

De psychologie van hernieuwde hechting en complexe scheidingen

Zeestraten-Bartholomeus^{1,*}, Monteiro A², Bitá M³ en Mehrad A⁴

¹Dr. Paula Zeestraten-Bartholomeus, ReAttach Academie, Berg en Terblijt, Nederland

²Ana-Luisa Monteiro, ReAttach Academie Porto, Portugal

³Mohadeseh Bitá, Ph.D. student, Bu-Ali Sina Universiteit, Iran

⁴Dr. Aida Mehrad, Universitat Internacional de Catalunya, Barcelona, Spanje

***Corresponderende auteur:** Dr. Paula Zeestraten-Bartholomeus, ReAttach Academy, Berg en Terblijt, Nederland, e-mail: paula@reattachacademy.nl

Abstract

Romantische relaties zijn optimale omgevingen voor het vervullen van onze basisbehoeften [1, 2, 3]. Het is daarom begrijpelijk dat we zoveel waarde hechten aan romantische relaties [4]. Besluiten om te scheiden of een langdurige romantische relatie te beëindigen is zeer stressvol vanwege het verlies van liefde, zorg, intimiteit, waardering, gezelschap, veiligheid en nog veel meer dat we verwachten te vinden in de band met deze partner [3, 5]. Het beëindigen van een relatie en het initiëren van een scheiding zijn emotioneel zware beslissingen, die alleen worden genomen wanneer een partner niet langer het gevoel heeft dat aan de basisbehoeften wordt voldaan en de hoop heeft opgegeven dat dit ten goede kan veranderen. Na een proces van opeenstapeling van negatieve, stressvolle ervaringen en teleurstellingen die iemands perceptie en ervaring hebben beïnvloed, dringt het besef van verlies zich op.

Dit artikel beschrijft de factoren die bijdragen aan complexe scheidingen en biedt ondersteuning aan ReAttach-specialisten en ReAttach-affectcoaches bij het begeleiden van gezinnen vóór, tijdens en na een scheiding. Het doel is om veelvoorkomende valkuilen snel te herkennen en te voorkomen, zodat ReAttach op een gerichte en strategische manier kan werken in complexe scheidingssituaties.

Trefwoorden: Herverbinding, Romantiek, Vervreemding, Scheiding, Vergeven en Vergeten, WARAA

Invoering

'**Alles wat je nodig hebt is liefde**' is een wijsheid die bevestigd wordt door Maslows behoeftehiërarchie: ieder mens heeft behoefte aan liefde en erbij horen, waaronder vriendschappen, familie en een intieme partner [5]. Romantische relaties resoneren diep met onze meest fundamentele verlangens, aangezien de menselijke aard van nature hunkert naar liefde en de vorming van een unieke band met een intieme partner. Hoewel onderzoek suggereert dat positieve gevoelens niet de enige basis vormen van romantische relaties [6], kijken de meeste stellen met plezier terug op de periode van verliefdheid en de bijbehorende gevoelens van vreugde.

Helaas blijkt het optimisme van pasgetrouwde stellen die een gelukkig leven samen verwachten, in veel gevallen een sprookje te zijn. Veel partners verwachten dat hun ideale partner aan hun basisbehoeften voldoet, maar worden later teleurgesteld wanneer hun ideaal toch niet perfect blijkt te zijn. De eerste barstjes in de relatie worden zichtbaar wanneer er

niet aan de basisbehoeften wordt voldaan en er onaangepaste patronen ontstaan [7,8,9]. Geliefden kunnen in de loop der tijd veel negatieve effecten oplopen die hun communicatie en intimiteit verstoren. Hoewel de beginfase van een huwelijk vaak wordt gekenmerkt door wederzijdse interesse, fysieke aantrekkingskracht en geluk, verliezen veel echtgenoten uiteindelijk de liefde en raken ze van elkaar verwijderd. Deze afstand kan leiden tot een verslechtering van hun intieme band en een besluit om uit elkaar te gaan of te scheiden.

Zelfs als beide partners gemotiveerd zijn om de relatie te verbeteren, kunnen wederzijdse overgevoeligheid de communicatie en intimiteit verstoren. Kritische en denigrerende opmerkingen over uiterlijk of communicatie kunnen worden vergeven, maar deze opmerkingen zijn veel moeilijker te vergeten. Body shaming kan leiden tot ontmoediging en gevoelens van minderwaardigheid. Alleen al de verwachting dat de relatie zou kunnen eindigen, kan partners emotioneel voorbereiden op een breuk. Zodra deze processen op gang zijn gekomen, kan het stel ervoor kiezen om professionele hulp te

zoeken om de negatieve patronen om te zetten in positieve groei, of besluiten om uit elkaar te gaan.

