



Interactie-Academie



11e Vlaams Geestelijke  
Gezondheidscongres  
Wat werkt en voor wie?  
20 en 21 september 2022

Wij zijn geen speciaal geval,  
onze liefde is dat wel.  
Partnerrelatiebegeleiding bij psychische kwetsbaarheid .

Birgit Bongaerts

# Een speciaal geval?



Relaties waarbij één van beide of beiden lijdt aan een psychische kwetsbaarheid.

# Verkenning van breed gedeelde ideeën over deze “speciale liefde”:

- Waarom speciaal?
- Is het anders dan bij andere relaties?
- Wat denken jullie erover? Welke ideeën komen spontaan bij jullie op?

# Hoe denken beide partners er over?

- Over hun rol in de relatie? Bvb ik moet voor haar zorgen, ik mag het hem niet te moeilijk maken, het is zijn privé, ik heb er niets mee te maken, ik moet rekening houden met de gevoeligheid...
- Over de interactie: die maakt het mij lastig, ik wil het niet lastig maken voor hem/haar. Kan dit uitgesproken worden? Of moeten we elkaar sparen?

De omgeving wijst hen er op dat ze geen gewoon paar zijn.

En ook vele anderen denken erover en de partners voelen wat aan:

- En dat hen iets te doen staat, bijvoorbeeld rond het samenleven met en rond psychische kwetsbaarheid.

Bvb alcohol: nuchterheid is de enige weg. Werk eraan, allebei.

- Ze kunnen schaamte voelen: bij ons loopt het mis, is de liefde niet groot genoeg, het is te veel gevraagd om elkaar graag te zien in goede en kwade dagen.

We kunnen er niet om heen dat het wel een speciale relatie is.

- Er ontstaan patronen van omgang met de kwetsbaarheid
- Die patronen hebben soms lastige en negatieve neveneffecten

- Accommodatie-patronen: Bvb meegaan in dwang
- Tegenstellingen trekken elkaar aan-patronen:  
Bvb psychose: vermijgend- controlerend
- Er samen voor gaan patronen:  
Bvb trauma: de wereld is onvoorspelbaar en gevaarlijk, en we zorgen er samen voor dat we uit die wereld kunnen wegblijven. Dat lukt niet en daar worden we beiden wanhopig van.
- Je maakt het erger –patronen:  
Ik probeer te troosten en word beleefd als dader.  
Ik trek me meer en meer weg als jij niet uit je bed komt.
- Extreme symmetrische of complementaire patronen:  
jij gaat de hoogte in, ik ook of jij gaat de hoogte in, ik juist niet.  
Bvb bij bipolaire aandoeningen

# Een relatie onder druk en druk binnen de relatie.

In de klachten van partners en in de manier waarop over dergelijke relaties wordt gedacht is er weinig ruimte om te spreken over de relatie zelf.

- Hoe gaat het nu tussen ons?
- Hoe pakken we dit samen aan?
- Is onze relatie op zich stresserend?
- Hoe blijven we nog partners die aan de slag gaan met de vele andere verschillen die er ook nog tussen ons zijn?



# Er valt nochtans wat te zeggen over de relatie

- Het gaat niet vanzelf. De begeleider nodigt uit: ik wil er wel over praten, doen jullie mee?

- Spreken met partners: voordeel=

Welzijnsbevorderend effect op de partners met de psychische kwetsbaarheid én op de andere partner.

# Dit vraagt van de begeleider een bijzondere attitude

- Partners zijn meer dan een zieke ene versus een gezonde andere
- Werkt eerder normaliserend en externaliserend
- Onderzoekt samen met het paar hoe ze zich tot elkaar verhouden, hoe ze samen kunnen werken
- Leunt eerder aan bij herstelvisie op psychische kwetsbaarheid: Zoektocht naar wat gezond partnerschap kan zijn waarbij er ook ruimte is voor steun en herstel.

# Wat kunnen we bespreken

---

De gewone dingen en hoe de psychische kwetsbaarheid daarin tussenkomt.

