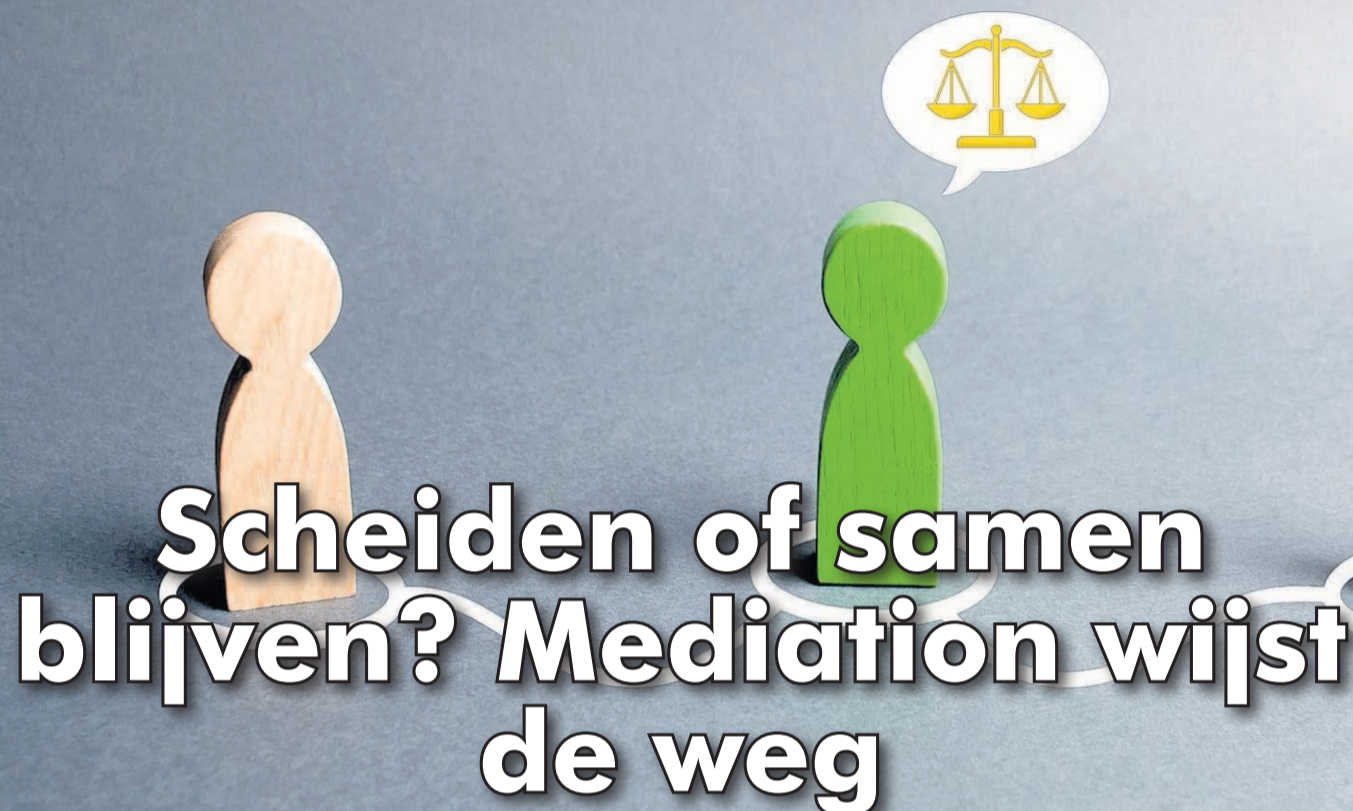


# Mediation



*De zomervakantie is voorbij, de kinderen zijn weer naar school en het werkritme is hervat. Terwijl je kinderen enthousiast praten over hun nieuwe klasgenoten en schooldagen, worstel jij misschien met een andere vraag: is mijn huwelijk nog te redden?*

door Marielle van Hoek en  
Els Steenhagen

De vakantieperiode biedt vaak een kans om te ontsnappen aan de dagelijkse hectiek. Maar waar je misschien had gehoopt op ontspanning, bracht de rust juist meer ruimte voor reflectie. Problemen die je eerder negeerde, kwamen tijdens de vakantie naar voren. Je merkte misschien dat gesprekken vaker stilvielen of dat kleine irritaties sneller uitgroeiden tot ruzies. Wat eerder werd weggedrukt, is nu niet langer te ontkennen.

