

SAMEN UIT, SAMEN THUIS?

ALS OP VAKANTIE DE BOM BARST



Eindelijk vakantie! Qualitytime met elkaar, ver weg van alle rompslomp thuis. Vakantie is de beste boost voor je relatie, toch? Waarom gaat het dan ook zo vaak mis?

TEKST YASMINE ESSER | BEELD GETTY IMAGES

Wakker worden zonder wekker, uitgebreid ontbijten in de zon, eindelijk een boek lezen terwijl de kinderen zandkastelen bouwen, of samen op verkenningstocht. 's Avonds eindeloos tafelen in een knus restaurantje of op de veranda voor het vakantiehuis, en misschien nog tot in de late uurtjes cocktails drinken. Een vakantie kost over het algemeen best wat geld, maar daar krijg je stralend weer en een zorgeloze tijd voor terug. Althans, dat denken veel mensen.

Vaak gaat de vakantie niet zoals beschreven op de website van de reisaanbieder. Op weg naar de bestemming zijn er files, ruziënde kinderen en geannuleerde vluchten. Eenmaal gearriveerd blijft het maar regenen en de lokale keuken valt tegen. "Het gaat nooit helemaal lekker", zegt relatiecoach Ivonne Schouten-Hoek. "Veel mensen vinden de vakantie daardoor tegenvallen en niet iedereen kan daar even goed mee omgaan."

Meer break-ups na de zomer

Volgens Schouten-Hoek ontstaan er makkelijk vakantieruzies als een partner maar blijft mokken over kleine tegenslagen. Of als een van de twee kritiek heeft op de vakantie die de ander heeft geboekt. De meeste stellen zijn even chagrijnig om alle pech, kibbelen misschien, maar kunnen er uiteindelijk om lachen en hebben alsnog een gezellige vakantie. Maar voor sommige koppels kan de tegenvallende vakantie het laatste zetje zijn richting een relatiebreuk of echtscheiding. Toen Schouten-Hoek nog echtscheidingsadvocaat en mediator was, zag ze heel wat stellen uit elkaar gaan vlak na de zomer. Ook uit de statistieken van onderzoeksbureau TNS NIPO blijkt: er is in september een piek in echtscheidingsaanvragen, net als na de feestdagen. Dan worden er zo'n twintig tot dertig procent meer aanvragen gedaan dan de rest van het jaar. In juni, juli en augustus vinden de minste echtscheidingen plaats. Dat komt omdat de vakantie vaak als redmiddel voor de relatie wordt gezien, legt Schouten-Hoek uit – inmiddels relatiecoach. "Stellen met relatieproblemen of bij wie de relatie in het slop zit, denken vaak: op vakantie wordt het weer leuk. En als dat niet zo is, geven

ze op. De redenatie: als het op vakantie al niet fijn meer is samen, wordt het dat nooit meer." Maar zo'n intensieve tijd samen kan juist als katalysator werken als het niet meer helemaal botert. "Je verblijft vaak in een kleinere ruimte dan thuis, er is geen afleiding van werk en van vrienden, waardoor irritaties uitvergroot kunnen worden. Je ziet alleen nog maar wat de ander 'verkeerd' doet."

Weinig initiatief

Dat was precies wat er gebeurde toen Esther (28) en haar vriend drie weken naar Spanje gingen. "In de vijf jaar dat we samen waren, was ik altijd al de aanpakker. Ik heb een eigen bedrijf en ben ambitieus. Hij niet zo. Hij zei vaak dat ik te veel werkte. Moest ik het niet een beetje rustiger aan doen? Ik luisterde daar dan naar, want ik maakte inderdaad veel uren. Ik dacht dat hij mijn stabiele factor was, dat hij ervoor zorgde dat ik in balans bleef. Maar op vakantie vond ik hem ineens héél passief. Dat werd erger toen mijn beste vriendin en haar vriend langskwamen. Met zijn vieren ondernamen we leuke dingen, maar mijn vriend had er niet zoveel zin in. Hij nam maar weinig initiatief."

