

Relatie- of huwelijkstherapie: Enkele veelgestelde vragen en veel voorkomende dilemma's

1. Wanneer verschuiven we de focus van de problemen van de jongere naar huwelijksproblemen?

Aannames (dingen waarvan je zeker moet zijn voordat je verder gaat op dit gebied)

- Relatieproblemen kunnen een bijdrage leveren aan de fit van probleemgedragingen
- Er is substantieel bewijs om dat idee te ondersteunen

Vorbereiding:

- a. maak goede aantekeningen / let goed op tijdens de gezins-assessment (verzamel je bewijs);
- b. Regel een gesprek met de ouders (geen kinderen).

Tijdens het gesprek met de ouders alleen:

- Leg uit waarom je alleen afspreekt – dat je onenigheid en spanningen hebt opgemerkt en dat je je afvraagt of dat bijdraagt aan het feit dat het de jongere lukt om “overall mee weg te komen”.
- Verkrijg expliciete toestemming om -tijdelijk- te focussen op de volwassen relatie; neem “Guidelines for the Couple (booster handouts) en stel de eerste doelen.
- Toets de mate van betrokkenheid. Onthoud: probeer vragen te stellen die mogelijkheden bieden om te gaan werken aan het huwelijk (bijvoorbeeld: “Wat zou er moeten veranderen?”).
- Toets de tevredenheid met het huwelijk op een directe manier, bijvoorbeeld: vraag naar gebieden van ontevredenheid (is het beperkt tot het opvoeden, of is het breder?)
- Toets de mate van intimiteit en affectie in de relatie. Bijvoorbeeld: vraag ieder de goede kwaliteiten van de partner te beschrijven, wat hen in eerste instantie tot elkaar aantrok, wat ze vroeger voor de lol deden, de kwaliteit en/of tevredenheid met het seksleven etc.
- Toets de instrumentele relatie (verdeling van macht).

Sleutelvragen:

- a. Is er HOOP voor deze relatie?
- b. Gaat je taak worden om de relatie te verbeteren of om hen te helpen vriendschappelijk uit elkaar te gaan?

Potentiële barrière: chronische gemengde boodschappen.

A. Enkele suggesties:

- individuele sessies met elke partner waarin grondige, steunende kosten-baten-analyses
- informatie geven over scheidingsprocessen (“Planning the divorce” – see Brock and Barnard, Procedures in Marriage and Family Therapy p. 118);
- het herbenoemen van het probleem als een probleem waar geen middenweg is (“Of jullie getrouwd, of niet!”) en benoemen dat er daarom iets gedaan moet worden (of de situatie verbeteren, of er uitstappen).

NB. Voor de therapeut die nog geen ervaring heeft in het werken met scheidende gezinnen, is het boek van Robert Emery (“Renegotiating Family Relationships”) een excellente bron van informatie over de juridische, psychologische en praktische aspecten van het scheidingsproces.

2. Hoe vergroot ik het positieve affect in een stel?

Het gezin zegt:

- “We lijken de hele tijd boos op elkaar te zijn.”
- “We maken alleen maar ruzie als we samen zijn.”
- “Hij is nooit thuis en als hij er is, drinkt hij constant!”
- “We hebben nooit sex.”

Aannames:

- Het stel is niet voor niets samen.
- Ze willen graag samen blijven, of zouden dat graag willen als er dingen ten positieve zouden veranderen.

Sleutelacties:

- a. Spreek koppels zoals hierboven beschreven om de motivatie te toetsen. Toets ook wat hen in eerste instantie tot elkaar aantrok. Besteed ook tijd aan het delen van positieve herinneringen en het identificeren van positieve kwaliteiten van de partner.
- b. Toets gebieden van tevredenheid en ontevredenheid over het huwelijk: “Wat zijn je verwachtingen ten opzichte van je partner, wat zijn de gebieden waarin hij/zij niet voldoet aan deze verwachtingen?” (zie ook Higgins en Budney, 1998).
- c. Stel voor dat het stel een gedragscontract ontwikkelen om veranderingen te maken (voor wat hoort wat). Het is belangrijk om specifiek en concreet te zijn, om de consensus ondertekend te krijgen en om een en ander in dagelijkse huiswerk taken op te nemen (therapeuten moeten regelmatig polshoogte nemen).
- d. Een creatieve manier om de affectieve betrokkenheid in een stel aan te wakkeren, is het introduceren van het “Wonderdag”-scenario.
- e. Gebruik andere huiswerk opdrachten om in affectieve relaties te werken, buiten de therapie sessie om:
 - samen een afspraakje plannen (terwijl de MST-therapeut babysit of een babysit regelt?)

- Dagelijkse herinneringen om aardig te zijn;
 - Moedig de partners, met name de mannen, om boeken te lezen als “365 manieren om de romantiek in je relatie te verbeteren”.
- f. Terwijl je dit soort interventies doet, kan het ook nodig zijn om direct het seksleven van het stel te toetsen (tevredenheid).

