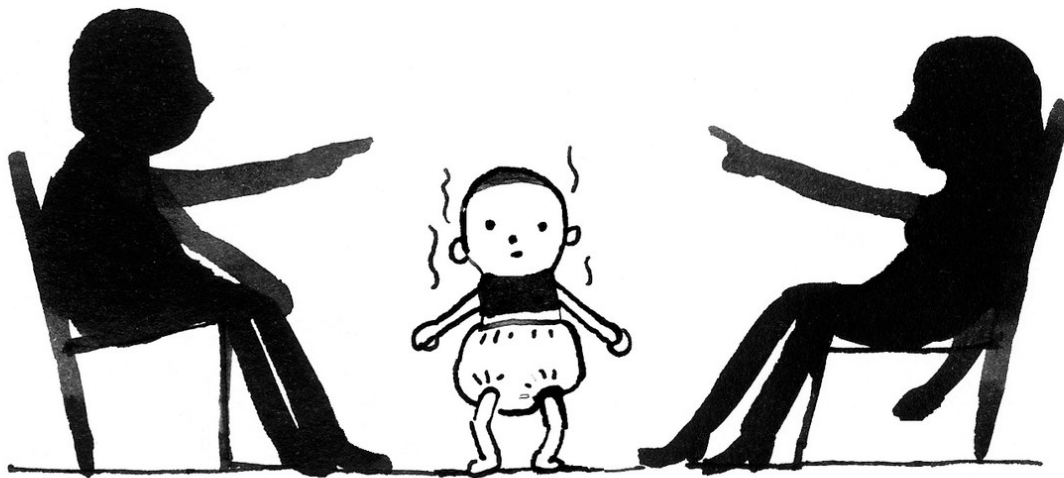


# Opvoeden: zo houd je in een druk gezin je relatie leuk

Anna van den Breemer schrijft elke week over een alledaags opvoedkundig probleem waarvoor ze een oplossing zoekt. Deze week: Hoe houd je een druk gezin draaiende en blijf je elkaar ondertussen zien als partner in crime?

Anna van den Breemer 7 juli 2020 Volkskrant



Beeld Claudie de Cleen

Voor ouders was het een hectische periode, zo vlak voor de zomervakantie. Er moest een bak met duizend houten blokjes worden schoongemaakt van school, een cadeau voor de juf worden gekocht en dan was er nog de taak om het opvangschema voor die zes vrije weken in elkaar te draaien. Voor je het weet, beland je als koppel in vervelende ‘ik doe meer dan jij’-discussies. Hoe houd je een druk gezin draaiende en blijf je elkaar ondertussen zien als partner in crime?

## Dit zeggen de deskundigen

‘Wij therapeuten zien het krijgen van kinderen als een crisissituatie’, zegt de Vlaamse relatietherapeut Rika Ponnet die het boek *Alleen met jou* en *Blijf bij mij* schreef. ‘Het evenwicht dat er was, wordt compleet onderuit gehaald en je moet alle rollen herdefiniëren. De vluchtroutes die er waren vóór de komst van de kinderen zijn er niet meer.’

We gaan er te vaak van uit dat getouwtrek over wie wat moet doen fout is, vindt Ponnet. ‘Ik zou zeggen: het hoort erbij, je moet immers onderhandelen over een nieuw machtsevenwicht. Dat

gesprek niet aangaan, is een heel slecht idee. Alles wat je uit de weg gaat, krijg je later terug in je relatie. Mensen die bij de therapeut komen, zijn vaak niet eerlijk uitgekomen en opgekomen voor wat ze willen.'

De druk op ouders om alles goed te doen neemt toe. 'We zijn kinderen als een vorm van zelfrealisatie gaan zien', zegt Ponnet, 'naast onze baan is het welzijn en de ontwikkeling van onze kinderen een bewijs dat we het goed doen.' Door dit idee van maakbaarheid hebben moderne ouders het zwaarder. 'Mijn vader vond het belangrijk dat het goed ging op school, maar hij lag niet wakker van mijn emotionele welzijn van dag tot dag. Nu zitten ouders daar bovenop.'

Als ouder is het knap lastig om niet beïnvloed te raken door deze sterke maatschappelijke stroming. Ponnet: 'Mijn stelregel voor het gezin was: liggen we hier over tien jaar nog wakker van? Nee? Dan ga ik me er niet al te veel zorgen over maken.'

Ook ouderschapscoach Yol Kuijer heeft zo'n vraag om de dagelijkse chaos van het gezin in perspectief te plaatsen. 'Ik vraag ouders vaak: hoe kijk je over vijf jaar terug op hoe jullie het hebben aangepakt? Dan ga je vanzelf nadenken over het grotere plaatje. Wat wil je je kinderen meegeven? Waren al die drukke activiteiten wel nodig?'

## **Zo kan het ook**

'Het klinkt zakelijk, maar maak goede afspraken met elkaar over wat er allemaal moet gebeuren die week', adviseert Kuijer. 'Ga op zondag met de agenda's zitten, zo voorkom je verwarring en irritatie naar elkaar gedurende de week.'

Volgens Kuijer gaat er vaak een dieperliggende emotie schuil achter een 'ik heb gister de kinderen alleen in bed gelegd'-frustratie. 'Waardeer je mij wel echt? Vind je mij nog wel leuk als moeder nu we minder spannende dingen samen doen? Of gewoon: ik mis je. Het voelt heel kwetsbaar om daar eerlijk over te zijn, dus ontstaat er ruzie.'

Is een wekelijkse datenight de oplossing om niet van elkaar vervreemd te raken? 'Elke vrijdag uit eten gaan is prima, maar de dagelijkse micromomenten waarop je even echt contact met elkaar maakt, zijn belangrijker', zegt Ponnet. 'Uit neurologisch onderzoek blijkt dat die momenten, versnipperd door de week, ervoor zorgen dat onze stressregulatie optimaal blijft, waardoor we emotioneel stabiel zijn. Die ene datenight geeft minder voldoening.'

Geef je echte aandacht aan je partner, dan word je daar zelf ook beter van. 'Als jij belangstelling toont, dan ervaar jij op dat moment dat je competent bent in de liefde. En dat is een krachtige emotie.'