

---

# Scheiding altijd schadelijk voor welbevinden?

---

JOSJA ROKVEN EN CHRISTIAAN MONDEN

**Scheiding wordt vaak geassocieerd met negatieve gevolgen voor het welzijn van de ex-partners. Is dat in alle gevallen terecht? Het negatieve effect van scheiden op welbevinden blijkt af te hangen van het vinden van een nieuwe partner en de mate van conflict in de verbroken relatie. Het welbevinden van mensen die tijdens het huwelijk geen conflicten hadden, gaat er door scheiding het sterkst op achteruit. Althans als ze geen nieuwe partner hebben. Wanneer ze wel een nieuwe partner hebben, gaat het welbevinden er juist op vooruit. Als er veel conflicten waren, leidt een nieuwe partner evenwel nauwelijks tot een stijging van welbevinden.**



## ARBEIDSDEELNAME NEDERLANDSE VROUWEN ZEER HOOG

*Nederland staat tweede op de Europese ranglijst als het gaat om de arbeidsdeelname van vrouwen. Naar Europese maatstaven is die in ons land met 71,5 procent zeer hoog. Van de 27 landen van de Europese Unie hebben alleen in Denemarken naar verhouding meer vrouwen een betaalde baan. Zweedse en Finse vrouwen staan op de ranglijst net onder Nederlandse. In Hongarije, Griekenland, Italië en vooral Malta ligt de arbeidsdeelname van vrouwen onder de 50 procent. Drie kwart van de Nederlandse vrouwen werkt in deeltijd. Daarmee is Nederland met afstand de nummer 1 in Europa. Duitsland staat met een aandeel van 45 procent in deeltijd werkende vrouwen op de tweede plaats. (CBS)*

Eén derde van de huwelijken en bijna de helft van de 'langdurig' ongehuwd samenwonenrelaties in Nederland eindigt uiteindelijk in een scheiding. Dat gescheiden mensen gemiddeld een lager welbevinden hebben dan gehuwde mensen is al vaak vastgesteld, ook voor Nederland. Of de ex-partners er echter in alle gevallen in welbevinden op achteruit gaan is nauwelijks bekend.

Er is in Nederland, in tegenstelling tot bijvoorbeeld de Verenigde Staten, weinig onderzoek gedaan waarbij het welbevinden van mensen voor en na de scheiding wordt vergeleken. Bovendien is maar zelden gekeken naar de variatie in het effect van scheiding. Misschien vallen de gevolgen van een scheiding in sommige gevallen juist mee, of heeft de scheiding zelfs een positief effect. Veel factoren kunnen het effect van een scheiding beïnvloeden. Bij twee daarvan wordt hier stilgestaan: het wel of niet vinden van een nieuwe partner en de mate van conflicten in de relatie. De relevante vragen zijn nu: (1) is er nog een negatief

effect van scheiding als iemand na de scheiding weer een nieuwe partner vindt? En (2) heeft een scheiding een positief effect als de relatie gepaard ging met veel conflict? Scheidingen van samenwonenrelaties en huwelijken zijn hier voor het gemak samengenomen omdat we geen verschillen verwachten tussen beide groepen.

## Gemiddeld minder welbevinden?

Om het gemiddelde scheidingseffect te bepalen moet het welbevinden voor en na de scheiding worden bepaald. In de Netherlands Kinship Panel Study (NKPS) zijn de deelnemers op twee momenten ondervraagd met gemiddeld een jaar of vier tussen beide interviews. Voor degenen die tussen de twee interviewrondes zijn gescheiden, zijn daarom metingen van welbevinden van voor en na de scheiding beschikbaar. De verandering in hun welbevinden wordt in figuur 1 vergeleken met het welbevinden van mensen die al die tijd bij hun partner zijn gebleven.

Op het eerste gezicht lijkt scheiden nauwelijks een negatieve invloed te hebben op het welbevinden. De gescheidenen zijn, gemiddeld twee jaar na de scheiding, wel iets minder tevreden met hun leven na de scheiding dan ze met hun leven voor de scheiding waren, maar dit kleine verschil is niet statistisch.

De mensen die gaan scheiden rapporteerden al vóór de scheiding minder welbevinden dan de mensen die bij hun partner bleven. Dit verschil is statistisch significant. Wellicht is het lage welbevinden mede aanleiding geweest voor de scheiding of leidden de problemen die uiteindelijk voor de scheiding zorgden ook tot een lager welbevinden.

### Wel of geen nieuwe partner

Is het wel interessant om naar het gemiddelde scheidingseffect te kijken? Gescheiden verschillen immers sterk van elkaar. Een van de belangrijkste verschillen is, of iemand weer (snel) met een nieuwe partner samenwoont. Dit is een belangrijke kwestie omdat de hulpbronnenhypothese stelt dat een partner economische, sociale en emotionele hulpbronnen verschaft die goed zijn voor het welbevinden van de partner. Als twee partners uit elkaar gaan, verliezen zij de hulpbronnen en dat zou tot een lager welbevinden leiden zolang de hulpbronnen niet worden aangevuld door een nieuwe partner. Deze hypothese voorspelt dus een negatief effect voor gescheidenen die (nog) geen nieuwe partner hebben gevonden maar geen effect zodra er een nieuwe partner is.

