

Hulpverlening na overspel



Albert Bronkhorst

Wim van de Voorde

Maatschappelijk werk & Dienstverlening

In opdracht van Stichting De Vluchtheuvel

Mei 2011

Hulpverlening na overspel

Een kritische reflectie

Colofon

Opdrachtgever

Stichting De Vluchtheuvel
Praktijk voor psychosociale hulpverlening
Begeleiding: Dhr. E.J. Verbruggen

Studenten

Albert Bronkhorst
Wim van de voorde

Hogeschool

Christelijke Hogeschool te Ede
Maatschappelijk Werk en Dienstverlening
Afstudeerbegeleider: Mw. H. de Rijk

Afbeelding voorzijde:

Op de voorzijde staat een afbeelding van twee ringen.

Ze symboliseren een echtpaar, ze vormen samen een echt paar.

Maar er is een derde in het spel, de echtelijke eenheid is verbroken. Daar verwijst de gebroken ring naar.

De exclusiviteit van de huwelijksrelatie, 'dit hebben wij alleen met elkaar', is aangetast. Beeldspraak die in de praktijk heel dicht bij de werkelijkheid komt als er sprake is van een overspelsituatie of ontrouw.

In het woord overspel zit het woord spel. Overspel gaat veel verder dan een spel. Zo kan een vriendschap intieme vormen aannemen waarbij ontrouw ineens dichtbij komt. Je zou kunnen zeggen over het spel heen. Deze afbeelding geeft op een onschuldige manier een indruk van de realiteit m.b.t. overspel weer.

*Men geniet zonder zorg slechts dat,
wat men zonder pijn kan verliezen.*

(Frans spreekwoord)

Voorwoord

Voor u ligt een onderzoeksrapport, gemaakt door twee hulpverleners. Albert Bronkhorst is werkzaam bij Stichting De Vluchtheuvel en Wim van de Voorde als ambulant woonbegeleider bij Stichting Ontmoeting. De problematiek met betrekking tot overspel is voor beiden herkenbaar vanuit het werkveld. Dit rapport is het resultaat van een praktijkonderzoek gedaan in opdracht van Stichting De Vluchtheuvel in het kader van het afronden van de opleiding Maatschappelijk werk en Dienstverlening aan de Christelijke hogeschool Ede. De opdracht is ontstaan naar aanleiding van de vele hulpvragen rondom deze problematiek.

Doel

Het doel van ons onderzoek is reflecteren op de geboden hulp met betrekking tot overspel die De Vluchtheuvel nu al biedt. De uitdaging is om te komen tot aanbevelingen en adviezen om zo mogelijk de kwaliteit van hulpverlening te vergroten. De grote toename van cliënten met deze problematiek binnen De Vluchtheuvel geeft het belang aan van dit onderzoek. Wij denken dat deze toename binnen De Vluchtheuvel zeker niet uniek is. Lezingen en congressen over dit onderwerp zijn vaak snel volgeboekt. Dit tekent de grote belangstelling voor dit onderwerp en de actualiteit hiervan, zeker ook binnen de christelijke wereld. Hoewel dit onderwerp zeer verwant is met echtscheidingsproblematiek, focussen wij ons primair op het onderwerp overspel.

Overspel

Het woord overspel wordt vaak beleefd als een beladen woord. Het woord overspel is een woord wat in de Bijbel wordt gebruikt. Dit doet vermoeden dat het vooral een woord is wat alleen gebruikt wordt in de christelijke wereld. Toch is dat zeker niet het geval. Overspel of echtbreuk is de schending van de huwelijksrouw. Volgens Wikipedia is het woord overspel een begrip dat gebruikt wordt in de burgerlijke wetgeving, de jurisprudentie en in de huwelijksmoraal. Dit geeft aan dat het woord overspel breder wordt gebruikt. Daarom zullen wij dit woord ook gebruiken in deze scriptie.

