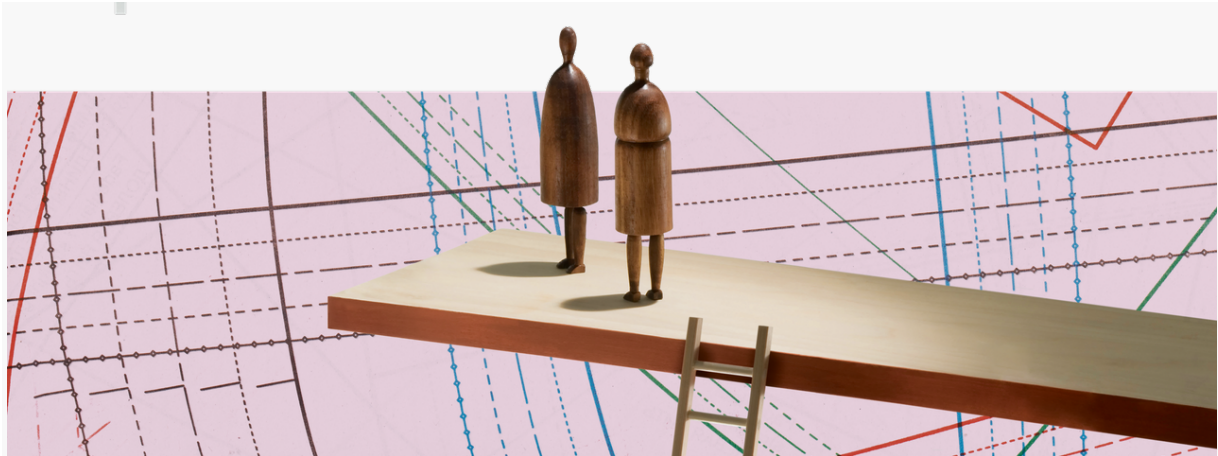


Een cursus voor milde relatieproblemen

Relatiecursus Met een druk gezin komt je relatie soms onder druk te staan. Therapie is voor veel stellen een brug te ver. Een relatiecursus kan uitkomst bieden. „Opvoeden is al een kunst. En er ook nog zijn voor elkaar, hoe doe je dat?”

Brigit Kooijman, 4 januari 2019



Een koude, vroege zondagmorgen in de Amsterdamse Pijp. Bij de Psychologen Groepspraktijk druppelen vier stellen binnen, ze verzamelen zich rond de koffie-automaat. Eind-dertigers en veertigers zijn het, allemaal ouders van jonge kinderen.

Zo meteen begint voor hen de tweede en laatste dag van de relatiecursus ‘Houd me vast’, tien jaar geleden door de Brits-Canadese psycholoog Sue Johnson onder de naam *Emotionally Focused Therapy* ontwikkeld als laagdrempelig alternatief voor relatietherapie. Bedoeling: stellen voeren aan de hand van oefeningen een zevental thematische gesprekken met elkaar, indien nodig geholpen door een van de trainers. Er gaan grappen heen en weer over de benaming ‘relatiecursus’. „Dat bekt toch wat lekkerder dan therapie”, zegt een deelnemer. Wendy Don (41): „Ik noem het gewoon therapie, hoor.” Haar man (38, hij wil niet met zijn naam in de krant): „Workshop klinkt wel goed. Of nee, talentenworkshop, haha.”

Wendy Don en haar man (een dochter van 4 en een tweede kind op komst) hebben een zware tijd achter de rug, met ziekte, baanverlies en ivf-pogingen. „Daardoor voelen we ons niet altijd meer met elkaar verbonden”, zegt ze. „We leiden te veel ons eigen leven.” Haar man wilde eerst niet mee. „Die naam: ‘Houd me vast’... Brrr... En ik dacht ook dat we het zelf

wel konden oplossen. Wat me overtuigde: dat deze cursus is gebaseerd op een wetenschappelijk bewezen concept. Het is niet zweverig.”

