



Neem
je lief
niet
voor
lief

De komst van een kind of een ouder die mantelzorg nodig heeft, kan ervoor zorgen dat je liefdesrelatie even op de tweede plaats komt. Dat hoeft geen probleem te zijn, maar als je de interesse in elkaar verliest, is er misschien wel werk aan de winkel.

TEKST YASMINE ESSER | BEELD GETTY IMAGES

Als je even helemaal wordt overgenomen door je nieuwe leven doordat je ineens voor een van je ouders gaat zorgen, of door de komst van een baby, is het verstandig ook samen aan je liefdesrelatie te blijven werken. Zo had gedragswetenschapper Rianne Roes namelijk nooit gedacht dat de komst van haar kinderen zo'n impact zou hebben op haar relatie. Natuurlijk had ze al van andere jonge ouders gehoord hoe het hun leven had getransformeerd. En las ze al wel ergens dat de komst van een kind in de top-3 van grootste veranderingen in een mensenleven staat. Toch was ze ervan overtuigd dat het bij haar en haar partner anders zou gaan. Zij zouden anders zijn. Relaxter vooral.

“Ik zou niet zo'n moeder worden die meteen haar kind troost bij het minste of geringste huilje. Ik dacht altijd: wat doen die moeders overdreven, je rent er toch niet meteen naartoe?” Inmiddels weet ze beter. “Je kunt eigenlijk van tevoren niet goed overzien hoe je emotioneel verandert. En ook niet wat er daarnaast bij komt kijken als je kinderen hebt: afspraken met het consultatiebureau, opvang en oppas regelen, vreemde mensen op straat die zich ineens overal mee willen bemoeien.”

In de praktijk

Al die veranderingen hadden z'n weerslag op haar relatie. Maar ze vond het vooral wennen dat ze niet meer met z'n tweeën waren, maar met z'n drieën. Het was zoeken naar een nieuw evenwicht, vertelt Roes, die inmiddels ook relatietherapeut is. “Ik dacht dat onze relatie steady genoeg was en dat het kind gewoon mee zou draaien, maar zo simpel was het natuurlijk niet.” Als je niet oppast, kun je elkaar kwijtraken na de komst van kinderen, merkte ze. Ze sprak hier ook over met andere koppels. Dankzij die gesprekken, haar persoonlijke ervaringen en haar achtergrond als wetenschapper, schreef ze uiteindelijk een boek over de relatiestrubbelingen die je kunt hebben na de komst van kinderen: *Raak elkaar niet kwijt*. Ook begon ze een podcast: *Alles is liefde*.

Bijna iedereen die kinderen krijgt, ervaart een verandering in de relatie, legt Roes uit. Op de korte termijn voelen koppels meer verbinding met elkaar, ze hebben immers samen een kind op de wereld gezet. Maar door slaapgebrek, andere verplichtingen in

het leven en doordat je continu de agenda's op elkaar moet afstemmen, ervaren mensen na een tijdje vaak ook een versraling van hun liefde. Roes: “Je moet steeds afstemmen wie wanneer weg kan, en wie wat regelt met de kinderen. Je communiceert zakelijker, je runt samen een soort bedrijf in plaats van dat je met z'n tweeën de wereld verovert. Dan is er niet altijd nog genoeg energie voor de liefde.”

De eerste barstjes

Het runnen van je gezin alsof het een bedrijf is, was precies wat er gebeurde bij Janneke (39). Zij was de manager van de familie en hield alles strak in handen. Dat zij die rol op zich nam, had twee oorzaken, denkt ze. Haar vriend werd na de

geboorte van de tweeling actiever als gemeenteraadslid, waardoor hij vaak avonden en weekenden weg was. En de tweede oorzaak: Janneke durfde geen hulp te vragen. “Ik dacht dat het zwak was om toe te geven dat ik het zwaar vond om voor onze zoon en dochter te zorgen en tegelijkertijd een drukke baan te hebben als klinisch onderzoeker. Ik haalde er ook een zekere trots uit. Kijk mij eens sterk zijn, dacht ik. Ik trok de kinderen steeds meer naar me toe, want ik deed het voor mijn gevoel toch al alleen. Daardoor kreeg mijn vriend weer minder ruimte om vader te zijn en stortte hij zich nóg meer op zijn werk en op zijn politieke ambities.”

