

# 7 dagen op 7 samen: met deze survivalguide vermijd je spanningen thuis



⋮

Source: Getty Images

Caption

Door het coronahuisarrest zitten we dag in dag uit samen met de liefde van ons leven. Bij sommigen loopt er op de achtergrond ook een bengel of een mopperende puber rond. Dan zit het er al gauw bovenarms op. Klinisch psycholoog, relatie- en gezinstherapeut Lieven Migerode geeft tips om zen te blijven. Spoiler alert: “Spanningen zijn onvermijdelijk.” Meer goeie raad vind je ook in onze [thuisblijfgids \(https://www.hln.be/dossier/mijn-thuisblijfgids\)](https://www.hln.be/dossier/mijn-thuisblijfgids).

Samen in lockdown light zitten: het klinkt knus en intiem. Maar we zijn ondertussen bijna twee weken ver, en de eerste frustraties duiken op. Want hoe kan jij geconcentreerd werken, als je echtgenoot al uren hetzelfde deuntje aan het fluiten is? Of als je twee kinderen ruziemaken over een stuk speelgoed? Hoe graag je hen ook ziet, op dat moment wil je hen het liefst achter het behang plakken.

Om maar te zeggen: de coronacrisis brengt blijkbaar ook relationele gevolgen met zich mee. Kijk maar naar China, waar er na de quarantaine meer aanvragen tot een echtscheiding waren. Ook in eigen land waarschuwen hulpverleners en de [hulplijn 1712 \(https://www.hln.be/in-de-buurt/leuven/omgaan-met-conflicten-in-het-gezin-tijdens-de-coronacrisis-vijf-tips-ad99fa15/\)](https://www.hln.be/in-de-buurt/leuven/omgaan-met-conflicten-in-het-gezin-tijdens-de-coronacrisis-vijf-tips-ad99fa15/), voor een toename van familiale conflicten.

## De beruchte vakantieruzie

“Veel gezinnen genieten van het samenzijn. Bij anderen lopen de spanningen hoog op”, bevestigt Lieven Migerode, klinisch psycholoog, relatie- en gezinstherapeut aan de KU Leuven. Hij is auteur van het boek ‘Ik zie u graag’ en schreef samen met maatschappelijk assistent Jef Sloomackers ‘Partnergeweld en Emotionally Focused Therapy’, een concrete handleiding voor moeilijk bespreekbare situaties.

“Vergelijk het met de beruchte vakantieruzie. Wekenlang kijk je er naar uit, maar eens je op reis vertrekt, maak je de eerste twee dagen voortdurend ruzie. Je bent het niet gewoon om constant bij elkaar te zijn en alles moet nog in de plooi vallen”, zo legt hij uit.

Bovendien zitten we niet alleen dicht op elkaar. De omstandigheden an sich leggen extra druk op de situatie. “De stress hangt in de lucht. Is het coronavirus gevaarlijk? Gaan we mensen verliezen? Zal mijn werk deze financiële beproeving overleven? Kunnen we ons huis nog afbetalen? Die vragen zwengelen de nervositeit nog aan.”

Migerode spreekt van het ‘drukpotfenomeen’. Alle factoren die stress veroorzaken, verzamelen zich in een pot. Op een bepaald moment zit hij vol en moet je druk afdrukken. Is dan alleen je partner en kroost in de buurt? Dan zijn zij daar - jammer maar helaas - de dupe van. “Verlies je even de pedalen? Dat is volledig normaal en betekent écht niet het einde van je relatie of je gezin”, stelt de psycholoog gerust.

## Vier evenwichten

Spanningen zijn dus normaal, al mag het niet de spuigaten uitlopen. Of om het te zeggen als wijlen premier Paul Vanden Boeynants: *trop is te veel en te veel is trop*. De beste preventie, meent Migerode, is het nastreven van vier evenwichten. “Je moet ten eerste een goede balans vinden tussen samen en alleen zijn. Me-time is nodig om te verteren wat je denkt en voelt, en hoe je omgaat met stress. Maar tegelijk zijn mensen sociale wezens. Je moet voldoende tijd doorbrengen met je gezinsleden, maar ook met vrienden, collega’s, kleinkinderen ... Dat gaat niet altijd in *real life*, maar gelukkig kunnen we nu virtueel contact zoeken.”

