

Hoe overleeft je relatie de coronacrisis?



De voorbije weken krijg ik regelmatig de vraag: “Komt er na de coronacrisis een babyboom of zullen er net meer echtscheidingen zijn?”

Mijn praktijkervaring leert dat een periode met veel stress en onduidelijkheid eerder voor spanningen zorgt, dan voor meer connectie. Dat vele vluchtwegen en

Relatietherapeute Sarah aan het woord

Sarah Hertens werkte mee aan de matchmaking van de Blind Getrouwd koppels en begeleidde ze gedurende het hele proces. Ze helpt ook mensen verder in haar praktijk te Hasselt.

afleidingen wegvallen tijdens de lockdown, geeft daarentegen wel de mogelijkheid om meer tijd samen door te brengen en onderwerpen te bespreken die anders onder de mat worden geschoven wegens ‘geen tijd’. De mogelijke conflicten die daaruit ontstaan, vormen op zich niet het probleem. Wel is het van belang om hier verder mee aan de slag te gaan. Ondertussen is de kelder of zolder opgeruimd en mag nu ook de relatie eens onder handen genomen worden. Concreet kan je een evaluatie maken: wat loopt er

goed/minder goed en wat verwachten jullie elk nog van de toekomst? Ga op zoek naar wat jullie verbindt. Werk samen een project uit. Maak afspraken en behoud een juiste balans tussen eigen tijd en tijd samen. En onthoud dat deze crisis ook een dankbare kans is om jullie relatie te verbeteren!

*Psycholoog &
relatietherapeut
Sarah Hertens*