Dankwoord

De samenwerking met de betrokken partijen was voor ons een positieve ervaring. Daarom willen we graag een aantal mensen bedanken. Allereerst danken we collega's van De Vluchtheuvel die met enthousiasme en betrokkenheid meewerkten aan het onderzoek. Verder danken we Hermine de Rijk als docente van de CHE voor haar coachende rol en motiverende feedback. Ook willen we Erik-Jan Verbruggen bedanken die als teamleider binnen De Vluchtheuvel dit mede voor ons mogelijk maakte en op een positieve wijze betrokken was bij ons onderzoek. Daarnaast bedanken we onze vrouwen die ons ook in de voorgaande jaren geweldig hebben gesteund en gemotiveerd om door te gaan. Bovenal zijn we dankbaar dat God ons de kracht, de gelegenheid en de gezondheid gaf om dit onderzoek en deze opleiding te doen.

Uiteindelijk is onze wens dat deze scriptie een bijdrage levert aan de kennis van de hulpverleners en dat ze praktische handreikingen krijgen die ze in kunnen zetten tot zegen van de cliënten die te maken hebben met deze complexe problematiek.

Albert Bronkhorst & Wim van de Voorde
Woerden, mei 2011

Inhoudsopgave

Voorwoord	4
Inhoudsopgave.....	5
Hoofdstuk 1 Onderzoeksverklaring.....	7
1.1 Inleiding.....	7
1.2 Stichting De Vluchtheuvel.....	7
1.3 Aanleiding	7
1.4 Onderzoeksvraag	8
1.5 Deelvragen	8
1.6 Doelstelling onderzoek	8
1.7 Relevantie en maatschappelijk belang van het onderzoek	9
1.8 Onderzoeksmethoden	9
Hoofdstuk 2 Literatuuronderzoek	11
2.1 Inleiding.....	11
2.2 Een inleiding op het thema overspel gezien vanuit de filosofie en psychologie.....	12
2.3 Redenen voor overspel.....	15
2.4 Fasen in het huwelijk in relatie tot overspel.....	18
2.5 Verliefdheid binnen het huwelijk.	21
2.6 Signalen van overspel	24
2.7 Fasen in overspel.....	26
2.8 Zorg voor jezelf en zorg voor de ander	29
2.9 Het spanningsveld tussen Bijbelse normen en waarden en de heersende norm in de samenleving.....	31
2.10 Samenvatting hoofdstuk 2	34
2.11 Eindconclusies hoofdstuk 2	36
Hoofdstuk 3 Onderzoeksrapport	37
3.1 Inleiding.....	37
3.2 Dossieronderzoek	38
3.3 Resultaten interviews collega's	41
3.4 Enquête, gehouden onder ex-cliënten	47
3.5 Resultaten enquête ex-cliënten.	48
3.6 Samenvatting hoofdstuk 3.....	59
3.7 Eindconclusies hoofdstuk 3	62
Hoofdstuk 4 Beantwoording deelvragen	64
Hoofdstuk 5 Conclusies en aanbevelingen	67

5.1 Conclusies	67
5.2 Aanbevelingen	69
Hoofdstuk 6 Bruikbare methodieken.....	72
6.1 Werkwijze van aanbevolen methodieken: <i>Experiënte Psychosociale Hulpverlening</i>	72
6.2 Werkwijze van aanbevolen methodieken: <i>Contextuele Therapie</i>	74
6.3 Werkwijze van aanbevolen methodieken: <i>Emotionally Focused Therapy</i>	77
Bijlagen	82
Bijlage 1: Vragen dossieronderzoek	82
Bijlage 2: Antwoorden interviews collega's.	83
Bijlage 3: Antwoorden enquête ex-cliënten.....	94
Bijlage 4: Uitleg communicatiepiramide	105
Geciteerde werken	106

Hoofdstuk 1 Onderzoeksverklaring

1.1 Inleiding

In dit hoofdstuk introduceren wij ons praktijkonderzoek. We doen dit onderzoek in het kader van het afronden van de opleiding Maatschappelijk werk en dienstverlening aan de Christelijke Hogeschool Ede. Het onderzoek wordt uitgevoerd bij en in opdracht van Stichting De Vluchtheuvel.

