

Gezond nu, gezond blijven

DECEMBER 2017  
GEZONDNU.NL | € 4,95

# gezondnu

VERDRINK  
NIET IN  
STRESS EN  
VERPLICHTINGEN  
IN 14 STAPPEN  
DE MEEST RELAXTE  
VERSIE  
VAN JEZELF

**STOP!**  
Laat die  
pepernoten  
niet plakken

Het december  
kilo-preventieplan  
(én toch lekker eten)

JOUW  
RECEPT  
VOOR  
MEER  
*libido*

**WIN LUXE  
CADEAUS  
VOOR JEZELF  
OF OM WEG TE  
GEVEN**

**MEDITATIE,  
YOGA &  
SPIRITUALITEIT**  
LEKKER, MAAR OF  
JE ER OOK GEZONDER  
VAN WORDT...

**DE GROTE  
VOORDELEN  
VAN EEN AUTIST  
ALS GELIEFDE**

**EERSTE HULP  
IN DE LIEFDE**  
RELATIETHERAPIE  
UIT HET  
VERDOMHOEKJE

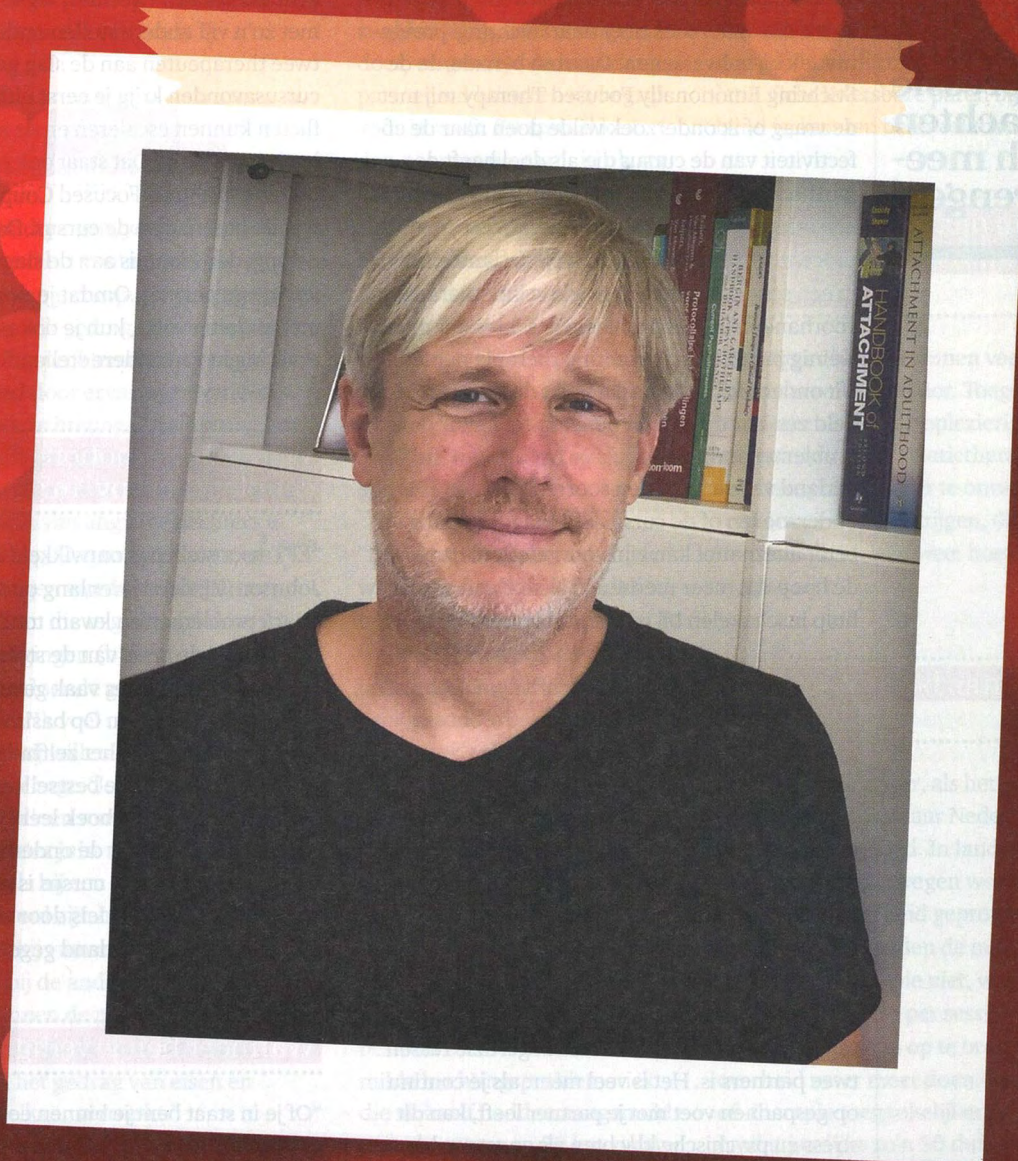
WAT VOEGT EEN MULTI TOE ALS JE TOCH AL GEZOND EET?



