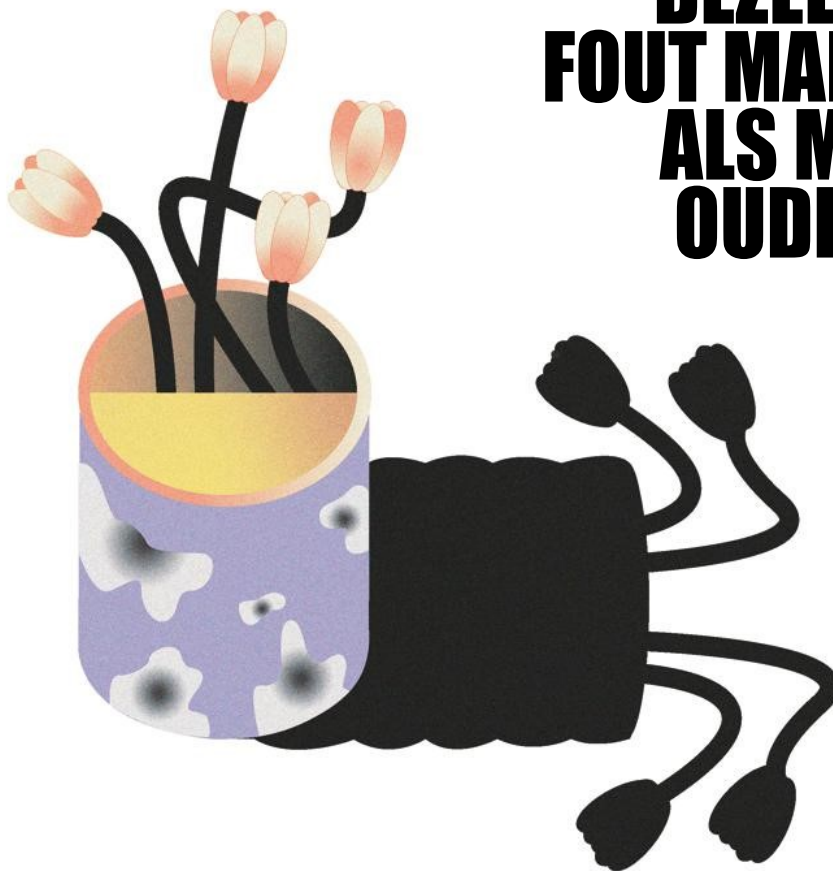


Relaties

Steeds meer jonge koppels
bij de relatietherapeut

'IK WIL NIET DEZELFDE FOUT MAKEN ALS MIJN OUDERS'



Relatietherapeuten krijgen steeds vaker twintigers op het spreekuur. Ook Monique Rosier uit Maastricht ziet steeds vaker jonge koppels in haar wachtkamer. „Jongeren zijn proactief, ervaren nauwelijks nog een drempel om hulp te zoeken. Ook niet als het om een relatie gaat.”

door Kristel Schreurs
illustraties Chrisje Sieben

Emma (24) en Kai (25) leerden elkaar zes jaar geleden kennen tijdens hun opleiding. De liefde die ze voor elkaar voelden was overweldigend. Het was kalverliefde, zo'n liefde waarbij het ondergoed al op de vloer ligt terwijl de voordeur nog niet dicht is. „Ik zat destijds op kamers en na een maand woonde Kai bij mij. Dat ik een huis deelde met drie studen-

ten en mijn kamer nog geen 15 vierkante meter was, deerde niet. We hadden elkaar.” Kai besloot te wisselen van opleiding en ging elders studeren. De liefde hield stand. Ook toen Emma haar opleiding afrondde, werk vond, en Kai na een verkorte opleiding aan de slag ging in de IT. Nu ze voor een nieuw hoofdstuk staan – ze zijn al twee jaar op zoek naar een starterswoning – zijn er spanningen. Ze zijn de kamer

ontgroeid en steeds vaker schuift de duiventil op zijn grondvesten als de deur net iets te hard in het slot valt. Leek de liefdespuzzel in het begin een makkelijk, zes jaar later blijkt het veel moeilijker om die laatste stukjes passend te krijgen. Kai zet het op een lopen als hij vindt dat Emma zeurt over kleine dingen: „Dopjes op tandenstatues en dat ik niet meewil naar haar ouders op zondag.“ En wanneer Emma verbaal erg direct uit de hoek komt, klappt Kai dicht.

