



E-book Relatieproblemen

Ebook partner-relatie problemen

Tot een zekere hoogte horen bepaalde relatieproblemen bij het leven. Wanneer er echter psychische problemen ontstaan naar aanleiding hiervan, kan hulp nodig zijn.

Voorbeelden van problemen die kunnen komen kijken bij relatieproblemen:

- Gespannenheid
- Somberheid
- Lusteloosheid
- Onzekerheid
- Prikkelbaarheid en/of woedeuitbarstingen
- Slapeloosheid
- Hoofdpijn

Met behulp van deze Ebook proberen wij jullie meer informatie te geven over partner-relatieproblemen. Hoe ontstaan ze? Waardoor worden ze in stand gehouden? En waar dit Ebook vooral op in wil gaan, is de vraag: hoe kunnen we onze relatie verbeteren en onze problemen verminderen?

Oorzaak

Hoe ontstaan relatieproblemen nu eigenlijk? Waar begint het? Vaak is het een samenloop van meerdere factoren, waarin communicatie eigenlijk de kern is. Hieronder staan voorbeelden van verschillende oorzaken van relatieproblemen. Vaak komt dat neer op een verschil in behoeftes en verwachtingen. Wanneer er geen sprake is van goede communicatie zullen jullie de behoeftes en verwachtingen nooit op elkaar af kunnen stemmen, en zullen de problemen in stand gehouden worden.

- Emotionele problemen: beide partners hebben behoefte aan begrip, ondersteuning en een luisterend oor. Wanneer jullie niet goed ingesteld zijn op elkaars emotionele behoeftes, kunnen er problemen ontstaan. Een vaak veel gehoord probleem is de vrouw die graag 'een luisterend oor en schouder' nodig heeft om haar verhaal kwijt te kunnen, waarop de man reageert door een reeks oplossingen te geven voor dat probleem.
- Seksualiteit: wanneer jullie beide andere verwachtingen en behoeftes hebben op seksueel gebied, kunnen er problemen ontstaan. Je verwachtingen en behoeftes zijn afhankelijk van je verleden, wat je op seksueel gebied hebt meegemaakt maar ook wat je in je opvoeding hebt meegekregen van je ouders, ook religie speelt hierin een rol. Verwachtingen en behoeftes zijn niet zo makkelijk te veranderen, daarom is het belangrijk dat jullie een middenweg vinden waar jullie beide tevreden mee zijn.
- Financiële problemen: financiële problemen kunnen zorgen voor veel spanningen binnen een relatie. Jullie kunnen verwijten maken naar de ander vanwege het tekort aan geld, of verwijten over de uitgaven die de ander wel of niet doet. Belangrijk is dat jullie samen op één lijn komen wat betreft het omgaan met geld, ook wanneer jullie financieel problemen hebben.
- Opvoeding: wanneer jullie kinderen krijgen kan dat zorgen voor extra spanningen binnen de relatie. Misschien hebben jullie beide andere opvattingen over opvoeding en het is goed hier samen over de praten. Daarnaast kunnen bepaalde levensfasen van het

kind zorgen voor extra spanning, zoals de puberteit. Kinderen gaan de grenzen opzoeken, kijken hoever ze kunnen gaan, experimenteren. Voor ouders is het belangrijk om consequent te zijn en daarvoor is nodig dat jullie als ouders op één lijn zitten. Zo niet, kan dit tot relatieproblemen leiden.

- Zelfstandigheid: mensen verschillen in hoeverre ze zelfstandig zijn. De een wil graag de hele dag bij de ander zijn, de ander doet het liefst alles alleen. Binnen deze mate van zelfstandigheid is het belangrijk dat jullie op de hoogte zijn van hoe de ander daar over denkt. Belangrijk is het om een balans te vinden tussen dingen zelfstandig doen en dingen samen doen, op een zodanige manier dat beide partners hiermee tevreden zijn. Zolang hierover geen overeenstemming is gevonden, kunnen er relatieproblemen ontstaan.

Het blijkt vaak dat niet de problemen waar jullie tegen aanlopen het probleem vormen voor de relatie, maar de manier waarop jullie omgaan met deze problemen. Praten jullie er met elkaar over? Of lijkt jullie communicatie meer op zwijgen?

De stap naar partner-relatie therapie blijkt in de praktijk vaak erg groot. Niemand wil immers een stel zijn dat 'therapie' nodig heeft. Maar het zou zonde zijn om een relatie te laten stuklopen uit angst om in therapie te gaan! Therapie kan namelijk een waardevolle toevoeging zijn in jullie relatie. Hieronder zullen we verder bespreken hoe zo'n behandeling precies in zijn werk gaat.

