



## Een scheiding doet pijn en vraagt veel...

**In Nederland zijn scheidingen helaas een veelvoorkomend fenomeen. Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) eindigden in 2023 maar liefst 24.310 huwelijken en 3.544 geregistreerde partnerschappen in een scheiding. Daarbij zijn vaak kinderen betrokken, en de emotionele impact raakt het hele gezin. Naast juridische en financiële zorgen worstelen veel mensen met de mentale belasting van het scheidingsproces en de vele praktische te nemen beslissingen.**

In dit landschap biedt scheidingscoach Allan de Bruin (44) uit Brielle een nieuw perspectief. Allan, die zelf vijf jaar geleden scheidde, begrijpt uit eigen ervaring hoe waardevol een luisterend oor kan zijn. 'Het is een hele hectische tijd. Ik had het destijds heel fijn gevonden als er iemand was geweest bij wie ik mijn hele sores neer kon leggen', vertelt hij. Vanuit die persoonlijke ervaring besloot hij een praktijk te starten, met als doel individuen tijdens hun scheiding bij te staan.

### De voordelen van een scheidingscoach

Het unieke van zijn aanpak ligt in de combinatie van mentale steun, praktische begeleiding en een focus op kinderen. Hij biedt trajecten van drie maanden aan met twaalf vaste sessies. Deze coachingsessies vinden online in de avonden plaats, zodat cliënten geen vrij van hun werk hoeven te nemen en gemakkelijk vanuit huis kunnen deelnemen.

Allan hoopt daarmee ook een drempel weg te nemen, vooral voor mannen die vaak minder snel hulp zoeken. 'Ik merkte dat mannen vaak de neiging hebben om hun gevoelens voor zich te houden. Ik wil die drempel verlagen en ervoor zorgen dat ook zij zich gehoord voelen', voegt hij toe. Door vaste momenten in te plannen, probeert hij structuur te bieden en zo rust te creëren in een chaotische periode.

In de gesprekken bespreekt hij alles waar zijn cliënten mee zitten: van grote levensbeslissingen tot alledaagse dilemma's die tijdens een scheiding spelen. 'Mensen hebben een klankbord nodig dat er altijd voor hen is, vooral omdat het lastig kan zijn om steeds weer bij familie of vrienden aan te kloppen', aldus Allan, 'er komt een moment dat je je naasten niet steeds wil lastigvallen met jouw verhaal. Als coach bied ik een luisterend oor zonder oordeel, iemand die objectief kan meedenken.'

### Financiële begeleiding

Naast mentale steun biedt Allan ook praktische begeleiding bij de complexe aspecten van een scheiding, zoals het kiezen van een mediator, het opstellen van een ouderschapsplan en zelfs het vinden van een nieuwe financiële balans. 'Veel mensen komen door een scheiding in financiële problemen,

## Scheidingscoach zorgt voor rust en overzicht

soms omdat een van de partners de financiën altijd beheerde. Ik help door middel van budgetcoaching en een financieel plan voor iemands nieuwe situatie', legt hij uit. Hij biedt ondersteuning bij het plannen van essentiële uitgaven en helpt cliënten om overzicht te krijgen op wat ze daadwerkelijk kunnen missen. Deze vorm van coaching biedt een belangrijke basis om na de scheiding verder te kunnen.

'Tijdens mijn scheiding was ik vooral rationeel bezig, waardoor ik telkens vastliep', zegt Allan tot slot, 'ik heb opnieuw moeten leren om te voelen en mijn emoties toe te laten. Praten heeft daarbij een grote rol gespeeld, en juist daarmee hoop ik anderen nu te kunnen helpen.'

Zit je zelf in een scheiding en heb je behoefte aan steun? Of je nu mentale rust zoekt, hulp nodig hebt bij praktische zaken of gewoon iemand wil die luistert zonder oordeel, Allan staat klaar om je te ondersteunen. 'Je hoeft er niet alleen voor te staan', benadrukt hij. Meer informatie vind je op [www.allancoacht.nl](http://www.allancoacht.nl) of bel 06-30926796 voor een kennismakinggesprek.



Fotografie: Iris Hulst | Rizzphoto



**Allan Coacht**  
Akker 91 | 3232 RA | BRIELLE