# EEN GOEDE RELATIE BEGINT IN JE HUISKAMER

10 vragen aan klinisch psycholoog  
Henk Jan Conradi

Veertig procent van alle huwelijken eindigt in een scheiding. We ruziën binnenskamers heel wat af. Toch zoeken we geen hulp of wachten we daar lang mee. “Te lang”, vindt psycholoog dr. Henk Jan Conradi, die onderzoek deed naar de effectiviteit van de relatiecursus Houd me vast, een laagdrempelig alternatief voor relatietherapie. “Hoe eerder je hulp inroept, hoe groter de kans dat het je relatie kan redden.” >



‘Zodra je patronen achter ruzies herkent, kun je bij een dreigende ruzie een **time-out nemen in plaats van die reflex uit te leven**’

**'Als je op gespannen voet met je partner leeft, kan dit stress, depressie en angstklachten met zich meebrengen'**

**Waarom besloot je onderzoek te doen naar deze cursus?**

"In Nederland ben ik één van de weinige psychologen die onderzoek doet naar hechtingsproblematiek bij volwassenen. Daarom benaderde de Stichting Emotionally Focused Therapy mij met de vraag of ik onderzoek wilde doen naar de effectiviteit van de cursus die als doel heeft de partnerhechting te versterken. Ik vond dit direct een interessant onderwerp, omdat veertig procent van de huwelijken in Nederland eindigt in een scheiding, terwijl goede relatietherapie voorhanden is. Het probleem is echter dat maar weinig paren de stap richting therapie nemen. Uit onderzoek in Amerika blijkt dat het gemiddeld zes jaar duurt voordat een stel met relatieproblemen hulp zoekt, als ze het al doen. In Nederland verwacht ik een soortgelijk cijfer. Ik wilde onderzoeken of de cursus een laagdrempelig en beter alternatief kan zijn voor relatietherapie, in de hoop dat meer mensen in Nederland eerder hulp inschakelen bij relatieproblemen."

**Hoe belangrijk is het om sneller hulp in te roepen?**

"Hoe langer je wacht, hoe meer problemen binnen je relatie zich verharderen. Je kwetst elkaar steeds meer, waardoor je steeds minder voor elkaar overhebt. De interactiepatronen (de manier waarop een ruzie begint en hoe je vervolgens over en weer reageert) raken ingesleten, waardoor ze steeds moeilijker te veranderen zijn. Daar komt bij dat relatieproblemen niet alleen wat geruzie tussen twee partners is. Het is veel meer: als je continu op gespannen voet met je partner leeft, kan dit stress en psychische klachten als angst en depressie met zich meebrengen. Vergeet daarnaast ook de kinderen niet die slachtoffer zijn van ruziënde ouders. Jaarlijks krijgen in Nederland 50 duizend kinderen met een scheiding te maken, met onder andere psychische klachten en problemen op school als gevolg. Hoe eerder je hulp inroept, hoe groter de kans dat het je relatie kan redden en je verergering van problemen voor kunt zijn."

**Wat is het verschil tussen relatietherapie en de cursus *Houd me vast*?**

"Relatietherapie is intensiever dan de cursus *Houd me vast*, die daarom ook geen relatie-

therapie heet, maar een relatieverbeteringscursus. Bij relatietherapie werk je samen met je partner onder begeleiding van een therapeut aan je relatie, terwijl de cursus bestaat uit acht sessies van twee uur, waarbij je samen met zo'n vijf andere stellen onder leiding van twee therapeuten aan de slag gaat. Tijdens die cursusavonden krijg je eerst uitleg over hoe conflicten kunnen escaleren en de rol van onveilige hechting daarin. Dat staat ook centraal in EFT, oftewel 'Emotion-Focused Couples Therapy', wat de basis is van de cursus. Daarna ga je met de opgedane kennis aan de slag in rollenspellen met je partner. Omdat je de cursus samen met anderen volgt, kun je ook profiteren van de ervaringen van andere stellen."