Achteraf ziet Janneke hoe de »

Je runt samen een
soort bedrijf in plaats van
dat je met z'n tweeën
de wereld verovert



Hebben jullie nog interesse in elkaar?

eerste barstjes in hun relatie ontstonden. Ze spraken alleen nog over dingen die ze moesten regelen, gaven elkaar geen kus of knuffel als begroeting en als de kinderen sliepen, zaten ze allebei in een hoekje van de bank. “We spraken er niet over, ik dacht dat het normaal was. Net zoals ik dacht dat het normaal was dat mijn libido langzaam verdween sinds de geboorte.”

Er met elkaar over praten, dat moet je nou juist wél doen in zo'n situatie, zegt Roes. “Alleen al vertellen dat je het gevoel hebt dat je langs elkaar heen leeft, klaart de lucht een beetje”, zegt ze. “Vaak vinden mensen elkaar nog wel leuk, alleen hebben ze stress van de grote veranderingen die in hun leven plaatsvinden. Door die stress zoeken ze bijvoorbeeld ruzie of keren ze juist naar binnen. Het kan helpen als je snapt dat dit gedrag niets met de ander te maken heeft, maar puur met je eigen spanning. Je geeft het gedrag daarmee een andere betekenis.”

Eigen gevoelens parkeren

Ook andere levensgebeurtenissen kunnen een negatieve impact hebben op je relatie. Mantelzorgen voor een zieke ouder bijvoorbeeld, of een drukke periode op je werk. Waarom moet juist de relatie het ontgelden in zulk soort situaties? Roes verklaart: “Zeker

als je al langer samen bent en ook samenwoont, is het makkelijk om de relatie even als vanzelfsprekend te zien. Je geliefde is veilig en vertrouwd en blijft wel, denk je.” Dat je je relatie in zulke gevallen tijdelijk op de tweede plaats zet, is niet altijd erg, meent ze. Zolang het maar geen jaren duurt. En zorg ook dat je je partner – wanneer die stressvolle periode voorbij is – niet blijft beschouwen als ‘iemand die je toch wel tegenkomt bij het ontbijt’. Roes: “Onderzoek de patronen die er zijn ingesleten. Ben je nog blij met de manier waarop jullie met elkaar omgaan?”

Mantelzorgen had bij Wiebke (61) ook grote gevolgen voor haar relatie. Ze besloot namelijk bij haar moeder met dementie in te

‘Ik dacht dat het normaal was dat mijn libido sinds de geboorte langzaam verdween.’



3 SIGNALLEN DAT ER WERK AAN DE WINKEL IS

1 Jullie vitten continu op elkaar.

‘Dat is dus de verkeerde tand-pasta!’ ‘Had je je sokken niet in de wasmand kunnen gooien?’ Dit lijken onbenullige ergerissen, maar als er alleen maar ruzie is, is dat een teken dat je verbinding met elkaar mist.

2 Je bent niet echt meer geïnteresseerd in wat je partner zegt.

Onverschilligheid gaat nog een stap verder dan de hele tijd ruziemaken. Dus betrap je jezelf erop dat je denkt: komt hij of zij wéér met datzelfde verhaal? Of: ik vraag het wel, maar het antwoord boeit me eigenlijk niet? Dan is dat een groot signaal.

