

Een relatieprobleem hoeft niet het einde te zijn

“Mijn hart wilde niet dat we uit elkaar gingen”

In 2014 vonden 24.310 echtscheidingen plaats en tekenden 19.405 koppels een verklaring van beëindiging van wettelijke samenwoning. Een relatie is niet altijd rozengeur en maneschijn. Elk koppel ervaart wel eens een dip. Dat is heel normaal, en op zich ook geen probleem. Soms kunnen moeilijkheden in een relatie er ook voor zorgen dat een of beide partners vast komen te zitten in die dip, en zich niet langer gelukkig voelen. Relatieproblemen hangen we niet graag aan de grote klok, en velen zijn er daarom niet happig op om professionele hulp van een buitenstaander te vragen. Nochtans kan dat het verschil betekenen.



Vechten voor de relatie

Hilde deed het wel en is heel blij dat ze die stap heeft gezet. Jarenlang voelde ze zich verloren door alles wat ze in haar relatie meemaakte. Toch wilde ze blijven vechten voor de relatie en wou ze er alles aan doen om er samen met haar man door te komen. Ze ging in relatiebegeleiding bij het CAW (Centrum Algemeen Welzijnswerk). Martin, hulpverlener van CAW Zuid-West-Vlaanderen, begeleidt Hilde en haar man intussen bijna vijf maanden. Samen lopen ze een parcours om de relatie van Hilde en haar man terug op een beter spoor te krijgen. Ik praat met Hilde en Martin over het verleden, het heden en de toekomst, én over het brede thema ‘relaties’.

Eerste uithuiszetting

In 1979 leerde Hilde haar man kennen, in 1982 trouwden ze. Ze zijn intussen 34 jaar getrouwd en ze hebben samen twee kinderen. “In het begin dat we getrouwd waren, liep alles erg goed. We hadden allebei meteen een vaste job, we woonden dicht bij ons werk en we hadden veel vrienden.” Toen haar man zijn job verloor, begonnen de problemen. “Hij is als zelfstandige begonnen, maar zijn vennootschap ging failliet.” Hilde en haar man werden uit hun huis gezet. Dankzij de financiële steun van familie en vrienden kon Hilde op een appartement gaan wonen. “Toen waren we even uit mekaar, maar dat heeft niet langer dan een maand geduurd.”



Tweede uithuiszetting

Haar man vond intussen nieuw werk waardoor het financieel terug wat beter liep. Na twee jaar op het appartement te wonen, verhuisden ze samen naar een iets ruimere huurwoning. “In het begin dat we daar woonden liep alles terug goed. Financieel ging het weer beter, het ging goed op zijn job en zijn zelfvertrouwen kwam gaandeweg terug. Hij besliste om samen met een zakenpartner opnieuw op zelfstandige basis te beginnen.”

Aanvankelijk liep dat goed. Toen de huurwoning waar ze woonden te koop kwam te staan, beslisten Hilde en haar man die te kopen. Na een paar jaar liepen de zaken opnieuw fout, toen de zakenpartner haar man in de steek liet. “Het ging opnieuw van kwaad naar erger.” In 2014 werden Hilde en haar man opnieuw uit huis gezet. Ze gingen in een huurwoning wonen, waar ze nu nog steeds wonen. Sinds de eerste uithuiszetting is er bij Hilde loonbeslag, waardoor zij het al jaren financieel erg moeilijk heeft.

Eindelijk hulp

Doorheen het gesprek is duidelijk dat de verschillende gebeurtenissen in hun leven zwaar doorwegen. Het had een grote impact op hun relatie. Hilde vertelt dat zij jarenlang het gevoel heeft gehad dat ze hierover niet met haar man kon praten. In 2015 werd het haar allemaal te veel en werd ze een paar dagen opgenomen in een psychiatrische afdeling. “Ik heb toen de hulp gekregen die ik eigenlijk al jaren nodig had.”