De bijzondere betekenis van de psychische kwetsbaarheid: eerder positionering dan patroon

# Interactie binnen het paar: spreken over “gewone relatiedingen”

In de dagelijkse omgang zijn beide partners elkaar als samenwerkende partners kwijtgeraakt

- Het verdriet, de spanning, de benadeling en de last ... stapelen zich op en ze verliezen uit het oog dat ze ook samenwerken.
- Ze zien niet meer dat ze ook veel bijdragen aan elkaars leven, en dat ze elkaar ook steunen.
- Ze kunnen moeilijk onder ogen zien dat ze ook veel negatieve effecten hebben op elkaar door wat ze doen/ niet doen

# het gewone dagelijks omgaan met elkaar moet onderwerp blijven van gesprek

Dit doen we als een vorm van veiligheid: we bevragen de betrokkenheid van partners als partners op elkaar (meer dan zieke en gezonde).

Om de kwetsbaarheid daarbij niet te negeren, doen we dit aan de hand van enkele typische momenten waarbij de kwetsbaarheid opvalt.

We zoeken met de partners hoe ze hierin ieder een bijdrage leveren, in lastige of in gunstige zin. Hoe ze op elkaar reageren, wat ze zien aan de buitenkant, welke interpretatie ze geven, hoe deze interpretatie hen ander gedrag doet stellen.

Concreet uitvragen: wat doet, denkt en voelt ieder van hen in de concrete interactie.

### Bijvoorbeeld:

Een moment van somberheid dat opvalt (bvb aan het ontbijt: wenen- troosten- negeren- kwaad worden-schuldig voelen))

Een moment van discussie (bvb hard wenen en roepen- schouders ophalen- schelden- terugtrekken)

En ook een moment waarbij de veerkracht opvalt

Bvb waarbij ze een goede beslissing hebben genomen (samen gezeten- kunnen luisteren- het eens geworden).

Een moment waarin ze iets goed hebben kunnen organiseren (vakantie- voorstellen- vastleggen- organiseren-uitstapjes-omgeving).

DOEL= verbetering van interpersoonlijke interacties hier-en-nu

# Oefening

- Denk eens aan een cliënt die depressief is.
- Bevraag eens voor jezelf: hoe beïnvloedt de depressie de dagelijkse omgang van deze cliënt met anderen.  
Wanneer komt de depressie tussen? Op welke momenten van de dag? Wat ben je dan aan het doen? Hoe komt de depressie daarin tussen. Beschrijf eens in je eigen woorden hoe die depressie dat aanpakt? Wil de depressie je op iets wijzen?  
Aan de partner: hoe zie jij de depressie tussenkomen? Op welke momenten? Waaraan merk je dat? Wat doet de depressie met jou op dat moment? Wat zou jij ermee kunnen en willen doen?....
- Doel oefening: effect van externaliserend spreken over een kwetsbaarheid.

# Impact op levensterreinen exploreren met behulp van een “samenhangskaart”

Maak met beide partners een beschrijving rondom de impact (of juist niet) op de verschillende levensterreinen van het paar.

Bvb alcohol heeft een impact op de intieme terreinen binnen de relatie. En het gebrek of teveel aan intimiteit kan het alcoholgebruik ook in de hand werken

Bvb alcohol heeft een functie binnen de emotionele uitwisselingen

Bvb persoonlijkheidsstoornis bemoeilijkt het ruzie maken, wegens de intense emotionele expressie. En een ruzie...

Bvb depressieve stemming kleurt omgang met omgeving. En de omgeving die verschijnt ziet er donker uit en werkt de depressieve stemming in de hand.

