

uitslag enquête

LIEFDES- DETECTIVES & RELATIE- LIJMERS

Wat wordt er zoal besproken in de spreekkamer van de relatietherapeut en wie komen daar over de vloer? We vroegen het relatietherapeuten zelf – en ze reageerden massaal.

Welke problemen komen het vaakst ter tafel in de spreekkamer van de relatietherapeut?

Welke relaties zijn echt niet meer te redden? En is de cliëntèle veranderd nu de drempel is verlaagd door het succes van *Where Should We Begin?*, de podcast van Esther Perel, die haast een sterrenstatus heeft bereikt als relatietherapeut? Daarin horen we (vaak hoogopgeleide en welbespraakte) stellen hun hart uitstorten in haar spreekkamer – lijkt dat op wat er bij de gemiddelde therapeut in Amersfoort of in Dronten gebeurt? Of gaat het er in de praktijk toch iets anders aan toe?

We konden het aan niemand beter vragen dan aan relatietherapeuten zelf, en wel door middel van een breed uitgezette enquête. Daartoe zochten we contact met de twee beroepsverenigingen: de Nederlandse Vereniging voor Relatie- en Gezinstherapie (NVRG) en Stichting EFT, Emotionally Focused Therapy, een methode waarmee veel relatietherapeuten werken. Van de ruim 2.500 gezamenlijke leden vulden maar liefst 572 de vragenlijst in, wat veel zegt over de bezieling voor hun vak – ruim een op de vijf is een uitzonderlijk hoge score voor een *Volkskrant*-enquête die zomaar in een nieuwsbrief voorbijkomt. In Nederland mag iedereen een bordje met 'relatietherapeut' in de

voortuin zetten – bij de Kamer van Koophandel staan er bijna vierduizend geregistreerd – maar wie zich bij de NVRG en/of Stichting EFT heeft aangesloten, heeft daartoe ook een gedegen opleiding gevolgd. Dat houdt in: een hbo- of universitaire studie in een vastgestelde richting (psychologie of sociaal-pedagogische hulpverlening bijvoorbeeld) plus een aanvullende opleiding tot systeemtherapeut (wo) of systeemtherapeutisch werker (hbo). Waarbij 'systeem' staat voor het koppel zelf, maar ook het gezin, de familie, dan wel de hele omgeving waar de cliënt door gevormd is – want niemand is een eiland, daar is de beroepsgroep van overtuigd.

'Een mens is geen panda. We zijn gelukkiger met een liefdevolle partner naast ons'

Neem alleen al de antwoorden op de (laatste) vraag van onze enquête: wat is uw belangrijkste drijfveer voor dit vak? Een greep: 'Als mensen veilig verbonden zijn, functioneren ze ook autonoom veel beter, waardoor de impact groot is op de hele omgeving, in de eerste plaats de kinderen.' 'Een mens is geen panda. We zijn gelukkiger met een liefdevolle partner naast ons, en kinderen hebben baat bij ouders die bij elkaar zijn en laten zien dat je moet werken voor geluk.' Een ander: 'Het is een fascinerend vak. Je bent aan het begin van de therapie een soort detective die moet uitzoeken waar de crux ligt.' Een vierde: 'Ik hou

van mensen en ben een voyeur! Ik mag de hele dag in het leven van anderen meekijken!' Weer een ander, bondig: 'Puzzelen!' En: 'Liefde is prachtig.'

Los van de persoonlijke passies van de therapeuten ging het met de enquête ook om het schetsen van maatschappelijke tendensen. Maar eerst een aantal andere bevindingen: wie zijn bijvoorbeeld de therapeuten die de enquête hebben ingevuld? 80 procent van hen is vrouw, om te beginnen, met een gemiddelde leeftijd van 53 jaar. Dat sluit aan bij de gehele beroepsgroep, zeggen relatietherapeuten en (gz-)psychologen Nadia van der Spek en Albert Neeleman, die meekijken naar de enquêteresultaten. Van der Spek is hoofd van psychologenpraktijk De Amsterdamse en doet ook wetenschappelijk onderzoek naar relatie- en gezinstherapie; Neeleman werkt bij het Amsterdams Instituut voor Gezins- en Relatietherapie en is bovendien opleider en supervisor voor de NVRG.

