

Om een relatie fris en inspirerend te houden, moeten de handen uit de mouwen. 'Als je wilt dat je auto op de weg blijft, moet je er aandacht aan besteden. Zo zit dat met een relatie ook.'

**Wees duidelijk tegen je partner, maar maak er geen machtsstrijd van**

Tekst: Pam van der Veen Illustratie: Hollandse Hoogte

# Goede relatie = hard werken

**S**tel, en het komt vast in veel huishoudens voor, je man brengt zijn gebruikte kopjes naar de keuken, maar zet ze op het aanrecht in plaats van in de afwasmachine. Waaróm hij dat doet, is interessant - de tweede handeling kost immers nauwelijks meer tijd. Maar om die vraag gaat het hier nu niet. Waar het wel om gaat, is hoe jij daar als partner op reageert. Dat kan op verschillende manieren. Je roept: 'Eikel, zet die kopjes nou eens in de machine!' Je zwijgt, maar gaat luidruchtig rammelend het werkje voor hem doen. Je zegt: 'Ik zie dat je de kopjes weer op het aanrecht laat staan. Daarmee geef je mij indirect het signaal dat ik ze maar moet opruimen, omdat ik hier tóch al de huisslaaf ben.' Of je gooit de kopjes gewoon naar zijn hoofd.

Hoe je reageert zegt veel over de communicatie binnen je relatie. En dat zegt weer veel, zo niet alles, over de kwaliteit van je relatie. Om die kwaliteit op peil te houden, moeten de handen uit de mouwen. Want een relatie vraagt om de nodige zorg, maar dat is nu juist wat veel stellen vergeten. Eenmaal samen gaat de rest vanzelf, denken ze, en zo wordt de boel maar al te vaak veronachtzaamd.

Voor ze het weten, leven de geliefden langs elkaar heen, begrijpen ze elkaar niet meer en vragen ze zich af waar toch die leuke man/vrouw is gebleven waar ze ooit als een blok voor vielen. En dat allemaal omdat ze niet genoeg aandacht aan de relatie hebben besteed. Wat regelmatige onderhoudswerkzaamheden hadden wonderen kunnen doen.

**Allereerst is er goed** nieuws. Het is weliswaar crisis, maar dat brengt ook iets moois voort: de mens wordt zuiniger, ook op zijn relatie. Dr. Eileen van Essen (52) ziet het gebeuren in haar praktijk voor relatietherapie. „De bomen reiken niet langer tot de hemel, dat voelen we nu aan den lijve,” zegt ze. „Wat

we hebben, gaan we meer op waarde schatten. We doen onze spullen niet meer zomaar weg en zijn ook minder snel geneigd om onze partner in te ruilen. Ik zie een grotere bereidheid om het beste van de bestaande relatie te maken. Dat de huizenmarkt nog steeds zo op slot zit, helpt daarbij natuurlijk ook.”

Een goede relatie vergt een frequente dosis onderhoud en nieuwe inspiratie, weet Van Essen. Samen met haar collega's Mati Boven-deard en Anna Ruys organiseert zij daarom de RelatieBoost: een weekend voor mensen die snel en effectief hun relatie op de rails willen krijgen. Voor stellen die elkaar in de hectiek van het dagelijks leven uit het oog dreigen te verliezen, die moeizaam communiceren of over een bepaald onderwerp helemaal niet (meer) kunnen praten. Het weekend vindt plaats op een mooie landelijke locatie, er wordt intensief gewerkt, maar ook lekker gekookt en er is tijd om van de omgeving te genieten.

De aanpak van Van Essen en haar collega's is vooral gericht op zelfwerkzaamheid: de stellen moeten zich bewust worden van de dynamiek van hun relatie en zelf nadenken over hoe ze dingen anders kunnen doen. Een van de therapeu-

helder zijn over hun behoeften. Ze willen iets van de ander, maar spreken dat niet uit, en dus krijgen ze het niet. Daardoor daalt de gunfactor en gaan ze de ander ook niet meer geven wat die wil.”

Een weinig inspirerend patroon, dat niet tot veel moois kan leiden, maar dat gelukkig wel valt te doorbreken. Met als sleutelwoord: communicatie. Want je kunt niet verwachten dat de ander raadt wat jij nodig hebt. Van Essen: „Je moet verantwoordelijkheid nemen voor je eigen behoeften. Allereerst is het zaak ze zelf te her- en erkennen, en vervolgens moet je er duidelijk over zijn. Zeg wat je wilt, pas dan kun je daarover gaan onderhandelen. Klinkt niet romantisch, maar het is wel nodig voor een gelijkwaardige relatie.”

