QUO VADIS

1999

VERWERKING VAN MY EGSKEIDING

"Divorce is rarely easy, rarely as civilized as we would like, but I know of families who have overcome the main hurdles and who have moved on from the disruption confidently and securely." (Foster)

1. EGSKEIDING: 'N LANG PROSES

Soos wat die egskeiding lank voor die hofverrigtinge begin het, so sal die proses van skeiding nog lank aanhou nadat die hofverrigtinge verby is. Nie alle geskeides verwerk die aanpassings en veranderinge ewe maklik nie. Om al die brokkies en stukkies bymekaar te maak en voor te begin is nie maklik nie. Dis die grootste skok om op hierdie manier innerlike konflik en verwerping te ervaar. Dit voel of almal om jou, jou etiketteer as "geskeide", "die skuldige", "die een wat misluk het", sonder dat hulle iets weet van jou maande/jarelange verdriet.

Soms mag dit lyk of jy gou sal regkom, maar net daarna twyfel jy: "By tye wens ek hom dood . . .!" Maar soos nou wens ek dat ons maar weer heel voor kon begin . . . " Om alles gelyktydig, en alleen te hanteer is uiteindelik nie so maklik nie. Jy sit met 'n volle tydperk van rou voor jou oor die verlies van jou huweliksmaat.

Vir sommige kan die eerste tyd emosionele verligting en lafenis bied, veral wanneer jou laaste maande vol pyn en angs was. Waar een egter nie wou skei nie, kan die egskeidingstrauma baie erg ervaar word. Dis nodig om hierdie emosionele skeiding te bespreek sodat jy self kan besin in watter fase jy is en hoe ver jy nog het om tot selfvertroue en herstel te kom. Jy sit skielik met:

1.1 Struikelblokke

- Die regsisteem – prosedures en besluite waarmee jy nog nooit te doen gehad het nie.
- Veranderde finansiële posisie.
- Aanvaarding van jou enkellopende status/enkelouer-posisie

- Die ontwikkeling van ‘n eie onafhanklike identiteit.
- Herinskakeling en aanpassing by die gemeenskap, familie, ou/nuwe vriende en die kerk.

Niemand weet hoe hard jy aan jou huwelik gewerk he tom dit deur die drift e trek nie. Genadiglik weet God van al jou introspeksie, jou probeerslae, jou alleenheid en vrese vir die toekoms.

1.2 Het ons die regte besluit geneem?

Jou antwoord moet jy vind in die feit dat julle sekerlik ook godsdienstig geworstel het met die saak. Wanneer julle nieteenstaande alles wat die Bybel ons beveel tog nie eensgesindheid kon bou nie, moet mens aanvaar dat so ‘n huwelik nie meer oor lewensvatbaarheid beskik het nie. Dan gaan ons soos Paulus en Barnabas uitmekaar en elkeen gaan dien die Here in vrede op sy eie nuwe terrein (vgl. Hand 15: 37 – 41)

‘n Vrou moet haar gereed maak daarvoor dat een van die twee of albei na verloop van tyd intens met die probleem sal worstel. Sou daar egter geen daadwerklike verandering behalwe net beloftes op die horizon wees nie, moet sy nie eers dink aan ‘n hertroue met haar vorige huweliksmaat nie. Jy sal ferm sy toenadering en pleitroepe tot vergifnis moet afweer, anders stel jy die hele proses van heraanpassing sonder hom net verder uit.

Dit is vanselfsprekend dat die gebeure ‘n mens godsdienstig kan pla en onseker laat. Dit is egter net so belangrik dat jy nie jou emosies oor jou moet laat heers nie, want dan gaan jy die breuk nie verwerk kry nie. Hoe gouer jy jou van jou vorige huweliksmaat losmaak, hoe gouer kry jy jou selfbeeld terug en kan jy jou in nuwe omstandighede aanpas. Aanvaar dat julle saam nie meer mekaar kan bou en toelaat om saam gelukkig te kan lewe nie. Laat jouself toe om die rouproses self sonder nuwe spanningsvelde te deurloop.

Wat sou jy by terugskoue oor julle besluit sê?

_____

_____

Hoe voel jy op hierdie betrokke stadium en wat kan gedoen word ten opsigte van die gevoelens wat jy tans ervaar?

_____

_____

2. REAKSIEPATRONE WAT JY MOET VERWAG NA JOU EGSKEIDING

Verlies aan ‘n huweliksmaat, status van getroude lewe, rou oor ‘n mislukte huwelik en verlore ideale bring vreemde gevoelens. Jou verlatenheid, gekrenkte gevoelens, emosionele skuld en verwarring moet verwerk word.

2.1 Spanning

Dit kom voor as gevolg van die verdeling van bates, om ooreenkoms ten opsigte van onderhoud te bereik; die man wat hardkoppig weier om onderhoud te betaal; besoeke aan die kinders van die ander ouer maak rou wonde weer oop; kerklike wyse van hantering van jou egskeiding gee die gevoel dat die kerk jou ook verwerp. Die man voel bedrieg en misbruik indien die vrou weier dat hy sy kinders mag sien.

2.2 Woede en wraakgevoelens

Jy’s onbeheersd kwaad en verneder deur alles. Jy voel jou die slagoffer van ‘n ander een se skynheiligheid, skelmstreke, ongevoeligheid, gewetenloosheid, ens. Voel jy is die een wat nou die meeste ly en ondergang in die oë staar. ‘n Mens kan selfs ‘n wrok in jou begin troetel en planne beraam om wraak te neem. Seker die mees onhanteerbare, onverklaarbare en onaangenaamste fasette van ‘n mens se persoonlikheid kom na vore waar iets dierbaar hom/haar ontneem is.

Wanneer jy seergekry het, is mens geneig om altyd die onverbiddelike eis te stel dat: “Iemand moet betaal vir my verliese, skades en vernedering.” Dit is maklik om weerwraak as geregverdig te beskou en dit selfs godsdienstig te begrond as die “herstel van geregtigheid”.

Moenie dink dat jy na vergelding vrede sal kry oor die saak nie. Hoe maak jy ooit weer ‘n verbrokkelde gesin heel? Met die oog vir ‘n oog

resep laai jy jouself net met ongeluk en smart. Moenie tot die ander een se gevegstyl daal en net meer geleentheid vir nog gevegte skep nie.