We vragen ons af waarom slechts weinig mensen erin slagen de juiste partner te kiezen en een duurzaam huwelijk op te bouwen. Salvatore et al. (2024) onderzochten genetische risicoscores binnen families (FGRS'en) in relatie tot psychiatrische stoornissen die samenhangen met echtscheiding [10]. FGRS'en zijn risicoscores die worden afgeleid van familieleden met een psychiatrische diagnose. Ze vonden hogere FGRS'en bij gescheiden personen in vergelijking met personen die stabiel waren of nooit getrouwd waren. Het is interessant om deze resultaten nader te onderzoeken. In ieder geval laat het zien dat broers of zussen van psychiatrische patiënten of kinderen van ouders met een psychiatrische stoornis een significant risico lopen op problemen binnen de huwelijksrelatie. Het lijkt logisch dat deze doelgroep te maken heeft met stressfactoren binnen het gezin waarin ze zijn opgegroeid en dat dit invloed heeft op hun functioneren in het heden. Opgroeien in een complex gezin kan gevolgen hebben voor de partnerkeuze, beïnvloed door herkenbaar gedrag of kenmerken uit het gezin van herkomst van de partner. De kans dat de gekozen partner ook een FGRS heeft, is groot, gezien de hoge prevalentie van psychiatrische stoornissen onder jongeren, die in Europa bijna één op de vijf bedraagt [11].

Het scheidingsproces kan worden onderverdeeld in drie verschillende fasen: vóór de scheiding, tijdens het scheidingsproces en na de scheiding. Elke fase brengt unieke uitdagingen en mogelijkheden voor therapie met zich mee. Door deze verschillende fasen nader te bekijken, kunnen ReAttach Specialists en Affect Coaches gezinnen die de complexiteit van een scheiding doormaken, tijdig en praktisch ondersteunen.

Voordat het doek valt

Aan het begin van een huwelijk geven partners vaak aan dat de ander het beste in hen naar boven haalt, en dat klopt. Omdat beide partners aanvankelijk verwachtten of voelden dat aan hun basisbehoeften werd voldaan, bleven hun maladaptieve schema's onder de oppervlakte en functioneerden ze beiden relationeel gezien op hun best. Ze hoeven geen moeite te doen om het huwelijk goed te laten verlopen. Zodra er echter omstandigheden ontstaan waarin de behoeften van beide partners botsen of niet kunnen worden vervuld, begint de optimistische vertekening te verdwijnen en komen de eerste twijfels naar boven. Allerlei omstandigheden kunnen een trigger vormen, zolang ze maar voldoende stress veroorzaken. Voor sommige stellen is de bruiloft zelf al zo'n stressvolle gebeurtenis dat het eerste keerpunt zich direct na de ceremonie voordoet. Een zwangerschap of de geboorte van een kind kan ook problematisch zijn of veel stress veroorzaken. De stresstolerantie van het paar wordt in deze periodes op de proef gesteld en bepaalt of er hyperwaakzaamheid ontstaat. In dat geval zullen vooral stellen met psychische kwetsbaarheid het moeilijk hebben en zal het lastig voor hen zijn om hier zonder relatieschade uit te komen.

Onaangepaste patronen komen aan de oppervlakte.

Hyperwaakzaamheid, een staat van verhoogde gevoeligheid en alertheid, kan zich in de context van een scheiding uiten in sensorische zwakte, intolerantie en een ervaren verlies van liefde en verbondenheid. Bij hyperwaakzaamheid neemt de sensorische verwerking af en zullen onverwerkte prikkels negatieve emoties oproepen die resoneren met maladaptieve schema's. Hoe meer onverwerkte prikkels, hoe groter de intolerantie ten opzichte van de imperfecties van de partner, en hoe meer de focus ligt op de negatieve aspecten. Het sprookje verandert in een nachtmerrie wanneer Prins Charmant langzaam maar zeker een lelijke kikker blijkt te zijn en Sneeuwwitje een gemene heks. De ogenschijnlijk veilige hechting blijkt niet zo veilig als aanvankelijk gedacht. Het paar belandt in een negatieve spiraal van verlies van liefde die moeilijk te doorbreken lijkt. Partners die weinig onzekerheid in hun leven hebben ervaren, zullen deze ervaring waarschijnlijk ongeschonden doorstaan dan partners waarbij een van beiden of beiden in het verleden maladaptieve schema's hebben ontwikkeld. Deze onaangepaste schema's komen met volle kracht naar voren wanneer de basisbehoeften in een intieme relatie onder druk staan.