### Laat je niet verleiden om tot de vroege uurtjes te Netflixen

⋮ Name of the cited  
Organisation of the cited

“Daarnaast moet je een evenwicht vinden tussen je focussen - werken of het gevoel hebben dat je met iets nuttig bezig bent - en ontspannen. Een gezelschapsspel spelen of plezier maken, bijvoorbeeld. Een derde punt is dat we veel thuis zitten, letterlijk dan. Dat compenseer je het best door voldoende te bewegen. *Last but not least* is er het verschil tussen dag en nacht. Laat je niet verleiden om tot de vroege uurtjes te Netflixen. Daar word je alleen maar triestig van. Probeer genoeg te slapen”, raadt de expert aan. “Wie die vier zaken weet te balanceren, voelt zich beter in z'n vel en zal minder snel uitvliegen.”

## Trappelen tot de volgende bocht

Zelfs als je die vier evenwichten weet te bespelen als een professionele koorddanser, dan nog is het geen sinecure om de rust zelve te blijven. Ook al lijkt de quarantaine voor sommigen al een eeuwigheid te duren, we zitten nog maar in het begin. De [piek van de corona-epidemie \(https://www.hln.be/nieuws/binnenland/optimisme-kwam-zoals-gevreesd-te-vroeg-modellen-voorspellen-piek-begin-april~a8c5162c/\)](https://www.hln.be/nieuws/binnenland/optimisme-kwam-zoals-gevreesd-te-vroeg-modellen-voorspellen-piek-begin-april~a8c5162c/) moet nog komen. “Het is een spijtig voorbeeld, maar je kan het vergelijken met een overlijden”, zegt de gezinstherapeut. “De eerste twee weken weet iedereen wat te doen: de mis regelen, de dienst organiseren en brieven opstellen. Daarna komt het zwarte gat en het besef dat de wereld veranderd is. Dat punt moeten we nog bereiken ... Net omdat de toekomst zo onzeker is, stel ik voor om het advies van wielrenner Wout Van Aert te volgen. Als hij afziet tijdens het fietsen, concentreert hij zich op de volgende bocht. Alsof daar de meet ligt. Als hij de bocht passeert, volgt nog een kilometer, enzovoort. Die redenering moeten we ook toepassen om positief te blijven. Kijk telkens weer uit naar het einde van de week, en zie dan weer verder.”

## Wat met jonge kinderen?

Allemaal goed en wel, maar wat als je als ouder geprangd zit tussen je computer en je kroost? Dat is de ideale voedingsbodem voor irritaties. “Bij kleine kinderen is het belangrijk om structuur in te bouwen. Dat geeft hen een zekere rust. Maak hen op tijd wakker, geef ze overdag werkjes voor school, zet ze aan het knutselen en laat hen voldoende spelen. Ga ook steeds op hetzelfde moment aan tafel. We zijn die gewoonte in Vlaanderen een beetje kwijtgespeeld, maar keer desnoods terug naar de *goeie ouwe bommatijd*. ‘s Ochtends samen ontbijten, ‘s middags eet je om 12u30 en om 18 uur staat het avondeten op tafel.”

Over structuur gesproken: het is belangrijk om voldoende pauze in te lassen. Dat kan je als ouder samen doen met de kinderen, maar evengoed apart. “Zijn je zoon en dochter samen aan het spelen? Dan zou ik me er niet mee moeien.”

### Blijft je kind zeuren? Dan moet je misschien beter luisteren

⋮ Name of the cited  
Organisation of the cited

En dan is er nog de hamvraag: wat als je aan de keukentafel zit te werken en tegelijk je kleine kinderen moet entertainen? Goede afspraken zijn de boodschap. “Spreek een duidelijk signaal af, zodat de kindjes weten dat mama of papa aan het werk is. Bij sommige gezinnen zal dit makkelijker gaan dan bij anderen. Tot voor kort voelden veel ouders zich schuldig omdat ze door hun werk, files en bepaalde verplichtingen weinig tijd hadden voor hun kinderen. Als ze dan even bij hun kroost waren, stelden ze zich té beschikbaar op. Sinds de coronacrisis zijn ze er élk uur van élke dag. Nu moeten de kinderen leren dat ze niet constant aandacht krijgen van hun ouders.”

