

Firma Gelukkig Gezin & Zn.

Een uitgebluste relatie... Dat zou jullie nóóit overkomen. Maar inmiddels weet je: het runnen van een gezin lijkt verdacht veel op het leiden van een bedrijf. Zijn jullie meer zakenpartners dan geliefden? Kom in actie!

Vol afgrijzen keek je ernaar, van die stellen in het restaurant, zwiingend tegenover elkaar. Je was amper twintig, tot over je oren verliefd. Zo'n uitgebluste relatie, dát zou jullie nooit overkomen! Nee, jullie zouden tot in lengte der dagen elk weekend vijfsterrenmaaltijden koken, dagelijks de sterren van de hemel vrijen en minstens vier keer per jaar samen op vakantie gaan. Oók als er kinderen zouden komen. Natuurlijk!

En toen werd je wakker. Vijftien jaar verder, twee bloedjes van kinderen en een lieve, maar ondertussen wat afstandelijke man met een buik rijker. Jijzelf trouwens ook wel een maat of wat gegroeid, om over die permanente uitgroei van je geverfde haar maar niet te spreken. Wat dacht je dan? Naar de kapper, de sport-school, met manlief uit eten; wanneer moet dat in 's hemelsnaam? Jullie gezinsleven is een goed doordacht organigram, met een

168-urige werkweek voor beiden. School, sportclubs, afspraakjes, huiswerk – dat moet met een kind of wat in huis nauwkeurig op elkaar worden afgestemd. En dan zijn er nog de boodschappen die gedaan moeten worden, bergen kleren die smeken om een wasbeurt, verjaardagscadeautjes die geregeld moeten worden – en wie kookt er eigenlijk? In elk geval niet degene die overwerkt, maar, oh jee, dat zijn jullie allebei vanavond.

Het is niet zo gek dat man en jij éven niet toekomen aan elkaar, toch? Dat jullie – kritisch bekeken – eigenlijk meer zakenpartners zijn dan man en vrouw? 'Ja, zolang het zo simpel ligt als dat, kun je er inderdaad gewoon weer aan werken,' zegt psycholoog en relatietherapeut Sandra van Scheijndel. 'Maar er kan ook meer aan de hand zijn in je relatie. Iedereen heeft meerdere rollen. Die van werkgever of werknemer, familielid, vriend, sporter... maar vooral die van vader of moeder, als je eenmaal kinderen hebt. En daar tuinen veel stellen in de grootste valkuil: dan verschuift die



10

ene, overgebleven rol als partner naar de achtergrond. Een sluipend proces, want je rol in het gezin overlapt met je rol als partner. Dan hoor ik stellen zeggen in mijn praktijk: 'Maar mijn man en ik dóen ook leuke dingen samen, alleen wel met het gezin.' Dat is dus niet genoeg. Dan kun je een situatie krijgen zoals je vroeger misschien wel hebt meegemaakt met je beste vriendin op school: zodra ze een vriendje kreeg, verdween jij van de radar. Zoals je partner van de radar kan verdwijnen nu jij kinderen hebt.

IN EEN PAAR STAPPEN WEER NET ZO GEK OP HEM ALS VROEGER

Dat betekent natuurlijk niet dat je helemaal geen dingen met het gezin mag doen, integendeel zelfs. Sandra: 'Samen met je partner op stap vóór het gezin, al is het maar om een verjaardagscadeau voor jullie kind te kopen, is al een stap in de goede richting.'

Sleep je gevoelskant erbij

Ja ja, lekker makkelijk. We zijn een bedrijf geworden, maar als we maar gewoon dingen samen doen, komt het wel weer goed. 'Beter is natuurlijk om het te voorkomen,' zegt Sandra. 'Dat is een kwestie van evenwicht houden. Zorg ervoor dat jullie allebei ook je gevoelskant aan het woord laten. Je kunt je leven tekenen als een driehoek, met op elke hoek een pijler: denken, doen en voelen. Een BV runnen is een kwestie van denken en doen. Je moet plannen, vooruit denken, zorgen voor je kinderen... Het is niet zo gek dat je je eigen gevoel dan even naar de zijkant schuift. Maar die gevoelskant is wel nét zo belangrijk als de andere twee pijlers, als je je relatie levend wilt houden. Het is dus pure noodzaak dat je als partners altijd blijft reageren op elkaars behoeftes, dat je elkaar blijft zien en aandacht geeft. Je moet voorkomen dat het stolt. Zorg dat het vloeibaar blijft.'

Tips om hem opnieuw de liefde te verklaaren!