We zullen in dit hoofdstuk allereerst aandacht geven aan de opdrachtgever van het onderzoek, namelijk Stichting De Vluchtheuvel. Vervolgens beschrijven we de aanleiding tot het onderzoek. Daarop volgen een beschrijving van de doelstellingen en onderzoeksvragen en ten slotte de onderzoeksverantwoording.

1.2 Stichting De Vluchtheuvel

De Vluchtheuvel biedt christelijke hulpverlening bij psychosociale problemen zoals huwelijksproblemen, opvoedingsvragen, seksueel misbruik, eenzaamheid, psychische problemen, depressieve klachten, rouwverwerking, identiteitsvragen, enzovoort.

Bij De Vluchtheuvel kunnen zowel jongeren als volwassenen hulp vragen. De Vluchtheuvel is HKZ gecertificeerd. De hulpverlening wordt meestal verleend door een maatschappelijk werker, al dan niet met een voortgezette opleiding. Daarnaast heeft De Vluchtheuvel ook enkele psychologen in dienst. Bij alle facetten van het werk van De Vluchtheuvel is de Bijbel, het Woord van God, richtinggevend. Dit uitgangspunt komt tot uiting bij (beleids)-keuzes die worden gemaakt, in het personeelsbeleid, in de hulpverlening aan cliënten en in de omgang met elkaar. De Vluchtheuvel streeft naar een duidelijk herkenbare christelijke identiteit. Daarbij mag niet uit het oog worden verloren dat kwaliteit en identiteit alles met elkaar te maken hebben. Een zorgvuldig samengesteld en methodisch goed onderbouwd hulpverleningsaanbod en een duidelijk herkenbare christelijke identiteit gaan hand in hand.

De christelijke en kerkelijke identiteit van De Vluchtheuvel is bij samenwerking met andere organisaties een nadrukkelijk punt van aandacht. Citaat website: "Vanuit een gezond kerkelijk besef, vanuit kerkelijke ootmoed en bescheidenheid, en vanuit het hartelijke verlangen naar eenheid onder christenen neemt De Vluchtheuvel een positieve houding aan ten opzichte van samenwerking met andere (christelijke) organisaties. Voor De Vluchtheuvel is daarvoor van belang dat binnen samenwerking het christelijke karakter van de organisatie en de herkenbaarheid richting de (kerkelijke) achterban gewaarborgd blijft." (Stichting De Vluchtheuvel)

1.3 Aanleiding

In de dagelijkse praktijk blijkt dat er steeds vaker hulpvragen binnenkomen bij Stichting De Vluchtheuvel waarbij er sprake is van stukgelopen huwelijken, of relaties die dreigen stuk te lopen doordat een van beide partners is vreemdgegaan of dat er een vermoeden is van een buitenechtelijke relatie, etc. De Vluchtheuvel heeft veel ervaring met deze hulpvragen en biedt hierbij hulp. Het doel van ons onderzoek is om te reflecteren op de huidige werkwijze en daar waar nodig te verbeteren.

Hierbij zijn verschillende vragen te stellen, bijvoorbeeld: wat zijn adequate interventies bij overspel, wat werkt wel of juist niet? Is een groepsgewijze behandeling aan te bevelen, of juist niet?

Moet je man en vrouw apart hulp bieden, of juist niet? Kortom: wat zijn de werkzame ingrediënten voor een geslaagde behandeling?

De Vluchtheuvel wil hulp bieden met Bijbelse normen en waarden als uitgangspunt. Wij willen dan ook een gepast advies uitbrengen dat bruikbaar is voor De Vluchtheuvel.

Het eindproduct bestaat uit advies en aanbevelingen.