Vervreemding

Negatieve gevoelens nemen de overhand en de perceptie van de partner wordt negatief gekleurd, waarbij onverdraagzaamheid van de partner op de partner wordt geprojecteerd als negatieve eigenschappen die niet getolereerd kunnen worden of die onder controle gehouden moeten worden. Vervreemding treedt op: partners raken van elkaar vervreemd. Vervreemding tussen ouders kan een bron van verwarring voor de kinderen worden.

Ondersteuning zoeken

Bij complexe relatieproblemen is het verstandig om in een vroeg stadium hulp te zoeken. Er zijn verschillende valkuilen waar een ReAttach Affect Coach van tevoren rekening mee moet houden. Als slechts één partner hulp zoekt, is het essentieel om het proces van vervreemding te herkennen. Door een gesprek aan te knopen over de processen die betrokken zijn bij huwelijksstress en psycho-educatie te bieden over cumulatieve intolerantie, verlies van optimisme bias en het gevoel dat er niet aan basisbehoeften wordt voldaan, speelt de ReAttach Affect Coach een cruciale rol in het creëren van een veilige en ondersteunende ruimte voor interventie. De Forgive and Forget Hood (FFH) kan een goede eerste stap zijn, omdat deze toegankelijke oefening niet alleen de totale ervaren last vermindert, maar ook de persoonsintolerantie [12,13,14]. Een andere psychologische eerstehulpinterventie is Wiring Affect with ReAttach (WARA), die kan worden gebruikt om acute stress, sensorische overreacties en negatieve emoties te verminderen [15, 16]. De ReAttach Affect Coach speelt een cruciale rol bij het uitleggen van de FFH en het overdragen van de WARA als zelfregulatietool. Met deze begeleiding kunnen beide partners actief intolerantie

jegens elkaar verminderen en stressbestendigheid vergroten, waardoor de intieme band wordt versterkt en het vertrouwen wordt hersteld.

Wanneer partners elkaar respecteren, verantwoordelijkheid nemen voor hun daden en elkaar prioriteit geven, kunnen ze een sterker fundament voor hun huwelijk leggen. Onderzoek van Abreu-Afonso et al. [17] suggereert dat verschillende factoren, waaronder effectieve communicatie, emotionele regulatie en een blijvend gevoel van verbondenheid tussen partners, de huwelijksstevredenheid in de loop der tijd beïnvloeden. Deze dimensies helpen verklaren hoe stellen een langdurige, positieve relatie behouden.

ReAttach grijpt precies in op de punten waar deze vaardigheden beginnen af te brokkelen. Door middel van zorgvuldig begeleide protocollen, waaronder het herstellen van sensorische integratie, het activeren van spiegelneuronen en het herstellen van optimisme, worden cliënten uitgenodigd om opnieuw contact te maken met de positieve gevoelens die ze ooit met hun partner ervoeren.

Liefde is, net als alle emoties, niet zomaar een gevoel. Liefde is een dynamisch neurale ensemble [18]. De therapeutische functie bestaat erin de toegang tot deze interne netwerken te herstellen en de brug naar emotionele aanwezigheid opnieuw op te bouwen.

Dit is vooral relevant in gevallen waarin trauma's uit de vroege kindertijd het interne sjabloon van intimiteit hebben gevormd. In dergelijke situaties richt ReAttach zich niet alleen op communicatie of cognitie; het pakt ook de onderliggende emotionele problemen aan. Het reconstrueert ontwikkelingsvaardigheden die zich mogelijk nooit volledig hebben gevormd, zoals zelfregulatie, gemak en een veilige identiteit. Zoals Siegel (2012) opmerkt, blijven deze tekortkomingen vaak gecamoufleerd onder lagen van overlevingsgedrag. Om een verbinding onder stress te behouden, wordt het noodzakelijk dat elke partner zijn of haar innerlijke basis versterkt [19].

De kernbehoeften van Young (1999) bieden een waardevolle leidraad in dit proces [20]. Deze omvatten een veilige verbinding, autonomie en identiteit, vrijheid om emoties te uiten, gemak, sport en de aanwezigheid van realistische grenzen. Wanneer aan deze behoeften chronisch niet wordt voldaan, zijn dynamische, emotionele vermoeidheid en problemen onvermijdelijk, zowel in de vroege jeugd als in een relatie.

Hier komt het ReAttach-protocol, dat is ontworpen om negatieve patronen te herstructureren, bijzonder effectief naar voren. Door het overactieve angstmechanisme te verminderen en het sociale beloningssysteem te activeren, stelt deze methode cliënten in staat nieuw gedrag en nieuwe ideeën te oefenen door psychologische veiligheid en onvoorwaardelijke impact te verankeren.

