

Nieuwsbrief herfst 2021



De herfst is een mooie tijd. Het centrum van Maastricht is kleurrijk en sfeervol, mede door de **studenten** die we weer in de stad zien. Op het gebied van sociale contacten en relaties aangaan is er nu een inhaalslag te maken. De studenten laten wel een **'leeg nest'** achter, en dat heeft weer gevolgen voor ouders en partnerrelaties. Er is veel gebeurd, en ook veel niet gebeurd. Binnen gezinnen betekende het thuiswerken soms meer gezelligheid, maar voor anderen veel conflicten en te weinig persoonlijke ruimte. Maatschappelijke saamhorigheid bleek soms tegen te vallen; een situatie verandert mensen niet. Persoonlijkheid is vrij stabiel. Aan ons gedrag kunnen we echter wel degelijk werken en erover nadenken en praten om nieuwe inzichten en meer **veerkracht** op te doen. Dat blijft mooi, een leven lang. Niet altijd rennen, maar af en toe stilstaan.

Lege-nest-syndroom

Opeens zijn je kinderen het huis uit en ben je weer met z'n tweeën. Het gezin (het systeem) verandert en dat heeft gevolgen voor je partnerrelatie. Lees hieronder meer in het interview dat Marly Senden had met Nouveau.



28 NOUVEAU 2021

HET KAN ZIJN DAT JE 'M NIET AAN ZAG KOMEN: DE WAKE-UPCALL VOOR JE RELATIE ALS DE KINDEREN HET HUIS UIT GAAN. INEENS DRAAIT ALLES WEER OM JULLIE TWEEËN. VOOR VEEL STELLEN IS DAT EEN MOMENT VAN BEZINNING. HOE NU VERDER?

Tekst: *Manon Wigny*

h

oe pak je de draad weer op als de kinderen de deur uit zijn? In de net verschenen roman *Het laatste kind* legt schrijver Philippe Besson - aangekondigd in Nouveau 8/9 - een stel onder het vergrootglas. Besson stelt genadeloos scherp op die ene dag, de dag dat jongste zoon Theo op kamers gaat. Je kunt er als lezer niet omheen dat je iets herkent in de, soms ook behoorlijk hysterische, gedachten van moeder Anne-Marie.

'Ze denkt aan het feit dat het leven zich voortaan zal beperken tot hem en haar. (...) ze weet niet zeker of

ze nog weet hoe dat moet. (...) Ze hebben, of ze het wilden of niet, al die jaren hun liefdesrelatie naar de achtergrond geschoven.' Je weet dat het erbij hoort: uitvliegende kinderen. Gezond, ze gaan hun eigen weg. Maar het kan geen kwaad om voorbereid te zijn op de verandering, je af te vragen: hoe gaan wij dit aanpakken? Bewustwording is een belangrijke eerste stap: zo voorkom je verrassingen.

Gun jezelf vrijheid

Marly Senden (52) is psycholoog en relatietherapeut: 'In de volksmond heet het wel het legennestysndroom, maar dat vind ik nogal zwaar aangezet. Het is helemaal niet gek dat je even tijd nodig hebt om te wennen aan zo'n nieuwe situatie; zelf, maar ook met elkaar. Intimiteit en nabijheid kun je ook bij je kinderen vinden. Of bestaansrecht. En als dat verdwijnt, slaat dat een gat. We zijn allemaal wezens die niet zonder anderen kunnen. Dat je een maand of twee, drie van slag bent, vooruit, een halfjaar - iedereen is anders, de een is emotioneler dan de ander - dat is menselijk. Maar met een halfjaar moet de rust thuis