Uit figuur 2 wordt duidelijk dat mensen die zijn gescheiden en (nog) geen nieuwe partner hebben, na de scheiding een lager welbevinden hebben dan ervoor. Voor diegene die wel (al) een nieuwe relatie zijn aangegaan lijkt het welbevinden juist toe te nemen: na de scheiding is hun welbevinden hoger dan voor de scheiding. Overigens is het verschil in welbevinden tussen de gescheidenen die wel en geen nieuwe partner vinden, vóór de scheiding niet statistisch significant. Wel geldt voor beide groepen dat zij zowel voor als na de scheiding een lager welbevinden hebben dan de continu gehuwden en samenwonenden. Deze verschillen zijn ook statistisch significant. Met andere woorden, scheiden lijkt inderdaad een negatieve invloed te hebben op het welbevinden van mensen die na de scheiding geen nieuwe relatie vinden. Een belangrijke vraag voor verder onderzoek is hoe lang dit negatieve effect blijft bestaan.

### Opluchting na conflicten?

Een ander belangrijk verschil tussen gescheiden mensen is de kwaliteit van de relatie die zij hebben verlaten. In sommige gevallen kende de relatie zoveel conflicten dat kan worden verwacht dat het verlaten van die relatie een positief effect heeft. Dit wordt ook wel de opluchtingshypothese genoemd. De vraag is nu of het opluchtingseffect zo sterk is dat het welbevinden echt toeneemt (de sterke versie van de hypothese) of dat de opluchting ervoor zorgt dat het negatieve effect van scheiden iets kleiner wordt (de zwakke variant). De stresstheorie voorspelt immers dat een scheiding hoe dan ook gepaard gaat met negatief effect van voorbijgaande aard. Het idee is dat een

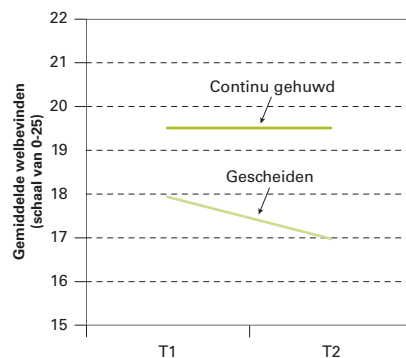


Foto: Marcel Minnée

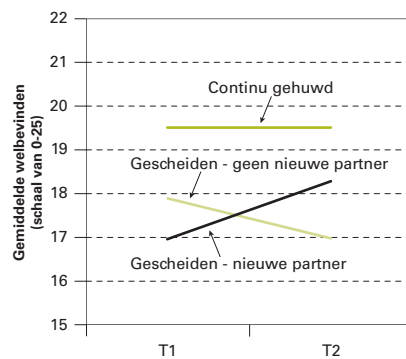
scheiding voor veel stress zorgt, niet alleen door de mogelijke conflicten die met een scheiding gepaard kunnen gaan, maar ook door de veranderingen die de scheiding altijd met zich meebrengt. Ook als er geen conflicten zijn, zet een scheiding het leven (even) op zijn kop. Zo verhuist meestal minstens een van beide partners, zijn er veranderingen in de relaties met (schoon)familie en gezamenlijke vrienden, en moeten verschillende financiële en praktische zaken worden afgehandeld om het gezamenlijke huishouden te beëindigen en twee nieuwe op te zetten. Bovendien moet in veel gevallen de toewijzing van kinderen en de zorg voor kinderen worden geregeld. In korte tijd vinden er veranderingen plaats die stressvol zijn en daardoor het welbevinden verminderen. Als er geen nieuwe partner komt, beschikt iemand bovendien structureel over minder hulpbronnen en door deze combinatie van stress en minder hulpbronnen zou het welbevinden lager worden. Kan de opluchting over het verlaten van een conflictueuze relatie de negatieve gevolgen dempen of zelfs volledig compenseren en ombuigen in een positief effect?