Wanneer de psychologische veiligheid is hersteld en de cliënt toegang heeft tot positieve emoties, gaat ReAttach over naar de meest transformerende fase: het creëren van een nieuwe geest

[21]. Dit protocol herbeleefd geen traumatische herinneringen en is ook niet afhankelijk van verbaal inzicht. In plaats daarvan werkt het direct met emotionele toestanden die nog niet volledig gesymboliseerd zijn, en nodigt het de cliënt uit om deze te associëren met emotioneel relevante, spontane concepten. Via WARA (Wiring Affect with ReAttach) en gestructureerde cognitieve biasmodificatie (CBM) oefent de cliënt alternatieve reacties die verankerd zijn in veiligheid, beloning en autonomie. Pas wanneer deze lichamelijke verschuiving tot stand is gebracht, kunnen interne representaties worden herschreven, niet als compensatie voor verlies, maar als werkelijk nieuwe vormen van zelfbewustzijn. In die zin is de "nieuwe geest" geen abstracte metafoor; het is een neuroaffectieve herconfiguratie die voortkomt uit een veilige verbinding en interne coherentie.

De dobbelsteen is geworpen.

Zodra de beslissing is genomen en er geen weg terug meer is, staan alle gezinsleden onder druk, wat leidt tot mentale overbelasting, piekeren en egocentrisme. Daardoor verliezen ouders gemakkelijk het zicht op de diepgaande emotionele strijd die kinderen doormaken. Lie Ken Jie et al. (2025) ontdekten dat de emotionele strijd die kinderen ervaren wanneer ze zich verscheurd voelen tussen hun ouders, emotioneel schadelijk is (2025) [22]. De aanzienlijke impact van een scheiding op de emotionele gezondheid van kinderen moet in elke scheidingssituatie zorgvuldig worden overwogen.

In deze fase worden basisbehoeften belangrijk. Het is niet nuttig om de focus te leggen op de onrust die het gezin in deze situaties doormaakt. Daarom is het creëren van een veilige ruimte waar emotionele regulatie kan zorgen voor slaap, aanwezigheid en routine van essentieel belang voor de psychologische veiligheid van de kinderen. Het creëren van voldoende veilige ruimte gedurende het hele proces van het begeleiden van gezinnen bij het co-reguleren van emoties is cruciaal om deze ondersteunende componenten te verankeren. Zoals Bowlby (1988) opmerkte, komt emotionele veiligheid voort uit een betrouwbare, attente en responsieve aanwezigheid, vooral tijdens stressvolle periodes, terwijl verzorgers een veilige basis moeten bieden [23]. Tijdens een scheiding wordt dit soort steun essentieel. Perry en Szalavitz (2017) beschrijven het als de 'staat reguleert verhaal', waarbij ze laten zien dat de fysiologische en emotionele toestand bepaalt hoe een persoon betekenis geeft aan zijn of haar ervaringen [24]. Stress kan ontstaan wanneer er onvoldoende veilige ruimte is, en het wordt dan noodzakelijk om het zenuwstelsel te reguleren. Van der Kolk (2014) legde uit dat trauma in het lichaam leeft en niet alleen met woorden kan worden getransformeerd. Integratie komt pas nadat somatische veiligheid is gecreëerd [25]. ReAttach-protocollen grijpen precies op dit punt in door eerst emotionele veiligheid te bieden, wat integratie pas mogelijk maakt nadat de persoon tot rust is gekomen door actieve modulatie van affectieve toestanden, waardoor de constructie van een verhaal mogelijk wordt zodat het zenuwstelsel informatie kan verwerken [15].

Een nieuw leven opbouwen

Zelfs met de mogelijkheid voor gescheiden ouders om een ouderschapsplan op te stellen, hebben veel ouders moeite om na de scheiding een goede relatie te onderhouden. Deze moeilijkheid is vaak groter dan de praktische aspecten van het ouderschapsplan. Wat gezonde relaties na een scheiding werkelijk in de weg staat, is de onrust in hechtingspatronen en een gefragmenteerd zelfbeeld [26]. Wanneer fundamentele emotionele behoeften onbeantwoord en niet geïntegreerd blijven, lijdt niet alleen de relatie daaronder, maar ook de basis van iemands vermogen om relaties aan te gaan. Het herstellen van relationele consistentie betekent het herstellen van innerlijke veiligheid, wat mogelijk is door middel van emotionele regulatie en co-regulatie met belangrijke anderen, zoals kinderen, waardoor een veilige hechting wordt bevorderd [26, 19, 24].