1.4 Onderzoeksvraag

De opdracht en hoofdvraag voor ons onderzoek:

De Vluchtheuvel wil weten wat het effect is van de tot nu toe geboden hulp aan mensen die worstelen met de problematiek rondom overspel. Ook wil zij weten of en op welke manier het aanbod verbeterd kan worden.

Hoofdvraag

Op welke wijze kan Stichting De Vluchtheuvel de kwaliteit van haar hulpverlening verbeteren ten behoeve van mensen die zich aanmelden met hulpvragen rondom overspel?

Daarbij hanteren wij de voorlopige definitie:

Overspel:

Voor ons betekent overspel dat je een intieme, erotisch geladen relatie hebt met een ander dan je eigen partner. Het is behalve seksueel contact hebben ook het fantaseren daarover, het verliefd zijn, het investeren van tijd, aandacht, belangstelling, gedachten en gevoelens naar iemand anders dan je vaste partner.

Clïëntenaanbod:

De cliënten die zich wenden met een hulpvraag met betrekking tot overspel tot Stichting De Vluchtheuvel, of dit in het verleden hebben gedaan.

1.5 Deelvragen

De onderstaande deelvragen zullen we met behulp van de informatie uit de komende hoofdstukken gaan beantwoorden:

1. Wat verstaan we onder overspel, wat is de definitie?
2. Wat kenmerkt het cliëntaanbod van De Vluchtheuvel waarbij we onderzoek gaan doen?
3. Welke factoren zijn van invloed op overspel?
4. Wat is vanuit De Vluchtheuvel tot nu toe het hulpverleningsaanbod en wat is het resultaat hiervan?
5. Welke doelen worden nagestreefd in de geboden hulp door De Vluchtheuvel?

1.6 Doelstelling onderzoek

1. Het is duidelijk welke factoren een risico vormen waardoor men tot overspel komt. Dit resulteert in een beter begrip en kan worden ingezet door de hulpverlening ter voorkoming van overspel of als er sprake is van overspel.
2. De hulpverlener weet welke methodieken bruikbaar en effectief zijn in een situatie waar sprake is van problematiek rondom overspel en weet deze in te zetten
3. Er zijn duidelijke aanbevelingen gedaan hoe te komen tot een hogere kwaliteit van hulpverlening met betrekking tot overspel.

1.7 Relevantie en maatschappelijk belang van het onderzoek

Dit onderzoek werkt mee aan de kwaliteitsverbetering van de zorg binnen de Stichting De Vluchtheuvel rondom het thema overspel. Er worden adviezen uitgebracht en aanbevelingen gedaan om te komen tot een pakket met methodieken die in de praktijk hun nut hebben bewezen. Ook werkt dit onderzoek mee aan een beter begrip rondom het ontstaan van overspel. Het brengt risicofactoren in kaart wat kan helpen als het gaat om preventie.

Naast de praktische relevantie voor Stichting De Vluchtheuvel is er ook een maatschappelijke relevantie. De uitkomsten zijn ook bruikbaar voor andere hulpverleningsinstanties die te maken hebben met problematiek rondom overspel bij hun cliënten. Dit is echter wel afhankelijk of Stichting De Vluchtheuvel de onderzoeksresultaten toegankelijk wil maken voor anderen.

1.8 Onderzoeksmethoden

Het onderzoek dat we hebben gedaan is een kwalitatief onderzoek. Het kenmerk van kwalitatief onderzoek is onder meer dat het meestal holistisch is, dat wil zeggen: het te onderzoeken onderwerp en de context ervan worden als één geheel beschouwd. De onderzoekssituatie bevindt zich altijd in een context die we ook in ons onderzoek betrekken. Dit doen we met name door het dossieronderzoek en literatuuronderzoek. Door literatuurstudie, gesprekken en ervaring ontstond er een goede basis om te komen tot vragenlijsten voor een enquête, het dossieronderzoek en de interviews. Voor het opzetten van de enquête hebben we gekeken naar de onderzoeksvraag en de deelvragen die geformuleerd zijn in hoofdstuk 1. Ditzelfde geldt voor het dossieronderzoek en de interviews. We hebben gezocht naar informatie die we van onze collega's en ex-clieënten nodig hebben voor de beantwoording van de subvragen. Het doel van de verschillende onderzoeken was driedelig:

