

ZO KAN HET NIET LANGER

Het aantal scheidingsaanvragen neemt in de maanden augustus en september met 20 tot 30 procent toe. Twee experts zetten de meest voorkomende signalen op een rij. 'Het komt niet vanzelf goed.'

ELLEKE VAN DUIN

Nade de zomervakantie maar ook na de kerst heeft Gerwin Timmerman, mediator, relatie-therapeut en oprichter van Samenwonen, het altijd drukker dan gewoonlijk. „Logisch, voor die vakantie zit iedereen in de dagelijkse routine. Werken, het gezin... iedereen doet zijn ding. Voor relatiehobbels worden uitwegen verzonden. Je gaat meer sporten, spreekt vaker af met vrienden of je zet Netflix aan, dan hoe je niet te praten. Maar op vakantie kun je elkaar niet meer ontwijken. Dan komen de frustraties boven drijven.“

Maar eigenlijk gaat het lang daarvoor al mis. Gemiddeld komen mensen zes jaar te laat hulp zoeken voor hun vastgelopen relatie, zegt Jean Pierre van de Ven, psycholoog en relatie-therapeut. „Mensen laten het vaak jaren verlopen en raken dan ineens in paniek omdat het een rampzalige vakantie is.“ Relatieproblemen heeft iedereen, stelt hij. „Maar een relatiecrisis is iets anders, dat is wel aankleding tot paniek. Soms is het dan al te laat en staat het besluit vast: we gaan scheiden. Dan kan ik weinig meer doen.“

Wie de liefde toch nog een kans

wil geven, moet opnieuw commitment aangaan. „Als je besluit hulp te zoeken, moet je er ook voor gaan“, stelt Timmerman. „Niet halfslachtig, zo van 'Wie weet brengt het wat'. Dat werkt niet.“

Van de Ven plant meestal direct vijf afspraken in. „Als er dan nog geen beweging in zit, heeft langer doorgaan geen zin.“ Huiswerk maken hoort er zeker bij. „De zelfwerkzaamheid van oefeningen is erg belangrijk. Twintig procent van de therapie gebeurt in de spreekkamer, tachtig procent moet je zelf doen.“

'Als je besluit hulp te zoeken, moet je er ook echt voor gaan'

Meer dan de helft van de stellen die in de relatie-therapie gaan, redt het wel, zegt Timmerman. Veertig procent gaat alsnog uit elkaar. „Als het sociaal meer geaccepteerd zou zijn om te zeggen 'we zijn in relatie-therapie', dan zouden mensen eerder komen en het slagspercentage zeker tachtig procent zijn.“

■ Dit zijn zeventien signalen die op een relatiecrisis kunnen duiden.

1 Minder verbinding

Minder verbinding, minder nabijheid van de ander voelen, is een van de meest gehoorde 'klachten'. Timmerman: „Het gaat daarbij niet

om 'ben je nu naast me en doen we iets samen?' maar om 'voel je dichtbij of voel je ver weg?'

2 **Gebrek aan communicatie**
Veel stellen praten dan nog wel met elkaar, maar vinden elkaar niet meer in wezenlijke dingen. „Dan is er vooral veel reactiviteit“, legt Timmerman uit. „De een zegt iets en de ander reageert daarop, zonder te luisteren. Meezinnen starten dan met 'jij' dan met 'ik', met veel aannames in plaats van dingen bij elkaar te toetsen.“

3 **Minder seks**
Verminderde intimiteit of het al langer uitblijven van seks, kan een teken zijn van emotionele afstand en mogelijke twijfel. Timmerman: „Als dat doorloopt, kan seks op een gegeven moment helemaal ophouden.“

4 **Verschil in persoonlijke groei**
Individuele groei kan ook zorgen voor relatieconflicten. De een gaat vooruit, de ander niet, wat kan leiden tot een veranderende dynamiek in de relatie. „Het kan ook de onderlinge afhankelijkheid beïnvloeden“, weet Timmerman. „Als een partner meer zelfstandig wordt, kan de ander zich minder nodig of minder verbonden voelen, wat kan leiden tot twijfels over de relatie.“