Op een avond barstte de bom. Overdag zwommen ze met z'n allen in een baaitje, daarna aten ze tapas aan zee. "Wij wilden na het eten nog wat drinken in het stadje, maar mijn vriend ging naar het hotel. Nietsvermoedend kwam ik die nacht terug in de kamer. Hij had in z'n eentje zitten drinken en was boos. Schreeuwend vroeg hij waarom ik zo laat terugkwam. Dat was eigenlijk niets voor hem, en achteraf denk ik: toen was er al iets veranderd in onze relatie. Op het moment zelf had ik nog niet

'Pas toen we
thuiskwamen,
ging er bij mij
een knop om'

VAKANTIE ZORGT VOOR VERBINDING (ALS JE RELATIE GOED ZIT)

Uit onderzoek van arbeids- en organisatiepsycholoog dr. Jessica de Bloom van de Rijksuniversiteit Groningen, blijkt dat vakantie juist een bindmiddel kan zijn voor relaties en gezinnen. Stellen praten op vakantie meer met elkaar dan thuis en de gesprekken zijn bovendien diepgaander. Op vakantie ben je vaak minder gestresst waardoor je aardiger bent voor je partner en kinderen. Als je relatie goed zit, kán een vakantie samen dus juist heel fijn zijn.

het gevoel dat het onze laatste vakantie samen zou worden. Het was na zijn uitbarsting echt nog gezellig. Al ging de rest van de vakantie meer op zijn manier, rustiger dus. Pas toen we thuiskwamen, ging er bij mij een knop om. Ik voelde me ineens zo negatief als ik dacht aan onze relatie. Ik liet dat een paar dagen zo, dacht dat het over zou gaan, maar het werkte gewoon niet meer tussen ons."

Al twijfels

Ondanks het hoge aantal relatiebreuken na de zomer, hoef je niet per se bang te zijn dat een vakantie slecht is voor je relatie, meent relatiecoach Ivonne Schouten-Hoek. De relatie gaat niet zomaar uit bij de eerste de beste ruzie op vakantie, dan had in elk geval één van de twee twijfels of ergernissen. Ook Esther had voor de vakantie al twijfels over haar relatie. Paste het rustige karakter van haar vriend echt bij haar ondernemende geest? Haar ex gaf later toe dat hij ook niet helemaal zeker van de relatie was geweest. Esther: "Het bleek zelfs dat hij een paar dagen voordat ik het uitmaakte zijn moeder al had gebeld om te zeggen dat de kans groot was dat hij daar een tijdje zou komen logeren. Het was dus duidelijk dat het tussen ons niet goed zat."

De vlam aanwakkeren

Ayana (26) hoopte tijdens de roadtrip door Hongarije weer verliefd te worden op haar »

RELATIE VAKANTIESTRESS

vriend. “Van de buitenkant hadden we de perfecte relatie, maar mijn hoofd zat vol met twijfels en onzekerheden. Ik was ervan overtuigd dat op vakantie de vlam weer zou aanwakkeren. Want het zou goed weer worden, we gingen zwemmen, lekker eten, we hadden alle tijd voor elkaar. Het idee was: uit de dagelijkse sleur, samen iets romantisch doen. Maar zo ging het niet. Het sluimerende gevoel dat ik al had, bleef gewoon. Dat kwam ook doordat er steeds ergernissen waren. We zaten vaak niet op een lijn, waardoor de verschillen tussen ons nog duidelijker werden. Op een gegeven moment konden we het maar niet eens worden of we geld moesten wisselen, want in Hongarije betaal je met de Hongaarse forint. Dat liep zo uit de hand dat ik midden op straat in huilen uitbarstte en dacht: zie je wel, we horen niet bij elkaar. Toch bleef ik hopen dat mijn gevoel voor hem terug zou komen, dus ik heb de rest van de reis mooi weer gespeeld”, vertelt ze. “Toen we terugkwamen, heb ik de knoop doorgehakt. Ik wist: als het in zo’n romantische setting niet lukt om verliefd te zijn, lukt het nooit. Voor mijn vriend sloeg mijn mededeling in als een bom. Waarom had ik nooit iets gezegd over mijn twijfels? Konden we het niet toch nog proberen?”

