

YOLANDE DE BEST

# Scheiden zonder vechten

ALLES WAT JE MOET  
WETEN ALS JE GOED  
WILT SCHEIDEN

D/2016/45/35 – 978 94 014 3298 6 – NUR 740/770

**VORMGEVING OMSLAG:** Studio Lannoo, Tielt

**VORMGEVING BINNENWERK:** Studio Lannoo, Tielt

**FOTO OMSLAG:** www.shutterstock.com

**FOTO'S BINNENWERK:** www.shutterstock.com

**FOTO AUTEURSPORTRET:** Jodi Fotografie

© **UITGEVERIJ LANNOO NV, TIELT, 2016**

Dit boek is een uitgave van Uitgeverij LannooCampus (Houten).

LannooCampus maakt deel uit van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij de wet bepaalde uitzonderingen mag niets van deze uitgave worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

**UITGEVERIJ LANNOOCAMPUS**

p/a Papiermolen 14-24

3994 DK Houten (Nederland)

Postbus 97

3990 DB Houten (Nederland)

[www.lannoo-campus.nl](http://www.lannoo-campus.nl)

## INHOUD

<b>Voorwoord</b>	<b>9</b>
<b>Inleiding</b>	<b>13</b>
<b>1 Het begin</b>	<b>17</b>
Wat eraan voorafgaat	17
De scheidingsmelding en rouw	19
Rouw en scheiding: waar zit jij?	24
Een alibi? Over 'vreemdgaan'	27
Hoe nu verder: kiezen voor advocaat of mediator?	30
Wat kost dat?	33
Hij/zij wil echt niet meewerken	35
Wel doen/niet doen	37
<b>2 De eerste stappen</b>	<b>39</b>
Zo vertel je het aan je kinderen	39
Je ouders	45
De andere familie, en vrienden	46
Wat moeten we regelen?	47
Informatiegesprek bij de mediator	49
Hoe gaat het worden?	51
'Mag' dat?	52
Wel doen/niet doen	54
<b>3 Eerlijk delen</b>	<b>57</b>
Zaken en emotie: appels & peren	57
Je status maakt uit	58
Alles samen	60
Hoe moet het met het huis?	62

	Wat als je huurt?	62
	Hoe moet het met de koopwoning?	64
	De een koopt de ander uit	64
	Het huis wordt verkocht	66
	Een van beiden blijft	68
	Samen delen: bird nesting	69
	Wel doen/niet doen	72
<b>4</b>	<b>Eerlijk delen: over geld voor nu en later</b>	<b>75</b>
	Kinderalimentatie	75
	Partneralimentatie	80
	Het mag anders	84
	Bijzondere kosten	86
	Alimentatie afkopen	86
	De rest verdelen: nu of later	89
	Dat is van mij!	90
	Ver weg? Toch nu afspreken: het pensioen	91
	Ouderdomspensioen	92
	Nabestaanden- of partnerpensioen	92
	Pensioenconversie	93
	Erfenis en schenking	94
	Wel doen/niet doen	97
<b>5</b>	<b>De kinderen tijdens (het regelen van) de scheiding</b>	<b>99</b>
	Ruzie en vechten	100
	Eerst de zaken, dan de kinderen	101
	Het ouderschapsplan	103
	De 'beste' omgang	105
	'In het belang van de kinderen'	109
	Wisselen: wanneer en hoe?	112
	Hoe gaat het met de huisdieren?	115
	Wel doen/niet doen	117