'Ja, in de zorg zijn vrouwen oververtegenwoordigd', zegt hij, 'en dus ook onder relatietherapeuten. Dat is soms jammer voor de mannelijke identificatie.' En het vak vergrijsst, vult Van der Spek aan. 'Relatietherapie is sinds 2013 niet meer verzekerd en zit niet meer in de opleiding van jonge psychologen.' Aan de andere kant, zeggen ze beiden: het is altijd zo geweest dat relatietherapeuten vaak een stukje ouder zijn als ze zich specialiseren, omdat ze eerst een andere opleiding in een basisberoep moeten volgen. 'En veel levenservaring is ook een pré.'

Van de deelnemers aan de enquête werkt 60 procent in een (al dan niet eigen) vrijgevestigde praktijk; 50 procent werkt (ook) in een ggz-instelling, waar mensen met psychische problemen worden behandeld. In de vrijgevestigde praktijken duurt een relatietherapietraject gemiddeld vijftien sessies van één tot anderhalf uur, die doorgaans tussen de 120 en 150 euro per sessie kosten, al zijn er uitschieters naar beneden (70 euro) en naar boven (298 euro). Dat bedrag moeten koppels zelf betalen – 79 procent van de relatietherapeuten vindt dat het uit de (eventueel aanvullende) zorgverzekering zou ➤

moeten worden betaald, maar dat is dus niet het geval. Waar voor je geld krijg je wel, vinden de therapeuten: in de meeste gevallen, zegt 82 procent, verbetert de relatie van de mensen die bij hen aankloppen, en 6 procent van de therapeuten zegt zelfs 'altijd'. 'Ook relatietherapeuten lijden aan zelfoverschatting', lacht Albert Neeleman. Uit meta-analyses, zegt Nadia van der Spek, blijkt dat relatietherapie in 60 tot 70 procent van de gevallen effectief is; voor zo'n 1 op de 3 koppels werkt het dus niet. De relatie kan zelfs verslechteren, geeft 38 procent van de enquête-deelnemers aan. Iemand schrijft: 'De getoonde kwetsbaarheid in de sessies werd tégen elkaar gebruikt na de sessies. Maar dat betekende ook dat ik als therapeut te snel ben gegaan.'

Opvallende uitkomst van de enquête: gevraagd naar hun behandelmethode zegt 81 procent van de respondenten met EFT te werken, ook het overgrote deel van degenen die niet zijn aangesloten bij de Stichting EFT. Die methode, gericht op het doorbreken van negatieve gedragspatronen door de onderliggende emoties te onderzoeken, is nu populair, bevestigt Van der Spek. 'Er is, samen met cognitieve gedragstherapie, dan ook het meeste bewijs voor de effectiviteit ervan.' Daarbij, zegt Neeleman, is 'het hechtingsverhaal' van EFT momenteel 'een heel dominant perspectief'.

Aan de basis van relatieconflicten, luidt dat verhaal, liggen vaak hechtingsangsten en -behoefte. Wie zich als kind te weinig gezien en gehoord voelde, zal in relaties gaan 'klampen' of juist een muur optrekken – beide niet bevorderlijk voor een levenslange liefde. Maar ook veilig gehechte mensen hebben baat bij EFT, vult Van der Spek aan. 'Het is een universele behoefte om gezien en geliefd te worden. Onder een alledaagse ruzie – 'Je hebt wéér de boodschappen niet gedaan, ik moet altijd alles alleen doen' – kan de angst zitten dat je niet belangrijk genoeg voor de ander bent.'

De populariteit van EFT is ook terug te zien in de top-3 van problemen die

'40 TOT 50 PROCENT VAN DE MENSEN IS IN MINDERE OF MEERDERE MATE ONVEILIG GEHECHT'

relatietherapeuten signaleren. 'Wat is de top-3 van meest voorkomende problemen waarmee stellen bij u aankloppen?', vroegen we. Op 1: Uit elkaar gegroeid/gebrek aan intimiteit, 2: Communicatieproblemen, 3: Ruzie/conflict – over hechtingsproblemen reppen stellen zelf dus weinig (1 procent). Maar relatietherapeuten zien dat anders. Die antwoorden op de vraag 'Wat ziet u als top-3 van de meest voorkomende problemen?': 1: Hechtingsproblemen, 2: Psychische problematiek/trauma, 3: Uit elkaar groeien/gebrek aan intimiteit.