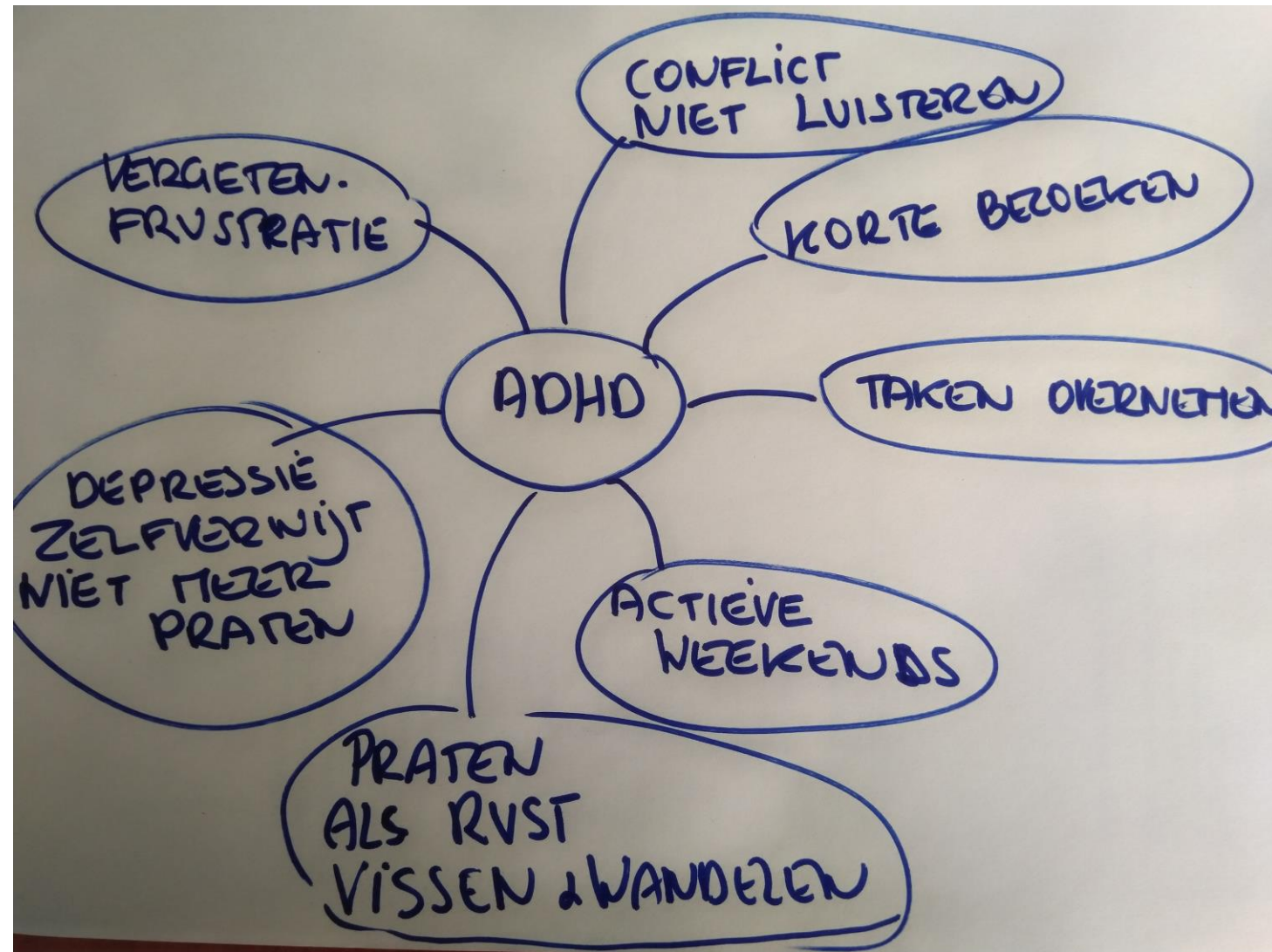


- Beiden laten nadenken over de invloed van het probleem op de verschillende levensterreinen (bvb intimiteit, organisatie huishouden, omgaan met geld)
- Onderzoek ook op welke terreinen het geen impact heeft. Welke samenleefterreinen geven geen stress en of druk.
- Welke invloeden van buitenaf geven stress en druk.

*Interview aan de hand van een casus*

*Daarna ieder twee vragen die gaan over de invloed van .... Op de verschillende relatieterreinen (hoe ze als partners met elkaar omgaan).*

*De geïnterviewde luistert als cliënten-paar. Hoe zouden de partners met deze vraag verder kunnen.*



# Partners kunnen niet anders dan met elkaars kwetsbaarheid aan de slag gaan.

- In de beide bovenstaande oefeningen hebben we dit besproken aan de hand van de invloed van de kwetsbaarheid op het dagelijkse leven.
- In de samenhangskaart laten we ze samen nadenken hoe de kwetsbaarheid op sommige terreinen veel invloed heeft en op andere wat minder.
- In het ontstaan van patronen verliezen partners uit het oog dat ze er beiden iets aan bijdragen, waardoor het probleem niet zal verbeteren.
- We willen hen helpen uit die patronen te stappen: voorstel interview en voorstel positioneringsoefening

# Interview over effecten op elkaar en op de relatie (deconstructie van het patroon)

Interview met elk van beide partners, startend met het benoemen van het patroon. Hoe benoem jullie het patroon dat is ontstaan rondom de kwetsbaarheid (eigenheid, last)? .....Hoe toont het zich...

