

De Standaard



FAMILIE

Hoe houden jonge ouders hun relatie gezond?

Het gezinsleven legt een enorme druk op de schouders van jonge ouders. De Gezinsbond probeert hen een hart onder de riem te steken.

Eline Bergmans

Vrijdag 26 februari 2021 om 3.25 uur



<p>Kim: 'Een babysit vinden voor vier kinderen is niet zo evident.' Sebastian Steveniers</p>

Kim: 'Een babysit vinden voor vier kinderen is niet zo evident.' © Sebastian Steveniers

De zorg voor jonge kinderen slorpt energie op, slaapttekort is zelden bevorderlijk voor fijngevoelige communicatie en de toename aan huishoudelijke taken kan een onuitputtelijke bron van discussie zijn: veel jonge ouders ervaren regelmatig meningsverschillen die ten koste gaan van hun relatie.

De Gezinsbond geeft met een reeks online lezingen en podcasts tips en advies aan jonge ouders om hun relatie gezond te houden. 'Het ouderschap is heel overweldigend en zo intensief dat het mensen vaak doet vergeten om tijd te maken voor de partnerrelatie', zegt klinisch psychologe Katrien Koolen.

Gevoel van vrijheid

Hebben jonge ouders het vandaag moeilijker dan vroeger? 'De maatschappelijke omstandigheden zijn in ieder geval anders', zegt Kathleen Emmery, coördinator Kenniscentrum Gezinswetenschappen. 'De arbeidsmarktparticipatie onder moeders is groter. Daarnaast wordt verwacht dat je ondernemend bent en er ook nog eens een boeiend sociaal leven op nahoudt. Dat alles legt een enorme druk op de schouders van jonge ouders.'

**'Het ouderschap is zo intensief dat men
vaak vergeet tijd te maken voor de
partnerrelatie'**

Katrien Koolen
Klinisch psychologe

Volgens Emmery heeft de huidige generatie het ook moeilijker om het gevoel van vrijheid te verliezen, dat ze hadden in de tijd toen de kinderen er nog niet waren. 'Ik probeer met jonge ouders te zoeken waar ze elkaar zijn kwijtgeraakt, om opnieuw de gedeelde weg te vinden', zegt Coolen. 'Het is belangrijk regelmatig te switchen tussen de ouderrol en de partnerrol. Daarvoor moet je leren verdragen dat je soms ook even geen mama of papa bent.'

Corona heeft de dingen alvast niet gemakkelijker gemaakt. Uit een onderzoek van het Kenniscentrum Gezinswetenschappen blijkt dat 17 procent van de respondenten tijdens de eerste lockdown vond dat hun relatie verslechterde. Meer dan de helft (53 procent) van de koppels vond dat de intimiteit verminderd was. 'Vooral ouders met kinderen tussen 0 en 5 jaar delen die mening', aldus Emmery.

De Gezinsbond roept op om het niet te ver te zoeken. Even met twee in de zetel zitten of een korte wandeling maken, kan een verschil maken. 'Het draait ook om mild zijn', zegt pedagoog Luk Dewulf. 'Jonge ouders vergeten soms dat de eigenschap waar ze zich bij hun partner aan storen, ook een talent is waar ze verliefd op zijn geworden. Het is nooit een goed idee om je eigen talenten op te leggen aan je partner, maar wel om te zoeken waar je complementair bent.'

'Als je verliefd bent en nog niet samenwoont, is dat allemaal makkelijker', aldus Dewulf. 'Maar vanaf het moment dat er een huis en kinderen zijn, komt de vrees dat je partner toch niet is wie je gehoopt had. Soms hoop je dat het wel zo is. Daardoor praten mensen tegenover hun vrienden soms zo enthousiast over hun partner.'

De Gezinsbond lanceert vandaag het project Even met Twee, (<http://www.gezinsbond.be/evenmettwee>) waar deze en andere experts online lezingen geven, en waar ook ouders hun ervaringen delen.



<p>Skrållan: 'Jochen bezig zien met de kinderen geeft mij ook gevoelens van verliefdheid.' Sebastian Steveniers</p>

Skrållan: 'Jochen bezig zien met de kinderen geeft mij ook gevoelens van verliefdheid.' © Sebastian Steveniers

SKRÅLLAN DE MAEYER & JOCHEN GOVAERT

'Ik erger me er niet meer aan dat Jochen de was niet ziet staan'

In het vijfde middelbaar sloeg de vonk tussen hen over. Intussen zijn Skrällan De Maeyer en Jochen Govaert (allebei 38) al langer samen dan dat ze níét bij elkaar waren. Na hun studies ruilden ze Brugge in voor Mechelen. Ze kregen drie kinderen: Bas (10), Ibe (8) en Yati (6).

Jochen: ‘We wilden kinderen. Meer dan een, dat wisten we zeker. Tussen twee en drie hebben we wel getwijfeld.’

Skrällan: ‘Jij hebt getwijfeld. Mijn buik wist na Ibe dat het nog niet af was.’

‘Obligate weekendjes weg zijn geen must voor een goede relatie’

Skrällan De Maeyer

Jochen: ‘Ik had een tijdje moeite met het idee dat ons gezin uit meer kinderen dan volwassenen zou bestaan. En er was de angst dat het een tweeling zou kunnen zijn, dat komt vaker voor in onze families.’