Niet voor gekken

Wat is er na zes jaar nog over van die overweldigende liefde? Om dat te ontdekken gaan Emma en Kai sinds acht maanden naar een relatiehervorming. Ze zijn niet de enige twintigers die deze stap zetten. Een rondgang door de provincie leert dat relatietherapeuten steeds meer jongvolwassenen op het spreekuur krijgen. Zo ook relatietherapeut Monique Rosier uit Maastricht. „Het is iets van de laatste jaren dat ik naast de oudere koppels en de dertigers met

kinderen ook twintigers zie.“ De oorzaak van die toename is volgens Monique meervoudig. „Allereerst denk ik dat dit komt omdat psychisch welzijn meer bespreekbaar is. Een psycholoog of therapeut is er niet voor de 'geken', maar voor mensen die iets over zichzelf en elkaar willen leren. Jongeren zijn daartoe eerder bereid. Er wordt niet meer gezegd 'ik heb een afspraak', maar 'ik heb therapie'. Jongeren willen problemen aanpakken. Dat ze daarvoor een therapeut bezoeken, deert hen niet.“

Hoewel Emma en Kai niet met hun echte voor- en achternaam in dit artikel genoemd willen worden – ze willen hun liefdesperikelen niet in de etalage zetten – schamen ze zich

JONGEREN WILLEN PROBLEMEN AANPAKKEN. DAT ZE DAARVOOR EEN THERAPEUT BEZOEKEN, DEERT HEN NIET

Monique Rosier, relatietherapeut

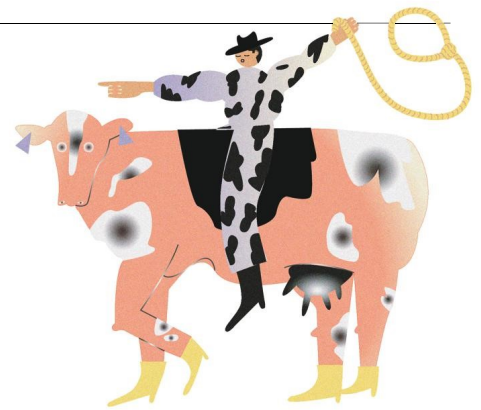
niet. „Waarom zouden we ons moeten schamen wanneer we onze liefde met wat hulp een kans willen geven? Het klikt misschien wat idealistisch, maar voor mij weegt die liefde, wat we over elkaar en over onszelf leren zwaarder dan wat dan ook. Wij investeren erin, wat de uitkomst ook moge zijn. Ik zou willen dat mijn ouders dat hadden gedaan“, vertelt Kai. Meteen legt Kai de vinger op de zere plek. Hij wil niet dezelfde fout maken als zijn ouders, die uit elkaar gingen toen hij negen jaar oud was. Nog steeds staan zijn ouders niet op goede voet met elkaar en is er van communicatie nauwelijks sprake. Iets wat, zo weet Kai inmiddels, direct invloed op hem heeft. Wordt het moeilijk, hebben hij en Emma een meningsverschil, dan knuip hij in zijn schulp en houdt hij zijn lippen op elkaar. Bang om het verkeerde te zeggen. Iets wat bij Emma werkt als een rode lap op een stier. „De twintiger van nu, dat zijn de kinderen van de eerste generatie die massaal ging scheiden. Ze zijn zich bewust van de keuzes die hun ouders al dan niet maken. Ze willen het anders doen, dingen oplossen. Vooral dat gegeven typeert deze generatie.“

Vrijheid, blijheid?

