

‘Blind getrouwd’ zit erop, maar in haar eigen praktijk gaat het werk van de Hasseltse relatietherapeut Sarah Hertens (47) onverminderd voort. En het zijn niet alleen haar cliënten die wel eens met de liefde worstelen: “Toen mijn huwelijk in het slop zat en ik nog niet de moed had gehad om weg te gaan, zei ik regelmatig tegen mezelf: ‘Wat zit je de mensen nu theorieën te verkondigen terwijl je ze zelf niet toepast?’”

tekst Jo Smeets foto's Boumediene Belbachir





Wie is ...

Klinisch psycholoog, relatietherapeut en *family business coach* Sarah Hertens (46) is geboren in Gent, deed haar middelbare studies aan het Onze-Lieve-Vrouwlyceum in Genk en runt haar eigen praktijk in Hasselt. Vanaf het prille begin was ze betrokken als expert bij het VTM-

programma *Blind getrouwd*. de eerste vier seizoenen achter de schermen, de laatste drie prominent in beeld. Sarah Hertens is een gescheiden moeder van twee volwassen dochters en heeft sinds een jaar een nieuwe partner. www.sarahhertens.com



Sarah Hertens

“Weggaan was geen keuze tégen mijn man. Het was veel erger geweest als ik mezelf geforceerd had om in dat huwelijk te blijven. Omdat ik niet meer de partner was die ik wilde zijn”

Sarah Hertens herademt na de drukte die het zevende seizoen van *Blind getrouwd* met zich meebracht, maar tegelijk verheugt ze zich alweer op de voorbereidingen van het achtste. Mensen koppelen is duidelijk haar roeping: “Meewerken aan een programma als *Blind getrouwd* is intens”, zegt ze. “En dan bedoel ik niet alleen tijdens de weken dat het wordt opgenomen, want we doen ook veel voor- en achteraf. Je zou kunnen zeggen dat het máár een tv-programma is, maar zo zie ik het niet. Omdat ik vind dat ik een grote verantwoordelijkheid draag. Ik speel een belangrijke rol in die mensen hun leven, dus kan ik niet anders dan de job serieus nemen. Ik werk mee aan *Blind getrouwd* sinds het prille begin en heb met honderden singles mogen praten, dat was bijzonder verrijkend. Vooral omdat ik erbij mocht zijn vanaf de start van hun relatie. Op die manier kon ik snel detecteren wanneer er een kink in de kabel kwam. Voor een relatietherapeute is dat lesmateriaal van onschatbare waarde.”

Architect Bart Appeltans zag zijn klantenbestand toenemen toen hij ging meewerken aan *Blind gekocht*. Allemaal willen ze met hem persoonlijk, met de BV, afspreken. Is dat ook het geval in jouw praktijk?

“Ik merk inderdaad dat de interesse toeneemt, zeker in de periodes dat het programma wordt uitgezonden. Met koppels werk ik voorlopig nog volledig *one-to-one*, dus ik kan niet tegemoetkomen aan alle aanvragen. Daarom werk ik nu met een wachtlijst. En wat dat BV-gehalte betreft: toen we onlangs een dagje in Gent waren, werd mijn partner aangesproken: *Is dat*

die mevrouw van de tv? (lacht) Blijkbaar durven mensen me niet snel rechtstreeks aanspreken. Ik heb al vaker gehoord dat ik nogal *deskundig* overkom en dat dat voor een drempel zorgt. *Blind getrouwd*-deelnemers zeggen het soms ook: *We waren bang om bij jou te komen*, maar ze voegen er wel aan toe dat die twijfel meteen verdwijnt tijdens het eerste gesprek. (*denkt na*) Dat deskundig imago heeft natuurlijk ook te maken met het feit dat ik heel diep ga in mijn gesprekken met de deelnemers. Ik blijf doorvragen, graaf diep in hun geschiedenis. Omdat ik wil weten of ze bestand zijn tegen een deelname aan *Blind getrouwd*. Als ze tijdens zo’n gesprek van een uur al over bepaalde zaken struikelen, zijn ze zeker niet geschikt voor een programma waarin je helemaal in je blootje komt te staan.”