Na twee maanden kreeg Hilde echter opnieuw een deurwaarder aan de deur. “Toen was voor mij de

maat vol, ik kon niet meer.” Ze gingen opnieuw uit mekaar, maar dat duurde ook deze keer niet lang. Voor Hilde moest er iets gebeuren, op deze manier kon het niet verder.

“Wij zien mekaar echt graag”

Hilde stelde haar man voor een ultimatum en stelde voor om in relatiebegeleiding te gaan. Hij ging daar ook op in. Geen van beiden wilde voorgoed uit mekaar gaan, dus was werken aan de relatie de enige optie. “Het is misschien moeilijk voor een buitenstaander om te begrijpen, maar wij zien mekaar echt graag.”

Via een kennis kwam ze terecht bij het CAW, waar naast verschillende andere soorten hulpverlening ook relatiebegeleiding geboden wordt. Zo kwamen ze in contact met Martin, hulpverlener bij CAW Zuid-West-Vlaanderen.

Relatieherstel of beslissingsbegeleiding?

CAW Zuid-West-Vlaanderen heeft verschillende soorten begeleidingen voor koppels met relatiemoeilijkheden.

Martin licht toe: “Wanneer mensen zich aanmelden geef ik in het eerste gesprek altijd mee dat er verschillende pistes mogelijk zijn. Wanneer koppels twijfelen of ze nog samen verder willen of niet, kunnen we een beslissingsbegeleiding opstarten om hen te helpen die keuze te maken. Wanneer koppels overtuigd zijn dat ze willen samen blijven en willen werken aan de relatie, kunnen we gaan voor relatieherstel. Tenslotte kunnen ook mensen die willen scheiden begeleid worden om het scheidingsproces zo goed, en zo sereen mogelijk te doorlopen.”



Deze opties heeft Martin ook voorgelegd toen Hilde en haar man de eerste keer langskwamen. Voor hen was de keuze snel gemaakt. Voor hen was uit elkaar gaan geen optie, ze wilden allebei werken aan de relatie.

Werken met thema's

In het eerste gesprek leggen de mensen elk individueel op tafel welke knelpunten zij ervaren in de relatie. Martin probeert deze in verschillende thema's onder te brengen. "Er worden altijd erg veel voorbeelden gegeven wanneer men begint te vertellen. Die kan je vaak rubriceren in een aantal thema's. Eenmaal de thema's benoemd zijn, vraag ik hen welke thema's ze prioriteit geven en welke thema's ze in een latere fase van de begeleiding willen oppakken. Zo gaan we stap per stap werken aan de relatie."

Voor Hilde en haar man was communicatie de eerste prioriteit. Ze vertelt me dat het vaak moeilijk was om diepere gesprekken te voeren met elkaar, omdat ze verschillend communiceren. Haar man is eerder introvert, terwijl zij zelf meer de behoefte heeft om haar hart te luchten en haar emoties te uiten.

To chat or to talk

Het thema communicatie is een veel voorkomend thema in relatiebegeleidingen. Martin start meestal vanuit het onderscheid tussen 'to chat' en 'to talk'. "Als we het hebben over 'to chat', dan gaat het over alledaagse gesprekken of vragen: zijn er boodschappen gedaan, wie gaat er om brood, ... Als we het hebben over 'to talk', dan gaat het over diepgaandere gesprekken."

De beide gelaagdheden van communiceren hebben hun waarde, zijn vaak allebei nodig, maar vragen een andere attitude.

"Als we hier communicatie definiëren hebben we het altijd over het streven naar 'to talk'. Om dat te bereiken zijn er een aantal basisvoorwaarden. De eerste voorwaarde is dat je het juiste moment kiest. De tweede voorwaarde betreft het wederzijds aangeven en respecteren van elkaars (on)toegankelijkheid. Toegankelijk zijn voor elkaar betekent dat beide partners actief willen betrokken zijn op elkaar én luisterbereid zijn. Respecteer je die voorwaarden niet, dan heb je kans dat er een conflict ontstaat. Naast deze twee voorwaarden om een verfijnder klimaat van communiceren te introduceren, wordt er in de begeleiding ook aandacht besteed aan (de vaardigheid) van zelfexpressie, (de kracht) van beïnvloeding, de manier waarop men in een koppel met conflicten omgaat en hoe men beslissingen neemt. "