<b>6</b>	<b>Het is zover</b>	<b>119</b>
	Verhuizen: wat betekent het voor de kinderen?	119
	Zo pak je de verhuizing aan	120
	Wie zal dat betalen?	121
	Afspraken in de praktijk	122
	Blijf in je rol	126
	PAS – ouderverstoting	127
	Ik voel me zo alleen	128
	Wel doen/niet doen	130
<b>7</b>	<b>Gewoon doorgaan</b>	<b>133</b>
	Wat doe je met je kind?	133
	Loyaliteit: de ene keer voor de een, de andere keer voor de ander	138
	En die nieuwe liefde dan?	139
	Help, het gaat niet goed!	140
	Een beetje extra hulp	140
	Toch nog vechten?	145
	Opa en oma: oud & vertrouwd	148
	Wel doen/niet doen	151
<b>8</b>	<b>Je nieuwe leven</b>	<b>153</b>
	De positie van je nieuwe liefde	153
	Hoelang wachten voordat je gaat daten?	157
	En samenwonen?	157
	Wat is beter: intrekken bij de ander of samen een nieuwe start?	158
	Verder met je ex	158





# Voorwoord

Het wordt vaak de mooiste dag van je leven genoemd: je trouwdag. Iedereen is blij, met een beetje mazzel schijnt de zon, de bruid in een prachtige jurk en de bruidegom in een mooi pak. Daarna een feest om te vieren dat twee mensen zich aan elkaar verbonden hebben. Wanneer er vervolgens kinderen geboren worden, is het geluk compleet. Verliefd op elkaar en verliefd op dat nieuwe wondertje leven mensen verder. Natuurlijk zijn niet alle dagen een roze wolk. Dagelijkse ergernissen, grotere meningsverschillen ontstaan al gauw. Maar in veel huwelijken maken die het verschil niet. Dit boek gaat over de situatie dat één van de twee op een gegeven moment wél besluit te vertrekken. En de hoeveelheid scheidingen stijgt.

Inmiddels eindigt ruim 1 op de 3 huwelijken (38%) in een echtscheiding. Jaarlijks zijn dat 35.000 huwelijken. En steeds duidelijker wordt dat de negatieve effecten groot zijn. Dat is jarenlang een taboe geweest. Het besluit te gaan scheiden werd gezien als een besluit dat twee individuen nemen. De werkelijkheid is anders. Een mens staat nou eenmaal niet op zichzelf, maar altijd in relatie met anderen. Echtelieden hebben niet alleen een relatie met elkaar maar ook met familie en vrienden. Die krijgen te maken met een proces van af-

scheid nemen dat nu eenmaal gepaard gaat met een echtscheiding, en met praktische zaken. Niet zelden hebben echtelieden bevriende echtparen. Aan de situatie dat men met verschillende stellen uit eten ging of op vakantie komt een einde. Voor (schoon)ouders verandert er ook veel. De partner van je zoon of dochter is ook een beetje familie geworden. De vanzelfsprekendheid van dat contact verandert hoe dan ook.

Maar de belangrijkste groep waar dit boek ook over gaat, zijn de kinderen. Jaarlijks krijgen 35.000 kinderen te maken met de echtscheiding van hun ouders. Uit onderzoek weten we inmiddels dat een scheiding een aangrijpende gebeurtenis in hun leven is. Kinderen van gescheiden ouders doen het bijvoorbeeld slechter op school. Kinderen vragen zich regelmatig af of de echtscheiding door hen komt. Hoe vaak je ook zegt dat dat niet zo is. Ze voelen een loyaliteitsconflict. Een van de ouders vertrekt meestal uit de echtelijke woning. En als dat niet zo is, zitten ze in ieder geval dicht op het conflict. Scheidende ouders realiseren zich dat ook en de meesten proberen deze voor hun kinderen moeilijke tijd zo goed als mogelijk in de juiste banen te leiden. Dat is een reden waarom u nu met dit boek in uw handen staat.

Helaas is niet iedereen in staat om de scheiding in goede banen te leiden. Van de 35.000 echtscheidingen verzanden er vijf- à zesduizend in een vechtscheiding. De gevolgen zijn desastreus. Voor de voormalige echtelieden, voor de betrokken families, grootouders en vriendenkringen, maar vooral voor de betrokken kinderen.

