

1001 Kritieke Dagen

Lichamelijke, sociale en emotionele gezondheid in ontwikkeling



In het kort

Partnerrelaties

Het krijgen van een kind verandert je leven. De meeste koppels ervaren dat hun relatie drastisch verandert als ze ouders worden. Voor veel mensen brengt de geboorte van een kind positieve veranderingen in hun relatie met zich mee. Partners gaan een ander niveau van verbondenheid ervaren. Maar tegelijkertijd komen we ook veel spanningen kijken bij het ouderschap. Minder slaap, minder tijd om te praten, minder tijd om samen door te brengen - deze dingen kunnen allemaal hun tol eisen aan de partnerrelatie. Deze veranderingen en spanningen kunnen betekenen dat ouders het vaker oneens zijn met elkaar of dat de dingen niet helemaal goed voelen. Ook heeft het ouderschap invloed op het energieniveau van de meeste ouders. Open communicatie blijkt dan te helpen om de zaken op de rails te houden en helpt beide partners om met deze veranderingen om te gaan. Het kan een gezonde relatie met je partner en met vrienden en familie voeden en versterken.

Luisteren naar elkaar

Goed luisteren is de belangrijkste communicatievaardigheid om een partnerrelatie gezond te houden. Dat komt omdat goed luisteren partners helpt om dingen te begrijpen vanuit het oogpunt van de ander. Het brengt de ene ouder in contact met de gevoelens van de andere ouder.

Het merendeel van de studies die naar de effecten van ouderschap op de partnerrelatie laten zien dat er positieve en negatieve effecten zijn. Onderzoekers hebben bijvoorbeeld gevonden dat de meest optimale ouder-kind relaties het meest waarschijnlijk zijn in gezinnen waarin ouders (partners) zeer tevreden zijn met hun huwelijk, terwijl minder optimale ouder-kind relaties vooral voorkomen in gezinnen met een slechte partner relatie tussen de ouders.

Hoe dit verband precies in elkaar zit en welk mechanisme er aan ten grondslag ligt is niet helemaal duidelijk. Wat wel duidelijk is dat een slechte relatie en huwelijkskwaliteit, en relatieconflicten, belangrijke en alarmerende gevolgen hebben voor de psychologische en sociale ontwikkeling van baby's en kinderen.

Bevindingen

- Relaties tussen partners (bijvoorbeeld man en vrouw) veranderen vaak wanneer partners ouders worden.
- Partner relaties kunnen gezond worden gehouden door te luisteren, te praten, te accepteren, conflicten te managen en tijd voor elkaar te maken.
- Als je wilt dat je partner naar je luistert, moet je bereid zijn om zaken te horen vanuit het oogpunt van je partner.