Deelnemers zeggen weleens dat ze de aandacht onderschat hadden.

“Daarom doen wij aan nazorg. Want de bagger die ze soms over zich heen krijgen, tart alle verbeelding. We raden hen dan ook aan om selectief te zijn in het lezen van de commentaren.”

***Blind getrouwd* grossiert in gearrangeerde huwelijken, en die zouden volgens een studie gelukkigere koppels opleveren dan gewone huwelijken.**

“Klopt, het betreft hier een vergelijkende studie tussen India en de Verenigde Staten. Na twee jaar ligt de geluksfactor in gearrangeerde huwelijken hoger dan in andere huwelijken. Wat op zich niet onlogisch is want, zoals seksuoloog Alfons Van-

Vul dat zinnetje maar aan



Het meest bewonderenswaardige bekende koppel is ...

“Ik heb ooit bekende koppels in mijn praktijk gehad en daaruit heb ik geleerd dat je je beeld nooit mag baseren op wat mensen tonen op sociale media.”



Ik word boos van ...

“Onrechtvaardigheid. En ongefundeerde, ongenueanceerde meningen op de sociale media. Mensen beseffen vaak niet wat een impact hun woorden hebben.”

steenwegen zegt: *Verliefdheid is een oogziekte*. Met andere woorden: als je verliefd bent, ga je je beter voordoen dan je bent én zie je de tekortkomingen van de andere niet. Koppels van gearrangeerde huwelijken slaan die blinde periode over en zien veel sneller welk vlees ze in de kuip hebben.”

Een vreemde vraag om aan jou te stellen: heeft relatietherapie wel zin? In onze omgeving zien we dat het meestal de voorbode is van een scheiding.

“Ik begrijp de vraag. Toen ik zoveel jaar geleden met deze job begon, dacht ik er ook anders over dan nu. Ik handelde toen vanuit het idealisme elke relatie te willen redden. Ik dacht: relatietherapie is pas geslaagd als het koppel samenblijft. Maar nu weet ik dat het ook iets anders mag zijn. Een koppel kan hier buitengaan en weten: het gaat niet meer. Dat is natuurlijk jammer, maar ik kan hen dan wel inzichten en tools meegeven. Vaak gaan koppels ook pas in relatietherapie als het al te laat is. Ik kan het niet vaak genoeg herhalen: je hoeft geen probleem te hebben om in relatietherapie te gaan.”

Welke oorzaak staat op nummer één als het gaat over gebroken huwelijken?

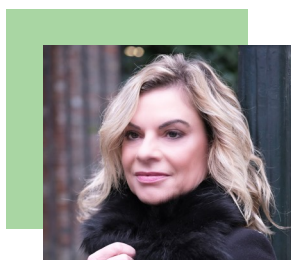
(*snel*) “Foute communicatie en misverstanden. Wat koppels ook vaak niet schijnen te beseffen is dat zowel mensen als relaties altijd in groei zijn. Na vijf jaar is een relatie niet meer hetzelfde als in het begin, en ook mensen kunnen erg veranderen in vijf jaar tijd. Er zijn overlijdens, familieproblemen, verbouwingen, ziekte, ontslag ... Dat heeft allemaal invloed op een relatie, dus is het als koppel vaak zoeken naar een nieuwe dynamiek. Het is ook belangrijk om te weten dat de liefde in een relatie niet onvoorwaardelijk is. We dragen dat kinderlijk verlangen van onvoorwaardelijke liefde in ons, omdat de meesten onder ons dat hebben gekregen als kind. We konden ons afzetten, we konden stampen en schreeuwen, maar onze ouders bleven ons graag zien. Zo werkt het niet in de liefde, dus moet je als partner regelmatig moeite doen om het zelf aangenaam te maken.”

