



Jannie Slagter en Arie Poldervaart (midden) kunnen het nog altijd prima met elkaar vinden. Hun nieuwe partners Tineke Zijlstra (l) en Peter Slagter (r) zijn inmiddels ook vrienden.

We blijven vrienden

Wat doe je na een verbroken relatie? Verbreek je al het contact met je ex of blijf je vrienden? Is dat laatste wel mogelijk tussen ex-geliefden? 'Met kinderen kan je niet anders,' meent mediator Claudia van Kalleveen.

Tekst: Michèle Hartog Foto: Arie Kievit

Ik zou mijn ex-man Arie echt missen als hij uit mijn leven verdwijnt. Maar ik zou hem voor geen goud terug willen," zegt Jannie Slagter uit Hellevoetsluis over haar ex-man Arie Poldervaart. Ze waren veertien jaar samen en hebben een dochter. Jannie is inmiddels hertrouwd en ook Arie heeft al jaren een nieuwe vriendin.

Toch houden ze contact. Niet vanwege hun dochter, maar omdat ze vrienden zijn. Ze wonen slechts een paar straten bij elkaar vandaan en zien elkaar regelmatig. „We gaan heel goed met elkaar om. Niet alleen Arie en ik, maar echt met z'n vieren. Peter en Tineke hebben daar nooit problemen mee gehad. Als Arie en ik samen boodschappen doen, zie je mensen wel verbaasd kij-

ken. Daar moeten we wel om lachen. We zijn alle vier blij met de vriendschap. Het is niet alleen gezellig, maar we staan ook voor elkaar klaar. Toen wij verhuisden hebben Arie en Tineke hier dagen lopen behangen. Dat gebeurt andersom ook. Is onze wasmachine stuk, dan neemt Arie me mee naar de winkel om een nieuwe te kopen. Dan schiet hij het geld voor."

Jannie en Arie gingen niet meteen na de scheiding vriendschappelijk met elkaar om. Jannie verliet Arie voor haar huidige man. Dus het begin was pijnlijk. Arie: „In eerste

'Soms is vriendschap een krampachtige poging om de relatie vast te houden'

instantie was ik natuurlijk heel kwaad en verdrietig. Zeker omdat Peter en ik vrienden waren. Maar met die woede kreeg ik haar niet terug. Mijn boosheid zakte en langzaam kregen we na een half jaar weer contact. Dat voelde goed. Ik wilde Peter niet kwijt en met Jannie heb ik ook hele goede tijden gekend. Ik ben blij met onze band. We lachen veel met z'n vieren en zijn erg hecht. Ik zou ze niet meer kwijt willen."

Dit voormalig echtpaar lijkt een uitzondering. Het contact verloopt vaak moeizamer na een scheiding. Relatietherapeute en mediator Claudia van Kalleveen uit Oosterbeek komt in haar praktijk veel exen tegen die elkaar niet meer kunnen luchten of zien.

„Of stellen als vrienden verder

kunnen, hangt ook af van het einde van de relatie. Had één van de twee een affaire, is er veel oud zeer of was het huwelijk problematisch, dan is het vaak te pijnlijk om met elkaar om te gaan. Maar zijn er kinderen in het spel, dan blijven de ouders altijd met elkaar verbonden. Dan moeten ze toch een manier vinden om met elkaar om te gaan. Want niemand is gebaat bij ruzies, wraakacties, miscommunicatie of onverwerkt verdriet. De meeste ouders doen er daarom alles aan het hun kinderen zo makkelijk mogelijk te maken."

De reden waarom exen vrienden willen zijn, verschilt vaak. Volgens Van Kalleveen lukt het alleen als beiden dezelfde verwachtingen en gevoelens hebben. „Soms is vriend-

schap een krampachtige poging om aan de relatie vast te houden. Als de een de ander terug wil, werkt het niet."

Als stellen geen kinderen hebben, wat is dan het nut van vrienden blijven? Waarom contact houden als je net moeite hebt gedaan om los van elkaar te komen? „Stellen zijn vaak een tijd samen geweest. Ze delen een verleden, ontplooiden zich samen en waren onderdeel van elkaars leven. Dan is het moeilijk om los te laten. Mensen zijn bezorgd, willen weten of alles goed gaat met de ander. Zo houd je dus contact. Als de regels duidelijk zijn, is dat verder geen probleem. Dan is het eigenlijk heel mooi dat je samen toch een toekomst kan hebben."

HOE BLIJF JE VRIENDEN?

- Rond de relatie goed af. Onverwerkte emoties en juridisch getouwtrek staan een mooie vriendschap in de weg.
- Praat goed met elkaar. Zorg ervoor dat je de gevoelens en verwachtingen van de ander weet.
- Heb geen seks meer met elkaar, zeker niet als er nieuwe partners bij betrokken zijn.

- De vriendschap moet een nieuwe relatie niet in de weg staan.
- Koester geen gevoelens van jaloezie en wrok.
- Vaak willen ouders graag vriendschappelijk met elkaar blijven omgaan vanwege de kinderen. Maar mocht dat niet lukken, schakel dan professionele hulp in van bijvoorbeeld een mediator.