Als lid van de Tweede Kamer heb ik het afgelopen jaar een aantal voorstellen gedaan om te bevorderen dat echtscheidingen, in het belang van het kind, op een beschaafde manier een goed leven na de scheiding mogelijk maken. Ten eerste wil ik dat bij echtscheiding een gezinscoach aanwezig is die vanaf het begin de belangen van de



kinderen in het oog houdt. Deze vorm wordt wel overlegscheiding genoemd. Dat is nu nog niet verplicht, maar u kunt er alvast voor kiezen. Ten tweede is het belangrijk dat wanneer na een eenmaal uitgesproken scheiding er weer geprocedeerd wordt, bijvoorbeeld over de omgangsregeling, door de rechtbank een bijzondere curator benoemd wordt die de belangen van de kinderen in de gaten houdt. Ten derde heb ik de minister van Justitie gevraagd de positie van de regierechter te versterken. Deze rechter moet er dan voor zorgen dat wanneer meerdere zaken aanhangig gemaakt worden, deze tegelijkertijd behandeld worden door één rechter. Deze rechter kent de familie en weet wat er eerder gespeeld heeft en gezegd is.

Een echtscheiding is ingrijpend voor een kind. Een vechtscheiding is desastreus. Kinderen lijden hier zeer onder. Het heeft grote negatieve effecten op hun gezonde ontwikkeling en groei. Kinderen raken beschadigd door het gedrag van hun ouders als die in hun strijd het belang van hun kinderen compleet uit het oog verliezen. De Kinderombudsman heeft gezegd dat een vechtscheiding kindermishandeling is. Hij heeft gelijk. Scheiden doet lijden. Zeker in het begin. Dit boek helpt wellicht om te voorkomen dat het lijden te groot wordt en/of voortduurt. Om een beetje de glans van die prachtige trouwdag in ere te houden en daarmee ook de goede dagen die elk huwelijk gehad heeft, maar zeker voor de kinderen die eruit voortgekomen zijn. Kinderen hebben daar recht op!



*Mona Keijzer,  
Tweede Kamerlid namens het CDA*





# Inleiding

De afgelopen tien jaar ben ik bijna dagelijks bezig geweest met het onderwerp 'scheiden'. Als mediator en als journalist. Eerder heb ik daarover twee boeken geschreven. In *De eerste 100 weken na je scheiding*, het eerste boek van wat later een trilogie werd, vertellen 25 vrouwen hoe zij de periode rond die gebeurtenis hebben ervaren. Aangrijpende en indringende verhalen, die ook op mij een onuitwisbare indruk hebben gemaakt. Zij brachten me tot de volgende gedachte: wat doet een scheiding, ook na jaren, nog met het leven van de betrokken kinderen? Want de gescheiden vrouwen zijn onderwerp van hun eigen scheiding, maar hun kinderen zijn het 'lijdend voorwerp'. Zijn zij niet altijd volkomen zonder schuld de grootste slachtoffers van elke scheiding? Dat heeft geleid tot mijn volgende boek *Hun scheiding, mijn leven*. Daarin 20 verhalen van scheidingskinderen, variërend in leeftijd van 20 tot 82. Natuurlijk wist ik dat de impact van het feit dat vader en moeder niet meer samen zijn groot is, maar zo groot als in die verhalen naar voren kwam... Nee, dat ging zelfs mijn voorstellingsvermogen te boven. Na jaren, eigenlijk hun hele leven, blijkt hun leven gekleurd door de beslissing die hun ouders ooit namen.