Je vormt het belangrijkste team met je partner. Eigenlijk gek dat we daar veel minder in investeren

Voor Mathieu van der Maat (46) en Anne-Rink Post (40), met drie kinderen in de basisschoolleeftijd, is dit weekend vooral *quality time* voor hen samen. Anne-Rink Post: „We hadden ook een weekend naar Antwerpen kunnen gaan, maar hier hadden we meer behoefte aan: verdieping.” Mathieu van der Maat: „Met een druk gezin komt je relatie als vanzelf onder druk te staan.” Anne-Rink Post: „Opvoeden op zich is al een kunst. En er dan ook nog zijn voor elkaar, hoe doe je dat?” In haar werk als hr-manager, zegt ze, is ze altijd bezig teams beter te laten samenwerken. „Daar volgt iedereen voortdurend trainingen en cursussen voor, terwijl je het belangrijkste team met je partner vormt. Eigenlijk gek dat we daar veel minder in investeren.”

Pijnplekken en hechtingsangst

In de workshopruimte, de stoelen in een halve cirkel, krijgen de deelnemers onder leiding van cursusleiders Jaro van der Ende en Barbara Veldt om beurten het woord, om te vertellen hoe ze de vorige dag hebben ervaren. Het ging toen onder meer over ‘pijnplekken’ en ‘hechtingsangst’. Bij sommige stellen zijn allerlei emoties losgekomen, zo blijkt. Van der Ende: „Zo’n cursus is een soort hogedrukpan.” Een deelnemster: „Bij ons werkte het goed. In het gewone leven vindt mijn vriend het moeilijk om bij zijn gevoel stil te staan, maar onder druk lukt dat wel.” Haar partner: „Ook omdat je er hier de tijd voor neemt.”

De Amsterdamse psychologen geven de ‘Houd me vast’-cursus sinds 2017, enkele malen per jaar, speciaal voor ouders met jonge kinderen. Er bestaan meer varianten, bijvoorbeeld voor paren van wie een van de partners chronisch ziek is. Jaro van der Ende: „Wij hebben voor deze doelgroep gekozen omdat die tropenjaren doormaakt: twee van de drie stellen ervaren een significante dip in hun relatie wanneer ze kleine kinderen hebben. Dat is niet zo gek, je krijgt dan te weinig slaap, terwijl je juist in deze periode erg afhankelijk bent van elkaar. Bij deze groep zie je dus ook een duidelijke piek in het aantal echtscheidingen.”

[Lees ook: Hoe weet je wanneer de liefde op is?](#)

Relatietherapie kan uitkomst bieden, maar voor veel mensen is de drempel te hoog, zegt Henk Jan Conradi, die bij Klinische Psychologie aan de Universiteit van Amsterdam onderzoek doet op dit terrein. „We weten niet goed waarom, misschien voelt het als een soort falen. Uit Amerikaans onderzoek blijkt dat stellen die in therapie gaan, gemiddeld al zes jaar relatieproblemen hebben. In die tijd kunnen allerlei verkeerde patronen inslijten, zodat de verwijdering groter wordt en de slagingskans van de therapie kleiner.”

Relatiecursussen, zegt hij, zijn bedoeld voor stellen met milde problemen. Daar kleeft dus ook minder dat stigma van falen aan. „Integendeel: door zo’n cursus te volgen, laat je zien dat je je wilt ontwikkelen in je relatie. En dat getuigt – als er kinderen zijn – van goed ouderschap.”

Ook stellen die geen problemen ervaren kunnen deelnemen, als ze op zoek

zijn naar meer diepgang in hun relatie

Het volgen van een cursus of training lijkt ook daadwerkelijk tot verbetering van de relatie te leiden. Conradi onderzocht de effectiviteit van de ‘Houd me vast’-cursussen – op verzoek van de stichting *Emotionally Focused Therapy Nederland*, onder auspiciën waarvan deze worden gegeven. Hij concludeerde dat vooral voor stellen met milde problemen, de resultaten veelbelovend waren. Na afloop scoorden ze hoger op ‘relatietevredenheid’ en ‘partnerhechting’.