Betere communicatie

Om deze twee basisvoorwaarden ingang te laten vinden, worden in de begeleiding concrete afspraken gemaakt. Hilde en haar man kozen een vast moment in de week om tijd vrij te maken voor elkaar, en om met elkaar te praten. Daarnaast spraken ze ook hun eigen 'code' af waarmee ze hun (on)bereidheid tot gesprek aangeven.

Hilde zegt dat die afspraken hen al goed op weg geholpen hebben. De communicatie tussen hen loopt duidelijk beter sinds de start van de begeleiding. "Vroeger stond ik veel minder stil bij zijn toegankelijkheid. De momenten dat het heel moeilijk was financieel, kon ik mij niet beheersen en reageerde ik heel heftig. Dat werkte net



omgekeerd, want dan klapte hij toe. Dan was er geen communicatie meer. De afspraken die we maakten, hebben duidelijk een positief effect op de manier hoe wij nu omgaan met elkaar.”

Ze geeft trots een recent voorbeeld. “Onlangs had ik slecht nieuws gekregen. Toen ik thuiskwam voelde ik de nood om erover te kunnen praten. Vroeger ging dat veel moeilijker, maar ik was nu zelf ook aandachtig voor het feit dat hij ‘toegankelijk’ was. Hij heeft echt naar me geluisterd, dat is een ongelooflijk leuk gevoel.”

Nieuwe inzichten

De begeleiding zorgt voor de beide partners ook voor nieuwe inzichten. Over de relatie, over de partner, en over zichzelf.

“Door met Martin te praten zijn er ook zaken over mezelf duidelijk geworden en kreeg ik een spiegel voor me. Mijn man is hier ook enorm eerlijk geweest. Hij heeft hier op mijn werkpunten gewezen, iets wat hij voordien nooit tegenover mij gedaan heeft. Ik was echt blij om die dingen te horen, want het doet je stilstaan bij dingen waar je zelf ook moet aan werken. Ik ben ook maar een mens en heb ook mijn werkpunten” zegt Hilde.

Om goede resultaten te boeken en bepaalde inzichten te verkrijgen is het erg belangrijk dat de beide partners zich evenwaardig voelen. Voor Martin is het dan ook cruciaal om dit te bewaken. Hij doet dat door symmetrisch te werken, zoals hij het zelf benoemt. “Mensen kunnen soms heel hard en veroordelend zijn tegenover elkaar, er hangt hier vaak heel wat emotie in de kamer. Ik let er erg goed op dat ik zo goed mogelijk in het midden blijf. Dat betekent dat ik iedereen evenveel tijd aan het

woord probeer te laten, desnoods door de andere wat af te bakenen. Daarnaast weeg ik ook altijd mijn uitspraken goed af en ben ik zeer alert voor mijn non-verbale communicatie. Daardoor kan je het vertrouwen van de beide partners na een tijd winnen.”

Op die manier wordt het voor Martin gemakkelijker om mensen met elkaar en met zichzelf te confronteren op een manier dat ze zich volwaardig behandeld voelen. “Een klimaat van vertrouwen genereren, laat mij toe om open vragen over hun relationele dynamiek op tafel te leggen.”

Te snel uit elkaar?

Wanneer ik het met Martin heb over hoe we vandaag de dag als mensen omgaan met relaties, ben ik aangenaam verrast als hij eerder positief gestemd lijkt.

Een halve eeuw geleden kwamen scheidingen zelden voor, vandaag mondt zowat de helft van de huwelijken in een scheiding uit. Aan de ene kant komt dat voor een groot stuk doordat onze samenleving en de tijdsgeest veranderd zijn. Vrouwen zijn niet meer zo afhankelijk van mannen als vroeger, en het thema is ook veel meer bespreekbaar. Maar er zijn ook stemmen die opperen dat we vluchtiger omgaan met relaties en dat we sneller zouden geneigd zijn de relatie te beëindigen als die niet strookt met onze eigen verwachtingen.