Een tweede argument dat volgens Monique verklaart waarom meer twintigers de relatietherapeut bezoeken, heeft alles te maken met

vrijheid. „Opgroeien in een gezin met ouders die al dertig jaar of langer samen zijn is niet meer vanzelfsprekend. Scheiden is niet langer een schande. De twintiger van nu is opgegroeid in samengestelde gezinnen, in een gezin met twee papas of mammas en een gezin met maar één ouder of verzorger.“ Psycholoog Marty Senden vult aan: „Twintigers worstelen meer met relaties dan die leeftijdsgroep vroeger. Onafhankelijkheid is een groot goed.

Meer dan vroeger worstelen jongvolwassenen met binding en vrijheid. Ze willen niet altijd meer dat huise-boompje-beestje en hebben meerdere relaties voordat ze een partner hebben gevonden met wie ze zich willen setelen.“ Monique en Marty noemen beiden de eindeloze reeks mogelijkheden om het thema 'liefde' invulling te geven. „Al denk ik dat die keuzevrijheid ook een keerzijde heeft“, vertelt Monique. „Het kan jongeren ook onzeker maken. Zeker in de wereld van nu. Oorlog, de naweën van een pandemie die zomaar weer kan opblazen – ik denk dat veel twintigers onzeker op hun benen staan te wiebelen. Ze zoeken houvast in zichzelf in de hoop de wereld te begrijpen, maar ze zoeken ook houvast in elkaar. Ze stappen naar een relatietherapeut in de hoop dat deze richting geeft.“ Hebben jongeren hogere verwachtingen van de liefde? Of zijn ze juist realistische? Monique vindt het lastig. „Het hartsvrangen is de afgelopen decennia niet veranderd. De verwachtingen die jongeren van liefde hebben, ze zijn niet per se hoger. Wel is dat hoopvolle en ideale iets wat de jeugd typeert. Ondanks alle onzekere factoren in de samen-



ving – studieschulden, woningnood, oorlog, de pandemie – volgen jongeren hun hart en niet hun hoofd. Ze blijven gevoelen in de romantische liefde, wat voor rampspoed zich ook om hen heen voltrekt. Dit betekent overigens niet dat ik denk dat jongeren zich vastklampen aan een ander. Jongeren willen hun best doen voor een relatie, maar niet ten koste van alles. Voor het gemak bij elkaar blijven? Ik zie het deze generatie niet doen.“

Winst

Kai doet zijn beklag weleens bij een vriend, Emma bij haar zus en een kamergenoot. „Maar dat is toch anders. Die zeggen vaak toch wat je wil horen en kiezen partij voor jou. Het fijne aan onze relatietherapeut is dat ze luistert. Ze wijst ons op patronen, zonder te oordelen.“ Monique heeft de indruk dat er steeds minder vaak bij ouders of familie wordt aangeklopt als er persoonlijke problemen zijn. „De relatie, vooral met familie, is veranderd. Laatst had ik hier een meisje van 24 dat liefdesverdrift had en niet wist hoe ze haar ex moest vergeten. Ook voor dat soort dingen bestaat er klaarblijkelijk geen drempel een therapeut te bezoeken.“ Na acht maanden therapie kunnen Emma en Kai al zeggen dat de zoektocht samen iets heeft opgeleverd. „Ik weet nu dat ik Kai de ruimte

moet geven, dat hij – door wat hij heeft meegemaakt – conflictvermijdend is. Dat hij dichtklapt bij een discussie is geen onwil, hij vindt het lastig om woorden te vinden. We moeten blijven communiceren om dit te laten slagen, al kost dat misschien wat meer moeite.“ „De liefde zit er nog“, vult Kai aan. „Dat deze onder een laagje stof is komen te liggen, heeft ook te maken met de pandemie, het samenwonen op 15 vierkante meter.“ Emma en Kai zijn ervan overtuigd dat het ze lukt om dat bovenste laagje stof te verwijderen. „We zijn samen volwassen geworden en dit avontuur is nog niet afgelopen. Ook als we onze relatie straks weer op de rit hebben, en hopelijk ook een huis hebben, denk ik dat de relatietherapie blijft. Je gaat toch ook ieder half jaar naar de tandarts om te kijken of alles nog oké is?“

REAGEREN?
zine@demanager.nl