Blijft je kind zeuren? Dat kan een signaal van je kleintje zijn. Een vraag om iets beter te luisteren. “Als je iets belooft - ‘Nu zit ik in een videomeeting, maar binnen 10 minuten kom ik naar jou’ - hou je dan aan je woord. Maak na 10 minuten even tijd en luister naar wat je zoon of dochter te vertellen heeft. Doe je dat niet? Dan voelen ze zich niet gehoord en moeten ze wel zagen, tiens.”

## Wat met pubers?

Volgens Migerode hebben niet alleen kleine kinderen, maar ook pubers nood aan een zekere voorspelbaarheid. “In het gewone leven voorziet de maatschappij een structuur. De vriendengroep vertrekt elke dag op hetzelfde moment naar school, de lessen beginnen steevast op hetzelfde uur, en ook de sportclub heeft een vaste plaats in de agenda. Sommige jongeren kunnen nu zelf voor structuur zorgen, anderen hebben nog de hulp van hun ouders nodig.”

Typisch aan pubers is dat ze een eigen mening hebben. Niet makkelijk als je constant moet samenhouden met het ganse gezin. “Hou er gewoon rekening mee”, tipt Migerode. “Een tiener zit graag op z'n kamer met de deur toe. Ze hebben graag het gezelschap van hun vrienden en vriendinnen, en niet van hun oude ouders. Moei je daar niet mee en geef hen de nodige ruimte.”

## Wat met je partner?

De liefde mag dan nog zo groot zijn, wanneer twee tortelduifjes voortdurend op elkaars lip zitten, zal de bom eens ontploffen. Voldoende afstand nemen is dus een must. “Dat is makkelijker in een groot huis dan in een klein appartement. Maar dan nog is het belangrijk dat je voldoende tijd alleen doorbrengt.

Dat is een kwestie van respect. Ga desnoods even rusten op de slaapkamer of gebruik een *noise canceling headphone*.”

Maak van die me-time ook gebruik om naar jezelf te luisteren. Hoe gaat het eigenlijk met mij in deze crisistoestand? Waar heb ik last van? Hoe reageer ik hierop? “Communiceer je bevindingen open en eerlijk met je partner. Ben jij heel gespannen door de situatie? Zeg dat dan luidop. Dan weet de partner: ‘Aha, je bent geagiteerd door de situatie! Je bent niet kwaad op mij ...’ Kortom, luister naar je emoties - angst en stress - want het zijn die zaken die leiden tot discussies.”

## Eind goed, al goed

Is het zover, en ben je uit je krammen geschoten? Tant pis. Veel belangrijker is het om het achteraf weer goed te maken. “Wacht eventjes tot je wat gekalmeerd bent”, aldus de klinisch psycholoog. “Ga dan naar je kind of partner. Leg uit dat je veel aan je hoofd hebt of dat de situatie wat te druk is, en biedt simpelweg je excuses aan. Dat is geweldig, want zo leer je je kroost om het goed te maken. Ook naar je partner toe is het essentieel. Zo wordt de volgende spanning minder gevaarlijk, omdat je weet dat achteraf alles weer koek en ei is.”

## Lees meer:

**[Deze tips heb je nodig om het thuisblijven door te komen \(https://www.hln.be/dossier/mijn-thuis-blijfgids\)](https://www.hln.be/dossier/mijn-thuis-blijfgids)**

**[Liefde \(in tijden van corona\) is... vindingrijk zijn: “Nu merk je pas wie de échte optimisten zijn” \(https://www.hln.be/nina/seks-relaties/liefde-in-tijden-van-corona-is-vindingrijk-zijn-nu-merk-je-pas-wie-de-echte-optimisten-zijn~a74647a4/\)](https://www.hln.be/nina/seks-relaties/liefde-in-tijden-van-corona-is-vindingrijk-zijn-nu-merk-je-pas-wie-de-echte-optimisten-zijn~a74647a4/)** (+)

**[In de strijd tegen corona en andere virussen: kan je je afweersysteem ook zelf een boost geven? \(https://www.hln.be/nina/fit-gezond/in-de-strijd-tegen-corona-en-andere-virussen-kan-je-je-afweersysteem-ook-zelf-een-boost-geven~a5e6de90/\)](https://www.hln.be/nina/fit-gezond/in-de-strijd-tegen-corona-en-andere-virussen-kan-je-je-afweersysteem-ook-zelf-een-boost-geven~a5e6de90/)** (+)