'DE AAN-WEZIGHEID VAN KINDEREN ver-doezelde iets'

wel zo'n beetje teruggekeerd zijn. Zo niet, maak er werk van, neem jezelf en je relatie onder de loop.' 'Ook al is het nu moeilijk, er komt zeker een tijd dat je er de voordelen van gaat zien dat je kinderen uitgevlogen zijn. Je durft dat eerst misschien niet te zeggen of zelfs te denken. Investeer in vriendschappen, in een nieuwe hobby, een nieuwe invulling van je tijd. Maak je geen zorgen over de relatie met je kinderen: als ze het leuk vinden bij jou, bellen of komen ze vanzelf. Zeg niet: ik zou het leuk vinden als je elke week belt. Vraag niet: wanneer kom je weer? Niet gaan claimen. Je ziet het vanzelf. Liefdevolle zorg is interesse tonen op het moment dat er contact is. Sommige kinderen hoor je nauwelijks, andere kinderen bellen in het begin dagelijks, uit eigen beweging, prima. Wat telt is de impliciete boodschap: het is goed, ik vertrouw je, je bent altijd welkom, maar ga je eigen gang maar. **Gun ze de vrijheid, hun eigen manier. Gun dat je partner ook én gun het jezelf.** Dat is een belangrijk punt.'

Scheidingspiek

Het probleem zit 'm meestal niet in de kinderen, wél in het feit dat hun aanwezigheid iets verdoezelde. Als de kinderen het huis verlaten, verandert het systeem, dan komt naar voren wat voorheen verstopt bleef. Het is een moment waarop je de spiegel weer eens goed voorgehouden krijgt. Daar kun je je voordeel mee doen. Marly: 'Mensen melden zich niet met het verhaal dat ze hun kinderen niet kunnen missen,

'Investeer VIJF TOT TIEN UUR PER WEEK in elkaar'

wel met sombere gevoelens of met twijfels over de relatie. De meeste scheidingen vinden plaats als de kinderen klein zijn, maar rond deze fase is er ook een piek. Er zijn mensen die bij elkaar bleven voor de kinderen, die inderdaad uit elkaar gaan zodra de kinderen het huis uit zijn. Het is een minderheid, maar het kan. Iedereen doet 't op zijn of haar manier.' Wetenschappelijke onderzoeken laten zien dat de tevredenheid in de relatie het kleinste is in de eerste jaren na de geboorte van kinderen, maar dat de lijn daarna weer stijgt. En blijft stijgen. 'Dat klopt. Stellen van middelbare leeftijd ervaren relatief meer tevredenheid met elkaar. Ze zijn door hun levenservaring beter in staat te waarderen waar mensen over het algemeen de meeste voldoening uit putten. Dat zijn niet op de eerste plaats de materiële en uiterlijke zaken, maar juist de intrinsieke waarden als trouw, gelijkwaardigheid, nabijheid.'

Investeer in elkaar

Waar het eigenlijk vooral om draait: besteed aandacht aan de relatie. 'Dat is cruciaal, in elke fase. Investeer tijd in elkaar, breng samen tijd door. Meestal vraagt dat om bewust plannen. Ga uit van vijf uur per week, tien uur per week voor stellen in zwaar weer. Er zijn mensen die vragen of samen slapen ook meetelt. Ne, neem het serieus. En tel ook de tijd niet mee dat er vrienden of kinderen bij zijn. Doe dingen die je allebei leuk vindt, neem het ook niet té zwaar allemaal. Sommige vrouwen verwachten te veel, ze denken dat het dan ook fantastisch moet zijn. Nee natuurlijk. En

dan liever wandelen dan naar de film, zeg maar, zodat je wat gemakkelijker uit kunt wisselen. Een kwartier *pillow talk* voor het slapengaan mag je ook meetellen. En soms een wat zwaardere gesprek, maar dan nooit in de verwijtende sfeer. Zeg bijvoorbeeld gerust eens: ik wil graag weten hoe jij in de wedstrijd zit. Wat hebben we samen in dit nest? Delen versterkt je band met elkaar.'