In mijn drukke scheidingspraktijk probeer ik als mediator te zorgen voor een ‘zo goed mogelijke’ scheiding. Daarin staat het welbevinden van de kinderen centraal: voor hen kies ik partij. Dat maak ik hun ouders van het begin af aan duidelijk. Natuurlijk is de pijn er niet minder om, maar samen goed regelen – in het echte belang van je kinderen – dat je op een fatsoenlijke manier met elkaar doorgaat, is altijd mijn streven. Als partners van het begin af aan al samen kiezen voor mediation lukt dat nog het vaakst. In mijn geval komt in ongeveer de helft van de gevallen een stel uit zichzelf naar me toe om de scheiding te gaan regelen. Daarnaast krijg ik – vanuit de rechtbank – ook veel vechtende exen aan tafel. Verstandige rechters bevelen dan aan om niet via de juridische weg, maar door middel van overleg de meningsverschillen op te lossen. Het gaat dan over van alles: problemen over omgang, geld, afspraken, communicatie... Vaak zijn partijen allebei tot de tanden toe gewapend. De boel weer goed op de rit krijgen is een grote uitdaging, maar geeft als het slaagt ongelooflijk veel voldoening. Helaas lukt het niet altijd: de zaak is dan te veel geëscaleerd, ouders zitten te vast in hun eigen standpunten. Soms word ik door de rechter benoemd als bijzonder curator, waarbij ik als ‘belangenbehartiger van een kind’ word aangesteld, met als doel te repareren wat er te repareren is in het leven van het betreffende kind. Dat zijn de zaken die me het allermeeest aan het hart gaan. En waarbij ik vaak ook denk: ‘Ik wou dat ik kon toveren...’ Het zijn juist deze zaken die me ertoe hebben gebracht mijn ‘scheidingstrilogie’ af te sluiten met dit boek *Scheiden zonder vechten*. Hierin is enerzijds het proces van de scheiding – van A tot Z – goed in kaart gebracht, maar vooral ook heb ik willen duidelijk maken wat de valkuilen zijn die maken dat je – alle goede voornemens ten spijt – soms ongewild in een vechtscheiding belandt. Want neem van mij aan: bijna iedereen die in zo’n vechtscheiding zit, had OOIT de bedoeling het ‘netjes’ te doen, in het belang van de kinderen.

In dit boek vind je naast praktische informatie veel ervaringen: van mensen die mij benaderden via mijn website en van cliënten, waarvan de namen omwille van privacy zijn veranderd. Deze persoonlijke optekeningen maken nog duidelijker hoe moeilijk een scheiding kan zijn én wat je kan helpen uit de vechstand te blijven. Ik wil de sprekers heel hartelijk danken voor hun vertrouwen. Ze zijn bijzonder waardevol: want niets is tenslotte indringender dan te lezen wat lotgenoten hebben meegemaakt.

Nicole van Hoorn, van uitgeverij LannooCampus, ben ik meer dan erkentelijk voor de kans die ze mij heeft gegeven om opnieuw een boek te maken over dit onderwerp. Ook wil ik Marije Roefs hartelijk danken voor haar steun tijdens het uitgeefproces.

Ik wil afsluiten met een diepe buiging voor Mona Keijzer. Ondanks haar drukke werkzaamheden als politica en het runnen van een groot gezin heeft ze de tijd gevonden en gemaakt voor het schrijven van het voorwoord: omdat het onderwerp 'vechtscheiden' haar zo ontzettend ter harte gaat. Bedankt, Mona!

*Yolande de Best*





# 1 Het begin

Scheiden, van je man of je vrouw afgaan. Ik heb eigenlijk nog nooit meegemaakt dat mensen dat van de ene op de andere dag, uit het niets, besloten. Doorgaans is er, voordat de scheiding in gang werd gezet, een proces van jaren, of minimaal maanden, wikken en wegen aan voorafgegaan. Logisch, want een scheiding betekent voor iedereen een verlies. Was het niet zo dat je OOIT vol verwachting hebt gekozen voor oud worden met elkaar?