"Moenie kwaad met kwaad vergeld nie. Wees goedgesind teenoor alle mense" (Rom. 12:17)."

Wat vergifnis nie is nie:

- NIE om te sê: "Ek sal vergewe maar ek kan nooit vergeet nie." Jy gaan altyd daarna terugverwys en jouself nie kans gee om aan te pas by jou nuwe status na egskeiding nie. So het jy die ander nog nooit vergewe nie.

- NIE om voor te gee jy's klaar met die verlede, maar jy probeer om elke hoek en draai nog 'n laaste hou in te kry nie. Martelaarskap, versterk net jou innerlike bitterheid en voed jou selfbejammering – dit los nie die woede en haat op nie.

Hoe lyk Bybelse vergifnis en vrede tussen julle?

Die Here het ONS vergewe toe ons nog sondaars was – daarom kan en moet ons, ons naaste ook vergewe. Jy kan nie teen ander wraak wil neem, maar terselfdertyd nog hoop op vergifnis vir jouself by God nie.

Kan jy met jou gevoelens teenoor jou vorige huweliksmaat by Mat. 6: 14,15 verbykom?

_____

_____

Vergifnis bevry jou van daardie afstandsbeheer wat die ander een oor jou het . . . "Haat vergiftig die hater meer as die een wat gehaat word!"

Watter aksent bring Luk. 17: 3,4 na vore wanneer dit by vergifnis kom?

_____

_____

Het jy al so ver gekom om Joh. 20:23 toe te pas in jou lewe?

_____

_____

Verander jou gesindheid en laat 'n pynlike verlede agter jou.

Gebedsriglyne

"Vader, maak my vry van woede en innerlike onrus oor wat alles gebeur het. Rig my oë liewer op die dinge wat vir my toekoms saak maak en maak my vry van gister."

2.3 Angs

Met jou enigste vastigheid wat weggeval het, het jy alle sekuriteite verloor. Die totale omwenteling van enkelpersoon/-ouerskap en jou finansiële posisie wat toe nie so rooskleurig uitgedraai het as wat aanvanklik beplan is nie, is genoeg om enigeen bang te maak vir die toekoms.

'n Bevreesde mens is 'n ingeperkte mens. Sy/haar lewe kan nie verder ontplooi nie, want elke dag, elke stap van die vorige huweliksmaat lyk na bedreiging en vyandskap. Dit kan so erg raak dat jy alles net die ergste verwag. Ontwaak uit hierdie nagmerrie want die Here bewaak jou te alle tye as syne.

"Al gaan ek ook in 'n dal van doodskaduwee, ek sal geen onheil vrees nie: want U is met my: U stok en U staf die vertroos my. (Ps. 23:4)

'n Lewende geloof in die liefde en goedheid van God as jou hemelse Vader is al wapen teen angs en vrees. Hy sê vir sy volk wat alles verloor het, en in die vreemde van die ballingskap verkeer:

"Moenie bang wees nie … Ek het jou op jou naam geroep, jy is Myne …
(Jes. 43: 1-4)

2.4 Skuldgevoelens

Dit kom sterk na vore in die eerste fase na egskeiding. Mense voel skuldig as gevolg van gewraakte uitsprake, vyandige gevoelens, onnodige bitsige gedrag. Aanvanklike skuldgevoelens kan later verdwyn en oorgaan in aggressie. Bv. aanvanklik het die man se skuldgevoel hom gedwing om al die meubels aan die vrou af te staan. Later toe dit verwerk is, voel hy onregverdig behandel en eis dit wat syne was terug!

Erken hierdie gevoelens sodat jy nie subtiel daarmee die ander een se lewe gaan probeer beheer nie. Albei moet die gemeenskaplike skuld erken en mekaar nie meer blameer vir die mislukking van die huwelik nie. Aanvaar dat julle albei skuld ervaar. Moet net nie verwag dat jou vorige huweliksmaat dit openlik vir jou gaan wys nie. Hy sal nie toelaat dat jy as vrou sien hoe ingrypend die gebeure hom emosioneel getref het nie, en andersom.

Erken jou mislukte huwelik voor God en neem jou voor om voortaan nuwe ideale saam met God te bou.

> "Al val die regverdige hoeveel keer, hy staan weer op,
> maar die goddelose word deur rampe vernietig." (Spr. 24:16)

Skuldgevoelens kom ook uit die werf waar mense streng godsdienstig was en die erns van hul egskeiding voor God besef. Waar die blaam van alles deur een persoon gedra word, sal gevoelens van mislukking sterk beleef word. Herinner jou egter telkens aan die beloftes van God se Woord:

> "Maar as ons, ons sondes bely – Hy is getrou en regverdig. Hy vergewe ons, ons sondes en reinig ons van alle ongeregtigheid." (1 Joh 1:9)

Skuldgevoelens kom voor wanneer grootmense voel dat hul ouers hul anders opgevoed het as dit wat hulle tans beleef. Hierdie faset van jou verwerking moet aangespreek word, voordat jy herstel van jou selfbeeld en selfrespek gaan terugkry.

Ervaar jy enige skuldgevoelens?

_____

_____

_____

_____

_____

Watter struikelblokke hou jou terug en verhoed jou om uit jou skuldgevoelens te kom?

_____

_____

_____

_____

Jy mag nie God se beloftes van genade en vergifnis vergeet nie. Ook diegene wat geskei is, ontvang voldoende genade wanneer daar by hulle boete en berou is oor die huwelik wat tot niet gegaan het. Natuurlik voel mens verlig om vry te wees van die spanningsvolle verlede, maar ons bly altyd bewus van wat God van ons verwag het.

'n Ware feit wat jy egter nooit moet vergeet nie, is dat God 'n God van genade is – ook vir diegene wat geskei is. Wanneer jy jou skuldgevoelens uit die donker hoeke van herinnering uitgehaal het, kry jy dit van jou skouers af en bely dit voor die Here. Laat die lig van Christus se vergewende liefde jou lewe verlig en begin voor met jou lewe. Onthou die Here sal oordag weer sy guns gebied!