Belangrijke beslispunten:

- a. Zijn de problemen beperkt tot lage affectie, of spelen er ook instrumentele kwesties?
- b. Wat is de fit van de lage affectie? Is het alleen maar een gebrek aan kennis over hoe dit te verbeteren, of spelen er ook significante communicatieproblemen?

Mogelijke barrière: negatieve vooroordelen, de impasse in de huwelijksrelatie.

3. Wat doe ik als geen van de partners iets positiefs over de ander kan of wil noemen en ik de boel niet aan de gang kan krijgen?

Het kan behulpzaam zijn voor de therapeut om te bedenken dat er positieve kwaliteiten zijn die dit koppel in staat hebben gesteld om bij elkaar te blijven, maar dat die kwaliteiten begraven zijn onder maanden of jaren van frustratie. Wat is de fit? Wat moet er geïdentificeerd en aangepakt worden zodat er weer enig positief affect kan gaan stromen. Beginnen met “Wat trok jullie in eerste instantie aan in elkaar?” is vaak een goede opening, of zelfs: “Wat dacht je dat je leuk aan hem/haar zou vinden?” Het is belangrijk dat de therapeut zijn best doet om krachten te vinden – misschien zal je helpen om krachten voor hen te identificeren, zolang het stel je inbreng accepteert. Gedurende deze toetsing is het waarschijnlijk nodig om negatieve taal om te buigen en het koppel te helpen om alleen te focussen op het positieve. Uiteindelijk kan het helpen om huiswerk te geven om het huidige communicatiepatroon te veranderen (bijvoorbeeld: ‘dagelijkse herinneringen om aardig te zijn’, positieve manieren om discussies te starten) of om interesse te creëren (bijvoorbeeld de Wonderdagvragen).

4. Hoe kan ik het negatieve affect en het ruziën verminderen? En wat doe ik met relaties waarin mishandeling speelt?

- Hoe onderbreken we de escalatie die leidt tot ruziën of vechten?
- Hoe confronteren we koppels met het maken van veranderingen zonder hen te verliezen?
- Als er sprake is van mishandeling, wanneer gaat MST er dan heen? Hoe?
- Hoe geven we vorm aan veiligheidsplanning?
- Hoe lang blijven we met een gezin werken als de mishandeling door blijft gaan?

Aannames:

- Veiligheid eerst, voor gezinsleden en therapeuten.
- Geweld in relaties ontstaat vaak als een gevolg van waargenomen “bedreigingen” van controle of macht en komt vaak voor als een gevolg van een reeks van gebeurtenissen met identificeerbare “triggers”.

Sleutelacties:

- a) Onderzoek de geschiedenis van agressie en geweld in de relatie.
- b) Benadruk de veiligheid voor allen (maak indien nodig een veiligheidsplan).
- c) Onderhoud een gelijke relatie met beide partners (kies geen partij); zorg ervoor dat je ieder evenveel laat praten (zoveel als mogelijk), hoewel je vaak meer aandacht moet geven aan de “meest boze” partner op dat moment.
- d) Intervenier vroeg en vaak! Sta NIET toe dat er geruzied wordt tijdens de sessie, en stel duidelijke basisregels voor de sessie.
- e) Zoom in op “storende patronen” van negatieve communicatie; door het bewustzijn van “hier gaan we weer” te verhogen, terwijl je de luistervaardigheden ook vergroot.
- f) Onthoud dat het doel is dat er een cognitieve instelling ontwikkeld wordt, die het volgende zegt: “Ik geloof dat ik gelijk heb, maar ik begrijp het perspectief van mijn partner ook (m.a.w.: we zijn het erover eens dat we het oneens zijn).”
- g) Ben ook hier specifiek en actiegericht, met sessiedoelen voor ogen. (NB. therapeuten hebben soms de neiging om minder gestructureerd te zijn tijdens huwelijksinterventies dan gedurende welk ander MST-gebied dan ook).

Belangrijke beslispunten:

- a) als het koppel voornamelijk ruziet over één punt, kan het mogelijk zijn om te focussen op dat punt en het koppel helpen om het op te lossen en vervolgens over communicatievaardigheden te praten.
- b) als er veel punten zijn die tot ruzie leiden, heeft het koppel het nodig om eerst basiscommunicatievaardigheden te leren, en dan door te gaan (van het minst provocerende onderwerp naar de moeilijker zaken).

Mogelijke barrière: alcohol als directe aanleiding voor geweld.

5. Hoe kan ik ervoor zorgen dat een stiefvader stopt met drinken om vervolgens moeder te bedreigen? Als hij nuchter is, is hij geen bedreiging voor moeder.

Drinken en huiselijk geweld gaan vaak hand in hand. Neem tijdens het opstellen van het veiligheidsplan door welke voortekenen moeder zou kunnen zien, die aangeven dat het nodig is om het veiligheidsplan in werking te stellen. Betrek stiefvader erbij door te spreken over zijn alcoholgebruik. Help hem om aanleidingen om te gaan drinken te identificeren en om gedragsalternatieven te ontwikkelen om (met moeders hulp) met die aanleidingen om te gaan (zie ook MST training handouts over “middelenmisbruik”).