Meer genieten

Als je dit soort dingen nooit gedaan hebt, valt dat dan nog te leren? 'Jazeker. Misschien wel juist, doordat je op deze leeftijd doorgaans zoveel beter snapt wat nodig is, wat jijzelf nodig hebt. Ja, dat geldt ook voor mannen. Ook zij verlangen doorgaans relatief meer naar nabijheid en intimiteit in deze levensfase dan naar snelle seks en grote opwindning. Overigens is het flauwekul dat het altijd mannen zijn die moeite hebben met de frequentie. Veel stellen gaan juist in deze fase méér genieten van nabijheid. Het gaat ook

'HET HOEFT niet altijd FANTASTISCH TE ZIJN'

daarbij steeds meer om de intrinsieke motivatie en er is doorgaans meer rust om te vragen naar wat de ander wil. Daarom is het lonend om er aandacht aan te besteden, niet meteen conclusies te trekken als het even niet vlot nu de kinderen het huis uit zijn. Gun jezelf even de tijd.' Soms is een relatie niet meer te redden. 'Als hij binnenkomt en jij denkt standaard: o nee, daar heb je hem weer, als er geen enkel vlammetje meer te bespeuren is, dan wordt het moeilijk. Maar probeer het, in welke toestand je relatie zich ook bevindt. Griep het moment aan om de relatie opnieuw te verdiepen. Steek er tijd en energie in. In eerste instantie is het altijd goed om naar jezelf te kijken, niemand komt jou je geluk brengen. **Weet wat je nodig hebt en vraag je af: wat is realistisch?** Vooral vrouwen willen het vaak zoals zij het bedacht hebben, zij denken dat de relatie dan pas deugt. Kijk naar wat jouw aandeel is; verwijten of denken dat hij totaal zal veranderen, is niet realistisch. Als de motivatie er bij allebei is, kom je zeker verder. Eventueel met hulp van een relatietherapeut. Ga ervoor! •

De praktijk van MARLY SENDEN in Maastricht biedt een relatie-driedaagse met twee sessies (aantal uren in overleg) en twee overnachtingen in een leuk hotel met ontbijt.
Meer informatie: marlysenden.nl

5x BOOST VOOR JE LEGE-NESTRELATIE

1 NEEM SAMEN EEN HOND

Na goed overleg natuurlijk. Neem hiervoor de tijd en combineer het met een hapje en een drankje. Een gezamenlijk project.

2 BESPRING JE PARTNER NIET BIJ GEBREK AAN KINDEREN

Zorg voor jezelf. Een goede relatie gedijt bij de gratie van afstand, wordt weleens gezegd. Het klinkt misschien wat kil, maar het is juist allesbehalve dat.

3 BLIJF ALLEBEI BÉZIG

In Japan kennen ze het begrip pensioen niet en de Japanners worden het oudst. En van verveling ga je tobben.

4 VERBREED JE HORIZON

Ga iets nieuws doen: begin een klusbedrijf of leer kantklossen, *whatever*, als jij er maar beter van wordt. Er zijn vrouwen van zeventig die alsnog leren mountainbiken. Denk niet in beperkingen, wel in mogelijkheden.

5 INTENSIVEER HET FYSIEKE CONTACT

Geef elkaar (weer) een zoen als je thuiskomt of weggaat, geef of vraag een knuffel, leg wat vaker een arm om de schouder, loop weer eens hand in hand.

Studeren en de uitdagingen

Studeren en op kamers gaan wonen is een geweldige stap en luidt een nieuwe levensfase in. Meestal even wennen, want er verandert veel en je hebt veel te regelen naast je studie. Je krijgt niet met een trauma gewerkt, maar juist met positieve ervaringen. We gaan op zoek naar bij jou passende hulbronnen en kwaliteiten en deze worden 'ingeprent', zodat je de moeilijke situaties weer aan kunt. Het inprenten gebeurt tevens door gebruik te maken van bilaterale stimulatie (tikkend geluid of handbewegingen van links naar rechts).

Een praktijkvoorbeeld: Angst om winkel binnen te gaan.