Is daar nou nog iets waaroor jy skuldig voel na jou egskeiding?

_____

_____

_____

Gebedsriglyne

"Vader, vergewe my genadiglik al daardie dinge wat ek gesê het en waarmee ek my mense diep gewond het. Ek dank U dat ek kan weet dat U al ons sondes vergewe. Met geloof in U as my Beskermer wil ek vol moed die toekoms ingaan en my lewe inrig soos U dit van my verwag."

2.5 Eensaamheid

Jou eensaamheid is as gevolg van gebrek aan intimiteit en die kameraadskapsverhouding wat daar bestaan het, al was dit hoe gebroke. Eensaamheid is die resultaat van ander gevoelens, mense, 'n vorige omgewing,

roetine, waaraan jy gewoond was en nou ontbreek. Jou diepste nood is om uit jou eensame ruimte te kom.

Moet dan nie toelaat dat jou eensaamheid jou lewensruimte so inperk dat jy nie meer ‘n oog het vir God se genade wat tot jou beskikking gaan kom nie. Hierdie gebeure is nie jou finale eindbestemming nie. Wees positief en sien raak dat jou eensaamheid sonder jou maat wel vir jou wil sê dat jy dalk te veel op hom gesteun het en te min op God! Noudat jou man weg is het jy niks!

Jy kan by tye voel dat niemand jou verstaan, niemand omgee en begryp wat jy deurmaak nie. Dit kan selfs gebeur dat jy God ver verwyder sien en onbewustelik verdwaal jy in die skemerland van selfbejammering.

> Onthou dan: “Die ewige God is ‘n skuilplek, sy arms is altyd onder Jou.” (Dt. 33:27)

Ontwikkel ‘n fyngevoeligheid vir God se teenwoordigheid ook in hierdie fase van jou lewe. Toe Josua bang was vir die onbekende pad vorentoe het God hom verseker – “Ek sal jou nie in die steek laat nie, nie verlaat nie …” (Jos. 1:5)

Lees Jos. 1: 1-9 en sê wat Josua se pad vorentoe veilig sal waarborg.

_____

_____

_____

Dit is dus nie jou omstandighede wat gaan verander nie, maar jy moet jou aanpak van die vreemde omstandighede verander en dit saam met jou geloof in God hanteer. Herinner jou aan God se beloftes dat sy genade altyd tot jou beskikking is:

> “En onthou, Ek is by julle al die dae tot die voleinding van die wêreld” (Mat. 28:20)

Om alleen te staan, bring miskien twyfel oor jou eie rigting en soms ook twyfel oor die billikheid van dit alles. Maak jou reg om in hierdie fase met die Satan se felste versoekinge te doen te kry. Hy sal jou neerdruk en as jy nie sterk is nie kan dit gebeur dat jy van verkeerde ontsnappingsmeganismes soos drank en ander verdowing gebruik sal wil maak. Dit bring net meer probleme.

Die Satan sal sorg dat jy jouself so toespin in jou verdriet dat jy later sal wegdeins van alle aandag van ander en niemand wil vertrou nie. Uiteindelik weet mens nie hoe om ander se meelewing en selfs liefde te hanteer nie.

Wie alleen staan, kan hom/haar altyd op God werp en by Hom krag vind vir die eensame pad. Dis met jou ook die geval.

> **"Al sou my vader en my moeder my verlaat, die Here sal my onder Sy sorg neem." (Ps. 27:10)**

Hoe het jy hierdie fase ervaar?

_____

_____

By watter geleenthede, insidente was jou eensaamheid die intenste?

_____

_____

Gebedsriglyne:

"Vader, ek dank U date k vandag meer van U nabyheid in my lewe kon opmerk. Ek sien dit in die huis wat ek nog kan bewoon, die motor wat tot my beskikking is, my werkgewers wat verstaan … Almal wat uitvra na my welstand laat my opnuut besef ek is nie totaal alleen en eenkant gestoot nie."

2.6 Onvermoëns

Veral vroue voel verwerp met hul seksuele beeld geskaad. Sy twyfel oor haar vroulike aantreklikheid. Verlies aan sekerheid dat sy aantreklik is veroorsaak wantroue in haarself. Onthou net jou ervaring van jouself is nie die persepsie

wat ander van jou het nie. Ander persone lees geensins in jou egskeiding iets oor jou vroulike onvermoë of gebreke nie!

2.6 Die beeld van jou verlore maat

Dit is alleen die totale breuk, geen skakeling (nog telefonies of per brief), wat die idealisering van die vorige huweliksmaat laat verflou, of die woede tem wat jy steeds oor hom ervaar. Dit kom met tyd.

Alvorens dit nie gebeur nie is ‘n mens nog nie innerlik van die ander geskei nie. Wanneer mens kontak maak met mekaar as ouers en nie as vorige huweliksmaats nie. Dit verskerp die breuk en finale aanvaarding van die persoon as iemand buite my toekomstige leefwêreld.

3. GELOWIGE VERWERKING VAN MY EGSKEIDING

Veral by die vrou kom die vraag na vore: “Hoekom ek?” “Wat is God se doel met alles?” Laat dit vooraf duidelik wees: om jou lyde te probeer verklaar, gaan nog geen verskil maak aan die feit dat jy werklik geskei is nie.

Vra jouself eerder af: hoe kan ek myself fyngevoelig en ontvanklik kry vir God se handelinge in al die gebeure. Omdat dit ‘n oorklimstasie is waar jy heeltemal alleen voel en niemand vat jou hand nie, gaan jy uiteindelik voel God staan ook ver van jou af.

God is wel ook hier, maar op ‘n ander wyse as gister. Sy rol in die fase van jou lewe is om jou met Sy teenwoordigheid te versterk. Hy wil jou daarop wys dat dit nie die einde is nie. Jy moet net vir die Here wys jy is bereid om ‘n ander pad saam met Hom te gaan as wat jy gewoond was om te gaan!

> **Dt. 32: 11, 12** Die arend skop sy kleintjies uit die nes, maar wanneer hulle fladder en val, sprei hy sy vlerke oop en vang hulle op. Die Here kan jou met hierdie traumatiese gebeure iets leer wat jy nooit geweet het nie. Kyk gelowig daarna en vergelyk die teksverse met jou lewe. Kan jy al iets opnoem wat jy tot versterking van jou geloof uit die gebeure geleer het?

