

DÉ ULTIEME  
RELATIETEST?  
EEN LOCKDOWN

# LIEFDE IN TIJDEN VAN CORONA

Groei je dichterbij elkaar toe, of loop je liefst zo ver mogelijk weg? Wij vroegen ons af of dit virus ook relaties aantast en lieten koppels vertellen over hun gedeelde quarantaine.

DOOR JOANIE DE RIJKE



**S**tilaan komt ons leven weer op gang. We herademen en proberen voorzichtig vooruit te kijken. De lange weken van verplicht thuiszitten zijn voorbij, een nieuwe episode begint, al weten we voorlopig nog niet wat ons te wachten staat. Terugkijken doen we ook, want wat moeten we nu eigenlijk met die abnormale periode die achter ons ligt? Velen trekken er lessen uit. We herontdekken het onthaasten, het genieten van kleine dingen, we beseffen dat we nooit meer zo veel moeten plannen. We maken een balans op. Van onze financiën, van onze werk(on)zekerheid, van wat we echt belangrijk vinden. Het wekenlang opgesloten zitten met een partner en/of kinderen, is voor veel koppels een beproeving geweest en er is intussen al heel wat gezegd en geschreven over de invloed van de coronamaatregelen op onze relatie. Dat er én een babyboom zou komen én een stijging in het aantal scheidingen. En dat de quarantaine de dingen heeft uitvergroot. Bij koppels die het voor corona goed met elkaar hadden, is de band meestal nog sterker geworden. En degenen die het sowieso al moeilijk hadden, ondervonden dikwijls nog grotere problemen tijdens de verplichte samenwerkperiode.

## MINCO (33) EN SHANA (27) HEBBEN GENOTEN VAN DE LOCKDOWN

“We wonen nu een dik jaar samen. Plots viel alle stress weg, moesten we nergens meer naartoe, nergens meer per se bij zijn. De rust die dat gaf, was fantastisch. Daar waren we anders nooit achter gekomen. De wereld was opeens heel klein geworden, maar we hebben ons rot geamuseerd, we gingen elke dag sporten, kookten supergezond, we dronken zo goed als geen alcohol meer. We werkten thuis, de één zat beneden, de ander boven. En als we elkaar na een paar uur weerzagen, dan hadden we beiden het gevoel genoeg tijd te hebben gehad voor onszelf.”

Toen de maatregelen versoepelden en het koppel de eerste keer niet meer samen in huis zat, moesten ze daar allebei weer aan wennen, klinkt het: “Het was raar om ineens niet meer zo dicht in elkaars nabijheid te zijn. Terwijl we helemaal niet zo’n koppel zijn dat alles samen doet. We gingen vroeger ook zonder elkaar op stap, en dat was prima. Maar nu voelde het plots alsof je een deel van jezelf kwijt was, heel onwennig. Inmiddels zijn we alweer meer aan ons oude ritme gewend, maar we hebben wel beseft dat we tijdens die quarantaine meer naar elkaar toe zijn gegroeid.”

## VOOR ELLEN (25) EN HAAR VRIEND THOMAS (30) LIEP HET MINDER GOED AF

**Ellen:** “Thomas en ik zijn tijdens de lockdown uit elkaar gegaan. In de tweede week al. We waren drie jaar samen, woonden sinds een jaar in ons eigen huis. Afgelopen najaar begon het mis te gaan. We kwamen erachter dat we totaal niet bij elkaar pasten. Ze zeggen dat tegenpolen elkaar aantrekken, maar bij ons zorgden die verschillen ervoor dat we net sneller uit elkaar groeiden, ook omdat we allebei een heel ander werkritme hadden. Ik zit in de kunstensector en was veel 's avonds weg, mijn vriend heeft een kantoorjob. We zijn nog op vakantie gegaan, maar ook dat hielp niet, het werd stilaan duidelijk dat we echt niet bij elkaar pasten. En toen begon de lockdown. Na een paar dagen voelde ik al dat ik dit niet zou volhouden. Ik raakte in paniek, wilde niet blijven. Als je relatie niet goed gaat, dan is dat vaak nog vol te houden doordat je afleiding hebt. In je job, de vrienden met wie je afspreekt. Maar toen ik te horen kreeg dat we misschien maanden samen moesten thuiszitten, wilde ik zo snel mogelijk weg. Ik had er nood aan om alleen te zijn en die nood werd groter omdat ik wist dat we alleen elkaar zouden hebben. Er was geen afleiding meer, we zouden echt met twee overblijven.” ▶

MINCO EN SHANA

‘De wereld was opeens heel klein geworden, maar we hebben ons rot geamuseerd’