1 Houd een functioneringsgesprek. In je baan is het doodnormaal, dus waarom zou het thuis niet werken? Raar? Nee joh, het gaat nu eenmaal niet vanzelf. Zoals onze oma's al zeiden: trouwen is een werkwoord. En dat geldt natuurlijk ook met alleen een samenlevingscontract.

2 Schrijf een positieve recensie over de ander. Wat is nou precies zo leuk aan jullie relatie? Je zult elkaar nog verbazen; van wie ontvang je liever een gepassioneerde liefdesverklaring dan van je eigen, vertrouwde man?

3 Houd je geschiedenis levend. Waarom werden jullie verliefd op elkaar? Wat vonden jullie leuk om te doen voordat jullie kinderen kregen? Doe dat dan gewoon nog een keer! Betrek ook vooral de kinderen erbij. Kijk trouwfoto's, ga terug naar speciale plekken van vroeger. Een boost voor jullie relatie, en voor de kinderen is het ook dikwijls ook een leuk uitje.

4 Maak van je slaapkamer jullie domein. De kinderen hebben toch ook een eigen kamer waar ze zich kunnen terugtrekken? Nee, de woonkamer telt niet, die is van jullie allemaal. Zet er een sofa neer, en als het even kan een tafel – compleet met kaarsen en wijnglazen. Oh, en een 'Niet storen'-bordje op de deur natuurlijk.

5 Gooi die iPhones, iPads en laptops eens voor één keertje aan de kant en houd een elektronicaloze avond. Je hoeft heus geen diep gesprek te voeren. Yátzee is ook héél gezellig.

6 Simpel, maar doeltreffend: zet hem voor het blok. Positiever gezegd: verras hem. Plan een avond of weekend weg, bel zijn werk, regel een oppas en boek eens iets totaal anders. Inspiratie nodig? Doe een slipp cursus, neem samen motorrijles, volg een kookcursus of huur een fluissterbootje in Gielthoorn. En wat dacht je van een ouderwetse picknick? Kijk ook eens op: www.nooz.be, www.specialhotels.nl, www.luchtreiziger.nl, www.event-store.nl.

7 Boek een oppas op een vast terugkerend moment. Elke eerste vrijdag van de maand, bijvoorbeeld. Het maakt niet uit wat je ermee doet. Uit eten, naar de sauna, sporten; alles mag. Als het maar samen is.

8 Laat hem lachen. Daarbij komt endorfine vrij, hetzelfde stofje als wanneer jullie vrijen. Oké, jullie zijn moe, maar zo erg is het allemaal nou ook weer niet. Reserveer een avondje cabaret. Of beter: haal ouderwets kattenkwaad uit. Trek bellelje en duik zoenend in het volgende portiek of kerf weer eens een hartje in een bankje. Vrij op een stiekem plekje. Zo'n stout geheimpje samen maakt hem toch onweerstaanbaar?

9 Zeg eens eerlijk: hebben jullie de Kamasutra weleens écht goed bestudeerd?

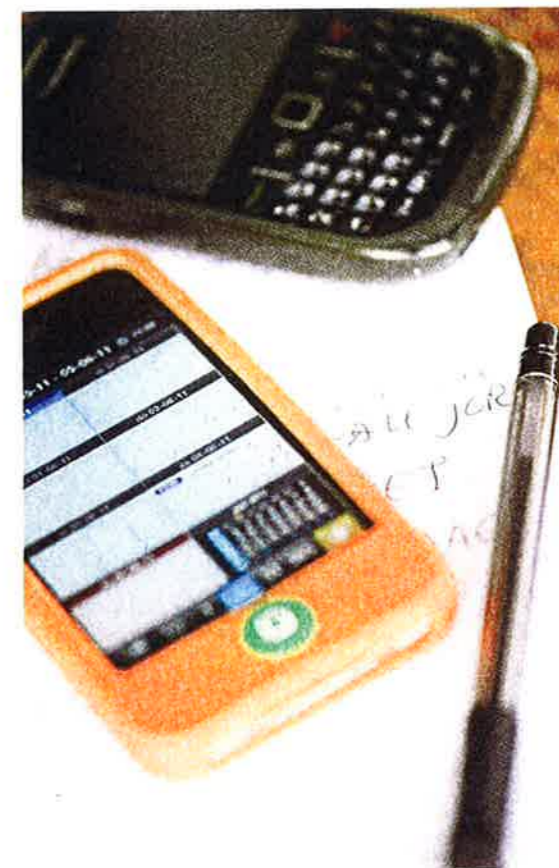
10 Maak kleine romantische gebaren in het gewone alledaagse. Stop een briefje met een lieve tekst tussen zijn brood, geef een liostickkus op de badkamerspiegel, serveer hartjesijsblokjes in zijn drankje. Tikkeltje tacky, maar op de meest onverwachte momenten een romantische manier om te laten weten dat hij voor jou nog steeds de liefste is.