Uit schuldgevoel stemde ik in. Één omdat ik me ineens weer geliefd voelde door hem, toen hij zo protesteerde. Dit was het gevoel waar ik naar op zoek was geweest! dacht ik. Maar na een week was het knagende gevoel terug en heb ik tegen hem gezegd dat het me niet lukte om te blijven proberen.”

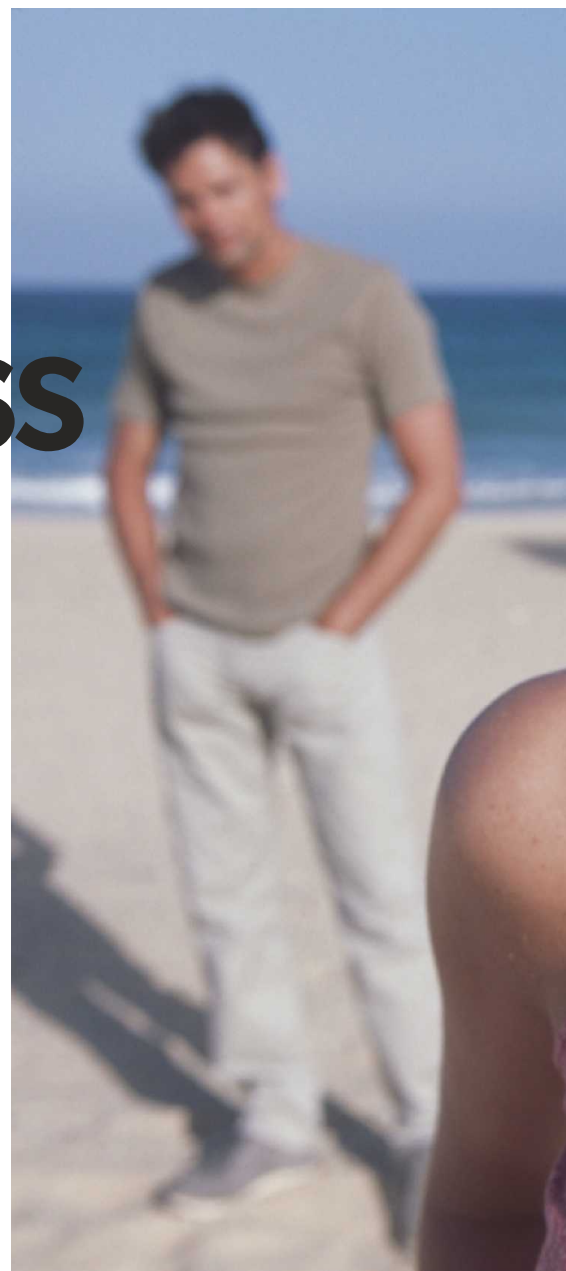
Twijfels

Bij Renate (46) was het haar partner die twijfels had. Tijdens hun laatste vakantie – een paar dagen in een huisje in Nederland

met de kinderen, toen 9 en 4 – was er nog niets aan de hand, dacht Renate. Maar bij thuiskomst kwam de aap uit de mouw: hij had een ander. “Ik begreep er niets van. De vakantie was toch leuk geweest? Was dat dan állemaal nep? De grond onder mijn voeten werd weggeslagen en ik trok alles in twijfel”, vertelt ze. “Natuurlijk waren er vooraf wel tekenen, maar die zag ik later pas. Het voelde al een tijdje alsof er een afstand was tussen ons, alsof ik hem niet echt kon bereiken. Ook de seks voelde anders, maar ja, we waren al vijftien jaar samen en hadden twee kinderen, dus zo gek was dat niet, redeneerde ik. Dat hij wilde scheiden had ik, zeker na die fijne vakantie, nooit verwacht.”