- Het eerste doel is een beeld te krijgen van de doelgroep in relatie tot problematiek rondom overspel. Wie zijn de cliënten en met welke hulpvraag melden zij zich aan? Wat zijn risico factoren geweest en wat is de betekenis van ontrouw in de relatie?
- Het tweede doel was onderzoeken wat er nu al wordt ingezet om cliënten te helpen bij hun hulpvraag. Welke methodieken worden er nu ingezet? Belangrijk hierbij was ook om te kijken naar hoe de hulpvrager de interventies van hulpverlener heeft beleefd. Heeft het effect gehad en is de cliënt uiteindelijk verder gekomen?
- Als laatste zochten we naar de visie op hulpverlening rondom het thema overspel. Welke doelen worden er nagestreefd en hoe verhouden thema's als liefde en trouw zich tot de christelijke identiteit van de stichting.

De verschillende deelvragen vragen om verschillende soorten van onderzoek om antwoorden te krijgen op onze vragen. Voor de eerste deelvraag: *Wat verstaan we onder overspel, wat is de definitie?*, hebben we gekozen voor interviews met hulpverleners die werkzaam zijn binnen Stichting De Vluchtheuvel en de enquête die gehouden is onder ex-clieënten. Omdat beleving hierbij een grote rol speelt en we aan willen sluiten bij de hulp die De Vluchtheuvel biedt, lijkt dit de meest voor de hand liggende optie. Voor de tweede vraag: *Wat kenmerkt het cliëntaanbod van De Vluchtheuvel waarbij we onderzoek gaan doen?*, hebben we gekozen voor een dossieronderzoek. We hebben 15 dossiers onderzocht om zo een antwoord te vinden op deze vraag. Ook de enquête hebben we gebruikt om hier beter zicht op te krijgen.

Deze enquête is uitgezet onder ex-clieënten die hulp hebben ontvangen van Stichting De Vluchtheuvel.

Voor de derde vraag: *Welke factoren zijn van invloed op overspel?*, hebben we literatuuronderzoek gedaan en maken we ook gebruik van het dossieronderzoek en de enquête. Op die manier krijgen we een goed en breder beeld op deze factoren. Voor de vierde deelvraag: *Wat is vanuit De Vluchtheuvel tot nu toe het hulpverleningsaanbod en wat is het resultaat hiervan?*, maken we weer gebruik van het dossieronderzoek en de enquête. Voor de laatste deelvraag: *Welke doelen worden nagestreefd in de geboden hulp door De Vluchtheuvel?*, gebruiken we de interviews met medewerkers en het dossieronderzoek. Door verschillende soorten van onderzoek in te zetten hopen we een goed beeld te krijgen op de geboden hulpverlening en het rendement daarvan. Het doel daarvan is dat we uiteindelijk tot zinvolle conclusies en aanbevelingen kunnen komen om uiteindelijk daarmee te beantwoorden aan het hoofddoel van dit onderzoek. Namelijk reflecteren op de huidige hulpverlening en komen tot eventuele handreikingen tot verhoging van de kwaliteit van hulpverlening met betrekking tot problematiek rondom overspel en ontrouw.

Hoofdstuk 2 Literatuuronderzoek

2.1 Inleiding

We hebben literatuur bestudeerd rondom het thema overspel. Wat is overspel precies en hoe kunnen we er naar kijken. We hebben gekozen om verschillende zienswijzen op het onderwerp te belichten.

