

Hoe overleeft uw relatie corona?

Verplicht samen thuisblijven zal in vele gezinnen tot irritaties en fricties leiden. Hoe kunnen we daaraan ontsnappen? Relatietherapeut Sarah Hertens reikt tips aan.

SAMEN THUIS HASSELT
Karel Moors

Scholen dicht, thuiswerken, geen activiteiten buitenshuis meer... Mensen zullen de komende tijd verplicht op een relatief kleine oppervlakte doorbrengen met gezinsleden. Een ideale voedingsbodem voor irritaties en conflicten, want zelfs als je elkaar graag ziet, ontstaan er soms situaties waarin je de ander liefst achter het behang wil plakken.

“In China is al gebleken dat er na de quarantaine meer echtscheidingen waren”, werpt psycholoog Sarah Hertens op. De Hasseltse

“In China is al gebleken dat er na de quarantaine meer echtscheidingen waren”

Sarah Hertens
Relatietherapeut



relatietherapeut begeleidt koppels en werkt ook mee aan *Blind Getrouwd*. “Dat koppels na zo’n lockdown uit elkaar gaan, is niet zo verwonderlijk. Het is zelfs eerder logisch, omdat extreme omstandigheden voor extra frictie zorgen en we zijn het niet gewoon om zoveel samen te zijn. Het is ook geen vakantie, het is een periode van veel stress en onduidelijkheid en we weten niet hoelang het zal duren. Mijn praktijkervaring leert me dat zo dicht op elkaar zitten eerder voor spanningen zorgt dan voor een betere connectie.”

Maar het hoeft niet per se een drama te zijn. “Voor koppels biedt deze situatie ook kansen. Net zoals je nu tijd hebt om je zolder op te ruimen, zou je ook je relatie kunnen afstoffen”, stelt Hertens voor. “Samenzitten geeft de kans om zaken bespreekbaar te maken en dingen die al langer onder de mat geschoven werden op tafel te leggen. Dat is natuurlijk niet zonder risico. Maar anderzijds wachten mensen daar soms veel te lang mee.”

Hoe moet dat concreet? “Je kan van alles bespreken. In het algemeen moet je een evaluatie maken van je relatie: wat loopt goed? Wat loopt minder? Wat willen we in de toekomst nog bereiken?”

Op elkaars lip

Verder moeten huisgenoten hun tijd samen zo aangenaam en actief mogelijk invullen. “Plan klusjes die zijn blijven liggen. Je hoeft dat niet samen te doen, integendeel, je kan het apart doen zodat je niet constant op elkaars lip zit. Eigen



Thuiswerken én op de kleine letteren: het kan voor irritaties zorgen. FOTO ROEL BURGLER

tijd en eigen ruimte inbouwen voor het individu is belangrijk”, tipt Hertens. “Daarnaast komen de verbindende activiteiten: samen een spel spelen, samen koken, samen een album maken van de vakantiefoto’s...”

Kleine kinderen zijn wel eens stoorzender. “Ze zorgen voor extra druk”, erkent Hertens. “Bij kleine kinderen gaat het heel belangrijk zijn om structuur in te bouwen. Als het kan, spreek dan af wie zich wanneer met de kinderen bezighoudt, zodat je niet constant met tweeën met hen in de weer bent. Plan de dag in alsof ze naar de crèche of naar school gaan. Dat geeft kinderen rust en duidelijkheid.”

Wat doen we met pubers? “Die houden zichzelf bezig, maar je moet voorkomen dat ze constant voor tv hangen of gamen. Ik zou ook structuur inbouwen om het

studeren aan te moedigen. Tijdig opstaan, voormiddag schooltaak afwerken... Breng hen aan het

verstand dat ze geen vrienden kunnen opzoeken nu. Er is Snapchat, FaceTime et cetera.”