Vandaag zijn ze gelukkig, zo met zijn vijven. Met twee voltijdse jobs – Jochen werkt op een kabinet in het Mechelse stadhuis, Skrällan is zelfstandig therapeute en werkt op de hogeschool – is het een permanent zoeken naar evenwicht. ‘Zeker als we het allebei druk hebben, is dat niet evident’, zegt Jochen. ‘Wij hebben regelmatig discussies, maar ik zie dat niet als iets negatiefs: het betekent dat we samen een oplossing zoeken.’

Skrällan: ‘Enkele jaren geleden werd er meer geturfd wie de meeste huishoudelijke taken op zich nam. Vandaag is er meer balans. Dat heeft ook te maken met loslaten: als de afwas een keer blijft staan, is dat zo. En ik erger me niet meer aan Jochen die manden was niet ziet staan. Hij doet het niet expres: hij ziet die dingen gewoon niet. In een relatie leer je elkaar steeds beter begrijpen.’

Jochen: ‘De lastigste periode vond ik de kraamtijd, toen Skrällan thuis was voor de baby. Dan moet je weer zoeken hoe je het huishouden gaat verdelen zodat je je allebei comfortabel voelt.’

Skrällan: ‘Ook moeilijk: als er een kind ziek is, en je ’s ochtends moet beslissen wie thuis blijft. Die taak komt meestal op mij terecht en dan voel ik me soms benadeeld. Het is dubbel: want ik vind het ook belangrijk om er op zulke momenten als mama te zijn.’

Jochen: ‘Soms wil ik zulke dingen overnemen, maar doet Skrällan het toch liever zelf.’

Omdat de grootouders in Brugge wonen, zijn ze voor opvang van de kinderen vooral afhankelijk van vrienden. ‘We gaan weleens naar de sauna samen of plannen een culturele uitstap’, zegt Skrällan. ‘Maar die momenten zijn beperkt. Dat is jammer, maar anderzijds zijn obligate weekendjes weg geen must voor een goede relatie. Ik vind een uitstap met ons vijven ook heel verbindend: Jochen bezig zien met de kinderen geeft mij ook gevoelens van verliefdheid.’

‘Dat geldt ook voor mij’, zegt Jochen. ‘Maar ik kijk ook uit naar de zomervakantie, als de kinderen twee weken in Brugge logeren en we zonder planning samen dingen kunnen doen.’ ^(eb)

KIM PLASSCHAERTS & BART BAUWENS

‘Kleine kinderen zijn sociopaten’

Met vier kinderen in huis, moeten Kim en Bart soms even naar de badkamer vluchten om ongestoord met elkaar te kunnen praten. ‘Discussies blijven bij ons nooit liggen.’

Hun laatste ruzie – over het vuilnis buitenzetten – dateert van vorige zondag. ‘De oudste kinderen waren op Chiroweekend geweest, de jongste had een slechte nacht gehad en Bart was 60 kilometer gaan fietsen. Iedereen in huis was op’, zegt Kim Plasschaerts (34), vroedvrouw in het Algemeen Stedelijk Ziekenhuis van Aalst, maar in kraamverlof na de geboorte van Tess, eind november.

Met haar echtgenoot Bart Bauwens (37) heeft ze vier kinderen: Brecht (9), Lotte (7), Wout (5) en baby Tess. ‘Omdat we allebei in shifts werken, is het huishouden een heel gepuzzel’, zegt Bart, logistiek bediende bij de NMBS. ‘Dat leidt soms tot spanningen, maar discussies blijven bij ons nooit liggen.’

Met vier kinderen in huis moeten Kim en Bart soms even naar de badkamer vluchten om ongestoord met elkaar te kunnen babbelen. Maar praten wordt zo min mogelijk uitgesteld.

‘Discussies blijven bij ons nooit liggen. Door te communiceren vermijd je dat de problemen groter worden’

Bart Bauwens

Bart: ‘Door te communiceren vermijd je dat de problemen groter worden. Kleine kinderen zijn sociopaten. Ze weten perfect hoe ze mama en papa tegen elkaar kunnen uitspelen. Dat proberen wij te vermijden: daarom is het voor mij een gouden regel om je partner niet af te vallen in hun bijzijn.’

Kim: ‘Als kinderen groter worden, is het belangrijk om aan hetzelfde zeel te trekken. Dan komen ook de verschillen in je eigen opvoeding naar boven. Daar gaan veel relaties op stuk.’

Hoe maken ze tijd voor elkaar? ‘Een babysit vinden voor vier kinderen is niet zo evident’, zegt Kim. ‘We moeten voor het werk in het weekend al vaak een beroep doen op de grootouders. Door ons werk in shifts gebeurt het wel dat we allebei een voormiddag vrij hebben. Dan ontbijten we samen of gaan we naar de sauna. Dat is onze manier om volledig te ontspannen.’

Bart: ‘In een relatie moet je ook je partner wat vrije tijd kunnen gunnen. Als Kim eens wil gaan shoppen, blijf ik bij de kinderen. Omgekeerd ben ik aan het trainen voor een triatlon.’

Kim: ‘Bart kan veel beter ongedwongen een uurtje in de zetel ploffen. Ik heb de neiging om dan toch maar aan de afwas te beginnen. Hoewel ik weet dat ik hem dat uurtje moet gunnen, ben ik dan toch een tikje jaloers.’ (cb)

Verschenen op vrijdag 26 februari 2021



ELINE BERGMANS

Eline Bergmans is redactrice binnenland bij De Standaard.

Meer artikels van Eline Bergmans >

(<https://www.standaard.be/auteur/eline-bergmans>)

standaard.be/extra/stat