Maar ja, daarvoor is het bij veel stellen dus al te laat. Hoe pep je de boel dan weer een beetje op? 'In de eerste plaats: iedereen met kinderen gaat door deze fase heen,' stelt Sandra gerust. 'Dat móet, anders wordt het een zootje. De kinderen voeden zichzelf niet op en er moet nu eenmaal eten op tafel komen. Maar net zo goed als je investeert in je kinderen, je carrière en je vriendschappen, moet je ook werken aan je relatie. Berust niet in de gedachte 'Overal is wel wat'. Dat is wel zo, maar met die gedachte laat je het allemaal maar gebeuren. Je moet er samen iets aan doen. Want liefde mag dan makkelijk lijken, het gaat echt niet vanzelf.'

Volgens Sandra zijn er een paar basisprincipes die in elke relatie heilig zouden moeten zijn, als je met elkaar verbonden wilt blijven. 'Benoem wat je nodig hebt. Elk verwijt is een onuitgesproken behoefte. En benadruk de positieve dingen aan elkaar. 'Je wilt nooit met me praten' betekent

waarschijnlijk: 'Met niemand kan ik zo heerlijk praten als met jou, ik zou daar graag veel tijd voor maken.' Ik sprak een tijdje met een stel, waarvan zij zei: 'Als ik thuiskom na het sporten, zou ik zo graag lekker willen bijkletsen. Maar hij zit altijd voor *Studio Sport*. Nou, dan duik ik maar weer op *Facebook*.' En hij zei: 'Als ze thuiskomt na het sporten, duikt ze altijd meteen op *Facebook*. Dan kijk ik maar weer een potje voetbal.' Niemand heeft op zijn voorhoofd staan wat zijn behoefte is, jij ook niet!

Natuurlijk is het niet zo gek dat de aandacht voor elkaar er soms bij in schiet. Als je na je werk alle verhalen hebt aangehoord over school, de kinderen eten hebt gegeven én ze in bed hebt gelegd, ben je blij als je even niks aan je hoofd hebt. Toch is aandacht voor elkaar wel noodzakelijk, zegt Sandra. 'Ik hoor vrouwen zó vaak zeggen: 'Ik weet niet precies wat mijn man doet op zijn werk, dat is niet mijn ding.' Halló, denk ik dan, dat doe je toch ook



niet bij je kinderen? 'Ja, goh, ik weet eigenlijk niet precies in welke groep hij zit. Drie of vier ofzo. En zijn juf? Nee, die ken ik niet – school is zó niet mijn ding.' Wie zijn de collega's van je partner? Ken je ze? Los van de interesse die je daarmee toont, is het hoe dan ook wel goed om ze te kennen. Als het even niet lekker gaat in je relatie, vormen zij de gevaarlijkste groep. Die ene, altijd belangstellende collega kan dan zomaar opeens heel aantrekkelijk worden.'

Vlak ook de kinderen niet uit, zegt Sandra. 'Ook voor hen is het belangrijk dat jij en je partner tijd nemen voor elkaar. Dat ze zien: hé, papa en mama hebben het nog steeds leuk samen. Dat is een goed en belangrijk voorbeeld voor later.'

Tijd voor zaken

Het is nooit te laat om iets aan je relatie te doen, volgens Sandra. 'Je moet het leven óók een beetje leuk houden voor jezelf. Dat betekent

niet dat je tijdens een schijnbaar uitzichtloze relatiedip maar naar *Secondlove.nl* moet gaan; je moet er gewoon even harder aan werken. Het gaat nu eenmaal niet vanzelf. Als het op je werk even wat minder loopt, onderneem je toch ook actie? Ik zie geen reden waarom dat in je relatie anders zou moeten. Je mag je relatie best wat zakelijker aanpakken. Máák maar zin. Prik een dag in jullie agenda, waarop jullie verplicht gaan praten of iets leuks gaan doen. Het is eigenlijk net sporten: je ziet er even tegenop, moet inspanning leveren, maar daarna voel je je fantastisch.' □

Sandra van Scheijndel is psycholoog en relatietherapeut bij SP3, Praktijk voor Praktische Psychologie in Rotterdam.

www.sp3.nl