_____

_____

_____

Heb. 12:7 "Verdra die tug as opvoeding, want God behandel julle as Sy kinders. Is daar miskien 'n kind wat nie deur sy vader getug word nie?" Jy kan ontdek dat God sinlose lyde kan omkeer in geestelike wins. Jy kan beter word en nie bitter nie. 'n Beter persoon kan uit jouself na vore kom wanneer jy besef ek is maar net in die hande van my Vader.

Ons is nie geskape om alleenlik geluk en 'n gelykmatige lewe te ervaar nie. God bring ons in moeilike omstandighede om ons karakter te slyp en die goud van geloof uit ons uit te smelt. Sien dit so dat God harder skuurstene gebruik as wat ons as mense is – anders slyp die gebeure ons nie tot ware kinders wat hul hoop op die Here alleen stel nie.

Sou jy iets kon opnoem waarmee jy jou lewe lank geen probleme gehad het nie maar na jou egskeiding moes jy leer om anders daarna, na jouself en na jou lewe te kyk?

_____

_____

_____

_____

2 Tim 3:12 "Almal wat in Christus Jesus toegewy aan God will ewe sal ook vervolg word." Het jy nie ook die fout gemaak om te dink dit kom net ander mense oor nie? Hier sien ons dat toegewyde Christene ook gesif word. Moenie die gebeure aan God se harde oordeel toedig nie, maar sien God in hierdie fase van jou lewe as die Een wat jou nou kom ondersteun en bystaan. Dis Sy rol in die gebeure. Hy red Sy kinder suit die nood en lei hulle weer na nuwe hoogtes. Hoe dink jy het Christus Sy lyde en vervolging gedra? Lees Heb. 12:1 -3 en sê wat die Skrif nou van jou verwag.

_____

_____

_____

1 Pet 3:17 "As dit die wil van God mag wees dat julle moet ly wanneer julle goed doen, is dit beter so as om te ly wanneer julle kwaad doen." In 'n mens se hart kry mens gouer berusting as mens weet dat jy nie doelbewus, met verskuilde motiewe jou huwelik op die rotse laat loop het nie.

Waar plaas jy jouself in die prentjie?

_____

_____

_____

Kyk na die Skrifuitspraak in Mat. 18:7

_____

_____

_____

4. FAKTORE WAT NA JOU EGSKEIDING HERSTEL KAN VERTRAAG OF VERSNEL

Die werklikheid van 'n nuwe toekoms sonder hom/haar moet aanvaar word en jou neerslagtigheid, depressie, aggressie en eensaamheid moet plek maak vir aanvaarding, selfbegrip en selfvertroue om met nuwe ideale te begin. Uiteraard kan 'n geskeide nog teer skeidingsdroefheid en eensaamheid ervaar. Dit is nie so maklik en gou om 'n nuwe toekoms te bou nie. Dit gebeur eers wanneer jy te midde van onrustigheid en verwarring ook as 'n nuwe persoon met nuwe geesdrif begin funksioneer.

Die volgende is belangrik:

- Jy moet die emosionele trauma verwerk.
- Jy moet die veranderde houding van die gemeenskap teenoor jou verwerk.
- Jy moet jou finansies suksesvol begin hanteer.

- Jy moet jou verantwoordelikhede en verpligtinge hergroepeer.
- Jy moet jou seksuele aanpassings aanvaar.
- Jy moet besef dat daar deurentyd op een of ander wyse kontak met jou vorige huweliksmaat gaan wees (as gevolg van kinders, onderhoud, hulp, ens.).

4.1 Verwerking van jou emosionele trauma

Hierdie dinge begin by jou deurbreek na sowat ‘n jaar van verwerking van jou situasie. Gewoonlik is jou rol van enkel-ouer reeds aanvaar. ‘n Nuwe tuiste is betrek en nuwe planne ten opsigte van ‘n toekomsloopbaan is voltrek. Jou nuwe lewe begin vorm aanneem.

Dit is belangrik om in die fase nie te veel van jouself te verwag nie. Jou potensiaal en vaardighede moet eers binne ‘n nuwe omgewing en roetine-lewe vorm begin kry en jy mag nie voortdurend ontevrede wees met jouself en dit wat jy nog nie kan bereik nie.

Moenie jouself verwyt dat jy sekere gevoelens, verlangens en herinneringe nog nie kan laat vaar nie.

Erken jou swakhede en konsentreer op jou vaardighede en deugde wat van jou ‘n krag kan maak vir ander. Stel vir jouself realistiese doelwitte waaraan jy kan werk.

Watter doelwitte het jy al die afgelope tyd bereik en watter nie?

_____

_____

_____

_____

Kan jy eerlik sê dat jy jou nuwe toekoms ook onder God se beheer geplaas het?

_____

_____

"Laat God julle verander deur julle denke te vernuwe" (Rom 12:2)

Lees Efes. 4:20-24 en noem die dinge van die verlede waarvan jy wil wegbreek?

_____

_____

_____

4.2 Heraanpassings ten opsigte van vriendekring

Dit gaan vir jou lyk of daar min van die ou vriende oorgebly het. Tog bly jou kontak met hulle en ook nuwe vriende noodsaaklik vir die nodige aanpassing tot nuwe doelwitte. Dit is jou interaksie met ander wat weer van jou 'n volledige mens gaan maak.

Luister mooi na ander se bystand, advies en hulp. Wees versigtig om elke keer jou nuwe en onsekere omstandighede met die van gelukkige huweliksmaats te vergelyk. Dit maak dit vir hulle moeilik om met jou te praat en jou op te beur, want hulle voel skuldig.