Bijna veertig procent van de huwelijken eindigt in een scheiding, jaarlijks zijn daarbij zestigduizend kinderen betrokken – met alle gevolgen van dien voor hun sociaal-emotionele ontwikkeling. Cijfers die, zegt Conradi, duidelijk maken hoe belangrijk het is dat laagdrempelige hulp bij relatieproblemen voor iedereen toegankelijk is. „In Noorwegen, Australië en de VS worden relatiecursussen gesubsidieerd door de overheid. In Nederland vergoedt de rijksoverheid sinds een paar jaar geen hulp bij relatieproblemen meer. Heel onverstandig, als je bedenkt hoe belangrijk het voor kinderen is om veilig gehecht op te groeien.”

Christenen

Wie googelt op ‘relatiecursus’ of ‘relatietraining’ ziet dat verhoudingsgewijs veel aanbod gericht is op christenen. Vaak gaat het om op christelijke leest geschoeide, ‘Houd me vast’

achtige cursussen, maar daarnaast valt de Marriage Course op: jaarlijks ruim honderd keer georganiseerd, met bij elkaar meer dan tweeduizend deelnemers.

Die cursus is in 2005 bedacht door een Brits dominees-echtpaar. In Nederland is de Marriage Course geïntroduceerd door Alpha Nederland, bekend van de Alpha Cursussen (over het christelijk geloof). Anders dan bij de 'Houd me vast'-cursus, die uitsluitend wordt gegeven door gecertificeerde therapeuten, zijn hier de begeleiders (kerkelijk actieve) vrijwilligers. Ze hebben een training gekregen en kunnen deelnemers indien nodig verwijzen naar professionele hulpverlening.

Iedere cursus bestaat uit zeven bijeenkomsten, die altijd beginnen met een diner voor twee. „Op die manier voelt het als een ontspannen avondje uit”, zegt Dorine Sommer van Alpha Nederland. „Het belangrijkste doel is extra aandacht voor elkaar. Ook stellen die geen problemen ervaren kunnen deelnemen, als ze op zoek zijn naar meer diepgang in hun relatie.” De Marriage Course staat ook open voor niet-christenen, benadrukt Sommer. „Soms geldt dat voor meer dan negentig procent van de deelnemers.”

Ruim een week na de relatiecursus vertellen Mathieu van der Maat en Anne-Rink Post dat die hun allerlei nuttige inzichten heeft opgeleverd. „Ik kan nogal eens geïrriteerd zijn of kortaf, door kleine dagelijkse dingen,” zegt Post. „Mathieu sluit zich dan af, als verdediging. En zo komen we in een negatieve spiraal. Het is een terugkerend patroon, onze duivelse dialoog, zoals Sue Johnson het noemt, die we nu herkennen. We zijn erachter gekomen dat mijn nukkigheid een onhandige manier is om te zeggen: 'Help, het lukt me niet.' Ik moet leren gewoon om hulp te vragen in zo'n geval. En Mathieu moet proberen zich niet meer terug te trekken, maar te vragen: 'Joh, wat is er aan de hand? Kan ik iets voor je doen?' Dat is de afgelopen week al aardig gelukt.”

Van der Maat: „We vragen nu regelmatig 's avonds aan elkaar hoe het gaat – en of we er voor de ander zijn geweest. Die emotionele afstemming schoot er door ons drukke leven vaak bij in, maar nu nemen we er de tijd voor, omdat we zien hoe belangrijk dat is.”

Ook voor Wendy Don en haar man heeft de relatiecursus positieve effecten gehad. „Ik heb nooit goed geleerd om met emoties om te gaan”, zegt de laatste. „Daardoor kon ik Wendy de afgelopen tijd niet altijd steunen als ze het moeilijk had. Dankzij de cursus ben ik daar achter gekomen, daarvoor had ik helemaal niet het idee dat ik iets verkeerd deed. Het waren

haar problemen, dacht ik. De ontdekking dat dat niet zo was, dat ik vaak over haar heen gewalst heb, was een grote schok. Mijn zelfbeeld kantelde.”

Don: „Er is veel veranderd sinds de training. Mijn zwangerschap is gecompliceerd en brengt nogal wat stress met zich mee. Eerst kon ik mijn angsten niet aan hem kwijt, hij werd snel boos of geïrriteerd. Hij wilde er niet aan denken dat er wel eens iets mis zou kunnen gaan. Nu merk ik dat hij er voor me wil zijn. Hij bracht van de week zelfs een bloemetje voor me mee.”