In Amerikaanse data is al eerder steun gevonden voor de zwakke variant van de opluchtingshypothese; het negatieve effect van scheiding is kleiner naarmate de relatiekwaliteit lager was. Voor Nederland ontbrak tot nu toe een toetsing van de opluchtingshypothese. Zoals in figuur 3 is te zien, wijzen de NKPS-data nu uit dat de zwakke variant ook voor Nederland opgaat. Hoe meer de relatie werd gekenmerkt door conflict, des te kleiner is de negatieve invloed van de scheiding op het welbevinden. Het opluchtingseffect is echter niet sterk genoeg om voor meer welbevinden na de scheiding te zorgen. Let wel: deze conclusies gelden alleen voor diegenen die na de scheiding (nog) geen nieuwe relatie zijn aangegaan. Opvallend is dat mensen die opnieuw samenwonen of getrouwd zijn, na de scheiding meer welbevinden rapporteren en dat vooral doen naarmate het huwelijk minder conflicten kende. Met andere woorden, een nieuwe relatie lijkt de negatieve effecten van de scheiding te kunnen compenseren, vooral als er weinig conflicten waren vóór de

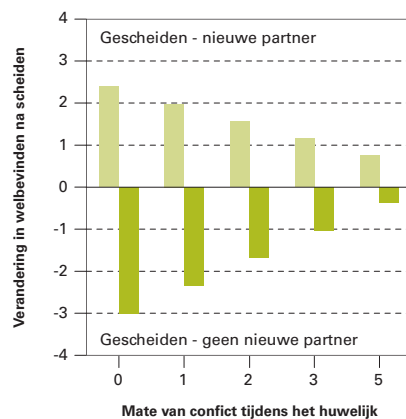
Figuur 1. Gemiddeld welbevinden van continu gehuwden en gescheiden op twee tijdstippen



Figuur 2. Gemiddeld welbevinden van continu gehuwden en gescheiden met en zonder een nieuwe partner



Figuur 3. Verandering in welbevinden naar mate van conflict voor de scheiding



NKPS is een grootschalig onderzoek naar familiebanden in Nederland met als doel de dynamiek in familierelaties te kunnen bestuderen. Familieleden worden op meer momenten in hun leven ondervraagd. In de periode 2002-2004 werden enkele duizenden respondenten voor het eerst ondervraagd. De tweede ronde vond plaats in 2006/2007. NKPS bevat de gegevens van 3.411 mensen die tijdens de eerste ronde gehuwd of samenwonend waren en ook in de tweede ronde meededen. Van hen zijn 3.260 continu gehuwd of samenwonend, 151 zijn tussen de eerste en tweede ronde gescheiden uit een huwelijk (64) of samenwoonrelatie (87). Dit aantal scheidingen is net voldoende om de effecten van scheiding te bestuderen en om enkele grove uitsplitsingen te maken. Van deze 151 hebben 55 na de scheiding een nieuwe partner gevonden.

Welbevinden is gemeten met de Mental Health Inventory Scale (MHI-5). Dit gestandaardiseerde meetinstrument bestaat uit vijf vragen naar de gemoedstoestand in de vier weken voorafgaand aan het moment dat de vragenlijst wordt ingevuld. De vragen hebben betrekking op zenuwachtigheid, rustig voelen, neerslachtigheid, gelukkig voelen en in de put zitten. Er zijn steeds zes antwoordmogelijkheden: 'voortdurend', 'meestal', 'vaak', 'soms', 'zelden' en 'nooit'. Een hoge score geeft een gezonde gemoedstoestand aan en een lage score een lage gemoedstoestand. De scores op de vijf vragen zijn bij elkaar opgeteld; hoe hoger de score des te beter het welbevinden.

scheiding. Deze redenering kan natuurlijk ook worden omgedraaid: het positieve effect van een nieuwe partner wordt deels tenietgedaan door een slechte voorgaande relatie. Een mogelijke verklaring is dat de conflicten uit de oude relatie met de scheiding niet zo maar zijn beëindigd. Ex-partners hebben vaak nog contact. Soms moeten zij contact houden om bijvoorbeeld de zorg voor kinderen te coördineren. Als er al veel conflicten waren, is het goed mogelijk dat het contact na de scheiding ook met conflict gepaard gaat en zo het welbevinden drukt.

## Conclusies

De gevolgen van scheiden voor het welbevinden van de ex-partners zijn niet eenduidig. De mate waarin het welbevinden na de scheiding verandert, hangt onder meer af van de mate van conflict die de relatie kenmerkte en van het al of niet aangaan van een nieuwe samenwoonrelatie of huwelijk. Indien een nieuwe partner wordt gevonden, hoeft de scheiding niet tot een achteruitgang in welbevinden te leiden. Wie na de scheiding alleen blijft, lijkt gemiddeld wel aan welbevinden in te boeten, maar dit is minder het geval als de verbroken relatie veel conflict kende. De consequenties van scheiden kunnen dus niet los worden gezien van de kwaliteit van relatie voor de scheiding.

Deze bijdrage is gebaseerd op de Masterthesis Sociologie van Joja Rokven.

## LITERATUUR

- Amato, P. R. (2000), The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and the Family*, 62. pp. 1269-1287.
- Kalmijn, M. and C.W.S Monden (2006), Are the negative effects of divorce on well-being dependent on marital quality? *Journal of Marriage and the Family*, 68. pp. 1197-1213.

**J. Rokven, MSc, Universiteit van Tilburg, en dr. Chr. Monden, Universiteit van Oxford.**

E-mail: j.j.rokven@uvt.nl