**Wat houdt 'emotion-focused couples therapy' in?**

"EFT voor stellen is ontwikkeld door dr. Sue Johnson. Zij deed jarenlang onderzoek naar relatieproblemen en kwam tot de conclusie dat de emotionele basis van de steeds terugkerende ruzies binnen relaties vaak gevormd wordt door hechtingsproblemen. Op basis van deze inzichten schreef Johnson het zelfhulpboek *Houd me vast*, een wereldwijde bestseller die in tientallen talen vertaald is. Dit boek leert paren hun relatie te versterken door de onderlinge hechting veiliger te maken. De cursus is gebaseerd op het boek en wordt inmiddels door zo'n driehonderd therapeuten in Nederland gegeven."

**Wanneer ben je veilig gehecht?**

"Of je in staat bent je binnen een relatie veilig te hechten, houdt verband met je ervaringen met hechtingsfiguren in het verleden, zoals je ouders, je latere partners en huidige partner. Veilige hechting wordt gekenmerkt door de verwachting dat je voor twee basale behoeften bij hechtingsfiguren terecht kunt. De eerste behoefte is bekrachtiging. Ziet degene aan wie je je hecht je staan? Voel je je serieus genomen? Vinden anderen jou de moeite waard? De tweede behoefte is het krijgen van steun in tijden van stress. Kon (en kun) je bij hen aankloppen met verdriet? Of moest je vrolijk zijn, terwijl je je eigenlijk verdrietig voelde? Als je je zowel bekrachtigd als gesteund voelt, is de kans groot dat je veilig gehecht bent en lukt het je meestal ook om een intieme, hechte relatie aan te gaan."

**Klinisch psycholoog dr. Henk Jan Conradi** is universitair docent klinische psychologie aan de Universiteit van Amsterdam. Hij houdt zich bezig met hechting binnen volwassen relaties en deed internationaal als eerste onafhankelijk onderzoek naar de op 'Emotionally Focused Therapy' gebaseerde relatiecursus *Houd me vast*.

Ben je daarentegen niet veilig gehecht, omdat je ouders of latere partners bijvoorbeeld meer met zichzelf bezig waren dan met jou, dan kan de hechting problematischer verlopen zijn. Met als gevolg een angstige hechting of vermijdende hechting of een mengvorm van beide.”

### Hoe herken je hechtingsproblemen binnen je relatie?

“Elkaar veel beschuldigingen, je partner veel claimen of elke avond het contact met je partner vermijden door achter je computer te kruipen of tv te kijken. Dergelijk gedrag kan te maken hebben met hechtingsproblemen. Angstige hechters zijn gevoed door ervaringen van *soms wel* en *soms niet*-bekrachtiging. Ze zijn bang om afgewezen of in de steek gelaten te worden door de partner. Als een soort overcompensatie gaat het hechtingssysteem van angstige hechters in de hoogste versnelling. Om toch die steun en bekrachtiging te krijgen wordt van de partner min of meer geëist om die te geven (claimen) en volgen beschuldigingen (blamen) wanneer de partner die onvoldoende geeft. Een veilige hechter zou zeggen: ‘Ik voel me niet fijn, zou je vanavond thuis bij mij willen blijven?’ Terwijl een angstige hechter zegt: ‘Je gaat zeker weer weg? Je denkt ook alleen maar aan jezelf.’ Met als gevolg dat de ander juist met ruzie de deur uitgaat. Helemaal als hij een vermijdende hechter is, die heeft geleerd zijn hechtingssysteem uit te zetten omdat hij vanwege eerdere ervaringen niet verwacht bij de ander bekrachtiging en steun te vinden. Binnen de psychologie noemen we dit veelvoorkomende patroon ‘demand-withdraw’, oftewel het gedrag van eisen en terugtrekken, wat elkaar versterkt.”