5 **Een andere toekomst**
Toekomstplannen zijn van wezenlijk belang. Ze zorgen dat de relatie nieuwe voeding krijgt en als het ware steeds opnieuw wordt gecreëerd. Timmerman: „Ik had een leuk stel dat al ruim 35 jaar bij elkaar was. Na hun pensioen kwamen ze erachter dat ze helemaal geen gemeenschappelijke hobby's hadden. Ze besloten uit elkaar te gaan met de belofte om elkaar te verzorgen als er één van hen nabijbehoevend zou worden. Liefde was er namelijk nog wel.“

6 **Onbestede gevoel**
Voor sommige partners is er niet een eenduidige factor te noemen waardoor de twijfel is ontstaan. Iemand loopt al langer met een onbestede gevoel, voelt zich leeg of juist onrustig. Zelfs als het ogenschijnlijk nog van een leien dake gaat in de relatie.

Het is belangrijk om te beseffen dat deze gevoelens complex zijn en dus niet per se direct gerelateerd aan de relatie, benadrukt Timmerman.



ILLUSTRATIE: GERTY VAAKE

„Ik ben niet meer gelukkig niet jou“, hoor ik wel eens. Maar dan blijkt het bij de persoon zelf te zitten en luidt de conclusie: ik ben niet gelukkig. Dan kun je wel weggaan bij iemand maar kom je erachter dat je nog steeds niet gelukkig bent. Dat vergt dus wel nader onderzoek.“

7 **Verliefd op een ander**
Openstaan voor de aandacht van een andere persoon ligt op de loer bij relatiestress. Een affaire is vaak tijdelijk een ontsnapping en lijkt een oplossing voor je twijfels, je voelt je weer gezien.

„Het kan een trigger zijn om de problemen met elkaar te bespreken, op te lossen en de relatie te verbeteren“, ziet Timmerman. „Maar het kan ook het einde van je relatie inhouden, omdat de één zijn verliefdheid wil volgen of de ander juist erg in de angst of woede slaakt. Vaak is er ook al langer gelogen. Daardoor is het vertrouwen geschaad en dat

maakt het herstel van een relatie bij ontrouw heel lastig. Vertrouwen komt te voet en gaat te paard. Cliché maar waar.“

■ Een zelftest vind je op samenwonen.nl/scheiden-of-blijven

Toch liever bij elkaar

Een relatie beëindigen is een grote stap. Zo kun je een crisis bezweren.

■ Geen paniek

Raak niet in paniek als je relatiestress hebt, maar zorg dat je in actie komt en op zoek gaat naar oplossingen. Neem je verantwoordelijkheid en spreek elkaar erop aan.

■ Vertrouw op jezelf

Durf toe te geven dat je in een situatie zit, ga dat niet uit de weg. Dan laat je het bijbehorende gevoel toe en zet je iets in beweging.

■ Niks verandert vanzelf

Het heeft geen zin te wachten tot je

partner verandert, want dat zal nooit gebeuren. Mensen die hun partner proberen te veranderen maken zichzelf en de ander daarmee gek. Denk ook niet: het komt wel weer goed, want niks verandert vanzelf. Kijk wat je kunt accepteren en waarmee je absoluut niet wilt leven. Iedereen heeft recht op onvolkomenheden.

■ Wissel van positie

Baal je van de ander? Bedenk ook eens hoe het andersom zou voelen. Is het voor dat je partner jou zou willen veranderen en steeds aangeeft dat je iets niet goed doet. Pas dan beseft je hoe belangrijk het is om helemaal jezelf te kunnen zijn.

■ Spiegel elkaar

Zeg eens tegen de ander wat je fijn vindt van de afgelopen week. Bijvoorbeeld, dat de ander de kinderen wegbrengt, zodat jij even tijd had om te douchen. De ander luistert alleen maar en vat na afloop het gezegde in eigen woorden samen. Zo kun je uitdienen wat voor jou belangrijk is.