



Hoe krijg ik hem zo ver (over relatieproblemen)

Veel vrouwen worstelen met de vraag hoe ze hun man mee kunnen krijgen naar relatietherapie. Maar ook bij andere problemen kan het voorkomen dat je partner niet in de gaten heeft dat er een probleem is waar hij wat mee moet doen.

Mannen lopen ook niet snel naar huisartsen en bij stresssituaties (ook bij langdurige stress) wachten zij vaak te lang. Hun partner zegt vaak: ga toch eens met iemand praten, met je baas of met de bedrijfsarts, maar men herkent meestal niet zo snel dat men een probleem heeft.

Bij relatieproblemen hebben mannen nogal eens het idee dat zij de schuld zullen krijgen, juist omdat ze zelf ook wel voelen niet perfect te zijn. Maar niemand is perfect, dus deze man hoeft ook niet perfect te worden....

Wat ik partners vaak adviseer, is hou op met sturen. Vaak blijft men maar roepen dat het aan de ander ligt, dat hij er iets mee moet doen, dat hij in therapie moet, dat hij iets mankeert, dat hij moet veranderen. Hou daarmee op!

Probeer daarentegen goed te luisteren en vragen te stellen die hem aan het denken zetten. (Dit heb je al een hele tijd, hè? Wat zou je daaraan willen veranderen? Wat zou je hieraan kunnen doen?) Dus geen adviezen, maar hem zelf laten nadenken. En als hij dan begint te denken over "met iemand gaan praten" dan ook doorvragen over wat hem tegenhoudt, of wat de redenen zijn dat hij daar zo tegenop ziet.

En ook dan weer niet zeggen: maar als je niks doet verandert er ook niks. Dat weet hij zelf ook wel. Veel beter is het aan te sluiten bij zijn gevoel: ik kan me voorstellen dat je er tegenop ziet, het is ook niet gemakkelijk. Als je wilt dat ik meega dan hoor ik het wel.

De kans dat hij op den duur een stap zet wordt hierdoor een klein stukje groter. Het blijft natuurlijk zijn eigen verantwoordelijkheid. Maar als je je als partner ernstige zorgen maakt, kun je ook zelf eens een gesprek aangaan met een hulpverlener. Die kan daar vaak ook wel tips voor geven.

Mw. N. Timmermans-van de Kamp
Interpunctie, Smientdonk 2, 5467 CA Veghel
Privé ☎ 0413-310795 of 06-21.59.24.35.
www.interpunctie.nl info@interpunctie.nl