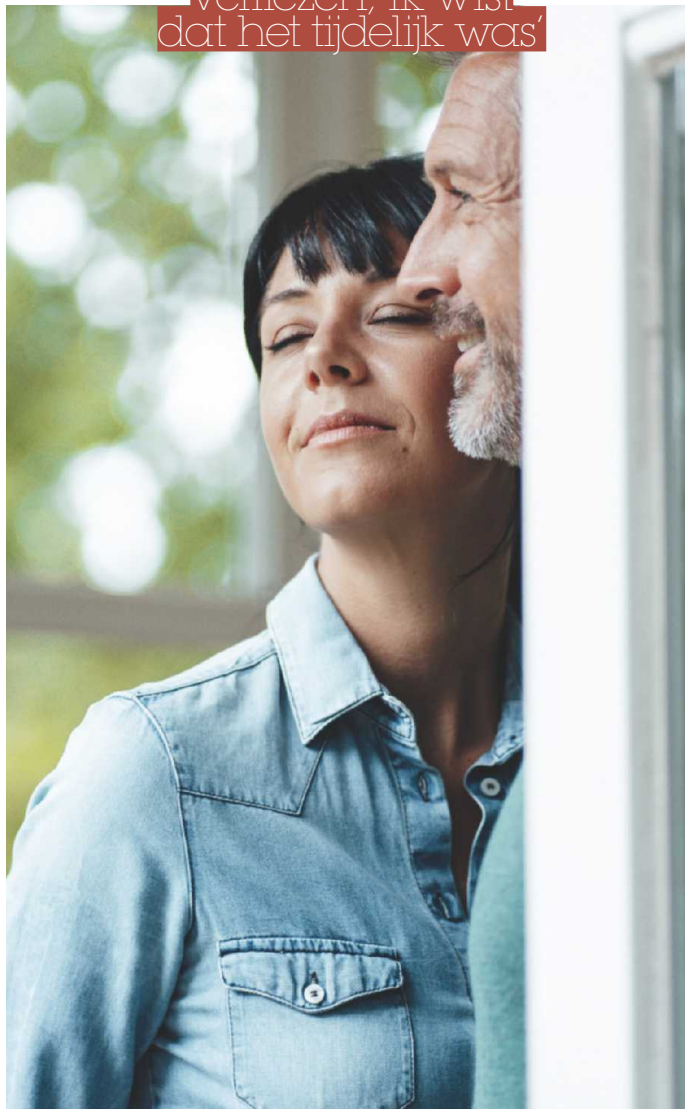
3 De seksuele relatie verslechtert flink.

Even een dip is niet erg, maar als je merkt dat je niet meer verlangt naar je partner of intimiteit met de ander niet meer interessant of fijn vindt, dan betekent dat dat er verbinding mist.

Herken je een of meerdere signalen? Bespreek het eerst met je partner en overweeg professionele hulp. Een relatie-therapeut begeleidt het gesprek tussen jou en je geliefde, waardoor het makkelijker wordt om over bepaalde zaken te praten. Ook kan een therapeut jullie oefeningen en opdrachten meegeven om weer met elkaar in verbinding te komen.

Raak elkaar niet kwijt, Rianne Roes € 24,99 (Uitgeverij Lucht)

'Ik was niet bang om hem te verliezen, ik wist dat het tijdelijk was'



trekken. “Zo’n beslissing neem je natuurlijk niet van de ene op de andere dag”, vertelt ze. “Het ging geleidelijk: van af en toe boodschappen doen naar mee naar een doktersafspraak. Van één keer per week komen eten, ging het naar elke dag samen eten.” Toen haar moeder ’s nachts angstig werd en Wiebke bang was dat haar moeder zou vallen, trok ze bij haar in. “Het voelde alsof ik geen andere keuze had.” Haar vriend woonde vanaf dat moment grotendeels in haar huis, om voor haar katten te zorgen. Vaak kwam hij na zijn werk eten bij Wiebke en haar moeder, maar een gesprek voeren werd steeds lastiger. “Mijn moeder kon er door haar dementie slecht tegen als ze niet begreep waar wij het over hadden. Op een gegeven moment zaten we zwijgend aan tafel. Dan stuurden we maar appjes naar elkaar.” Hoewel Wiebke haar vriend bijna dagelijks zag, hadden ze nauwelijks écht contact. Echt goed voor de relatie was dat niet. Toch was ze niet bang om hem te verliezen. “Ik wist dat het tijdelijk was. Mijn vriend was zelf ook mantelzorgger geweest voor zijn moeder en begreep daardoor goed dat we onze eigen gevoelens en wensen even moesten parkeren.”