Het in stand houden van een veilige hechting leidt tot echte verbinding, empathie en aanwezigheid. Vertrouwen en structuur in elke relatie vereisen een ruimte waarin emoties kunnen worden gereguleerd, en pas dan kan betekenis ontstaan. Wanneer verzorgers die een scheiding doormaken, worden geholpen hun emotionele toestand te reguleren, worden ze emotioneel meer beschikbaar voor de kinderen in hun zorg. Het gaat er niet om perfecte ouders te zijn. Het gaat erom solide, aanwezig en afgestemd genoeg te zijn, zodat kinderen voelen dat er iemand voor hen is. Fonagy et al. (2002) beschrijven hoe het vermogen om onze eigen en andermans innerlijke wereld te begrijpen, geworteld is in die vroege ervaringen van relationele veiligheid [26]. Main en Hesse (1990) laten ons zien dat wanneer verzorgers onverwerkt trauma met zich meedragen, dit zich vaak in het hechtingspatroon van het kind manifesteert als verwarring of angst [27].

Juist daarom is het herstellen van innerlijke samenhang, zowel bij de verzorger als bij het kind, van het grootste belang. Cohesie in elk familiesysteem, of het nu biologisch, adoptief of na een scheiding is ontstaan, is afhankelijk van een veilige hechting. Wanneer die ontbreekt, raken relaties verstoord of worden ze reactief.

Wat een relatie veerkrachtig maakt, is het vermogen tot herstel. Dat begint met affectregulatie – de integratie van zintuiglijke en emotionele ervaringen – en het heropbouwen van een betekenisvol gevoel van eigenwaarde in verbinding met de ander. Vooral voor kinderen die te maken hebben met verstoorde gezinssituaties of voor ouders die emotioneel uitgeput zijn, kan ReAttach helpen om relationele consistentie te creëren. Het opbouwen van een sterk zelf is een daad van zorg. Het is de emotionele basis die aanwezigheid, empathie en oprechte verbinding mogelijk maakt. Bovendien wordt het vanaf dat moment – en niet eerder – mogelijk om voor kinderen te zorgen op een manier die niet alleen verantwoordelijk, maar ook echt afgestemd is.

Algemene opvattingen over mensen, stresstolerantie en veerkracht in relatie tot psychologische factoren.

Volgens Putnam (2007), Inglehart en Welzel (2005) heeft het versterken van interpersoonlijke tolerantie, emotionele veerkracht, het vermogen tot vergeving en het vermogen om duurzame relaties op te bouwen aanzienlijke gevolgen op maatschappelijk niveau. Meer tolerantie bevordert de sociale cohesie en vermindert conflicten, vooral in multiculturele of diverse omgevingen. Maatschappijen met een hogere mate van interpersoonlijke tolerantie vertonen vaak meer sociaal vertrouwen, stabielere democratieën en minder polarisatie [28, 29]. Bovendien zijn emotionele veerkrachten stressbestendigheid essentieel voor het behoud van psychologisch welzijn en productiviteit in tijden van tegenspoed. Veerkrachtige gemeenschappen zijn beter in staat om te herstellen van crises – of deze nu economisch, ecologisch of op het gebied van de volksgezondheid van aard zijn – wat bijdraagt aan collectieve stabiliteit en de druk op de gezondheidszorg vermindert [30, 31]. Staub (2005) legde eveneens uit dat vergeving een cruciale rol speelt bij het verminderen van vijandigheid en het bevorderen van verzoening op zowel interpersoonlijk als maatschappelijk niveau. In postconflictsamenlevingen is vergeving van cruciaal belang geweest voor vredesopbouw, omdat het helpt om de cyclus van vergelding te doorbreken en een gedeelde toekomst op te bouwen, zoals blijkt uit het postgenocide Rwanda en het postapartheid Zuid-Afrika. Op individueel niveau is vergeving gekoppeld aan een vermindering van angst, depressie en agressie, wat de algehele geestelijke gezondheid en gezondere sociale interacties bevordert [32, 33]. Bovendien versterken deze eigenschappen, in combinatie met het vermogen om duurzame, empathische relaties op te bouwen en te onderhouden, het sociaal kapitaal, stimuleren ze samenwerking en ondersteunen ze de veerkracht van de samenleving op de lange termijn. Al deze competenties samen verrijken niet alleen het leven van individuen, maar dragen ze ook bij aan het creëren van vreedzamere, inclusievere en duurzamere samenlevingen [34, 35].

Over het algemeen bevordert het stimuleren van tolerantie, veerkracht, vergeving en duurzame relaties niet alleen het individuele welzijn, maar versterkt het ook de structuur van de samenleving. Wanneer deze eigenschappen op grote schaal worden gecultiveerd, verminderen ze conflicten, verbeteren ze de gezondheid, stimuleren ze de economische ontwikkeling en creëren ze meer compassievolle en coöperatieve gemeenschappen. Daarom zouden onderwijssystemen, overheidsbeleid en leiderschap binnen organisaties prioriteit moeten geven aan de ontwikkeling van deze psychosociale competenties om de veerkracht en duurzaamheid van de samenleving op de lange termijn te bevorderen. In het discussiegedeelte zullen we de details vanuit verschillende perspectieven uitgebreid toelichten.