Behandeling

Een verandering in de manier van omgaan met problemen zal niet van de ene op de andere dag verlopen. Van therapie moet je dan ook geen wonderen verwachten! Dit wonder kun je ook niet verwachten van de therapeut. Hij of zij zal jullie problemen niet voor jullie oplossen, dat zullen jullie zelf moeten doen! De therapeut ondersteunt jullie in het proces en reikt handvaten aan. Er is tijd en inzicht nodig voor verandering. Belangrijk is dat beide partners zich maximaal inzetten in de relatie. In therapie gaan omdat één van beide partners dat graag wil zal dus weinig effectief zijn, als de andere partner zich niet ook 100% inzet.

Soms kan het zijn dat een van de partners, of beide partners, zelf kampen met psychische problemen. Wanneer dit los staat van de relatie, maar wel negatieve invloed heeft op de relatie, kan het behulpzaam zijn om naast de partner-relatietherapie ook individuele behandeling te zoeken.

De behandeling van partner-relatieproblemen kan bestaan uit verschillende onderdelen. Het is aan te raden om samen te overleggen welke onderdelen voor jullie situatie van toepassing zijn.

Effectieve Communicatie

Wat is communicatie eigenlijk? "Met elkaar praten" dekt niet de hele lading van het woord communicatie. Communiceren betekent volgens het Nederlands woordenboek: "in verbinding staan" en "persoonlijk contact hebben". Juist deze twee betekenissen is wat vaak mist binnen een relatie. Partners praten wel met elkaar, wisselen informatie uit, maar hebben niet echt 'contact', ze staan niet in verbinding met elkaar.

Voor effectieve communicatie is er een spreker en een luisteraar nodig, die op elkaar afgestemd moeten zijn. Er kunnen storingen in de communicatie optreden wanneer bijvoorbeeld de luisteraar of de spreker moe of geïrriteerd is. De boodschap wordt niet

overgebracht, of komt niet over, op de manier dat eigenlijk bedoeld was. En dat kan nare gevolgen hebben: een luisteraar kan zich persoonlijk aangevallen voelen door de boodschap van de luisteraar, of de spreker heeft het gevoel dat de luisteraar niet geïnteresseerd is. De boodschap die wordt overgebracht bestaat uit twee delen: inhoud, en gevoel. Inhoud gaat over feitelijke informatie, wat er bijvoorbeeld precies is gebeurd om een dag. Het gevoel zegt iets over wat diegene daarbij voelt. Wordt er door de luisteraar alleen geluisterd naar de inhoud, is er dus geen sprake van effectieve communicatie. Het gevoel is namelijk minstens zo belangrijk als de inhoud. Hetzelfde geldt voor de spreker: wanneer deze alleen de inhoud vertelt, en het gevoel achterwege laat, kan de boodschap niet goed overkomen.

Kortom, er zijn genoeg redenen waardoor communicatie verstoord kan worden. Er zijn verschillende patronen te herkennen in de communicatie die ervoor zorgen dat de communicatie ineffectief is. Een aantal voorbeelden hiervan:

- ‘oude koeien uit de sloot halen’
- alleen maar verwijten maken
- de ander een schuldgevoel geven
- beledigen uit een gevoel van boosheid naar de ander
- alles met ‘ja maar’ beantwoorden

De gevolgen van deze ineffectieve communicatie zul je vast wel herkennen: ruzie, elkaar negeren of vast blijven zitten in één en dezelfde discussie.

In de behandeling wordt in gegaan op hoe de communicatie verbeterd kan worden. Dat geldt voor zowel de spreker als de luisteraar. Voorbeelden van effectieve communicatiemiddelen:

- Luister naar elkaar! En laat de ander ook weten dat je inderdaad luistert. Dat kun je doen door geregeld samen te vatten, in deze samenvatting betrek je zowel de inhoud als het gevoel.
- Geef ook eens positieve feedback op de ander wanneer je iets prettig vindt!
- Probeer je in te leven in de ander, en laat merken dat je het gevoel van de ander begrijpt.
- Maak gebruik van de zogenaamde XYZ methode: “Wanneer jij X doet in situatie Y dan voel ik mij Z”. Zo geef je kort en krachtig weer waar je precies mee zit, en waar je moeite mee hebt in het gedrag van je partner.