Deze informatie hebben we nodig om goed te kunnen reflecteren op de huidige werkwijze van Stichting De Vluchtheuvel als het gaat om hulpvragen rondom overspel. Vandaar uit kunnen wij, mede aan de hand van de literatuur, aanbevelingen doen om het hulpaanbod te verbeteren. Aan het eind van iedere paragraaf schrijven we een samenvatting van de tekst gevolgd door de conclusies die betrekking hebben op het beantwoorden van de hoofd- en deelvragen.

We hebben een selectie uit de literatuur gemaakt aan de hand van de deelvragen, maar in het bijzonder de deelvragen 1, 2 en 3. Per aandachtsgebied hebben we in dit hoofdstuk een paragraaf besteed.

De paragrafen 2.2 t/m 2.6 geven vooral feitelijke informatie rondom het thema overspel. Daarnaast biedt het ook informatie die goed gebruikt zou kunnen worden bij hulpverlening die gericht is op preventie. In paragraaf 2.2 kijken we hoe er vanuit de filosofie over overspel wordt gedacht.

In paragraaf 2.3 gaan we op zoek naar wat er in de literatuur te vinden is aan feitelijke oorzaken van overspel. Hiervoor baseren we ons op eerder gedaan onderzoek.

In de paragrafen 2.4 en 2.5 zoeken we in de literatuur naar meer specifieke oorzaken van overspel.

In paragraaf 2.4 onderzoeken we of er een relatie bestaat tussen overspel en de verschillende fasen in het huwelijk.

In paragraaf 2.5 zoomen we vooral in op verliefdheid. Verliefdheid speelt een grote rol in het aangaan van nieuwe relaties. Maar welke rol speelt verliefdheid nog in huwelijksrelaties? Wat maakt dat gehuwde mensen, ook al hebben ze niet per definitie een slecht huwelijk, toch verliefd worden op een ander?

In paragraaf 2.6 besteden we aandacht aan signalen van overspel in de huwelijksrelatie.

Paragraaf 2.7 is meer gericht op het hulpverleningsproces. Om goed te kunnen reflecteren op hulpverlening hebben we hier ook literatuuronderzoek naar gedaan. Waarmee komt een hulpverlener in aanraking bij hulpvragen rondom overspel? Hoe kan een hulpverlener zo adequaat mogelijk hulpverlenen?

Paragraaf 2.8 is weer meer gericht op preventie. In deze paragraaf gaan we dieper in op wat nodig is om een huwelijksrelatie goed te houden. We hebben daarbij onderzocht welke elementen beschermende factoren kunnen zijn tegen overspel.

Tot slot geven we in paragraaf 2.9 een beschrijving die vooral ontleend is aan de deelvragen 2 en 5.

Paragraaf 2.9 is dan ook vooral geschreven vanuit de doelgroep van Stichting De Vluchtheuvel. Als eerste bekijken we het thema overspel vanuit Bijbels perspectief. Wat we willen weten is welke normen en waarden een specifieke rol spelen bij cliënten met een reformatische achtergrond.

2.2 Een inleiding op het thema overspel gezien vanuit de filosofie en psychologie.

Filosofische zienswijze op thema overspel

Overspel of vreemdgaan wordt ook vaak benoemd als ontrouw. Volgens Comte-Sponville¹ is trouw een deugd en zijn er drie dimensies van trouw te onderscheiden, te weten:

- Het paar of relaties
- De moraal
- Het denken

De complexiteit van deze samenleving doet een sterk appel op de deugd trouw. Dit appel uit zich voornamelijk in de vele keuze mogelijkheden. Het mogen en vaak moeten maken, van die vele keuzes vraagt keer op keer om verantwoording af te leggen naar jezelf en/of de ander. Het thema trouw speelt hierin een hoofdrol omdat dit raakt aan de kern van het zijn.