## WAT ERAAN VOORAFGAAT

Doorgaans schijnt het – zo blijkt uit allerlei onderzoeken – ongeveer twee jaar te duren voordat iemand de beslissing om te gaan scheiden neemt. Soms nog heel veel langer. Daarbij lopen de beide partners helaas echter lang niet altijd gelijk op. Natuurlijk, meestal is voor allebei wel duidelijk dat de relatie minder brengt dan ooit was gehoopt, maar het gebeurt maar al te vaak dat wat er voor de een niet acceptabel is, dat voor de ander wel degelijk is. En die ziet er dan ook helemaal niks in om te gaan scheiden. Misschien denkt hij of zij er wel helemaal nooit aan!

Zelfs als een van de twee partners met enige regelmaat te kennen geeft dat hij of zij een punt achter het huwelijk – of geregistreerd partnerschap – wil zetten, betekent dat voor de ander helemaal niet dat dat ook echt gebeurt. Sterker nog, hoe vaker iemand zegt te willen gaan scheiden en vervolgens toch gewoon bij de ander blijft, hoe meer bij die persoon het vertrouwen groeit dat het allemaal wel zal loslopen. Blaffende honden bijten niet! Als er op een zeker moment ineens wel concrete stappen worden gezet om een scheiding in gang te zetten, kan dat een enorme shock teweegbrengen.

### *Ineens ging het door*

**JOHAN** <sup>(44)</sup> *‘Ik denk dat Marjo wel vijftig keer geroepen heeft dat ze van me af wilde. In een ruzie, of soms na een paar wijntjes. Alleen gebeurde er nooit wat. We leefden ons leven gewoon samen. Totdat ze ineens aangaf dat ze het wilde doorzetten. Dat ze écht niet meer met me verder wilde. Dat bracht me zo in de war, dat ik nauwelijks nog helder kon denken.’*

### *En maar dubben...*

**YVETTE** <sup>(42)</sup> *‘Achteraf heb ik me vaak afgevraagd: “Is het ooit leuk genoeg geweest?” Mijn gevoel zei van “nee”, maar als ik naar oude foto’s kijk, komen mooie herinneringen terug. Die vormen het bewijs dat we vaak wel blij waren, wel gelukkig zijn geweest met elkaar en ons gezin. Maar nu... Het lijkt wel of al die mooie herinneringen geblokkeerd zijn. Of ik alleen nog maar kan denken aan het feit dat ik niets meer voor hem voel. Ik ben al zo’n poos aan het dubben, lig er wakker van. Moet ik van hem af? De ene dag weet ik het zeker, de volgende dag niet. Dan denk ik: hij is een goede vent, hij zorgt voor mij en de kinderen. En ook: ik moet gewoon beter mijn best doen. Dat doe ik dan ook, maar het werkt gewoon niet. Nachten, nachtenlang heb ik liggen piekeren. Van alles geprobeerd. Ook met hem: gezegd dat het echt mis zou gaan*



*als het niet beter zou worden. Aangegeven dat ik naar liefde snakte en dieper contact wilde hebben. Seks, ja ook seks, want dat hebben we nauwelijks meer. Inmiddels is voor mij de kogel door de kerk. Ik heb het voor mezelf besloten, wil niet door. Het gaat gewoon niet meer..'*

Hoewel ik ook vaak te horen krijg dat mensen 'tegenwoordig veel te snel scheiden' krijg ik die indruk maar heel zelden. Wat ik zie zijn mensen die vreselijk worstelen en uiteindelijk geen andere uitweg meer zien dan hun relatie te verbreken. Met alle ellende en schuldgevoelens van dien zien ze er toch meer heil in dan in het huwelijk voortzetten. Nota bene: alles wat geldt voor (het ontbinden van) een huwelijk, geldt ook voor een geregistreerd partnerschap. Dat maakt juridisch niet uit.