Wees versigtig om te kritiseer en voor te gee hulle "gooi jou weg" as hulle die keer wel kom kuier. Stel jou oop vir ander se bemoeienis al vind hulle dit moeilik om jou ware nood en behoeftes te begryp of raak te vat. Luister na almal maar weeg altyd die advies aan die raad van 'n ware opregte vriend of kennis met integriteit. "Sonder oorwoë leiding val 'n volk; die redding lê in baie raadgewers" (Spr. 11:14)
Wees fyngevoelig vir God se hand in die bystand van ander aan jou. "Ek het jou nog altyd liefgehad, daarom het Ek jou met geduld verdra." (Jer. 31:3)

Uiteraard gaan dit vreemd voel om nou alleen na mense te gaan waar jy vroeër saam met jou vorige huweliksmaat was. Jy voel jou dalk 'n "indringer" aangesien mense mag dink jy wil jou vriendin se man afrokkel, maar dis nie te sê dat dit ook hulle persepsie is nie. Sorg net dat jy jou Bybelse waardestelsel in die ope mark van beskikbaarheid behou. Hier is 'n groeiende selfbeeld, geloofsvertroue en optimisme sterk faktore tot groei.

4.3 Finansies

Gewoonlik lei ‘n egskeiding tot verlaagde lewenstandaard. Om die woning te behou vereis in meeste gevalle ‘n byverdienste. Moenie onnodig skuld maak, ter wille daarvan dat jy die huis weer ten volle gemeubileer wil sien nie. Moenie koop wat jy nodig het nie, maar koop dit waarsonder jy nie kan klaarkom nie. Sorg dat jy ‘n rustige en werkbare kommunikasie basis het om met jou vorige huweliksmaat te kan praat oor onderhoud en ander finansiële verpligtinge.

4.4 Verantwoordelikhede en verpligtinge

Persone by die werk het weinig begrip vir jou verantwoordelikhede tuis. Die vrou se rolle oorvleuel en sy kan nie alles by die werk sowel as die kinders se probleme tuis en by die skool gelyktydig hanteer nie. Dit veroorsaak konflik. So ‘n vrou het ‘n verantwoordelike en opregte beskermer, raadgewer en voorligter nodig.

4.5 Seksualiteit

Dit word bepaal deur jou waardestelsels as Christen met die besef dat seks buite die huwelik verkeerd is. Sorg dat jy nie deur jou behoefte om deur ander aanvaar te word, ondersteuning gaan ontvang omdat jy jou vir ‘n ander op ‘n skinkbord aanbied nie. Dit bou net skuldgevoelens op.

4.6 Jou houding teenoor jou gewese man/vrou

Om rustig te raak en jou eie lewe saam met die kinders sonder hom voort te sit moet jy:

Sy gedrag en optrede soos dit werklik gebeur het, insien en verstaan.

Sien hom as ‘n individu soos ander met persoonlike probleme, gevoelens en ‘n reg om ook geluk te kan ervaar. Weier om ou onopgeloste probleme weer te bespreek of ‘n gesprek van enige aard oor die verlede te open. Die beste is om alle kontak telefonies of per skrywe totaal te vermy, behalwe waar onvermydelik. In hierdie fase word die vorige huweliksverhouding ‘n gedistansieerde herinnering. Kontak is minder ontstellend en sy teenwoordigheid ontwrig jou nie meer nie. Hy/sy is net nog ‘n persoon.

HOE ERVAAR DIE KINDERS EGSKEIDING?

Egskeiding is vir hulle net so ‘n traumatiese en ontstellende ervaring. Ongeag die jarelange spanning in die huis kom die egskeiding vir hulle onverwags. Hulle weet glad nie wat die implikasies gaan wees nie. Hulle vind die heraanpassing ten opsigte van die verhouding met albei ouers en later met stiefouers, baie moeilik.

Geen moeder moet uit haar kind se optrede en gedrag aanvaar dat haar kind vir haar teen die vader gekies het nie, en omgekeerd. Na mate tyd verbygaan bou kinders ‘n meer volledige prentjie vir hulleself op oor wat werklik gebeur het. Hul kry nuwe insig oor watter ouer werklik wat gedoen het, wie vir watter insidente verantwoordelik was, wie wou skei. ‘n Kind vorm mettertyd sy eie idée wat nie noodwendig gaan ooreenstem met wat jy as ouer hom/haar probeer oortuig het nie.

Ouers moet aan kinders vertel wat gebeur het en hoekom dit gebeur het. Ouers moet verstaan dat die proses vir die kind pynlik gaan wees en dat kinders gevoelens van kwesbaarheid, woede en verwerping sal ervaar. (Stel dit vroegtydig dat: “Pa en ma lank gepraat het. Uiteindelik he tons besluit dat ons twee nie meer gelukkig bymekaar kan wees nie. Ons het besluit om afsonderlik te gaan woon omdat dit vir ons almal die beste sal wees.”) Met verloop van tyd sal die egskeidingsituasie weer verduidelik moet word.

Kinders (veral tieners), kan met groot oortuiging vasklem aan die moontlikheid dat ouers weer versoen kan raak. Waar hulle telkens met die ouers se goeie hoedanighede te doen het, kan hulle voel die ander ouer is net hardkoppig. Hierdie gevoelens en die harde werklikheid moet bespreek word. Hulle kan tydens die nuwe verhouding van ‘n ouer met iemand anders, en na ‘n hertroue so aggressief en saboterend optree in die hoop ouers sal weer versoen.

Noem insidente en gebeure wat in julle geval dit illustreer?

_____

_____

_____

5.1 Kinders se behoeftes

- Behoefte aan versorging en daaglikse lewensmiddele.
- Behoefte aan veiligheid en sekuriteit: Veral klein kindertjies kan onnatuurlik bang raak dat die toesighoudende ouer hom/haar ook gaan verlaat.
- Behoefte aan liefde van albei ouers. Ongelukkig word kinders die speelbal tussen die ouers. Ouers misbruik die kinders om mekaar by te kom.
- Kinders het behoefte aan die uitspreek van hul gevoelens en moet geleentheid daartoe kry.

5.2 By kinders verlies aan verdere vertroue

Die egskeiding gee vir kinders die gevoel dat hulle bedrieg is. Die huis waar hulle altyd veilig kon voel tot met hul volwassenheid was toe nie so veilig nie. Woede ontwikkel en kinders kan die kontak met een of albei ouers vermy.

5.3 Heraanpassing in ouer-kind verhouding na egskeiding

Kinders is na die egskeiding-gebeure nie meer dieselfde as wat hulle voor die tyd was nie. Die veranderinge bring ‘n verskuiwing in hul denke oor hulself en wat hulle van albei ouers dink. Ouers moet verwag dat kinders aggressief en wantrouig teenoor almal sal wees omdat hulle geskok en teleurgestel is in hul rolmodelle.

