

Samen sterk bij corona in je relatie



Corona in je relatie

Voor iedereen is het meemaken van de situatie die is ontstaan door Corona een nieuwe uitdaging. Ieder van ons moet er het beste van maken.

Als je gezond bent en je dierbaren ook, dan mag je daar nu al lang dankbaar voor zijn. Toch kan het al een uitdaging zijn om de Corona maatregelen in je leven in te passen.

De kinderen zijn thuis, je werkt thuis, ziet je vrienden en familie niet 'live', kunt je hobby's en bezigheden niet of alleen met aanpassingen uitvoeren, geen leuke uitjes en misschien een extra taak om voor iemand in je omgeving te zorgen die dat niet meer helemaal voor zichzelf kan, etc.

Corona en toename scheidingen

Voor partners die nu ineens onvoorzien 24 uur per dag samen in huis bivakkeren met hun gezin, kan het een ware overlevingstocht worden. Na de uitbraak van Corona in China is gebleken dat daardoor het aantal scheidingen is toegenomen.

Corona chaos

We willen als **Expertisecentrum Kind en Scheiding** graag bijdragen aan het voorkomen van scheidingen.

Corona zou zeker niet de oorzaak mogen worden van een relatiebreuk. Helaas kunnen partners door het ineens samen in een kleine ruimte moeten leven met de ontstane spanningen, lasten en zorgen die Corona met zich meebrengt, nu eerder te maken krijgen met ieders gevoeligheden. Ieder kan gemakkelijker geraakt worden. Partners reageren anders dan gebruikelijk en sneller op elkaar en zo ook op de kinderen. Door eerder irritatie te ervaren, kunnen ze zich ook makkelijker negatief naar de ander uiten. Er is een bodem voor ruis en chaos in ieders hoofd en de manier van uiten gaat werken als een stoorzender in de relatie.

Corona en communiceren

Corona kan zomaar ineens een ongewenste derde partner worden om mee om te moeten gaan. De maatregelen die door de overheid geadviseerd en/of opgelegd zijn vragen om een andere inzet en vermogen om om te gaan met het dagelijkse patroon en dagelijks ritme. Geen makkelijke opgave als je dat ineens 24/7 met elkaar op kleiner oppervlak en ieder met zijn eigen taak en mogelijkheden moet gaan doen. Tel daarbij op dat er misschien al wat zorgen, onuitgesproken irritatie of gemis aanwezig is en er ligt een bron waarbij partners en gezinnen makkelijker in negatieve communicatiecirkels kunnen stappen en kunnen vastlopen. Partners hebben te maken met nieuwe extra zorgen en/of problemen en het samen ervan moeten opvangen. Dat komt naast het bestaande leven dat partners samen hebben.

Verwijdering

Terwijl partners nu vaker fysiek dichterbij elkaar zijn, ligt er ineens een uitdaging om, om te gaan met een nieuwe situatie en het gaan stapelen van problemen te

voorkomen. Nu iedereen dicht op elkaar leeft zijn ook alle acties van partners voor elkaar direct zichtbaar. De eigen aardigheden kunnen sneller als minder prettig ervaren worden en partners kunnen spanning eerder minder goed van elkaar 'hebben'. De kans dat partners over en weer aandacht geven aan de negatieve belevingen en makkelijk van elkaar verwijderd raken, ligt op de loer.

Corona relatiekunst

Niemand heeft gewenst dat zich een situatie als er nu is voordoet. Het is aanpassen en zoeken naar wat je wel kunt doen om de periode door te komen.

Wat kunnen partners doen om het samen fijn te houden en relatieproblemen te vermijden en op te lossen?

- Begrijp dat iedereen in dezelfde situatie zit. Ook voor je partner en kinderen is dit moeilijk.
- Neem elkaar serieus bij irritatie.
- Wat zit er achter de irritatie? Gemis van het leven dat je eerder had? Frustratie dat je/jullie het niet makkelijk aan kunnen? Verwachtingen die niet uitgesproken worden en niet (kunnen) uitkomen (als de ander daar geen weet van heeft)? Nog anders?
- Vraag je partner te vertellen waar de irritatie/het gedrag vandaan komt en luister zonder erin te vallen met jouw verhaal.
- Waak voor escaleren door irritatie. Beter er echt aandacht voor hebben dan negeren. Maak het niet groter dan nodig is.
- Vertel wat de situatie met je doet, wat lastig voor je is en vooral wat jou zou helpen.
- Steun elkaar ook al begrijp je niet altijd hoe de ander reageert. Iedereen maakt dit voor de eerste keer mee.

- Er is geen waarheid. Iedereen heeft zijn of haar eigen waarheid en perspectief. Er is ook altijd een eigen positieve bedoeling en uitgangspunt.
- Niet alleen wat jij lastig vindt speelt. Meestal vindt de ander net zo goed iets moeilijk. Vaak gaat het ook over hetzelfde in een ander 'jasje'. Het helpt elkaar proberen te begrijpen, hoe lastig nu misschien ook.
- Focus op wat je wel samen kunt en positieve dingen. Zoek hulp als je merkt dat jullie deze situatie met elkaar/met jullie gezin niet aankunnen.



Toekomst

De situatie van Corona gaat ook weer voorbij. Wat de toekomst iedereen brengt door deze situatie weet niemand. We hopen dat partners en gezinnen zich door de moeilijke situatie slaan. Dat er geen scheidingen ontstaan door de periode die mensen nu met elkaar door moeten. Weet dat veel partners ook spijt krijgen als ze eenmaal gescheiden zijn. Geen enkel kind wenst zich dat hun ouders gaan scheiden.

Soms is helaas een scheiding wel de beste oplossing. Meer informatie over scheiding, scheiding en kinderen en hulp bij scheiding situaties is te vinden op www.kiesvoorhetkind.nl