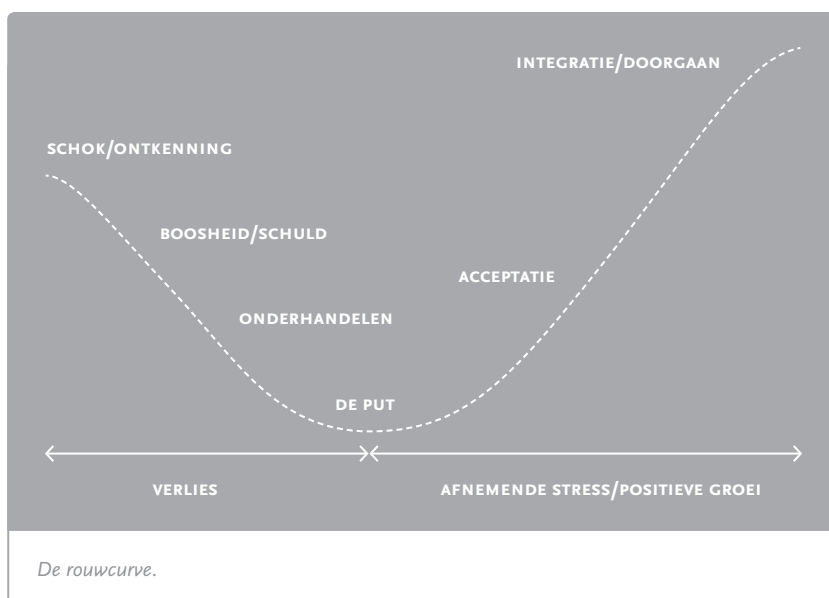
#### DE SCHEIDINGSMELDING EN ROUW

Als een van beiden de beslissing heeft genomen, heet dat in vaktermen 'de scheidingsmelding'. In niet mis te verstane bewoordingen wordt gezegd dat er 100% zeker wordt gescheiden. Er is dan in elk geval voor één van de twee, juist omdat hij of zij er vaak al heel lang mee rondloopt, bijna geen weg meer terug. De weegschaal is naar één kant doorgeslagen. De twijfels zijn weg. Voor de ander is dat bijna nooit het geval. Die heeft vaak wel door dat het allemaal niet goed gaat, maar zweeft nog tussen hoop en vrees. Die wil misschien nog aan de relatie werken, bijvoorbeeld met relatietherapie.

Degene die de stekker uit de relatie trekt, heeft lang niet altijd door hoe het voor de ander is. Sterker nog, die wil na die ellenlange worsteling eindelijk vooruit. Stappen maken. De zaken goed, eerlijk, maar vooral snel regelen.

Dat gaat 'm niet worden. Om zaken te kunnen regelen moeten beide partijen daar ook toe in staat zijn. En dat lukt doorgaans niet zonder

slag of stoot. Iemand die gaat scheiden, krijgt te maken met een verlies, een traumatische ervaring. En met rouw. Liefst zouden we allemaal willen dat we de scheiding en het nieuws daarover snel achter ons kunnen laten. Dat dat niet lukt heeft psychiater Elisabeth Kübler-Ross heel duidelijk omschreven in haar rouwcurve, waarin ze vijf fasen van rouw beschrijft. Ze geven aan dat je – ook bij een scheiding – door diverse fasen gaat. Je moet erdoorheen. Het kan helaas niet anders. En, lastig: het is ook niet zo dat als je alle stadia hebt doorlopen, je geen verdriet meer hebt over de scheiding. Helaas lopen de verschillende fasen vaak door elkaar en gaan de gevoelens op en neer.