- Wat is het effect: Wat gebeurt er als jij bvb ..., waar is je partner dan?
- Wanneer komt je partner tussen?
- Wat zou aan je partner opvallen en wat maakt dat je partner tussenkomt als... er is?
- Kan dit je helpen om te stoppen, je beter te voelen, wanneer meer en wanneer minder?
  
- Wat gebeurt er met jullie samen in dit tussenkomen? Drukt dit op jullie relatie of zou het dat kunnen doen in de toekomst?

- Wil je dat het op die manier tussenkomt? Waarom wel en waarom niet? Schept het mogelijkheden of eerder moeilijkheden? Zijn er voordelen, of vallen vooral de nadelen je op?
- Zijn er momenten geweest dat het meer of minder is tussengekomen? Kan je hier een voorbeeldje van geven?
- Voegt het iets toe of houdt het je weg van iets?
- Welke ambities of dromen worden gesaboteerd door het probleem?
- Nu we zo de invloed hebben uitgezet, kunnen we het samen eens bekijken? Hoe willen jullie het probleem jullie relationeel leven laten leiden?

*Tip: Interview eerst de ene en laat de andere luisteren als buitenstaander-getuige (wat raakt, hoe raakt het, welk beeld krijg ik erbij, waar doet het me aan denken van mezelf) . Dan rollen omdraaien. Derde ronde: wat heeft dit gesprek met jullie gedaan?*

# Spreeken over psychopathologie en positionering

- Als rijk aan onderliggende betekenissen
- Als manier van omgaan met belangrijke waarden, verwachtingen, noden... binnen het systeem.
- Er ontstaan betekenis tegenstellingen, zoals eerlijk/oneerlijk; slecht/goed; teruggetrokken/ondernemend;... (sociale constructie)
- Elk systeemlid neemt deel aan deze constructie en neemt dus ook positie in binnen de aan gang zijnde betekenisgeving.
- Bepaalde betekenissen worden meer relevant dan andere.

- Onderzoek: bepaalde vormen van psychopathologie suggereren bepaalde betekenis tegenstellingen die relevant zijn

bvb fobie: vrijheid/ onvrijheid

bvb OCD: goed en slecht; gevaar en zorgeloosheid

bvb depressie: horen bij versus gevoelens van uitsluiting , anderen nodig hebben voor zelfwaarde versus er niet tegen kunnen dat je ze nodig hebt

- Oefening: bedenk enkele dilemma's horende bij bepaalde vormen van psychische kwetsbaarheid

# Emotieregulatie- stoornis: twee betekenispolen

- Ik wil gezien, gehoord worden
- Naar buiten brengen
- Zich kunnen uitdrukken



- Onopvallend zijn
- Binnen houden
- Zichzelf kunnen controleren



# Onderzoek met beide partners

- Het is dus interessant om in die termen te denken over psychische kwetsbaarheid of psychopathologie.  
En ook om het samen met de partners te onderzoeken.
- Waarbij we hen uitnodigen om de betekenispolen te omschrijven en ze vervolgens samen met hen te onderzoeken.
- Nodig hen uit om andere posities in te nemen.

# PSYCHOSE

WAT MOET OM HIER  
TE GERAKEN

ER ZIJN REGELS  
DIE DE WERELD  
STRUCTUREREN.  
DIE MOET JE  
VOLGEN.

