

Hoe hou je de relatie spannend na een jaar lockdown?

Relatietherapeut Sarah aan het woord

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



Samen tijd doorbrengen is fundamenteel voor elke relatie. Maar de gedwongen *us-time* tijdens deze coronacrisis kan zowel een vloek als een zegen zijn. Veel koppels zitten constant samen maar dat betekent niet per se dat ze kwalitatieve tijd met elkaar doorbrengen. Integendeel, net omdat we samen slapen, werken, studeren, ontspannen, eten, drinken,

voor de kinderen zorgen... vergeten we zelfs meer dan vroeger om bewust tijd te maken voor elkaar als partners. Ondertussen zijn we ook allemaal de dagelijkse wandelingen beu, hebben we alle series op Netflix al bekeken, is het huis opgeruimd en alle klusjes gedaan.

Hoe bouw je dan nog echte *quality time* in? Ik raad aan om elke week een *date-night* te organiseren, waarop je afspreekt om écht

alleen maar aandacht voor elkaar te hebben. Leg je gsm weg, doe de TV uit en praat! Spreek ook duidelijk af om het niet over de kinderen, het werk of het huishouden te hebben. We denken vaak te weten wat er in het hoofd van onze partner omgaat maar zelfs al zijn jullie al jaren samen, elkaar leren kennen is een levenslange opdracht. Heb je geen inspiratie om een dergelijk gesprek te starten? Er bestaan allerlei hulpmiddeltjes in de vorm van boeken, kaartspelen of spelletjes waarbij je telkens een vraag, opdracht of gespreksonderwerp aangereikt krijgt. Op die manier kan je elkaar weer eens verwonderen en ontdekken zoals in het prille begin, toen jullie nog een mysterie waren voor elkaar. Het is ook het perfecte moment om die sluimerende problemen eindelijk eens bespreekbaar te maken en er iets aan te doen.

Als je die kans grijpt, kan de lockdown je relatie zeker ook ten goede komen.

Psycholoog & relatie-
therapeut Sarah Hertens