Ellen vertrok naar haar ouders. Dat was neutraal terrein en het meest veilig, vond ze: “Stilaan kom ik tot rust. Net als voor veel anderen, was de quarantaine een tijd voor reflectie. Ik besef nu dat al die zaken die voordien zo belangrijk waren, er nu veel minder toe doen. Dan bedoel ik mijn job, carrière maken, vrienden, een sociaal leven hebben. Van de ene op de andere dag viel dat allemaal weg. Ik ben technisch werkloos, Thomas trouwens ook. Misschien heb ik aan het einde van de zomer zelfs helemaal geen job meer. Dat heeft me aan het denken gezet. Wat en wie maakt me nu echt gelukkig als al het andere wegvalt? Wat maakt me blij als alle dagen hetzelfde zijn? Het deed me beseffen dat ik echt geen tijd meer wilde doorbrengen met mijn vriend. Dat het voorgoed voorbij is. Hij had het er in het begin heel moeilijk mee en was kwaad, omdat ik hem in zo'n abnormale periode in de steek liet. Maar ik kon echt niet anders, ik wist instinctief dat ik het zo moest doen. Inmiddels gaat het wat beter met hem, ook hij komt tot rust. We zijn nog vrienden, we gaan rustig beslissen wat we met ons huis gaan doen, er is geen haast bij. De corona

ELLEN

‘Als je relatie niet goed gaat, dan is dat vaak nog vol te houden doordat je afleiding hebt’

heeft de zaken versneld, dat is duidelijk. We waren toch wel uit elkaar gegaan, maar wie weet hoe lang dat nog zou hebben geduurd.”

#### TROUWEN OF WEGLOPEN

Of de verplichte samenpak veel relaties heeft doen stuklopen, is nog niet duidelijk. Al worden veel advocaten familierecht inmiddels wel overrompeld door massa's vragen over co-ouderschapsregelingen, onderhoudsgeld en echtscheidingen. **Claudia Van de Velde** specialiseert zich in familierecht en heeft al jaren ervaring aan de balie. “Het zijn drukke tijden, mijn telefoon staat roodgloeiend. Als ik afga op de hoeveelheid vragen, verwacht ik een stijging in het aantal echtscheidingen na deze crisis. Normaal geven we koppels het advies om een tijdje apart te gaan wonen. Maar nu kan dat niet: door de crisis zijn koppels tot elkaar veroordeeld.”

Tegelijk ziet Claudia ook stellen bij wie het juist bijzonder goed gaat. “De coronamaatregelen zijn een uitzonderlijke periode, niemand van ons heeft dit eerder meegemaakt. Het is zo ingrijpend dat veel mensen zich existentiële vragen beginnen te stellen. Net als bij iemand die heel ziek is geweest en blij is dat hij nog leeft, gaan we door deze crisis vlugger bij onszelf te rade. We leven ook in een heel materialistische wereld: we doen maar op, werken ons te pletter. Nu we dat plots niet meer kunnen, brengt dat heel wat onzekerheden en angst mee. Ik las een mooie quote van **Esther Perel** (Belgische relatietherapeute in New York) die zei dat de lockdown maar tot twee opties leidt: *‘Let's get married’, of ‘I am out of here’*. Ik denk dat dit klopt.”

Alles wordt op het scherp van de snede gesteld, concludeert de advocate. Maar dat hoeft daarom niet altijd negatief te zijn. Zo heeft het heel wat inspanning gevergd van koppels die beiden thuis werken en intussen hun kinderen moeten lesgeven. Maar als dat lukt, maakt het de band vaak nog hechter. Anderzijds zijn er stellen die al dertig jaar samen zijn, maar elkaar

CLAUDIA VAN DE VELDE,  
ADVOCATE GESPECIALISEERD  
IN FAMILIERECHT

‘Het is duidelijk dat deze crisis mensen sneller aanzet tot het nemen van relationele beslissingen’

bij wijze van spreken wel de kop kunnen inslaan nu ze hele dagen op elkaars lip zitten zonder enige afleiding. “Dat kan weer perfect goed komen als we ons oude leven weer opnemen”, denkt Claudia. “Maar afgaande op de vele vragen die ik krijg over scheiding en zelfs onterving, is het duidelijk dat deze crisis mensen sneller aanzet tot het nemen van beslissingen.”

#### SANDRA (41) EN JEROEN (55) HERONTDEKTE ELKAAR

**Sandra** en **Jeroen** wonen samen en hebben een zoon, **Wouter** (4). Omdat Jeroen een risicopatiënt is en Sandra in het onderwijs stond, adviseerde haar huisarts aan het begin van de quarantaine dat Jeroen zich beter kon isoleren. “Maar dat was praktisch niet haalbaar”, zegt Sandra. “We hebben een groot huis met grote kamers waar niet overal een deur tussen zit. Bovendien heeft Jeroen nog drie andere kinderen uit een eerdere relatie. Die komen en gaan wanneer ze willen. We besloten dat de drie pluskinderen bij hun moeder zouden blijven, ik kon met Wouter bij een vriendin logeren en zo zat Jeroen dan in isolatie.” Tijdens de weken dat ze niet bij elkaar konden wonen, sprak het koppel elke dag af in het stadspark om te wandelen.

