

Hoe overleeft je relatie een kind?

> Praat met iemand die **niet partijdig** is

Je dacht eerst nog dat je je het maar inbeeldde, maar het is toch echt zo: jij en je partner zijn veranderd sinds jullie een kindje hebben gekregen. De aandacht gaat meer naar jullie kindje en daardoor praten jullie minder met elkaar, en er zijn meer zorgen. Daarin staan jullie niet alleen: heel veel stellen krijgen te maken met een dip in hun relatie na de geboorte van een kind. Meestal gaat het goed, maar soms groeien mensen, mede hierdoor, meer uit elkaar.

Je praat er wel eens over met je beste vriendin, je buurvrouw of je moeder als één van hen belangstellend informeert hoe het met jullie gaat. De één zal vinden dat je er maar mee moet leren omgaan, terwijl de ander helemaal jouw kant kiest en suggereert dat je partner meer begrip voor jou moet tonen. Ondanks alle goedbedoelde raad zullen veel mensen echter, onbedoeld, de neiging hebben om partij te kiezen. Jij durft niet of anderen durven je niet hun visie te vertellen, uit angst de vriendschap te verliezen.

Jan van Eck Counselling

Krammer 42, 2401 DK Alphen aan den Rijn
06-17781668 • jan.van.eck@tele2.nl
www.jvecounselling.nl

Objectief bekijken

Wanneer je relatie niet lekker loopt en je er echt iets aan wilt doen, zowel voor jezelf als voor je partner en je kindje, zoek dan iemand die de situatie onbevooroordeeld bekijkt. Iemand die met beide partijen positief kritisch kan meedenken. 'Om echt inzicht te krijgen, moet je gaan praten met mensen die niet partijdig zijn', vindt counselor Jan van Eck. 'Wellicht vind je zo iemand in je eigen netwerk. Zo niet, wend je dan tot een professional. Vooral als je met vragen over begrepen worden rondloopt en erachter wilt komen wat je belangrijk vindt in je leven. In mijn praktijk kom ik dit vaak tegen. Meestal hebben mijn cliënten aan vier gesprekken genoeg om inzicht te krijgen en zelfstandig verder te gaan. Ik kijk net wat dieper dan alleen de zaken waar in eerste instantie tegenaan gelopen wordt: wat is wat je raakt, waar heb je behoefte aan? Soms spiegel ik een bepaalde opmerking of lichaamshouding en dan ineens komt die bewustwording, die reactie. Het is zó mooi om dat te zien gebeuren. Ik leg er ook altijd de nadruk op dat je niets fout hebt gedaan. Je krijgt in je leven nu eenmaal van alles aangereikt en dan maak je een keuze. Neem jezelf niets kwalijk, je doet niets fout. Lach om jezelf en onderzoek waarom je iets (onbewust) doet en gedaan hebt en hoe je dat een volgende keer anders, op jouw manier, zou kunnen doen.'

Mag ik je begeleiden met jouw onderzoek?