De 'hechtingsbril', stelt Albert Neeleman, bepaalt momenteel wel in hoge mate de blik. Terecht, verdedigt Nadia van der Spek de methode: 'Een veilige hechtingsrelatie met je partner, waarbij je je verbonden voelt met de ander, heeft een sterke positieve invloed op de relatie én op het individuele welzijn van beiden. Zo'n 40 tot 50 procent van de mensen is in mindere of meerdere mate onveilig gehecht, weten we uit onderzoek. Bied je stellen inzicht in hoe onervulde hechtingsbehoefte doorwerken in de relatie, dan voorkom je veel conflict.' Geen enkele methode, zeggen ze allebei, is overigens zaligmakend: een goede band met en vertrouwen in de therapeut, de zogenoemde therapeutische relatie, is minstens zo belangrijk voor het welslagen van de therapie. De belangrijkste factor echter, zeggen de respondenten, is dat beide partners echt willen. 'Gebrek aan motivatie' van een van de twee wordt het meest genoemd (30 procent) als oorzaak van een traject dat niet succesvol verloopt. 'Meestribbelen', noemt iemand dat mooi: 'ja zeggen, nee doen' – omdat er een derde in het spel is, bijvoorbeeld, die de meestribbelaar niet van plan is op te geven. De dubbele

agenda, dus. Andere veelgenoemde obstakels: minachting voor de partner, te weinig zelfreflectie, de verwachting (of eis) dat de therapie de ander wel zal veranderen – 'Ik verwacht van jou, therapeut, dat jij nu ook ziet hoe hopeloos mijn man is en hem eens stevig aanpakt'. Nog ernstiger complicerende factoren: verslavingen, psychiatrische stoornissen en huiselijk geweld.

'Heeft u de problematiek waarmee stellen komen zien veranderen de afgelopen jaren?', vroegen we ook. Een antwoord dat veel voorkomt (omdat het een open vraag was, hebben we geen percentages): mensen hebben, meer dan vroeger, te hoge verwachtingen van een relatie en dus van elkaar. Irreële verwachtingen zelfs, zegt 46 procent. 'Door de individualisering moet álles uit de ander komen', schrijft iemand. 'Eisen steeds hoger, aan elkaar en aan het leven', formuleert een ander het bondig: wat niet optimaal is, moet worden gefixt. Andere, 'nieuwe' problemen: meer samengestelde gezinnen – 'een samengesteld gezin is voor een kind per definitie een crisis', schrijft iemand – meer vragen rondom polyamorie, meer stress door bijvoorbeeld armoede, hoge werkdruk, een opgroeiend kind met wie het niet goed gaat, en nóg een stressfactor: de mobiele telefoon.

De problematiek is over het algemeen complexer geworden, melden veel respondenten – en hulp daarbij is moeilijker bereikbaar, omdat relatietherapie sinds 2013 niet meer wordt vergoed vanuit de zorgverzekeringswet. Wat wél wordt vergoed, is behandeling voor stoornissen waaraan een officiële diagnose is gegeven: autisme, ADHD, depressie, borderline. Pas als minstens een van de partners (of andere gezinsleden) zo is gelabeld, mag in de ggz zo nodig ook gezins- of relatietherapie worden gegeven. Een

grote frustratie van veel respondenten, zo blijkt uit de enquête: somberheid of agressie kan heel goed met de gezinsdynamiek te maken hebben. Waarom moet dat eerst worden gemedicaliseerd voordat de oorzaak kan worden aangepakt? Op de meerkeuzevraag wat de belangrijkste uitdagingen zijn waar relatietherapeuten in deze tijd tegenaan lopen, zegt 54 procent: veel mensen kan ik niet helpen omdat relatietherapie niet wordt vergoed. 'Het wordt steeds meer een elite business', vult iemand aan. 'De mensen die de therapie het hardst nodig hebben (kleinbehuist, geldproblemen), kunnen het niet betalen. Ik heb meegemaakt hoe de ggz van een redelijk georganiseerd hulpsysteem kapot is bezuinigd. Onderschat wordt wat dat betekent voor de kinderen en wat voor kosten dat in de volgende generaties met zich meebrengt.'