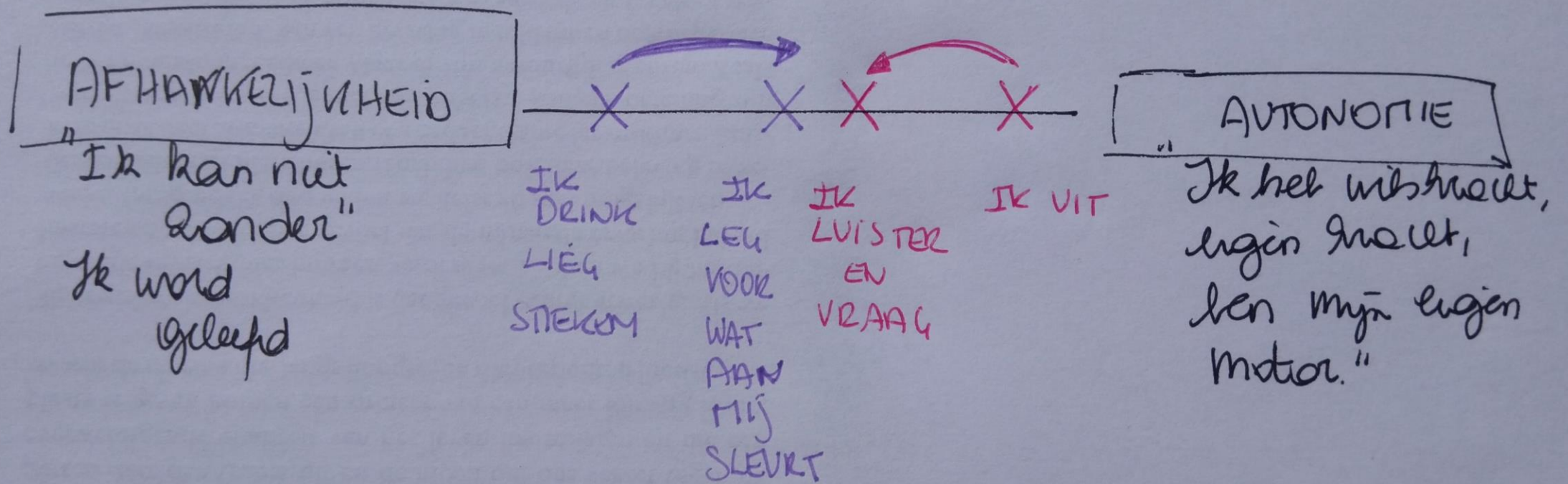
CONTROLE:  
WAT DOE JIJ?  
WAAR BEN JE?  
DOE PROPERE  
KLEDIJ; AAN

MYN GIKEN WERELD  
DE BUITENWERELD  
IS BEDREIGEND  
ZWIGEN  
BESCHULDIGEN  
DJI BENT GEN  
BUITENSTAANDER.

PLEZIER  
SAMEN IAPART?  
SAMEN ZORGEN

- X WAT DOEN JULLIE NU
- X WAT WILLEN WE GRAAG

VERSLAVING → BETEKENISLAAG → POLEN



## Oefening : casus: bevragen betekenispolen

- Aan de hand van een casusvoorbeeld.
- Interview van de inbrenger. De anderen luisteren naar dilemma's, belangrijke waarden, betekenissen, reflecties over zichzelf in relatie tot de andere partner.
- Doe voorstellen aan beide partners. Denk mee met hen.
- Uitzetten aan beide polen
- Laten verschuiven.

# Besluit: waarover hebben we gesproken?

## Wat werkt in gesprekken met beide partners?

- Hoe is ... jullie leven en werk aan het beïnvloeden?
  - Dagelijkse thema's en momenten
  - De relatie tussen hen beiden
  - Hoe ze zich tegenover elkaar aan het verhouden zijn.
  - Wat ze begrijpen/ niet-begrijpen en hoe ze er graag mee willen omgaan.
- 
- Veel succes en veel bereidwillige partners!
  - De liefde is een boeiend gespreksonderwerp.
  - Ga het niet uit de weg.

Verder bekwamen in het werken met  
partnerrelatieproblemen?  
Of in andere interessante  
systeemtheoretische thema's?

[WWW.INTERACTIE-ACADEMIE.BE](http://WWW.INTERACTIE-ACADEMIE.BE)

- Dank jullie wel!

[Birgit.bongaerts@iaac.eu](mailto:Birgit.bongaerts@iaac.eu)