“Dat was raar, want we durfden elkaar niet vast te pakken”, vertelt Sandra. “We stonden op een afstand van elkaar en openden beiden onze armen alsof we elkaar een knuffel wilden geven. Intussen verlangden we heel erg naar elkaar, net door die gedwongen scheiding. Het gaf een nieuwe vlam tussen ons.”

Toen na een tijdje duidelijk werd dat Sandra en haar zoon allebei geen corona hadden, keerden ze terug naar huis. “De rest van de periode hebben we met ons drietjes binnen doorgebracht. Dat was heel fijn, omdat ik voor het eerst ervaarde hoe het was om met ons eigen gezinnetje te zijn. Normaal is er altijd wel een van de andere kinderen van Jeroen bij ons thuis. De afspraak is dat ze komen wanneer ze willen en vaak is dat om en om. Begrijp me niet verkeerd, ik zie die kinderen heel graag en ze zijn altijd van harte welkom. Maar nu ze er een tijdje niet waren, merkte ik dat het goed was voor de relatie met Jeroen dat we eens een tijd met ons drietjes waren. We hadden plots veel meer tijd voor elkaar. Dat aspect verdween vaak in het grotere geheel.”

Het heeft haar rust gegeven, zegt San-

SANDRA

‘We hadden plots veel meer tijd voor elkaar, dat aspect verdween vaak in het grotere geheel’

dra. “Want nu weet ik hoe het in de toekomst zal zijn als we straks met ons drieën overblijven thuis. De andere kinderen zijn een stuk ouder en staan straks op eigen benen. Nogmaals, ik wil ze absoluut niet weg hebben. Maar het is gewoon altijd druk in huis, omdat er altijd wel één of twee kinderen zijn. Tijdens de quarantaine heb ik gemerkt hoe belangrijk die rust is die we toen hadden. Daar kan ik nu dus naar uitkijken in de toekomst.”

#### PRO PERSPECTIEF

Vluchten kan niet meer. Zoveel werd wel duidelijk door de verplichte samenpak. Als je leven plots gereduceerd wordt tot je huiskamer, dan blijft er voor sommigen heel weinig over. De problemen en demonen die voor corona al aanwezig waren maar niet altijd aan de oppervlakte kwamen, staken nu de kop op. Dat de meldingen over familiaal geweld en kindermishandeling zouden toenemen, was helaas te verwachten. Maar voor velen heeft de quarantaine dus ook rust en reflectie gebracht. Toch gaat de quarantaine over meer dan alleen goed of slecht. Niet iedereen reflecteert, niet iedereen voelt dat dit de tijd is voor een andere aanpak, voor ingrijpende beslissingen. “Het is ook niet noodzakelijk positief wanneer je als koppel bij elkaar blijft, net zoals een scheiding niet per se slecht hoeft te zijn”, relateert **Bert Van Puyenbroeck**, als docent en onderzoeker verbonden aan **Thomas More Hogeschool** en de **VUB**. “Bovendien zijn veel mensen gewoontedieren. We nemen niet zo snel een ingrijpende beslissing, ook al werkt de quarantaine soms als katalysator van zaken die al langer misliepen. Ik zie dat dikwijls bij cliënten waar het lijden heel groot is en die weten dat het anders moet, maar toch niet springen. Je kunt het vergelijken met de overkant van de rivier waar je naartoe wilt, maar je moet wel eerst de ene oever loslaten om aan de andere te geraken. Vaak doen we dat pas wanneer we een stuk drijfhout vasthebben, omdat dat toch nog wat zekerheid geeft.

BERT VAN PUYENBROECK,  
KLINISCH SEKSUOLOOG

‘Een gebrek aan perspectief leidt tot machteloosheid en dat leidt weer tot moedeloosheid’

In die zin durf ik geen voorspellingen te doen over een stijging in het aantal scheidingen. We weten het nog niet, we moeten het afwachten.” Intussen duurt de quarantaine, zij het op lossere schroeven, voort. Waardoor de dagen er voor veel mensen allemaal hetzelfde uitzien. En dat weegt door op den duur. “De grootste bekommernis die ik hoor van mensen, is een gebrek aan perspectief”, zegt Van Puyenbroeck. “Iedereen voelt de angst en de onzekerheid voor de toekomst. Ook studenten hebben het moeilijk. Alle dagen zijn hetzelfde en het is lastig om zich te blijven concentreren. Een gebrek aan perspectief leidt tot machteloosheid en dat leidt weer tot moedeloosheid. Je hebt er geen vat meer op, je doet elke dag hetzelfde. We kijken daarom momenteel met de studenten naar wat je kunt doen om je dag toch wat structuur te geven. Zo kun je elke dag minstens één ding doen dat leuk is, jezelf belonen. Dat geef ik ook aan andere cliënten mee. In die zin is deze quarantaine in eerste instantie een oefening in veerkracht. Zolang we het perspectief houden, zijn er mogelijkheden.”

\*ELLEN, THOMAS, SANDRA, JEROEN EN WOUTER ZIJN SCHULNAMEN. ●