Ook Nadia van der Spek ziet dat relatietherapie steeds meer 'een luxeproduct' is geworden – en niet in de goede zin van het woord. En

'DE DRUK OM HET STEEDS MAAR FANTASTISCH TE HEBBEN SAMEN IS GROOT, MAAR SLEUR HOORT ERBIJ'

dat, zegt Albert Neeleman, terwijl een goede partnerrelatie zo'n belangrijke beschermende factor is tegen allerlei ellende in het leven, ook en vooral voor de kinderen in een gezin. 'Eigenlijk zou elk jong ouderpaar een gratis preventie cursus moeten kunnen krijgen. Want dat is vaak een moment waarop de problemen beginnen: de komst van het eerste kind. Een ander moment is als de kinderen uit huis gaan. Hoe blij ben je dan nog met elkaar?'

Kinderen blijken namelijk ook een stevig bindmiddel; op de vraag 'Komt u in de praktijk tegen dat stellen bij elkaar blijven met de kinderen als belangrijkste motivatie?' antwoordt 61 procent 'soms', en 26 procent zegt zelfs 'vaak'. 'Vaak zie ik stellen met jonge kinderen die zich bewust zijn van hun kwetsbare levensfase en als een soort apk om hulp vragen of hulp zoeken. Preventief. Niet omdat het al te slecht gaat, maar omdat ze willen voorkomen dat het niet meer goed verder gaat. 'Er lijkt meer bewustwording voor relatievragen', schrijft iemand. 'Mensen met jonge kinderen komen eerder in therapie', schrijft een ander op de vraag of de cliëntèle is veranderd de afgelopen jaren.

'Stellen vragen steeds meer van elkaar en van zichzelf'

Ook de stellen zelf worden jonger, blijkt uit veel antwoorden ('Het valt me op dat er steeds meer jonge mensen komen, twintigers, met hun eerste vaste relatie, ze willen heel graag leren hoe een goede relatie met elkaar te hebben'), en ze komen in een eerder stadium van de relatieproblemen. Een goede ontwikkeling, vinden veel therapeuten – de belangrijkste uitdaging waar ze tegenaan lopen is immers 'mensen die te lang wachten voordat ze in relatietherapie gaan', zegt maar liefst 71 procent.

Al kun je het ook overdrijven, vindt iemand: 'Ik verbaas me soms over stellen die pas een jaar of minder samen zijn, dat zij kiezen voor relatietherapie. Als je net verkering hebt, kun je het ook gewoon uitmaken.'

Er is minder schaamte om in relatietherapie te gaan, zeggen ook veel respondenten – nog zo'n goede ontwikkeling. Verder noemen ze cliënten 'mondiger', 'veeleisender' – naar elkaar en naar de therapeut – en ook 'rijker' dan vroeger (omdat mensen het nu zelf moeten betalen). 'Stellen zijn veeleisender geworden naar elkaar', schrijft iemand, 'maar vragen ook steeds meer van zichzelf. Met name hoogopgeleide stellen, die toch oververtegenwoordigd zijn in de vrijgevestigde praktijk, kunnen niet accepteren dat *you can't have it all* ook voor hen geldt.'

Dat zijn de stellen, beaamt Albert Neeleman, bij wie je de verwachtingen wat moet temperen. 'De druk om het steeds maar fantastisch te hebben samen is groot, maar sleur hoort erbij, en er zijn ook geheid mindere perioden in een relatie. Dan is het verleidelijk om uit te kijken naar een leukere, knappere en succesvolle partner, maar mensen moeten ook leren elkaar gewoon maar even te verdragen.'

Waarna de liefde weer kan opbloeien – waarmee we terug zijn bij de drijfveren van de relatietherapeut. Want daar, zeggen de meesten, doen ze het voor. 'Het is boeiend, ontroerend, dienend, liefdevol, vaak wel een beetje spannend en heel leuk', schrijft iemand, 'om mensen weer met elkaar te verbinden.' 'Kick om relaties gelijmd te krijgen', schrijft een ander. Dat klinkt een stuk prozaïscher, maar even enthousiast. <