Wat met overspel?

“Ik weet uit ervaring dat overspel zelden gebeurt om louter seksuele redenen. Als iemand overspel pleegt, wil dat ook niet per se zeggen dat er geen liefde meer is, maar meestal dat er iets ontbreekt. Ik krijg hier regelmatig mensen die zeggen: *Ik had nooit gedacht dat ik zou vreemdgaan en nu is het toch gebeurd*. Als je dingen doet die eigenlijk niet bij je passen, wil dat zeggen dat je niet de partner kunt zijn die je wilt zijn.”

Ik word gelukkig van ...

“Mijn job. Vooral wanneer ik merk dat ik mensen heb kunnen helpen.”



Neem je je werk soms mee naar huis?

“Ik heb dat gaandeweg afgeleerd. Mijn antennes staan nog wel vaak aan als ik bij koppels kom, maar ik ga niet meer voortdurend analyseren. Als beginnend therapeut durfde ik de fout wel eens te maken dat ik te zeer betrokken raakte. Wij hebben nochtans geleerd: je mag pootjebaden in de problematiek van de mensen, maar je mag er niet door meegesleurd worden.”

Wat leer je zelf uit je consultaties?

“Dat het nooit vanzelf gaat in de liefde, dat het tijd en investering vraagt, dat je samen doelen moet hebben. Maar ook dat het belangrijk is om bij dit alles je eigenheid niet te verliezen.”

En niet dat het moeilijk is om zaken te doen met je partner? Als *family business coach* ontvang je ook koppels die samen een zaak runnen.

“Dat kan uiteraard bijkomende problemen opleveren omdat *copreneurs* bijna vierentwintig uur op vierentwintig samen zijn en zo ongeveer alles samen doen. Er zijn geen tussenschotten meer, dat maakt het moeilijk om je zakelijk op te stellen naar je partner toe. Wanneer ben je een liefdeskoppel en wanneer zakenpartners? Dit soort koppels hebben een andere aanpak nodig dan andere koppels, en daar kan ik hen bij helpen.”

Heb je al ooit koppels de toegang tot je praktijk moeten weigeren?

“Nee, maar het is wel al gebeurd dat echtelijke ruzies gruwelijk escaleerden terwijl ik erop zat te kijken. Dan zeg ik: *Je moet mij niet betalen om hier te komen doen wat je thuis ook kunt doen*.”

Onlangs toonde de jonge seksuologe Lotte Vanwezemael haar nieuwe liefde op de sociale media en meldde ze in *Het Belang van Limburg* dat ze aan het ‘daten’ was. Ze stond erop dat het niet als een relatie gezien zou worden. Kijken de jongere generaties anders naar relaties dan de oudere?

“Ik heb al vaak gemerkt dat jongeren het inderdaad moeilijk hebben met een ‘relatie’, omdat het zo definitief klinkt. Terwijl ze via de sociale media en platformen als Tinder de illusie krijgen dat de keuzemogelijkheden eindeloos zijn. Het lijkt of er altijd wel iemand is die aantrekkelijker, mooier, toffer of interessanter is, dus binden ze zich minder makkelijk.” ▶

De grappigste *pick up line* waarmee een man me probeerde te versieren, was ...

“*Nu ik de moeite heb gedaan om je een superlike te sturen op Tinder, hoop ik dat je voldoet aan mijn verwachtingen*. Die komt van mijn huidige partner, die besloot om meteen met de voeten vooruit te gaan in plaats van te zeggen dat ik mooie ogen heb of een aantrekkelijke vrouw ben. (*lacht*) Ik dacht: How, the pressure is on.”

Als je andere koppels kunt bijstaan met raad en daad, wil dat dan zeggen dat je zelf weet hoe je een relatie kunt laten slagen?

