



## *Schipaanpak* een verliestherapie

Bij een complexe scheiding is er weinig aandacht voor het verlies en de hechtingspijn; vaak vinden partners het moeilijk zich kwetsbaar op te stellen, waardoor de focus zich verplaatst naar het conflict. Aandacht voor het verlies in het conflict en het conflict in het verlies draagt bij aan het integreren van het verlies en het oplossen van het conflict.

Het recente verlies kan aanhaken bij eerdere verliezen en nieuwe verliezen creëren.

Als conflict prominent aanwezig is, is het te vroeg voor rouwtherapie; door woede is er geen ruimte om naar binnen te kijken en het verlies te integreren. Als onder het conflict de pijn van het verlies ligt, moet hier eerst aandacht aan besteed worden. Onder elke emotie ligt een behoefte, die richting geeft aan acties. Emotionele verandering kan leiden tot nieuwe betekenisgeving. Schip biedt ruimte voor erkenning en betekenisgeving; wat is de impact van de scheiding? Dit haalt de lading uit het conflict. Er is veel aandacht voor het beschadigde vertrouwen en wederzijdse beleving; waarom hebben jullie je verbonden, waar is het mis gegaan? Er wordt uitgegaan van een gezamenlijke verantwoordelijkheid voor het stuklopen van de relatie. Het perspectief is systemisch en circulair (dus geen oorzaak – gevolg).

Wederzijdse expressie van emoties is cruciaal voor het verbeteren van de band.

Aan de hand van ingevulde lijsten worden de copingsstijlen en hechtingsstijlen besproken – inzicht in triggers en patronen, gezamenlijk kijken naar effectiviteit en wisselwerking van de copingsstijlen. Er wordt ook aandacht besteed aan de verschillende fases waar de partners zich in bevinden dmv het HART-model; hierdoor is er meer begrip voor elkaar situatie;

- Houvast, Autonomie, Rechtvaardigheidsgevoel en Toekomstperspectief
- Verliescirkel; hechting, afscheid, rouw, opnieuw verbinden

Schip bestaat uit vijf fases van ieder 1-3 sessies:

1. Samenkomen – terugkijken op relatie
2. Conflict- en verlieshantering
3. Helpend horen – wederzijdse erkenning
4. Integratie - rouwritueel om partnerrelatie af te sluiten
5. Partnerschap in ouderschap – herstel van vertrouwen

*Schip- therapie – focus: partnerrelatie goed afhechten, gaat niet over de kinderen  
aandacht voor emoties; waar zit de pijn? (betrekkingsnivo)*

*Ouderschap Blijft – training rond omgang en afspraken hierover; partners worden  
aangesproken op hun ouderschap (inhoudsnivo)*

*Mediation; praktische regeling als voorstadium van rechtsgang; gemaakte afspraken worden  
vastgelegd (inhoudsnivo)*