Ouers ondergaan ook veranderinge (as gevolg van hul eie verdediging, regverdiging en verontskuldiging teenoor die ander een), dat kinders nie meer vry voel om met hulle te identifiseer nie. Dit kan maklik gebeur dat veral dogters, hul hulp by ander vroue naby aan hulle sal soek en nie by die moeder nie. Onthou dat die kind se eie selfbeeld ook geskok is, want sy/hy het met die moeder en die vader geassosieer.

5.4 Gesagshandhawing

Aangesien ‘n tweede opinie ontbreek, voel veral vroue onseker oor hul optrede, weerloos teen kritiek. Hulle weet nie of hulle te streng is (om vir die vader te wys sy kan die kinders opvoed), en of sy te toegeeflik is nie.

5.5 Kommunikasie met kinders

Waak daarteen dat jou kommunikasie met jou kinders nie bloot preek-geleenthede en skree-sessies word nie. Gee geleentheid vir wedersydse deelname in gesprekke en hou "huisvergaderings" waartydens kinders hul opinie van sake kan gee. Jy moet as moeder jou kinders die geleentheid gee om hulle gevoelens en vrese uit te spreek, anders gaan hulle hul ware gevoelens uit vrees vir blootstelling van hulleself en vir gebrek aan begrip, vir jou verberg. Luister dus met aanvaarding en begrip na hul probleme. Moenie summier hul optrede veroordeel of met verbaasde uitroepe die vloer klaar vee nie. Moenie by voorbaat skok en afkeur oor hul beskouinge illustreer nie.

5.6 Opvoeding

Kinders se gedrag lok sterk emosionele reaksies by die moeder. 'n Mens is daartoe geneig om oorbeskermend, te toegeeflik op te tree aangesien: "Die kind (volgens die moeder), nie meer 'n vader het nie." Die moeder is oorsensitief vir probleme wat kinders mag ondervind. Jou eie emosionele aanpassingsvermoë om daaglikse ingewikkeldhede te hanteer is bepalend vir die emosionele stemming van die kinders.

Baie belangrik – Vir die suksesvolle opvoeding van kinders is die goeie funksionering van een ouer wat beheer en toesig uitoefen, baie beter as die teenwoordigheid van twee ouers wat met konflik in die huis saam leef. Gedragsprobleme by kinders is nog geen aanduiding dat jy as moeder gefaal het nie.

Moenie skuldgevoelens opbou omdat kinders sonder 'n vader-figuur groot word nie. Hulle kan jou hieroor uitbuit. Hulle verwag nie om bejammer te word nie, tensy jy dit vir hulle laat blyk. Oppas vir 'n te intieme moeder-kind verhouding (hom te bad, aan te trek, bietjie by hom op die bed te lê).

Maak seker dat jy jou behoeftes elke dag voor God lê en bou jouself op met gebedskrag en kennis van die Woord.

5.7 Faktore wat kinders se veranderde gedrag bevorder

- Ouderdom en geslag. ‘n Jonger kind sal die verandering gouer verwerk en aanvaar. Adolessente kan aggressief wees, haatdraend en voel woede raak oor die ongerief wat ontstaan. Hulle kom koel en selfversekerd voor, maar is skaam en verleë oor die ouers se optrede. Hulle wys gou met wie van die twee ouers hulle die beste assosieer. Vir adolessente is broers en susters se teenwoordigheid en ondersteuning uiters noodsaaklik want dis al vaste band wat hulle met gesinsverlede het.
- Toon ‘n sekere onvermoë om pyn en verlies te verwerk, hulle emosionele onvolwassenheid, posisie in die gesin, genoegsame of gebrekkige ondersteuning in die tyd van verbrokkeling van die huwelik.

Aanvaarding by die ouers van hierdie gevoelens by die kind, gaan die proses van verwarring makliker en gouer verbykry. Ouers moet begryp dat onbekende aggressie en verwerping van ‘n ouer(s) by die kind ‘n uitvloeisel is van ‘n persoonlike krisis wat hulle ook nooit voorheen geken het nie! Voldoende en openlike kommunikasie bespoedig normale assosiasie. Ouers moet die klimaat skep waarbinne ‘n kind sy/haar aggressie, woede, angs en vrees, hartseer en skuld kan uitspreek. Hierdie proses kan oor ‘n tydperk van 4 – 5 jaar herstabiliseer.

Die moeder en kinders in ‘n enkel-ouergesin leef na egskeiding nader aan mekaar as gevolg van gelyke droefheid, gedeelde verantwoordelikhede, gesamentlike besluitneming, opstel van nuwe reëls en toekenning van vryhede.

Gevare

‘n Moeder kan haar eensaamheid probeer demp deur haar kinders by haar te laat slaap; ‘n moeder kan uit jammerte vir die kinders te veel vryhede en spandering toelaat.

Kinders word boodskappers met dinge soos die volgende: “Sê jy vir jou ma jy word gedwing om kant te kies: “Nee, dis reg, jy’t mos gesê jy wil liewer by jou pa wees. Gaan dan maar …!” “Hoe kan jou pa so iets aan jou doen as hy sê hy het jou lief!” Met sulke gif word ‘n kind in twyfel gebring oor die ander ouer se liefde

vir hom. So word kinders misbruik om die venyn en ongelukkigheid tussen twee ouers lewendig te hou.

Hoe kan ‘n arme kind kies tussen ouers wat hy albei liefhet? Dis mos nie sy skuld dat ouers geskei het nie. Egskeiding beteken tog nie dat hy/sy ook moet skei van een ouer nie!

Daar moet gewaak word dat ‘n kind nie al sy probleme aan bv. sy moeder oorlaat om op te los nie. Die kind moet geleer word dat nie alles vir hom gedoen kan word nie. Die kind moet mettertyd leer om homself te beskerm, te handhaaf en verantwoordelikhede te dra. Kinders moet opgewek word om vrienskapsbande te smee sodat die ouer-kind verhouding nie te emosioneel afhanklik is nie.