(lachje) “Wat kan ik nu zeggen? Ik ben anderhalf jaar geleden gescheiden na een huwelijk van zeventien jaar. Daar krijg ik natuurlijk wel eens opmerkingen over, maar dan antwoord ik dat ik door die scheiding authentieker in het leven sta als mens en als professional. Toen mijn huwelijk in het slop zat en ik nog niet de moed had gehad om weg te gaan, was dat minder het geval. Ik dacht toen regelmatig: wat zit je de mensen nu theorieën te verkondigen die je zelf niet toepast? Vanuit mijn ervaring sta ik nu wél weer steviger in mijn schoenen om anderen te helpen.”

Was het moeilijk om weg te gaan?

“Dat is altijd moeilijk. Als mensen zeggen dat ze van de ene dag op de andere zijn weggegaan, heb ik het moeilijk om dat te geloven. Scheiden is volgens mij altijd een langer proces, toch zeker in mijn geval, want ik had ook rekening te houden met twee dochters. Het was een sprong in het ongewisse, maar wel de juiste keuze. Omdat ik niet meer de partner was die ik wilde zijn, dus heb ik voor mezelf gekozen. Maar dat was geen keuze tégen mijn man. Het was veel erger geweest als ik mezelf geforceerd had om in dat huwelijk te blijven, denk ik. Dan was ik niet dicht genoeg bij mezelf gebleven.”

Konden jij en je echtgenoot, net als Candice en Marijn uit het vorige seizoen van *Blind getrouwd*, op een vrolijke manier een punt zetten achter jullie huwelijk?

“Nee, dat was iets moeilijker. (lacht) Maar wij werden dan ook niet zo goed begeleid als Candice en Marijn. Ik maak een



Sarah Hertens

“Ik dacht: relatietherapie is pas geslaagd als het koppel samenblijft. Maar nu weet ik dat het ook iets anders mag zijn”

grapje, maar het is zeker zo dat het moeilijker is het overzicht te bewaren als je zelf betrokken partij bent.”

Wel vreemd dat iemand als jij uitgerend op Tinder een nieuwe partner vindt.

“Het is een clichéverhaal over de hele lijn. Ik stond absoluut niet open voor Tinder, in de verste verte niet. Maar op een zotte avond zeiden twee vriendinnen: Sarah, we gaan u een profiel aanmaken. Eigenlijk hebben zij zich die avond meer geamuseerd met het *swipen* dan ik. De dag erna dacht ik: nu wil ik toch ook wel eens gaan kijken. En ik kreeg meteen een *superlike*. Dat wil zeggen dat de persoon aan de andere kant van de lijn betaald heeft voor die *like*, en dat hij het dus meent. We hebben vrij snel afgesproken en het werd een heel gezellige avond, al was ik helemaal nog niet klaar voor een nieuwe relatie. Enkele maanden later ontmoetten we mekaar opnieuw en zo is er stilaan een relatie gegroeid.”

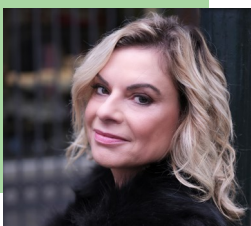
Geloof je in de liefde voor altijd?

“Ik denk dat het zeker mogelijk is, als beide partners tenminste bereid zijn te blijven investeren en de veranderingen die het leven met zich meebrengt het hoofd te bieden. Het is een *way of life*, een *mindset*. Wat dat betreft zijn mijn nieuwe partner en ik goed bezig, vind ik.”

We zullen nog eens praten over zeven jaar.

(lacht) “Dan moet je me de vraag inderdaad nog eens opnieuw stellen, want ik beseft dat mijn beeld nu nog gekleurd is door verliefdheid.”

Vul dat zinnetje maar aan



De slechtste pick up line waarmee een man me probeerde te versieren, was ...

“Jij hebt een opening en ik heb zin. Echt gebeurd. Ik kan je vertellen dat zulke taal me niet echt triggert.”



Mijn celebrity crush is ...

“Chris Hemsworth. Als hij die slechte pick up line zou gebruiken, zou ik het hem vergeven.” (lacht)