De situatie duurde uiteindelijk twee jaar. Toen haar moeder overleed en ze weer tijd voor zichzelf en haar relatie had, was dat ook weer even wennen. “Wat ons hielp, was samen het huis van mijn moeder leeghalen. Hierdoor kwamen we geleidelijk aan weer in het ritme dat we daarvoor ook hadden.”

Buitengesloten

Zowel mantelzorgen als de komst van een kind verandert de dynamiek van een relatie, zegt relatietherapeut Rianne Roes. Want je bent niet meer met zijn tweeën, er is nog een derde persoon om rekening mee te houden. “Met drie personen kunnen er groepjes ontstaan. Als een moeder borstvoeding geeft, staat de vader bijvoorbeeld even buitenspel en dat kan lastig voor hem zijn. En als moeder kun je je bijvoorbeeld buitengesloten voelen als je na een zware bevalling veel aan bed

gekluiserd bent, waardoor je kind veel tijd doorbrengt met de vader. Ook bij mantelzorg is er een derde persoon in de relatie. Je partner kan denken: hallo, ik ben er ook nog!” Wiebke en haar vriend bleven bij elkaar. Janneke en haar man besloten uiteindelijk te scheiden. Janneke: “We hebben van alles geprobeerd: relatietherapie, regelmatig samen op date, maar uiteindelijk besepte ik dat ik wilde veranderen wie hij ten diepste was. Hierdoor wist ik dat het niet meer goed zou komen.” Toch ziet ze de scheiding niet als een slechte afloop. Het co-ouderschap gaat goed en Janneke en de vader van haar kinderen voelen zich juist méér met elkaar verbonden dan voorheen. “Maar ik waarschuw vriendinnen die kinderen krijgen wel. Blijf geïnteresseerd in elkaar, en blijf in elkaar investeren als partners, niet alleen als papa en mama.” ◦

WEER TIJD VOOR ELKAAR ALS JE EEN KIND HEBT GEKREGEN

Wie net een kind heeft gekregen, is waarschijnlijk maar met één ding bezig: de baby. En dat is logisch, zegt gedragswetenschapper en relatietherapeut Rianne Roes. Volgens haar kun je in de eerste fase het beste accepteren dat er even geen tijd is voor je geliefde. “Dan raak je minder gefrustreerd en teleurgesteld. En zo voorkom je dat je een avond uit organiseert, maar halsoverkop naar huis moet omdat je kind niet drinkt of doorslaapt.” Na een paar maanden is het wél slim om te proberen iets samen te doen. Zonder kinderen, want het is belangrijk om nieuwsgierig naar elkaar te blijven en elkaar als partners te blijven zien en niet alleen als ouders. “Besef dat het allemaal niet vanzelf gaat. Als je denk dat je na zes weken je vrijheid terug hebt, heb je het mis. Je moet het regelen.” Dreig je elkaar kwijt te raken? Zoek dan naar gezamenlijke interesses. Ook kan het volgens Roes werken om om de beurt voor elkaar een activiteit of date te organiseren (inclusief oppas!) “Er zijn ook mensen die helemaal geen zin en energie meer hebben om in de ander te investeren. Dan kan het slim zijn om een afspraak bij een therapeut of coach te plannen. Soms helpen een paar gesprekken al om patronen te doorbreken, anders te reageren en anders naar situaties te kijken.”