

Hoe gaan jullie samen om met tegenslagen?

Het leven verloopt zelden volgens een rechte lijn. Iedereen krijgt vroeg of laat te maken met tegenslagen, zoals bijvoorbeeld verlies van een baan, jij, je partner of jullie kind wordt ziek. Er kunnen financiële zorgen zijn, mantelzorg, familieproblemen, een onverwachte verhuizing, of het verlies van een dierbare. Verschillende gebeurtenissen die ingrijpend en aangrijpend zijn, kunnen een grote impact hebben, niet alleen op jezelf, maar ook op je relatie. Hoe ga je als stel samen door deze moeilijke periodes heen? Hoe zorgen jullie voor gezamenlijke steun, veerkracht en blijvende verbondenheid?



Tegenslagen als onderdeel van het leven

“Het heeft ons alleen maar sterker gemaakt en we groeiden nog meer naar elkaar toe”, als jullie dit kunnen zeggen, is dat een zegen. Het bewijst dat de basis in jullie relatie tegenslagen dragen kan.

“We zijn uit elkaar gegroeid, we gaan beiden anders om met gevoelens en we kunnen niet goed praten en delen wat ons overkomen is.”

Ook dit kan gebeuren. Er zijn vaak dieperliggende oorzaken die invloed kunnen hebben op hoe jullie op eigen manieren omgaan met tegenslagen. Eén ervan is hoe jij en je partner als kind leerde omgaan met moeilijkheden. Was er thuis ruimte en veiligheid om je gevoelens te delen? Hoe gingen je ouders of verzorgers zelf om met tegenslagen? Ongemerkt kun je deze patronen – of ze nu heel open of juist gesloten waren – overnemen. Als jij en je partner hierin verschillende ervaringen hebben en beiden anders omgaan met het uiten van gevoelens die tegenslagen teweegbrengen, dan kan het lastiger zijn om naast elkaar de storm aan te gaan.

Jullie kunnen beiden in stilte lijden, terwijl jullie elkaar zo hard nodig hebben. Nog een

veelvoorkomende reactie is, dat jullie elkaar willen beschermen. Je ziet dat je partner het moeilijk heeft, en maakt je eigen emoties ondergeschikt en houdt ze voor je. In liefdesrelaties zijn tegenslagen vaak een spiegel; ze laten zien hoe stevig de basis van je relatie is, en waar er nog ruimte is om te groeien. Allereerst dienen jullie in te zien, hoe jullie omgaan met tegenslagen. Inzicht is fundamenteel aan verandering.

Passieve en actieve coping

Omgaan met tegenslagen die overweldigend zijn, kunnen je overlevingsmechanismen activeren (coping). Er zijn verschillende uitingsvormen, twee ervan zijn deze:

Bij **passieve coping** vermijd je het probleem. Dit kan onbewust gebeuren. Je gaat bijvoorbeeld extra hard werken of sporten om de pijnlijke gevoelens niet toe te laten. Deze manier kan je uiteindelijk uitputten. Daarnaast sluit je je af voor openheid in kwetsbaarheid. Voor je partner is het dan extra lastig om jou te benaderen en samen de hindernissen te nemen. Ook kun je een verkeerd beeld schetsen. “Het zal wel goed gaan, hij of zij heeft er kennelijk minder moeite mee dan ik. Hij of zij werkt immers gewoon hard door. Doet het hem of haar dan helemaal niets?” Frustraties kunnen zich opstapelen.

Bij **actieve coping** ga je het probleem juist bewust aan. Je zoekt samen naar oplossingen en deelt je gevoelens. Deze manier vraagt moed en een veilige basis in je relatie. Het kan jullie ook emotioneel overspoelen. Dan is het goed om even afstand te nemen en emoties te reguleren, om daarna actief het gesprek aan te gaan. Zo ontstaat ruimte voor zowel verwerking als actie.



Samen communiceren in moeilijke tijden

Een van de belangrijkste pijlers bij het omgaan met tegenslagen is open communicatie. Wanneer partners hun gevoelens niet uitspreken, ontstaan misverstanden en verwijdering, zoals ik hierboven in een

voorbeeld heb weergegeven.

Wanneer je samen praat over de tegenslagen, gebruik dan vooral ik-boodschappen: zeg: "ik ben bang" in plaats van "jij bent zeker niet bang? Ik merk er niets van?" Hiermee blokkeer je ruimte voor eigen invulling voor je partner, die mogelijk boos kan worden of zich (nog dieper) terugtrekt. Luister actief naar elkaar, een goed voorbeeld om dit te laten merken is dat je herhaalt, of samenvat wat je partner zegt. Ook als de emoties bij je partner anders zijn dan die van jou; probeer ze te erkennen en wuif ze niet weg, maar neem ze serieus. Dit helpt om een gevoel van veiligheid en verbondenheid te behouden. Jullie gezamenlijke waarden helder krijgen en weten wat jullie verbindt; liefde, gezin, gezondheid, toekomstbeeld, leert jullie om tegenslagen beter relativeren.



Gevoelens in veiligheid

Sommige tegenslagen raken direct het gevoel van veiligheid, bijvoorbeeld bij ziekte, financiële onzekerheid of verlies. Het herstellen van vertrouwen vraagt tijd en inzet van beide partners. Herstel in perioden van tegenslagen verloopt vaak in golven; er kunnen goede dagen zijn, maar ook dagen waarin het zwaar weegt. Empathisch en geduldig zijn in dit proces, lief zijn voor jezelf, én voor elkaar, is essentieel om samen te dragen wat er speelt. Soms zijn de uitdagingen te groot om alleen te dragen. Patronen kunnen vastgeroest zijn, of emoties te heftig. In zulke gevallen kan professionele begeleiding uitkomst bieden.

Praktische manieren om samen sterker te worden

Naast communicatie en vertrouwen zijn er ook praktische strategieën die helpen om samen door moeilijke tijden te komen:

Plan bewust momenten van samenzijn in, ook en juist in stressvolle periodes. Vraag en accepteer steun buiten de relatie van vrienden of familie. Wat ook belangrijk blijft, is – ondanks dat je denkt te weten wat er in je partner omgaat – is nieuwsgierig blijven en open vragen stellen: "Hoe ging het vandaag? Hoe voel je je? Wat vind je moeilijk? Wat heb

je nodig?" Bedank elkaar voor de steun en vier de stappen die jullie maken, ook al lijken ze nog zo klein.



Tegenslagen als kans tot groei

Het leven kent onvermijdelijk tegenslagen. Maar hoe je er zelf en samen mee omgaat, bepaalt of je uit elkaar groeit of juist dichter bij elkaar komt. Door open te communiceren en samen te blijven investeren in verbondenheid, kunnen jullie sterker uit moeilijke periodes komen. Tegenslagen zijn zwaar, maar ook een kans om samen te ontdekken hoe veerkrachtig jij en jullie samen werkelijk zijn.

"Tegenslag is de beste gelegenheid om te tonen dan men karakter heeft."

Seneca

Willen jullie samen met mij onderzoeken hoe jullie sterker met tegenslagen om kunnen gaan? Neem dan contact met mij op.

Jan van Eck Counselling
Krammer 42, 2401 DK Alphen aan den Rijn
06 1778 1668 www.jan-van-eck-counselling.nl