Discussie

De in dit artikel beschreven resultaten benadrukken de complexe aard van een echtscheiding en de aanzienlijke emotionele en psychologische problemen die dit voor individuen en gezinnen met zich meebrengt. Romantische relaties, die aanvankelijk worden gezien als bronnen van geluk en zekerheid, kunnen veranderen in een bron van stress en teleurstelling wanneer fundamentele behoeften niet worden vervuld, ongezonde patronen ontstaan en gevoelens van vervreemding zich ontwikkelen. Het driefasenmodel van echtscheiding – vóór de echtscheiding, tijdens de echtscheiding en na de echtscheiding – biedt een gestructureerd kader om deze problemen te begrijpen en concrete mogelijkheden voor interventie.

ReAttach-therapie lijkt een veelbelovende methode te zijn om de complexiteit van een scheiding aan te pakken. Door de nadruk te leggen op sensorische integratie, emotionele regulatie en het herstellen van optimisme, helpt ReAttach individuen en stellen hun relationele vaardigheden te herstellen. De *Forgive and Forget Hood (FFH)* en *Wiring Affect with ReAttach (WARA)* zijn bijzonder effectieve strategieën om intolerantie, stress en negatieve emoties te verminderen, waardoor een veiligere emotionele ruimte voor genezing ontstaat. Deze interventies sluiten aan bij de bevindingen van Abreu-Afonso et al. (2021), die het belang van communicatie, emotionele regulatie en betrokkenheid benadrukken voor het behoud van huwelijksgeluk.

De invloed van trauma's uit de vroege kindertijd en onaangepaste denkpatronen op huwelijksproblemen is een belangrijke factor om te overwegen. Zoals Young (1999) en Siegel (2012) al opmerkten, komen onvervulde emotionele behoeften uit de kindertijd vaak weer naar boven in volwassen relaties, waardoor conflicten verergeren en de stabiliteit van de relatie wordt ondermijnd. Het vermogen van ReAttach om deze fundamentele problemen aan te pakken – via protocollen zoals *New Mind Creation* – biedt individuen een transformerende weg om negatieve innerlijke representaties te veranderen en gezondere relatiepatronen te ontwikkelen.

De gevolgen van een echtscheiding voor kinderen vormen een ander cruciaal aspect. Lie Ken Jie et al. (2025) benadrukken de emotionele schade die oudervervreemding kan veroorzaken en onderstrepen de noodzaak voor kinderen om emotionele veiligheid te ervaren tijdens deze moeilijke periode. Bowlby's (1988) hechtingstheorie benadrukt verder het belang van een betrouwbare en responsieve aanwezigheid voor kinderen gedurende een echtscheiding, omdat dit de basis legt voor hun toekomstig relationeel welzijn. De focus van ReAttach op co-regulatie en emotionele veiligheid sluit aan bij deze principes en biedt een manier om de negatieve effecten van een echtscheiding op kinderen te verzachten.

Op maatschappelijk niveau kan het bevorderen van tolerantie, veerkracht en vergeving – zoals besproken door Putnam (2007) en Inglehart en Welzel (2005) – conflicten verminderen en de sociale cohesie versterken. Deze eigenschappen zijn ReAtt Aff Co 1(2): 53-58 (2025)

essentieel, niet alleen voor de individuele gezondheid, maar ook voor het opbouwen van veerkrachtige gemeenschappen die crises kunnen doorstaan. De nadruk van ReAttach op emotionele veerkracht en relationeel herstel draagt bij aan dit bredere maatschappelijke doel en onderstreept de onderlinge samenhang tussen individueel en collectief welzijn.

Conclusie

Scheiding is een complexe en emotioneel belastende ervaring die gevolgen heeft voor individuen, gezinnen en de samenleving als geheel. Dit artikel onderzocht de psychologische en relationele aspecten van scheiding en benadrukte het belang van tijdige en gerichte interventies om de negatieve gevolgen ervan te verminderen. ReAttach-therapie, bekend om haar integratieve en transdiagnostische methoden, biedt effectieve instrumenten om de emotionele en sensorische moeilijkheden aan te pakken die zich tijdens een scheiding voordoen. Door emotionele regulatie te verbeteren, optimisme te bevorderen en een veilige hechting te stimuleren, ondersteunt ReAttach individuen en gezinnen bij het omgaan met de ingrijpende veranderingen van een scheiding en om er sterker uit te komen.