Als je het bovenstaande samenvat kun je concluderen dat bij communicatie drie zaken erg belangrijk zijn aan de kant van de luisteraar:

Luisteren: luister goed naar wat de spreker zegt. Luister naar de inhoud, maar ook de manier waarop het verhaal verteld wordt. Wat is het gevoel wat de spreker heeft bij het verhaal? Denk aan oogcontact tijdens het luisteren, en laat af en toe weten dat je je aandacht er nog bij hebt door af en toe ‘ja’ en ‘hmm-mm’ te zeggen of te knikken.

Samenvatten: probeer tijdens het luisteren de spreker geregeld samen te vatten. Probeer hier ook weer zowel de inhoud als het gevoel in te betrekken. En vergeet niet te checken of je het inderdaad goed begrepen hebt! Als je ‘samenvatting’ niet helemaal klopt en de spreker verbert je, is dat niet erg. Op deze manier heb je meer zekerheid dat de boodschap op een goede manier wordt overgebracht.

Inleven: probeer jezelf in te leven in de ander. Het kan zijn dat je een totaal andere mening hebt, of het verhaal van de ander totaal niet herkent in jezelf. Probeer je ook dan voor te stellen hoe het voor de ander is, probeer te begrijpen hoe de ander zich voelt. Dat wil dus niet

zeggen dat je het zomaar overal mee eens moet zijn! Voor je eigen mening uitkomen hoort ook bij effectieve communicatie.

Over interactiepatronen

Iedereen heeft zo zijn eigen manier om met een moeilijk gesprek om te gaan. Over het algemeen zijn er drie type interactiepatronen te noemen wanneer we naar de spreker kijken:

- **Zwijgers**
De zwijgers praten liever niet over hun gevoelens en zwijgen er het liefst over. Ze hebben veel moeite met het uiten van gevoel.
- **Knokkers**
Knokkers vinden het moeilijk om op een rustige, kalme manier met conflicten om te gaan. Wanneer ze zich in het nauw gedreven voelen reageren ze hierop door zich fel te verdedigen. Ze voelen zich snel aangevallen en meer dan eens kan dit uitmonden in ruzie.
- **(Terug)trekkers.**
Bij sommige stellen is een patroon van trekken en terugtrekken te vinden. De ene partner heeft het gevoel dat hij of zij constant aan de ander moet trekken, om er bijvoorbeeld achter te komen hoe de ander zich voelt. De ander heeft het gevoel dat er constant aan hem of haar getrokken wordt: ze willen het liefst gevoelens voor zichzelf houden en hebben het gevoel dat de ander het er probeert uit te trekken.

Voor elk interactiepatroon is een andere tactiek nodig. De eerder besproken XYZ-methode zou voor alle drie de patronen erg behulpzaam zijn. Knokkers moeten er op letten dat ze het gesprek niet uit de hand laten lopen. Wanneer ze merken dat het misgaat, is het raadzaam het gesprek direct stop te zetten en later op het onderwerp terug te komen. Trekkers moeten de persoonlijke emotionele ruimte van de ander respecteren. Wanneer hij of zij het moeilijk vindt om over gevoelens te praten, kun je hem of haar beter aanmoedigen dan de gevoelens er 'uit proberen te trekken'. Terugtrekkers moeten leren om hun gevoelens te 'durven' tonen en vertrouwen te hebben in de ander. Ook hier kan de XYZ-methode behulpzaam zijn.

Verborgene wensen, verwachtingen en gevoelens

Er zijn dagelijks veel zaken waar we bewust of onbewust veel mee bezig zijn, zonder dit met onze partners te bespreken. Toch kunnen juist deze zaken erg belangrijk voor de relatie zijn om te bespreken! Voorbeelden hiervan zijn verwachtingen, wensen, en gevoelens.

Verwachtingen heb je vaak niet bewust zelf uitgekozen. Je hebt ze meegekregen van bijvoorbeeld je ouderlijke gezin, of de omgeving waarin je bent opgegroeid. Wanneer je ouders bijvoorbeeld gescheiden zijn, kan een van je verwachtingen zijn "we zullen toch niet bij elkaar blijven, relaties lopen nu eenmaal stuk". Andersom, wanneer je uit een heel gelukkig gezin komt, kan een verwachting zijn: "onze relatie moet helemaal perfect zijn!". Perfectie is een moeilijk begrip om na de streven binnen een relatie, elke relatie heeft immers zijn eigen problemen! Het is belangrijk om met elkaar in gesprek te gaan over jullie verwachtingen. Tevens is het belangrijk om na te denken wat je wensen eigenlijk zijn binnen een relatie. Dat kan gaan over bijvoorbeeld hoeveel kinderen je graag zou willen, of in welke stad je later graag zou willen gaan wonen, of misschien een wens om slechts parttime te gaan werken in plaats van fulltime. Wat verwacht je eigenlijk van de ander, en wat verwacht de ander van jou? Welke wensen heb je, en kan je partner je hierbij misschien helpen? Kunnen deze verwachtingen en wensen gerealiseerd worden, of moeten ze misschien bijgesteld

worden? Hier kun je alleen maar achter komen door met elkaar op een effectieve manier te communiceren.