Op watter van bogenoemde vlakke ervaar jy probleme met die kinders?

_____

_____

6. ENKEL-OUERSKAP

Die rol van man, vrou en kinders word na die egskeiding gewysig. Vir sommige persone kan dit tot vier jaar duur om weer selfvertroue en selfrespek op te bou sodat hierdie aanpassings in rolle aanvaar kan word. Die man voel hom van die begin uitgesluit en nie meer deel van sy gesin se toekoms nie. Dit veroorsaak baie aggressie, weiering om die werklikheid te aanvaar en verdere konflik.
Na ‘n kort periode kom ‘n moeder agter dat die kinders NIE die leemte wat deur die egskeiding veroorsaak is, vul nie maar juis aksentueer. Jy bly steeds eensaam te midde van kinders se geraas en bakleiery. Die kinders is ‘n plesier, maar ook ‘n ergernis. Jy word gebind deur hul behoeftes en jou verantwoordelikhede ten opsigte van hulle.

6.1 Hoe raak dit die man

Baie keer verlaat die man die toneel as die verlore ouer wat nie meer deel vorm van die gesin nie. Dit benadeel die man se saak wanneer konflik kom oor toesig oor kinders. Oor die algemeen simpatiseer die gemeenskap meer met die moeder. Mense is geneig om na die egskeiding na die “regte” van die pa of die

"regte" van die ma te verwys. Die howe verwys tans liefs na die "regte" van die kind.

6.1.1 Man se ervaring

Hy verloor sy huis, meubels en goed wat hy aan sy vrou en kinders geskenk het. As gevolg van sy afwesigheid word hy nie meer as die bron van ondersteuning beskou nie en is hy ook nie meer die gesin se waarborg vir veiligheid nie. Hy voel hom uitgerangeer en kan net vir kort tydjies 'n "vriend" en "kameraad" wees. Die man voel gefrustreer omdat hy nie meer by die emosionele ontwikkeling van sy kinders betrokke is nie.

6.1.2 Man en sy kinders

Die man voel hom uitgesluit van sy gesin. Voel homself 'n mislukking veral as die moeder beheer oor die kinders verkry. Aangesien die moeder die kinders het, behou sy nog die band met vroeëre vriende – ouers raak immers bevriend met die ouers van hul kinders se vriende. Dis is uiters noodsaaklik dat daar gereelde kontak tussen die toesighoudende en nie-toesighoudende ouers sal wees. Dit moet deur gestruktureerde toegangsregte gereël word.

Hy voel oorsensitief vir die kinders se reaksies op sy gedrag en evalueer sy optrede volgens hul reaksies. Ontevredenheid van die kinders beskou hy as direkte verwerping en bewys van hul keuse van die moeder teenoor hom. As gevolg hiervan sal die vader geneig wees om die kinders vir die kosbare kontak-tydjies te bederf en hul guns met materiële dinge te "koop". Hy sal alles doen om te verhoed dat kinders die tyd by hom as negatief sal ervaar.

6.1.3 Afwesigheid van die vader

Indien daar nie gereeld besoeke afgelê word en die besoeke nie bevredigend vir die kinders is nie, ontstaan allerlei spanning. Vir die verskillende ontwikkelingsfases bly die band met die vader uiters belangrik. Die kind het steeds behoefte aan die ferme greep en gesagvolle teenwoordigheid van die vader. Dit gee sekuriteit en een op wie hy hom kan beroep. Met liefde en begrip moet daar gewis dissipline gehandhaaf word en tug uitgeoefen word.

Hy voel hom ‘n halwe aandeel in die opvoeding van die kinders. Om te kompenseer vir sy afwesigheid, sal hy die kinders oorlaai met geskenke, lekkernye, toegewings ten opsigte van die aankope van luukshede, net om die kinders se liefde te behou. ‘n Pa kan dit doen om vir sy skuldgevoelens te kompenseer; ‘n ander doen dit om vir die vrou te wys hy’s nog ‘n goeie pa en nie so ‘n skurk soos wat sy dink nie.

‘n Vader wat nie van die begin af betrokke bly nie, sal ook nie later by groter probleme betrek word nie. Vaders se dissipline handhawing kan afneem omdat hulle teenoor die kinders inskiklik wil wees.

‘n Man moet begryp dat sy toekoms en totale lewensituasie diepere betekenis moet behou. Die egskeiding beteken nie die einde van sy lewensideale nie. ‘n Mens sal moet besef dat jou ou waardes, styl van doen, reaksies en hantering van probleme dalk grootliks bygedra het tot die mislukte huwelik. Dit beteken dat nuwe weë gesoek moet word.

Hoe gaan jy as man jou toekoms nuut beplan?

_____

_____

6.1.4 Finansies

“Ek word net as die beursie van die gesin beskou.” Dis moeilik om as man in die behoeftes van twee huishoudings te voorsien. Die gevolge van die egskeiding is egter immers lank terug besef en deurgewerk. Daar kan nie nou omgedraai en voorgegee word dat die man onthef moet word van sy finansiële verpligtinge nie.

6.2 Wie kry uiteindelik beheer oor die kinders?

Dit is ‘n uiters komplekse saak en howe ontken dat moeders sonder meer toesig en beheer oor die kinders verkry. Faktore hier van belang is die volgende:

- Die emosionele band van albei ouers met die kinders;
- Die karaktereienskappe en bevoegdheid van beide ouers speel ‘n rol;
- Die vermoë van die ouers om met die kind te kommunikeer, emosioneel te koester en te lei;

- Die ouer se finansiële vermoë om in die basiese behoeftes van die kind te voorsien;
- Die begeerte van die ouers om nie broers en susters te skei nie;
- Die kind se wense waar hy hom/haar tuis gaan voel. (Redes word getoets, maar die kind se voorkeur is nie noodwendig deurslaggewend nie. Ouderdom is meer belangrik).