Zoals gezegd doet de complexiteit van de samenleving een appel op de deugd trouw. De complexiteit uit zich vooral in de vele keuzemogelijkheden die geboden worden op alle gebieden van het leven. Er is veel te koop en veel te beleven. Als we alleen al bedenken wat er op het gebied van de liefde te koop is dan is het niet vreemd dat trouw in relaties in het geding komt. Maar ook de media doen een constant appel op ons. De invloed hiervan is groot. Daarbij heeft de steeds sterker wordende scheiding van tijd en plaats er ook voor gezorgd dat het bestaan vluchtiger en sneller is geworden.

Volgens Avort² verandert de maatschappij van het partnerschapstype naar het burgerlijk relatietype. Hierbij wordt het 'ik' centraal gesteld. Dit brengt met zich mee dat stabiele relaties minder vanzelfsprekend worden. De mogelijkheden om het 'ik' vorm te geven zijn veel. Hierdoor wordt autonomie sterk bevorderd en is verbondenheid steeds minder vanzelfsprekend. Doordat relaties steeds fragmentarischer worden, wordt moraal minder vanzelfsprekend en ontstaat er meer ruimte voor andere ideeën en denkbeelden. Door deze toenemende autonomie staat de mens voor de opgave uit een veelvoud aan keuzemogelijkheden te kiezen en hierbij zijn verantwoordelijkheid te nemen en richting te bepalen voor zijn eigen leven.

Autonomie vraagt om meer zelfreflectie dan in een situatie waar verbondenheid wordt beleefd.

Immers men moet constant reflecteren op de te maken keuzes en kijken of deze aansluiten bij het doel wat men nastreeft. Hierdoor draagt zelfreflectie bij aan het nemen van eigen verantwoordelijkheid om dit doel te bereiken.

Hintum & Latten³ schrijven dat desgewenst het 'ik' moet kiezen voor 'wij'. Voor de onderlinge band van de relatie is het van belang om je handelen te verantwoorden aan de ander. Bovenstaande vergt een investering en zal niet vanzelfsprekend zijn vorm krijgen. Hierbij komen we weer uit op het thema trouw. Het gestelde doel geeft richting aan het leven en raakt daarmee de kern van het zijn, in de thema's: trouw aan moraal, in het denken en trouw in relaties. Deze elementen zijn onmisbaar om dit doel vast te houden en te bereiken.

¹ A.C. Sponville 1952, Franse filosoof

² Avort A.J.P.M., socioloog

³ Hintum & Latten, Trends in moderne relaties

Tenslotte; volgens Sponville is trouw een deugd van de herinnering. Ontrouw is het verraad van de herinnering en vervolgens het vergeten van dit verraad. Vaak wordt dit verraad als het ergste ervaren als er sprake is van ontrouw⁴ of overspel. Niet de seksuele daad wordt als het ergste ervaren maar juist het schenden van het vertrouwen. Verraad is het woord wat dan inderdaad het dichtste bij de beleving komt van betrokkenen.

Zienswijze vanuit de psychologie

Evolutiepsychologen vragen zich af of vreemdgaan van alle tijden is en moeten 'miljoenen' jaren terug in de tijd gaan om deze vraag te kunnen beantwoorden. Want, zo redeneren zij, we wonen dan misschien niet meer in grotten en holen en we vangen ons eten ook niet meer met pijl en boog, onze hersenen zijn niet noemenswaardig veranderd sinds die tijd. We hebben weliswaar ons gedrag voorzien van een dun laagje beschaving, maar daaronder worden we nog steeds aangedreven door dezelfde oerinstincten als onze voorouders. En zij waren helemaal niet monogaam, denken de evolutiepsychologen. Eén van de belangrijkste drijfveren tot het hebben van seks is volgens hen het zo veel mogelijk verspreiden van je genetisch materiaal. In het geval van mannen gaat het er dus om zoveel mogelijk vrouwen te insemineren: zo is de kans het grootst dat je veel nakomelingen veroorzaakt. Charles Darwin⁵ schreef in de negentiende eeuw al dat polygamie een belangrijke voorwaarde is voor een gunstige evolutie van een soort. Vrouwen hebben echter een andere agenda. Zij moesten de kinderen namelijk grootbrengen – terwijl de mannen op jacht zijn – en hebben dus belang bij een stabiele en betrouwbare partner die tijdens het dragen, baren en zogen af en toe een dood everzwijn komt brengen en er niet vandoor gaat met iemand uit een nabij gelegen hol.