Cliente had grote angst om de winkel binnen te gaan en had angst voor besmetting van coronavirus. Cliente heeft een RDI behandeling gehad. Hulbronnen waren voor haar ontspanning en vrijheid. Positieve ervaring met deze hulbronnen had zij eerder ervaren en gevoeld tijdens een vakantie. Deze ervaring en hulbronnen werden versterkt in een oefening met bilaterale stimulatie en gekoppeld aan de huidige angstervaring: de winkel binnen gaan. Resultaat is dat zij zich minder angstig voelde en stap voor stap begon met de winkel binnen te gaan, waarbij zij begon met een kleine overzichtelijke winkel. Ervaring is dat waar men angst voor heeft, lichter wordt en meer als vanzelf gaat. De angst voelt minder zwaar.

RDI kan in allerlei situaties worden ingezet. Belangrijk is dat er een positieve ervaring/herinnering is met een hulbron. Voorbeelden van hulbronnen zijn: ontspanning, kracht, zelfvertrouwen, effect, zelfverzekerd voelen etc.

RDI is onder andere zeer effectief bij faalangst en ook bij het werken aan zelfvertrouwen. Bij studenten met faalangst kan RDI worden ingezet. Daarnaast wordt deze methode vaak aanvullend gebruikt bij EMDR om iemand voor te bereiden op EMDR, sterker te maken, meer draagkracht te geven en om een EMDR sessie positief af te sluiten.

drs. Co Wildeboer Schut

RDI: een techniek voor meer veerkracht

RDI staat voor Resource Development and Installation en wordt ingezet om iemands persoonlijke draagkracht te vergroten. RDI is een onderdeel van EMDR, dat bij veel mensen al redelijk bekend is als traumabehandeling.

Het proces van RDI verloopt anders dan bij EMDR. Tijdens een RDI sessie wordt er namelijk niet met een trauma gewerkt, maar juist met positieve ervaringen. We gaan op zoek naar bij jou passende hulbronnen en kwaliteiten en deze worden 'ingeprent', zodat je de moeilijke situaties weer aan kunt. Het inprenten gebeurt tevens door gebruik te maken van bilaterale stimulatie (tikkend geluid of handbewegingen van links naar rechts).

Een praktijkvoorbeeld: Angst om winkel binnen te gaan.

Cliente had grote angst om de winkel binnen te gaan en had angst voor besmetting van coronavirus. Cliente heeft een RDI behandeling gehad. Hulbronnen waren voor haar ontspanning en vrijheid. Positieve ervaring met deze hulbronnen had zij eerder ervaren en gevoeld tijdens een vakantie. Deze ervaring en hulbronnen werden versterkt in een oefening met bilaterale stimulatie en gekoppeld aan de huidige angstervaring: de winkel binnen gaan. Resultaat is dat zij zich minder angstig voelde en stap voor stap begon met de winkel binnen te gaan, waarbij zij begon met een kleine overzichtelijke winkel. Ervaring is dat waar men angst voor heeft, lichter wordt en meer als vanzelf gaat. De angst voelt minder zwaar.

RDI kan in allerlei situaties worden ingezet. Belangrijk is dat er een positieve ervaring/herinnering is met een hulbron. Voorbeelden van hulbronnen zijn: ontspanning, kracht, zelfvertrouwen, effect, zelfverzekerd voelen etc.

RDI is onder andere zeer effectief bij faalangst en ook bij het werken aan zelfvertrouwen. Bij studenten met faalangst kan RDI worden ingezet. Daarnaast wordt deze methode vaak aanvullend gebruikt bij EMDR om iemand voor te bereiden op EMDR, sterker te maken, meer draagkracht te geven en om een EMDR sessie positief af te sluiten.

drs. Co Wildeboer Schut

Voor het maken van een afspraak kun je telefonisch terecht op 06-29448836 of via mail info@marlysenden.nl

zonder wachtlijst, mét maatwerk en privacy

Met vriendelijke groet,

Marly Senden
Diana Rongen
Luuk Stijns
Co Wildeboer Schut
Kelly Muytjens

Alexander Battalaan 51 en Mergelweg 47 Maastricht

Website Facebook LinkedIn

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u info@marlysenden.nl toe aan uw adresboek.