Martin heeft daar een ander beeld van, zijn ervaringen uit de praktijk maken hem toch eerder hoopvol. “Hier zie ik dagelijks mensen hard werken aan hun relatie. Ze komen naar hier omdat ze er aan willen werken, of om op z'n minst op een goede, serene manier een beslissing te nemen. Daar wordt



nooit licht overgegaan. Ik zie ook zelden cliënten die na een gesprek al opgeven.”

De ervaring van Martin is ook dat mensen vaak geruime tijd zelf worstelen met vragen of moeilijkheden, vooraleer ze hulp inroepen. Dat toont voor hem aan dat mensen er helemaal niet vluchtig mee omgaan. “We zien hier bovendien maar een heel klein deel van de mensen. Nog voor koppels hulp zoeken, zijn ze vaak behoorlijke tijd zelf met elkaar aan de slag, of vragen raad in de eigen sociale omgeving, aan hechte vrienden,

ouders, huisarts,... Door die bril bekeken, zou je kunnen concluderen dat koppels niet snel, of zomaar, uit elkaar gaan. Maar mijn ervaring in deze context is blijkbaar niet representatief voor het aanvoelen in de samenleving.”

Het verhaal van Hilde en haar man is daar een mooie illustratie van. Ondanks de grote tegenslagen doorheen de afgelopen 34 jaar, blijft dit koppel vechten voor hun samenzijn. “Hun onderlinge solidariteit is nooit doorbroken geweest. Dat is toch fantastisch” zegt Martin.



Martin Desmet, hulpverlener CAW Zuid-West-Vlaanderen



Meer bespreekbaar

Wat hem wel opvalt is dat de huidige samenleving er mee voor zorgt dat bepaalde thema's vaker aan bod komen in relaties. "Het zoeken naar een evenwicht tussen autonomie en verbondenheid en tussen de eigen tijd, partnertijd en gezinstijd is bijvoorbeeld iets dat tegenwoordig vaker aan bod komt. Zelfontplooiing is in de huidige samenleving erg belangrijk geworden. Dat verenigen met relationeel welbehagen en verbondenheid, blijkt een evenwichtsoefening te zijn waar heel wat koppels mee bezig zijn."

Ook dit kan in een positief daglicht bekeken worden, want het is voor Martin net een goede zaak dat die zaken meer bespreekbaar worden. "Het is niet omdat mensen meer met dit aspect bezig zijn dat ze daarom sneller uit elkaar gaan. We moeten ook meegeven dat het net goed is dat mensen stilstaan bij hun relatie, en hoe ze het fijn kunnen hebben met elkaar."

Een dip is OK

Daarnaast vindt Martin het vooral van belang dat de mensen weten dat het normaal is om in je relatie een dip te ervaren. "Het gebeurt in ieders leven, het kan niet van 0 tot 80 jaar rozengeur en maneschijn zijn. Het is ook OK om er professionele hulp voor in te schakelen, dan kan je nog steeds alle kanten uit. Dan kun je nog altijd beslissen om uit elkaar te gaan, maar neem tenminste in overweging om in een professioneel begeleid proces even te overschouwen wat jullie nog aan elkaar willen hebben en of het nog iets kan worden."

Ik zie Hilde knikken wanneer Martin deze woorden uitspreekt. Ze ziet haar toekomst samen met haar man nu positiever in. "Ik moet eigenlijk eerlijk zeggen dat ik zelf versted sta van de resultaten van de begeleiding. Ik ben telkens weer verwonderd over het positieve dat het meebrengt. Voor mij mag het blijven zoals het nu loopt. Het zou te pijnlijk zijn mocht ik mijn man niet meer bij me hebben."

Door Lies Debouver, sectorverantwoordelijke CAW

Om privacyredenen is de naam van de cliënt gewijzigd.