De resultaten benadrukken de noodzaak van een alomvattende aanpak van echtscheiding, waarbij rekening wordt gehouden met de wisselwerking tussen individuele psychologie, relationele factoren en maatschappelijke invloeden. Toekomstig onderzoek zou de effectiviteit van ReAttach en vergelijkbare interventies verder moeten onderzoeken in verschillende demografische groepen, evenals de langetermijneffecten ervan op relationele en mentale gezondheid. Uiteindelijk kunnen we, door de nadruk te leggen op emotioneel welzijn en het herstel van relaties, een basis leggen voor gezondere individuen, sterkere gezinnen en meer eensgezinde samenlevingen.

Verklaring van belangen

Paula Zeestraten-Bartholomeus is de ontwikkelaar van ReAttach.

Referenties

1. Ge, F., J. Lembke en PR Pietromonaco. 2020. Intieme relaties en lichamelijke gezondheid. In *The Wiley Encyclopedia of Health Psychology*, 337–345. Hoboken: John Wiley & Sons, Ltd.
2. Gheaus, Anca. 2018. 'Persoonlijke relatiegoederen'. In *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, red. Edward N. Zalta, najaar 2018. Metaphysics Research Lab, Stanford University. <https://plato.stanford.edu/archives/fall2018/entries/personal-relationship-goods/>.
3. Villiger, D., & de Vries, B. (2025). Rationeel uit elkaar gaan. *The Journal of ethics*, 29(2), 215–236. <https://doi.org/10.1007/s10892-024-09505-5>
4. Brown, Anna. 2020. 'Bijna de helft van de Amerikaanse volwassenen zegt dat daten de afgelopen 10 jaar voor de meeste mensen moeilijker is geworden'. Pew Research Center's Social & Demographic Trends Project (blog). 20 augustus 2020. <https://www.pewresearch.org/social-trends/2020/08/20/nearly-half-of-us-adults-say-dating->

has-gotten-harder-for-most-people-in-the-last-10-years/.