Scheidingsexpert Roos Boer raadt mensen die twijfels hebben over hun relatie aan dat vóór de vakantie uit te spreken. “Veel mensen willen de zomer niet verpesten voor de ander of vinden het zonde van het geld om te annuleren”, zegt ze. “Maar door het vooraf aan te kaarten, voorkom je dat de bom tijdens de vakantie barst. Of juist dat het heel gezellig is en het voor de ander na de vakantie als donderslag bij heldere hemel komt. Iemand kan zich dan afvragen wat er wél echt was aan de relatie. Vooraf kunnen jullie samen besluiten om de vakantie te

—
‘Het idee was:
uit de dagelijkse sleur,
samen iets romantisch
doen. Maar zo
ging het niet’
—



annuleren. Of om toch te gaan. Dat kan namelijk ook waardevol zijn. Bijvoorbeeld om de relatie samen goed af te sluiten.”

Wennen aan de situatie

En wat als tijdens de vakantie de beslissing valt om uit elkaar te gaan? “Het hangt erg van de situatie af, hoe je het beste kunt omgaan met een relatiebreuk op vakantie”, zegt Boer. In het gunstigste geval heb je een goed gesprek en besluiten jullie bij een fles wijn verder te gaan als vrienden. Minder florissant is het als je er op de Franse camping achterkomt dat je partner op het punt staat bij een ander in te trekken. “Neem fysieke afstand. Schuif de bedden uit elkaar, ga overdag wat meer je eigen gang. En probeer de tijd te gebruiken om te praten over het einde van de relatie.



Ik begreep er niets van. De vakantie was toch leuk geweest? Was dat dan allemaal nep?

HOE HOUD JE HET LEUK?

4 tips bij relatiestress op vakantie

1. Spreek je verwachtingen uit

Wat betekent deze vakantie voor jou? Besef dat je niet alles samen hoeft te doen, gun elkaar ook een moment apart als jullie andere wensen hebben.

2. Benoem dingen die wél goed gaan

Tijdens elke vakantie gaat er iets mis. Misschien is het vakantiehuis toch niet zo mooi als op de website of regent het twee weken aan een stuk. Dan is het verleidelijk om in de klaagmodus te schieten, maar voor de sfeer is het beter als je positieve dingen benoemt.

3. Zeg wat je graag wilt doen

Zeggen dat je geen zin hebt in het uitstapje dat je partner heeft bedacht, is makkelijk. Maar vertel dan ook wat je wél leuk vindt om te doen.

4. Stel elkaar vragen alsof je elkaar nog niet kent

Opvallend: uit onderzoek blijkt dat stellen die veertig jaar bij elkaar zijn elkaar gemiddeld minder goed kennen dan pasgetrouwen. Vul daarom geen dingen voor de ander in – ‘hij/zij heeft vast geen zin om mee te gaan naar de vlooiemarkt’ – maar blijf geïnteresseerd.

Nu heb je die kans, zonder dat de schoonfamilie en vriendengroep zich ermee gaan bemoeien”, adviseert ze.

Zijn er kinderen mee? Zowel Boer als relatiecoach Schouten-Hoek raden aan om zo min mogelijk te laten merken van de spanningen. Pas als je zelf gewend bent aan de situatie, kun je goed omgaan met onverwachte emoties van de kinderen. “Kinderen komen vaak met praktische vragen als: gaan we dan verhuizen? Dingen waar je misschien nog helemaal niet over hebt nagedacht”, zegt Boer. Schouten-Hoek vult aan: “Kinderen zijn geneigd zich de scheiding persoonlijk aan te trekken, maar het is niet hun schuld en je moet voorkomen dat ze dat denken. Praat nooit negatief over je ex-partner, want ook dat kunnen ze zien als persoonlijke aanval.”

Geen horrorvakantie

De laatste vakantie met je (aanstaande) ex hoeft niet in de top-10 slechtste vakanties te komen. Esther kijkt er niet met een vervelend gevoel op terug. Want op de irritaties en ruzie na, was het óók gezellig. Mede dankzij die reis weet ze wat er voor haar belangrijk is in een relatie. “Inmiddels heb ik een vriend die net zo ondernemend is als ik. Ik heb omarmd dat ik graag veel werk – als ik daar blij van word, is het toch prima? – en dat ik op vakantie niet te veel wil stilzitten. Ik word veel gelukkiger van samenzijn met iemand die hetzelfde in het leven staat.” •

Om privacyredenen zijn de namen van Ayana en Renate veranderd.