**Je partner kan je** gedachten niet lezen, zegt ook Jeannet Bijleveld (49), auteur van *Schuren en plamuren*, een 'doe-het-zelf-boek voor relatieklusjes'. Een van haar belangrijkste onderhoudstips is: duidelijk durven zijn. Zonder daarin door te slaan overigens, want wie zijn behoefte brengt als een eis, komt al snel in een machtsstrijd terecht. Bijleveld: „In plaats van 'Jij bent ook altijd aan het werk!' kun je ook zeggen 'Ik mis je als je vaak weg

beetje leuk kunnen houden,” vertelt ze. „Als je wilt dat je auto op de weg blijft, moet je er aandacht aan besteden. Zo zit dat met een relatie ook. Het is belangrijk dat je af en toe samen de dingen langsloopt en bekijkt of je nog wel op hetzelfde spoor zit. Alleen zo hou je verbinding.” En ook al heb je weinig tijd voor elkaar, aldus Bijleveld, zorg wel dat het *quality time* is. „Pak die momenten! Denk niet: het komt wel.”

Jeannine Verweij (31) herkent dat. Ze is zeven jaar samen en drie jaar getrouwd met Edward, die ze via een datingsite leerde kennen. „Op onze eerste afspraak was het gelijk raak. Een week later zagen we elkaar weer en vanaf toen zijn we bij elkaar gebleven.” Jeannine heeft een drukke baan als business controller en Edward werkt sinds kort meer dan fulltime voor een scheepvaartbedrijf. Tel daar het huishouden, de boodschappen en de vele sociale contacten bij op, en het is duidelijk dat er weinig tijd voor hen samen overblijft.

Toch weten ze het zo essentiële contact te behouden, en wel dankzij een paar bewuste keuzes. Jeannine: „Op zondag maken we principeel geen afspraken. Want voor je het weet zit je weer volgeboekt en zie je elkaar nooit meer. Of we nu de hele dag in pyjama zitten, met het dak open een eindje gaan rijden of ergens een wijntje drinken: de zondag is van ons. Maar we spreken elkaar ook elke dag als ik van mijn werk naar huis rij. Dan bel ik Ed om de dag door te nemen. De praktische zaken en de high- en lowlights. We delen wat we voelen, vinden en dromen, maar het dagelijkse geneuzel is voor ons net zo belangrijk. Ik denk dat dat één van de sleutels voor een stabiele relatie is.”

**Communiceren dus** - daar is ie weer. Maar hoe doe je dat nu het best? Als je iets gevoeligs met je partner wilt bespreken, hoe zorg je dan dat het niet escaleert? „Door bij jezelf te blijven,” zegt Van Essen. „Door na te gaan: wat voel ik nu ei-



## Meer info

*Schuren en plamuren:* Onderhoudstips voor relaties, Jeannet Bijleveld, uitgeverij Van Wijnen, Franeker.  
[schurenenplamuren.nl](http://schurenenplamuren.nl),  
[marriagecourse.nl](http://marriagecourse.nl)  
en [relatieboost.nl](http://relatieboost.nl)

## Jeannet Bijleveld

*'Stabiele stellen hebben af en toe ruzie, maar weten wanneer ze moeten ophouden'*

ten begeleidt hen bij hun 'relatie-onderhoud', met als doel stellen inzicht in patronen te geven. Ze draaien namelijk vaak jaren rond in kringetjes, totdat het een van de twee te veel wordt en hij of zij eruit stapt.

Dat had niet hoeven als ze eerder de vinger op de zere plek hadden gelegd, aldus Van Essen. „Wat vaak gebeurt is dat mensen niet

bent.' Dat klinkt heel anders, maar het is waarschijnlijk wel precies wat er aan de hand is. En het werkt beter dan je partner in de beklagenbank te zetten.”

Bijleveld schrijft relatiecolumnns voor het *Friesch Dagblad* en is begeleider bij Marriage Course, een soort pro-actieve relatietherapie op bijbelse grondslag. „We laten mensen zien hoe ze hun huwelijk een



genlijk? Dus niet te wijzen en te roepen 'Jij bent zo'n klootzak!', maar eerst te onderkennen wat je eigen emoties zijn. Als je dat weet, kun je zelf veel doen en voorkom je een ongelooflijke energieverpilling, machteloosheid en frustratie. Bedenk dus waarom je zo geïrriteerd bent. Zit er misschien verdriet achter? Praat dáár dan over. Ik plaats van 'Jij trapt mij altijd de grond in' kun je ook 'Ik voel me gekwetst' zeggen."