### Hoe pak je hechtingsproblemen aan?

“Binnen de cursus *Houd me vast* leren stellen verder te kijken dan de beschuldigingen die ze tijdens – terugkerende – ruzies over en weer uiten. Partners leren de behoeften te herkennen die achter de verwijten schuilgaan. Daarna leren ze om die behoeften open naar elkaar te uiten, dus niet als een al dan niet impliciet verwijt, maar als een open verzoek aan de ander. Vaak verlopen ruzies via lang ingesleten patronen. Zodra je die patronen herkent, kun je bij een dreigende ruzie een time-out nemen in plaats

van je reflexmatige reactie uit te leven. Tijdens die time-out bedenk je dan: hoe zou ik willen dat mijn partner tegen mij zegt wat ik nu tegen mijn partner wil zeggen? Als je dat vervolgens doet, vergroot je de kans dat je partner wil luisteren en begrip voor je heeft. De spiraal kan dan naar boven gaan, in plaats van in de neerwaartse spiraal van steeds terugkerende ruzies. Humor of een beetje zelfspot kunnen daarbij ontwapenend werken.”

### Wanneer zou je een relatiecursus moeten overwegen?

“Dat is een lastige vraag. In de wittebroodsweken is duidelijk te vroeg, dan zit je nog op de wolk van pril geluk en herken je de problemen die aan de kaak gesteld worden niet. Maar ik zou ook zeker niet te lang wachten als er sprake is van steeds terugkerende ruzies: hoe langer verkeerde interactiepatronen inslijten, hoe moeilijker ze om te buigen zijn. In ons onderzoek hebben we 129 Nederlandse heterostellen een halfjaar gevolgd. De groep bestond uit 79 stellen met milde hechtingsproblematiek die zichzelf hadden aangemeld voor de cursus en 50 kwetsbare, door een psycholoog verwezen sterk onveilig gehechte stellen van wie een van de partners onlangs was behandeld in een ggz-instelling. De cursus bleek goede resultaten op te leveren bij stellen met milde hechtingsproblemen. Na afloop scoorden ze duidelijk hoger op relatie-tevredenheid, veilige partner-hechting, vergevingsgezindheid en relatieonderhoudend gedrag zoals aardig zijn tegen elkaar en verdeling van huishoudelijke taken. Ook namen de symptomen

van depressie en angst binnen deze groep af. De door de zorgverleners verwezen zeer onveilig gehechte stellen lieten ook vooruitgang zien, maar zij vielen na de cursus grotendeels weer terug. Hieruit blijkt dat een verbeteringscursus zoals *Houd me vast* veelbelovend is voor paren met milde hechtingsproblematiek binnen de relatie. Echt kwetsbare paren bij wie meer aan de hand is, kunnen beter relatietherapie volgen.”

### Moeten we met zijn allen anders aankijken tegen relatiecursussen en -therapie?

“Relatieproblemen komen veel voor en toch schamen we ons ervoor. Toegeven dat je relatieproblemen hebt, is onplezierig. Als je het volgen van zo’n cursus of relatietherapie echter ziet als een kans jezelf verder te ontwikkelen en het samen (nog) beter te krijgen, dan roep je wellicht eerder hulp in. Wie weet hoeveel relaties dan te redden zijn.”

### Heel Nederland aan de relatietherapie?

“Nee, dat gaat te ver, als het goed gaat, is daar geen reden voor. Maar Nederland loopt wel echt achter op dit gebied. In landen als Amerika, Australië en Noorwegen worden relatiecursussen door de overheid gepromoot. Hier niet. Bovendien vergoeden de meeste zorgverzekeraars relatietherapie niet, waardoor het je al snel zo’n 160 euro per sessie kost. Dat is lang niet door iedereen op te brengen. Ik vind dat de overheid meer moet doen om relatiecursussen of -therapie toegankelijker te maken. Ten eerste omdat jaarlijks zo’n 50 duizend kinderen in Nederland de dupe zijn van scheidende ouders – en waarschijnlijk veel meer van ruziënde ouders. Dat zijn de toekomstige burgers die op hun beurt ook weer hechtingsproblemen kunnen ontwikkelen en meenemen in toekomstige relaties, met alle gevolgen van dien. Ten tweede blijkt uit Amerikaans onderzoek dat een gemiddelde scheiding de samenleving zo’n 30 duizend dollar kost. Daarom hoop ik dat relatiecursussen, waarvan ons onderzoek aantoonde dat het stellen met milde problematiek kan helpen hun relatie te versterken, in de toekomst vergoed worden, al is het maar deels. Zo’n cursus kost rond de vijfhonderd euro, dus waar hebben we het over?”