5. Kusaka, M., Kageyama, M., Yokoyama, K., Ichihashi, K., Hashimoto, R., Nishio, K., & Solomon, P. (2024). Effecten van een online programma over intieme en romantische relaties voor mensen met psychische stoornissen (AIRIKI): een studieprotocol voor een gerandomiseerd gecontroleerd onderzoek. *BMC Psychiatry*, 24(1), 731. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06063-w>
6. Langeslag SJE (2024). Zes misvattingen over romantische liefde weerleggen. *Gedragswetenschappen* (Basel, Zwitserland), 14(5), 383. <https://doi.org/10.3390/bs14050383>
7. Young, JE, Klosko, JS, & Weishaar, ME (2003). *Schematherapie: een handleiding voor de praktijk*. Londen: Guilford Press.
8. Ramamurthy, G., & Chen, A. (2025). Vroege maladaptieve schema's als gevolg van kindermishandeling bij depressie en psychotherapeutische behandeling: een voorspellend coderingskader. *Frontiers in psychiatry*, 16, 1548601. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1548601>
9. Zeestraten-Bartholomeus, B. en Bitá, M. (2025). ReAttach Protocol voor Adverse Childhood Events: Nurturing Resilience and Strength. *ReAttach Affect Coach Journal*. *ReAtt Aff Co* 1(1): 33-39 (2025)
10. Salvatore, JE, Ohlsson, H., Sundquist, J., Sundquist, K., & Kendler, KS (2024). Genetische risicoprofielen binnen families geassocieerd met echtscheiding. *Clinical Psychological Science: een tijdschrift van de Association for Psychological Science*, 12(6), 1162-1178. <https://doi.org/10.1177/21677026231214204>
11. Sacco, R., Camilleri, N., Eberhardt, J., Umla-Runge, K., & Newbury-Birch, D. (2024). Een systematische review en meta-analyse over de prevalentie van psychische stoornissen bij kinderen en adolescenten in Europa. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(9), 2877-2894. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02131-2>
12. Zeestraten-Bartholomeus, P. (2025) Vergeef en vergeet Hood: een toegankelijk hulpmiddel om de geest te zuiveren. *ReAttach Therapy International Foundation*, Berg en Terblijt, Nederland.
13. Zeestraten-Bartholomeus, P. en Bitá, M. (2025) ReAttach Protocol voor adoptie en pleegzorg: het opbouwen van gezinscohesie. *ReAttach Affect Coach Journal*, 1(1):25-32 (2025).
14. Zeestraten-Bartholomeus, P., Lee, J., Tan, D., Bitá, M. en Mehrad, A. (2025). ReAttach: Vergeef en vergeet Hood - Maak je hoofd leeg, stop met piekeren! *ReAttach Affect Coach Journal*. *ReAtt Aff Co* 1(2): 40-47 (2025)
15. Bartholomeus, PJPW (2021). ReAttach: Een transdiagnostische interventie voor volwassenen en kinderen met psychische problemen. [Proefschrift, Universiteit Maastricht]. Universiteit Maastricht. <https://doi.org/10.26481/dis.20211109pb>
16. Weerkamp-Bartholomeus, P., Marazziti, D., Chan, E., Srivastava, A., & Van Amelsvoort, T. (2020). Gerandomiseerde vergelijking van WARA (Wiring Affect with ReAttach) versus afleiding: een pilotstudie naar de effectiviteit van een ultrasnelle transdiagnostische interventie. *Heliyon*, 6, e04660. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04660>
17. Abreu-Afonso, J., Ramos, MM, Queiroz-Garcia, I., & Leal, I. (2021). Hoe houdt een relatie tussen partners stand in de loop der tijd? Een model voor huwelijksstevredenheid. *Psychological Reports*, 125(3), 1601-1627. <https://doi.org/10.1177/00332941211000651>
18. Pessoa, L. (2013). *Het cognitief-emotionele brein: Van interacties tot integratie*. MIT Press.
19. Siegel, DJ (2012). *De ontwikkeling van de geest: Hoe relaties en de hersenen samenwerken om te bepalen wie we zijn* (2e editie). Guilford Press.
20. Young, JE (1999). *Cognitieve therapie voor persoonlijkheidsstoornissen: een schema-gerichte benadering* (herziene editie). Sarasota, FL: Professional Resources Press.
21. Zeestraten-Bartholomeus, P. (2024) *Nieuwe geestcreatie*. Stichting ReAttach Therapy International, Berg en Terblijt, Nederland.
22. Lie Ken Jie, C., Jessen Yramategui, J., & Huang, R. (2025). Kinderen en echtscheiding: Een snelle review gericht op cognitieve dissonantie, in de context van narratieve therapie. *Klinische kinderpsychologie en -psychiatrie*, 30(2), 465-478. <https://doi.org/10.1177/13591045251314908>
23. Bowlby, J. (1988). *Een veilige basis: Ouder-kind hechting en gezonde menselijke ontwikkeling*. Basic Books
24. Perry, BD, & Szalavitz, M. (2017). *De jongen die als hond werd opgevoed: En andere verhalen uit het notitieboekje van een kinderpsychiater* (3e editie). Basic Books.
25. Van der Kolk, BA (2014). *Het lichaam houdt de score bij: Hersenen, geest en lichaam in de genezing van trauma*. Viking.
26. Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, EL, & Target, M. (2002). *Affectregulatie, mentalisatie en de ontwikkeling van het zelf*. Other Press.
27. Main, M., & Hesse, E. (1990). Onverwerkte traumatische ervaringen van ouders hangen samen met een gedesorganiseerde hechtingsstatus bij zuigelingen: Is angstig en/of angstaanjagend ouderlijk gedrag het verbindende mechanisme? In MT Greenberg, D. Cicchetti, & EM Cummings (Eds.), *Hechting in de kleuterjaren: Theorie, onderzoek en interventie* (pp. 161-182). University of Chicago Press.
28. Putnam, RD (2007). *E Pluribus Unum: Diversiteit en gemeenschap in de eenentwintigste eeuw*. Scandinavian Political Studies, 30(2), 137-174.
29. Inglehart, R., & Welzel, C. (2005). *Modernisering, culturele verandering en democratie: de menselijke ontwikkelingsreeks*. Cambridge University Press.
30. Norris, FH, Stevens, SP, Pfefferbaum, B., Wyche, KF, & Pfefferbaum, RL (2008). Gemeenschapsveerkracht als metafoor, theorie, reeks capaciteiten en strategie voor rampenparaatheid. *American Journal of Community Psychology*, 41(1-2), 127-150.
31. Southwick, SM, Bonanno, GA, Masten, AS, Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Definities, theorie en uitdagingen van veerkracht: interdisciplinaire perspectieven.
32. Staub, E. (2005). *De wortels van het kwaad: De oorsprong van genocide en ander groeps geweld*. Cambridge University Press.
33. Worthington, EL, & Scherer, M. (2004). Vergeving is een op emoties gerichte copingstrategie die gezondheidsrisico's kan verminderen en de gezondheidsveerkracht kan bevorderen: Theorie, overzicht en hypothesen. *Psychology & Health*, 19(3), 385-405.
34. Coleman, JS (1988). Sociaal kapitaal in de creatie van menselijk kapitaal. *American Journal of Sociology*, 94, S95-S120.
35. Goleman, D. (2006). *Sociale intelligentie: De nieuwe wetenschap van menselijke relaties*. Bantam Books.