Werken aan je relatie is dus in eerste instantie werken aan jezelf, suggereert Van Essen. „Als je jezelf en je eigen verwachtingen begrijpt, ben je niet meer afhankelijk, niet meer steeds bezig met wat je van die ander wilt. En dan komt er veel ruimte vrij."

Inzicht in je eigen gevoelens: Jeannine heeft er in elk geval baat bij. Ze doorziet haar eigen reacties en kan dus dealen met de uithuizigheid van haar man. „Ed komt 's avonds regelmatig pas tussen 21 en 1 uur thuis. Zijn bedrijf is nieuw,

## Goed ruziën

- Beperk je tot één onderwerp.
- Blijf in het 'nu' en haal geen ouwe koeien uit de sloot.
- Blijf zoveel mogelijk uit de verwijtensfeer. Begin je zinnen niet steeds met 'Ja, maar JIJ...'
- Ga steeds na wat je precies voelt. Waarom ben je zo boos, verdrietig of gekwetst? Zo hou je de zaak in de hand.
- Maak geen misbruik van tranen. Huilen mag, maar niet om je zin te krijgen.
- Dreigt het ruzie maken te ontsporen, neem dan een time-out. Spreek af wanneer jullie het er verder over zullen hebben.
- Ruzie is er vooral om je hart te luchten. Je hoeft niet meteen met oplossingen te komen.

er valt veel werk te verzetten. Hij heeft er plezier in en dat vind ik leuk om te zien. Maar soms is hij er niet, terwijl dat wel had gemoeten. Dat is niet leuk. En dat krijgt hij dan ook zeker te horen: 'Lul, ik had wel verwacht dat je er zou zijn!' Dan scheld ik hem wel uit, maar eigenlijk ben ik op zoek naar bevestiging. Ik wil horen dat ik voor hem de belangrijkste ben. En dat snapt hij dan ook wel."

Het bespreekbaar maken van problemen heeft ze overigens van Edward geleerd. „Ik was nooit zo'n prater. Liever vermeid ik conflicten. Zo ben ik opgevoed: als ik ruzie had met mijn moeder, werd er een week niet gepraat."

Héél belangrijk, zegt Van Essen, die dingen die je van huis uit hebt meegekregen. „Elke partner brengt iets anders in in de relatie. Heb het daarover: wat voor gezin zijn wij? Wat zijn onze normen en waarden? Hoe brengen we die samen? Wat verwachten we daarin van elkaar?"

Creëer je eigen gezins- of relatie-

cultuur, zegt ook Bijleveld. „Stel een nieuwe, unieke mix van gewoontes, afspraken en omgangsvormen samen die voor jullie werkt." En ook daarover moet natuurlijk op gezette tijden worden overlegd. Om dat op een constructieve manier te laten verlopen, is het zaak om het goede moment te kiezen. Van Essen: „Brenge geen dingen te berde als je toch al geïrriteerd bent. Ga er desnoods een uurtje per week voor zitten. Zorg voor een ontspannen sfeer, wacht tot de kinderen naar bed zijn, zet thee of schenk een glaasje wijn in, zet een muziekje op. Dan ben je er klaar voor."

**Alles goed en wel**, al die volwassen en redelijke communicatie, maar een ouderwetse, ordinaire ruzie – mag dat dan helemaal niet meer? Jeannine heeft er geen problemen mee. „Het gebeurt niet vaak, maar als we ruzie hebben, dan is het wel knallend. We eindigen altijd allebei in tranen, zeggen hoeveel we van

elkaar houden – en dan is het weer goed."

Van Essen wijst op het nut van 'confrontatie' als bron van 'informatie'. „Tijdens een ruzie kunnen er belangrijke dingen naar boven komen, die anders misschien onuitgesproken blijven." En ook Bijleveld heeft niets tegen een ruzie op z'n tijd. „Stabiele stellen hebben af en toe ruzie, maar weten wanneer ze moeten ophouden. In een relatie kom je een heel eind met het schuurpapier van de eerlijkheid en het plamuurmes van de vergevingsgezindheid."

**Resten nog de vuile kopjes** op het aanrecht. Wat te doen met zo'n nalatige partner? Overweeg eens deze opties: 'Fijn dat je de kopjes naar de keuken hebt gebracht. Weet je dat je me extra blij maakt als je ze ook nog in de afwasmachine zet?' Of denk: 'Grrr, hij leert het ook nooit. Maar wat fijn dat hij vandaag de administratie/boodschappen/caviakooi doet!' ■