Ook je diepste gevoelens kunnen voor de ander verborgen zijn. Dit hoeft niet perse bewust verborgen te zijn, vaak zijn we ons niet eens bewust van onze diepste gevoelens! Misschien voel je je bijvoorbeeld erg eenzaam binnen de relatie, maar denk je dat dit nu eenmaal bij een relatie hoort en denk je er niet over na. Misschien voel je je niet geaccepteerd door de ander, of voel je jezelf stom en incompetent. Over deze gevoelens denk je misschien niet bewust na, maar onbewust kunnen ze wel in gesprekken met je partner naar voren komen zonder dat je dat doorhebt. Je partner kan je bijvoorbeeld vragen iets te doen (een nieuwe kast uitzoeken?), wanneer je denkt dat dit je toch niet zal lukken zul je zeggen dat je dat niet wilt. Je partner zal zich blijven afvragen waarom niet, en er kan een discussie over ontstaan. Wanneer er namelijk niet over deze gevoelens gepraat wordt zal hij of zij er niet achter komen dat je denkt dat het je toch niet zal lukken! Dit is een klein voorbeeld van hoe onbewuste gevoelens kunnen doorwerken in de communicatie. Het is binnen een relatie daarom erg belangrijk om deze ‘verborgen’ gevoelens op te sporen en er met elkaar over in gesprek te gaan.

Stressmanagement

Zoals op het begin van deze Ebook al verteld is, is het vaak niet de problemen binnen de relatie zelf die voor relatieproblemen zorgen. Het is de manier waarop er met problemen wordt omgegaan! Verbetering in de communicatie en inzicht in gevoelens, wensen en verwachtingen kan al voor veel verbetering zorgen. Toch kan het zijn dat de communicatie alsnog in een conflict uitmondt, en de spanning ver oploopt. Beide partners kunnen dingen zeggen die ze niet menen en waar ze later spijt van krijgen. De module stressmanagement is ontwikkeld om deze te hoog oplopende spanning voor te zijn.

Ten eerste moet je je bewust worden van je eigen spanning. Hoe kun je aan jezelf merken dat de spanning op begint te lopen? Welke lichamelijke gevoelens komen daarbij? Welke emoties merk je aan jezelf? Wat zie je in je gedrag, en welke gedachtes spoken er dan door je hoofd? Pas als je je bewust bent van jou spanningssignalen, kun je op tijd ingrijpen vóórdát het mis gaat. Vindt je het moeilijk om te bedenken wat jou spanningssignalen zijn? Vraag het eens aan je partner. Je zult er versteld van staan hoe de spanning aan jou te merken is!

Daarna maken we gebruik van het zogenaamde SRC-model.

- **Situatie.**
Vaak kun je van tevoren al voorspellen wanneer de conflicten zich in een relatie voordoen. Wanneer je bijvoorbeeld altijd ruzie krijgt wanneer jullie tegelijkertijd naar bed gaan, kun je kijken wat je hieraan kan veranderen. Misschien is het slim om af te spreken problemen niet te bespreken wanneer jullie naar bed gaan? Of als dit lastig is, kunnen jullie afspreken niet tegelijkertijd naar bed te gaan. Spreek een ander tijdstip af wanneer jullie de problemen zullen bespreken.
- **Reactie.**
Wanneer een conflict toch uit de hand dreigt de lopen, grijp dan op tijd in. Verlaat de situatie, ga bijvoorbeeld even met de hond wandelen of in ieder geval naar een andere kamer in het huis. Kom op het onderwerp terug wanneer jullie allebei weer rustig zijn.
- **Consequentie.**
Wanneer het conflict toch uit de hand is gelopen, en je bent bijvoorbeeld gaan

schreeuwen of schelden, zonder dat dit de bedoeling was, accepteer dan de consequenties. Breng bijvoorbeeld je partner een ontbijt op bed, doe de afwas, of neem hem of haar mee uit eten.