

Wat is er beter voor een relatie dan een gemeenschappelijk bouwproject? Dat denken vele koppels, maar ze onderschatten de stress die ermee gepaard gaat. Hoe ga je om met deze zware test? En vooral: hoe voorkom je dat je eigen relatie een puinhoop wordt?

tekst **Cathérine Ongenaë**

Mathilde is getrouwd met Rogier, samen hebben ze een tienerzoon. Ze opende net haar eigen plastische chirurgiepraktijk, het leven zou geweldig moeten zijn.

Maar dat is het niet. Haar huwelijk wankelt en zoonlief zoekt afleiding in games. Maar het allergergste is dat haar huis een geldslurpende stoffige bouwval is omdat haar man een holistische aannemer heeft ingehuurd die niet presteert. Met de moed der wanhoop zoekt ze raad bij een ex-lief met vastgoedcontacten. Die regelt het dat een paar Poolse arbeiders het huis aanpakken, maar dan begint de ellende pas echt. Zeker als er een mysterieuze dode valt.

Klinkt dit bekend? Dan moet u zich zorgen maken. Dit is namelijk de korte inhoud van de literaire thriller *De verbouwing* van de Nederlandse schrijfster Saskia Noort. Moord en doodslag met een verbouwing als decor is dan misschien overdreven, de auteur wist wel wat ze deed om een psychologische thriller te schrijven over verbouwingen en relatieproblemen. Veel stellen mispakken zich namelijk danig aan bouwprojecten. Want dat doe je toch gewoon na de uren? En tussendoor? En zelf,



want dat is goedkoper? Cijfers suggereren echter dat een op de drie relaties niet onbeschadigd uit zo'n verbouwing komt.

Vreemd, denk je dan. Is het dan niet zo dat een relatie of huwelijk wel vaar bij een gemeenschappelijk project? Wat is er dus beter voor een koppeltje dan lekker samen aan het nest werken? Samen muren uit te breken? Samen voegen te vullen? Hoe komt het dan dat, eens het huis klaar, van de relatie in bepaalde gevallen alleen nog een ruïne overblijft? Omdat bouwen en verbouwen een van de zwaarste relatietests is die je kunt verzinnen. Bij VT4 wist men dat. Het leek wel alsof de zender ooit een patent had op ruziemakende koppels op werven. Herinnert u zich de giftige uitbarstingen van de kandidaten van het tv-programma *The Block*? De bittere teleurstelling en wanhoop van de vrouwen in *Help, mijn man is een klusser!*? Voor veel kijkers was het lachen met de miserie van de ander, enkel en alleen om de eigen ellende even te vergeten.

Verbouwestress en de blijkbaar obligate relatiedip: wat doe je ertegen, en beter nog, hoe voorkom je het? Een eerste tip is alvast: leer ruzie maken voor je eraan begint, want ruzie komt er sowieso van.

RELATIECOACH

Laat ons bij het genezen beginnen. Want één ding is duidelijk: meestal schrikt een koppel pas wakker als de schade al geleden is. Bij een acute crisis in een concrete situatie als stress tussen stof en een gebrek aan comfort en sanitair, is het niet altijd nodig om meteen een relatietherapeut in te schakelen. Maar hulp kan wel welkom zijn. Wat dacht u van een relatiecoach?

Communicatie, of beter, een gebrek eraan, is volgens relatiecoach Paul Bielderman van de praktijk Praten Werkt in 80 procent van de gevallen de reden waarom het fout loopt tussen stellen. En al helemaal als de stress en de frustraties die bij verbouwingen horen hoog oplopen. Je kunt het namelijk over alles oneens zijn: budgetten, smaken, aankopen, enzovoort. Bielderman: "De aanhoudende vermoeidheid en spanning zorgt ervoor dat je sneller gefrustreerd geraakt. Een jong stel dat elkaars negatieve kantjes nog niet goed kent, schrikt natuurlijk als ze onbekende kanten van elkaar zien. Bij een wat ouder koppel zie je dan weer dat de verwachtingspatronen niet meer worden ingevuld. Net als je denkt elkaar door en door te kennen, voldoet die ander niet. Veel problemen beginnen als dat gevoel van teleurstelling een vicieuze cirkel wordt."

Elzani Knepscheld van de onlinepraktijk www.relatiecoach.be krijgt wel eens stellen over de vloer die serieus in de problemen zitten door bouwperikelen. "Mensen realiseren zich niet altijd waar ze aan beginnen", zegt Knepscheld. "Onze levens zijn al zo druk dat een extra project vooral extra stress betekent. Onder zware druk ga je elkaars negatieve kanten al snel uitvergrooten. En dan beginnen de irritaties en verwijten. Zodra je op dat spoor zit, zie je dat mensen reptielengedrag vertonen. Als een reptiel zich bedreigd voelt, valt het aan of kruipt het in zijn schulp. Hetzelfde geldt voor een mens die in het nauw wordt gedreven."

Knepscheld werkt via e-mail. Ze ontwikkelde een analysemodel waarmee ze snel een probleem kan duiden. Daar stelt ze dan een pakket voor samen, met oefeningen en vragen die een koppel thuis, in eigen tempo en in alle anonimiteit kan uitzoeken. "In dit geval stel ik voor om afstand te nemen van het conflict en na te denken over hoe de partners zich voelen en waarom. Dat moeten ze nadien op een vriendelijke manier tegen elkaar zien te verwoorden. Dat klinkt vanzelfsprekend, maar in de praktijk slaagt niet iedereen erin om zich goed uit te drukken. Veel mensen handelen volgens aangeleerde negatieve patronen of geven voortdurend kritiek. Daarmee jagen ze hun partner vooral op stang, met telkens opnieuw een slecht resultaat als gevolg. Ook al is het verwoorden van gevoelens erg moeilijk, wie de confrontatie niet durft aan te gaan, vergroot de problemen alleen maar. Je moet elkaar leren duidelijk maken wat je nodig hebt zonder elkaar te kwetsen."

Het valt ook Bielderman op hoe weinig mensen technisch goed met elkaar communiceren. Bielderman: "Praten en communiceren zijn twee

LEER RUZIE MAKEN VOOR JE ERAAN BEGINT, WANT RUZIE KOMT ER SOWIESO VAN

verschillende zaken. Praten is iets meedelen. Communiceren is vragen: heb je me begrepen, of wil je dat ik het op een andere manier uitleg? Je mag emoties tonen, maar je mag er niet in verzanden. Wees direct."

PROBLEMEN VOORKOMEN

Voor wie nog aan de verbouwing moet beginnen: hoe voorkom je relatieproblemen op de werf? Knepscheld: "Begin niet aan bouwen of verbouwen als je relatie niet goed zit. Sommige mensen denken dat de barstjes te repareren zijn door een mooier huis, een gezamenlijk project. Een verbouwing is echter een spiegel voor je relatie. Een stresssituatie maakt van die barstjes eerder grote kloven.

"Maak daarnaast goede afspraken over wie verantwoordelijk is voor wat. Wees realistisch. In je planning, in de tijd die je denkt nodig te hebben, in je budget. Men onderschat dat naast de verbouwing ook het gewone jachtige leven blijft doorgaan. En stel geen onrealistische verwachtingen aan je partner. Te veel is te veel, zelfs voor de beste koppels."

www.relatiecoach.be
www.pratenwerkt.net