Met de start van het nieuwe schooljaar is ook de dagelijkse routine teruggekeerd. De drukte van de ochtend, het naar school brengen van de kinderen en het werken volgens een volle agenda bieden

weer afleiding. Maar tegelijk keren ook de spanningen in je relatie terug. De vraag 'kunnen we samen nog verder?' dringt zich steeds sterker op. Dit is het moment om stil te staan bij de toekomst van jullie relatie. Nu de kinderen weer op school zitten, is er misschien ruimte om te reflecteren op wat je echt wilt. Het is belangrijk om een open gesprek aan te gaan met je partner, hoe moeilijk dat ook kan zijn. Durf eerlijk te zijn over je twijfels en zorgen. Misschien leidt dit tot het besef dat scheiden de beste optie is, maar misschien zijn er ook andere mogelijkheden om samen verder te gaan.

Als je overweegt te scheiden, kan mediation een waardevolle stap zijn. Mediation biedt een veilige ruimte waarin beide partijen hun gevoelens en standpunten kun-

nen delen, begeleid door een neutrale derde partij: de mediator. Het doel is om samen een antwoord te vinden op de vraag wat jullie toekomst wordt: uit elkaar of een nieuwe vorm van samenleven?

Tijdens mediation gaan beide partners onder begeleiding van een mediator in gesprek. De mediator zorgt ervoor dat beide partijen gehoord worden en helpt om tot werkbare afspraken te komen. Onderwerpen als de zorg voor de kinderen, financiën en praktische regelingen rondom de eventuele scheiding of bijvoorbeeld een tijdelijk uit elkaar gaan komen aan bod.

Mediation kan niet alleen helpen bij een scheiding, maar ook als jullie besluiten om samen verder te gaan, doch op een andere manier. Misschien ontdekken jullie dat er manieren zijn om bepaalde problemen op te lossen zonder direct uit elkaar te gaan. Ook voor stellen die besluiten om 'bij elkaar te blijven, maar anders', kan mediation een uitkomst bieden. De mediator helpt om duidelijke afspraken te maken over hoe de relatie in de toekomst zal werken.

Mediation is een proces dat gericht is op respect en samenwerking. Het biedt een

alternatief voor de juridische weg van scheiden en kan helpen om conflicten te verminderen en de communicatie te verbeteren. Dit is niet alleen van belang voor jullie, maar vooral ook voor de kinderen. Of jullie nu besluiten te scheiden of op zoek gaan naar een nieuwe manier van samenleven, mediation biedt een respectvolle weg vooruit.

Het stelt jullie in staat om samen te werken aan oplossingen die rust en stabiliteit brengen voor iedereen, zowel nu als in de toekomst.

Mediation kan niet alleen helpen om conflicten te verminderen, maar ook om een nieuwe weg vooruit te vinden die voor iedereen werkbaar is.



Dit artikel is geschreven door Marielle van Hoek en Els Steenhagen van Hoek & Steen, beiden ADR-gecertificeerd mediators en lid van de Caribbean Mediators Association. CMA wordt gevormd door mediators woonachtig en werkzaam in het Caribisch deel van het Koninkrijk der Nederlanden en Suriname. CMA stelt zich ten doel dat mediation als vorm van conflictoplossing breed wordt ingezet. Voor meer informatie: [www.cmamediators.com](http://www.cmamediators.com)