6.3 Toeganklikheid tot die kinders

Dit skep dikwels probleme tussen die twee ouers. Probleme lê hoofsaaklik op vier vlakke:

- Die houding van die geskeide moeder wat beheer en toesig het. Gespanne verhoudinge kan verwag word waar die moeder kontak met die kinders verbied. Kinders wat na die egskeiding die beste aanpas, is hulle wat gereelde kontak met beide ouers het en waar toegelaat word dat ‘n onafhanklike verhouding met beide ouers beleef word. Diegene wat nie gereeld kontak het nie, voel verwerp en in die steek gelaat;
- Die gevoelens van die vader oor beperkte toegang;
- Die onopgeloste probleme op ander vlakke en onvoltooide verwerking van die skeiding. Kinders kan mettertyd minder besoeke verkies indien dit elke keer net spanning en konflik meebring.
- Die gebrek aan kommunikasie en konsensus (stryd gaan voort).

Wanneer albei ouers werk aan liefdevolle ouerbetrokkenheid kan die moontlikheid tot oorlewing van ‘n gesinskrisis geskep word.

7. WAT VAN ‘N VOLGENDE VERHOUDING/HUWELIK?

Hoe jonger die geskeide persone hoe waarskynliker dat hulle weer sal trou. 75% van vroue en 80% van die mans sal weer trou binne ‘n periode van ongeveer 5 jaar na die egskeiding. In die proses van herstel is daar dikwels gevoelens van: “Ek sal nooit weer trou nie!” Hierdie gevoelens varieer gewoonlik van afkeur tot ‘n latere besliste behoefte.

Die meeste geskeides ervaar dat na ‘n tydperk van drie tot vier jaar die droefheid begin vervaag en hul innerlik tot ruste kom. Jy begin jouself weer as ‘n eie

individu met ideale en regte sien. Gedagtes oor ‘n volgende huwelik kan dan na vore kom. Ons bly gemeenskapswesens wat behoefte het aan ‘n maat – veral wanneer mens ouer word.

Aanvanklik is daar lewendige vrees dat jy dieselfde foute kan herhaal. Die feit dat albei egter in ‘n tweede huwelik ouer en meer volwasse is, help wel om nie te oorhaastig te wees nie en mekaar goed op te som. Die ondersteuning van albei betrokkenes se kinders en familie kan verhoudinge vergemaklik en laat kliek.

Aan die ander kant kan persoonlikheidsgebreke, verkeerde huweliksmotiewe weer daartoe lei dat die tweede huwelik ook uitloop op mislukking. Die vorige huweliksmaat kan ook ‘n nuwe verhouding probeer dwarsboom deur volhardende finansiële eise, opwek van skuldgevoelens en ou koeie uit die sloot te grawe.

7.1 Hertrou

Hieroor verskil selfs Gereformeerdes onder mekaar. (a) ‘n Geskeide persoon mag nooit weer trou nie. (b) ‘n Geskeide mag hertrou mits hy/sy nie die oorsaak van die egskeiding was nie.

> **Mat. 5:32** “Maar Ek sê vir julle: Elkeen wat van sy vrou skei behalwe oor owerspel, maak dat sy egbreuk pleeg, en iemand wat met die geskeide vrou trou, pleeg ook egbreuk.”
>
> **Mat. 19:9** “Ek sê vir julle: Elkeen wat van sy vrou skei, behalwe oor owerspel, en met ‘n ander een trou, pleeg egbreuk.”
>
> **Rom. 7: 2,3** “Die getroude vrou byvoorbeeld, is deur die wet aan haar man gebind so lank as hy lewe. As haar man te sterwe kom, is sy onthef van die wet wat haar aan haar man gebind het. Maar as sy ‘n ander man se vrou word solank as haar man lewe, sal sy as ‘n egbreekster beskou word …”
>
> **1 Kor. 7:15** “… as die ongelowige egter wil skei, laat hom skei. In sulke gevalle is die gelowige man of vrou nie gebonde nie.”
>
> - So een mag weer trou.

Daar is dus gevalle waar hertroue veroorloof is. Bv. waar daar owerspel was mag die verontregte/onskuldige weer trou (Hand Nas. Sinode 1964:471).

Waar daar boete en berou is oor die egskeiding, sal die Here ook hierdie sonde vergewe. Die persone moet net vanuit Gods Woord aangemoedig word om die foute van die vorige huwelik met ‘n heilige lewe voor God reg te stel (vgl Nas. Sinode 1964:474). Dan is dit ook reg dat twee uiteindelik trou as wat hulle in ontug saamwoon.

7.2 Stiefkinders

Hulle kan ‘n groot struikelblok wees. Nuwe ouers word getoets voordat daar ‘n suksesvolle en gemaklike verhouding tussen die groepe kan groei. Sinvolle gesprekke om kinders te leer ken is uiters noodsaaklik. Stiefkinders kan ervaar dat die eie ouer te veel aandag aan die nuwe ouer gee en dis aanvanklik onaanvaarbaar. Kinders voel ook dat hul lojaliteit by hul eie ouers geleë moet wees. ‘n Nuwe woongebied skep onsekerheid en bedreiging.

Die tempo van die tweede verhouding, of daar tydens die vorige huwelik al wel ‘n verhouding was, die houding, dissipline en oormatige gesag van die nuwe ouer teenoor die kinders, en die ander kinders se houding teenoor die nuwe gesinslede is alles faktore wat die nuwe verhouding kan beïnvloed. Adolessente dogters vind dit moeilik om ‘n nuwe vaderfiguur te aanvaar as gevolg van die feit dat hy ‘n seksuele wese is. Dit ken sy nie want sy het nooit so oor haar eie vader gedink nie. ‘n Adolessente seun beskou die stiefvader as ‘n indringer wat die rol van die vader en gesagsfiguur (al is hy nie meer daar nie), in die huis bedreig. Dit is moeilik vir die nuwe ouer om dissipline uit te oefen. Die aankoop en gebruik van materiële goedere bring twis. Streng godsdienstige ouers voel spanning tussen hulle en vrydenkende jeugdiges. Hier is tyd en stadige groei na wedersydse aanvaarding baie belangrik. Vermy woorde soos: “ek wil ook nie hê dat jy my “ma” moet noem nie, want ek is nie jou ma nie!” Veral waar groter kinders betrokke is, moet die probleme met rustige gespreksvoering hanteer word. Toon begrip vir die vreemdheid wat kinders in so ‘n nuwe verhouding ervaar.

Bou dan vertroue op sodat man en vrou se kinders veilig en betrokke kan voel.