### Fase 1: Ontkenning

Als de scheidingsmelding komt, is vaak de eerste reactie: ‘Nee, dat kan niet waar zijn. Je laat ons toch niet in de steek?’ Of: ‘Je bent niet echt verliefd, dat gaat wel weer over...’ Eigenlijk is dat puur zelfbescherming: je kunt de waarheid nog niet helemaal aan. In feite moet je jezelf de kans geven om naar de waarheid toe te groeien. Dat kost tijd. Degene die

het initiatief tot de scheiding neemt, heeft deze fase ook doorgemaakt. In de talloze slapeloze nachten, waarin hij of zij lag te piekeren over de relatie. ‘Misschien moet ik beter mijn best doen’, kun je in feite zien als een ontkenning. Pas als je de eerste schok, de scheidingsmelding, verwerkt hebt en daardoorheen bent, kun je een volgende stap maken. Tot die tijd kun je helemaal niet helder denken. Da’s lastig als je partner wel zover is. Die zal hoe dan ook de ander de tijd moeten gunnen.

**REMI** <sup>(44)</sup> *“Wat wil je dan?”, gilte ik tijdens een ruzie. Haar antwoord was een klap in mijn gezicht. “Ik wil scheiden. Ik wil NU echt scheiden.” Ik zag dat ze het meende, maar ik kon het niet bevatten.’*

## **Fase 2: Boosheid**

Als de eerste schok verwerkt is, slaat dat vaak om in woede. Je vraagt je af waarom dit lot jou en je gezin treft. Ook als je zelf degene bent die de scheiding in gang zet, worstel je daarmee. Heeft die ander wel echt alles uit de kast gehaald? Waarom doet je partner alleen maar leuk tegen anderen? Waarom denkt hij of zij niet aan jouw gevoelens? En aan die van de kinderen? Wil hij of zij écht jullie vertrouwde wereldje compleet op zijn kop zetten? Alleen het idee al: dat je misschien je fijne huis uit moet, alleen omdat... Vul zelf maar in!

Als er ook nog een derde in het spel is, komen er vaak wraakgevoelens bij kijken. Dan heb je de neiging om alle schuld neer te leggen bij de persoon waar jouw partner verliefd op is. Soms ontstaan er ook heftige gevoelens van wraak. Tijdelijk helpt dat wel: zolang je woedend bent, lijkt het gevoel van verlies minder heftig. Boos zijn geeft energie.

*Ik wil niet*

**JOHN** <sup>(49)</sup> *‘Wat ik het ergste vind, is wel het feit dat IK helemaal niet wil scheiden, maar wel de pineut ben. Ik raak mijn huis kwijt, moet dok-*

*ken voor een forse partneralimentatie – want zij werkt niet – en moet helemaal opnieuw beginnen. En waarom?’*

### **Fase 3: Onderhandelen en vechten**

Langzamerhand is het stof neergedaald en kun je in actie komen. Dat kan door de scheiding in gang te zetten, maar ook door allerlei strategieën te bedenken om je aanstaande ex een hak te zetten. In deze fase ga je regelen en bedenken wat je wel en niet wilt. En pas op: in deze fase wordt de kiem voor de vechtscheiding gezaaid.

*Oog om oog?*

**THEO** <sup>(54)</sup> *‘Als jij mij ongelukkig maakt, maak ik JOU ongelukkig. Jij verwoest mijn leven en mijn toekomst.’*

*Ik haat ‘m!*

**MEREL** <sup>(37)</sup> *‘Hij loopt als een blinde achter zijn verliefdheid aan... Is helemaal wezenloos van dat andere wijf. Hij offert mij en de kinderen daar zonder meer aan op. Het huis zal verkocht moeten worden, het staat flink onder water, en ik verdien te weinig om voor mezelf te kunnen zorgen. Ik ben bang dat ik straks in de schuldsanering beland... Dankzij hem! Ik haat hem! Hij zegt dat hij van de kinderen houdt, nou, daar merken ze dan mooi niks van!’*

### **Fase 4: Somber worden**

Misschien heb je tegen beter weten in geprobeerd om de scheiding te voorkomen, maar je moet het onder ogen zien. Het tij is niet meer te keren... Dat kan je somber stemmen, zowel als jij degene bent die het initiatief heeft genomen als wanneer dat door de ander is gedaan. Je voelt je machteloos.