Mannen en vrouwen die makkelijk voor een ander vallen terwijl ze al een relatie hebben, hebben minder controle over een bepaald gebied in de hersenen. Dat is de conclusie van sociaal psycholoog Johan Karremans van de Radboud Universiteit. Hij zei dat op een symposium over liefdesrelaties in Nijmegen. Hij onderzocht wat er in de hersenen gebeurt als mensen een aantrekkelijk persoon tegenkomen. Hoe voorkom je dat je flirt met een aantrekkelijke ander als je al bezet bent? Karremans: 'Je kunt je ertegen beschermen door die ander uit de weg te gaan, of jezelf in te prenten dat hij of zij véél minder leuk is dan je denkt. Maar, je moet dat ook maar kunnen.' Dat hangt volgens Karremans af van bepaalde specifieke hersencapaciteit.

Zelfregulatie

'In het voorste deel van de hersenen de prefrontale cortex, vinden we een gebied dat onze cognitieve controle of zelfregulatie stuurt. Mannen met een hoge zelfregulatie slaan minder gauw op hol van een aantrekkelijke vrouw die hun pad kruist, dan mannen die dat niet hebben.'

De mate van cognitieve controle is onder andere te meten met een soort *Strooptest*, een test waarin je bijvoorbeeld het woord blauw in rode letters moet lezen. Mensen die goed zijn in het maken van strooptests, flirten minder, vond een promovendus van Karremans, Tila Pronk. En zelfregulatie is te trainen, onder andere door oefening in meditatie of mindfulness. (Karremans, 2011)

⁴ In navolging van de literatuur gebruiken we hier het woord ontrouw. De nuance met het woord overspel is dat overspel volgens Van Dale betrekking heeft op het seksuele, terwijl er bij ontrouw geen sprake hoeft te zijn van seksueel contact met een ander dan je eigen partner. Wel geeft het woord ontrouw aan dat er iets gebeurd is waar de vaste partner niet mee leven kan. Zodoende geeft het een breuk in de vertrouwensrelatie en brengt het de huwelijksrelatie ernstige schade toe. Voor de hulpverlening geldt dat om dit vertrouwen te herwinnen, of de relatie te herstellen dezelfde aandachtsgebieden een rol spelen als bij overspel.

⁵ Charles Robert Darwin 1809-1882, bioloog en natuuronderzoeker

Samenvatting

In dit hoofdstuk hebben we de achtergronden van overspel bekeken vanuit de filosofie en psychologie. Zoals gesteld: trouw is een deugd van de herinnering. Ontrouw is het verraad van de herinnering en vervolgens het vergeten van dit verraad. Dit verraad wordt als het ergste ervaren als er sprake is van overspel of ontrouw. Niet de seksuele daad met een derde wordt als het ergste ervaren maar juist het schenden van het vertrouwen. De complexiteit van de samenleving doet een appel op de deugd trouw en uit zich in de vele keuzemogelijkheden. Er is veel te koop en veel te beleven en de media doen een constant appel op de mens. Het 'ik' staat steeds meer centraal en de mogelijkheden om het 'ik' vorm te geven zijn veel. Hierdoor wordt autonomie bevorderd en is verbondenheid steeds minder vanzelfsprekend. Daarnaast kunnen biologische factoren ook een rol spelen. Mannen en vrouwen die makkelijk voor een ander vallen terwijl ze al een relatie hebben, hebben minder controle over een bepaald gebied in de hersenen zo blijkt uit onderzoek. Het gaat dan om het gebied dat de cognitieve controle of zelf regulatie stuurt. Zelfregulatie is te trainen, onder andere door oefening in meditatie of mindfulness.

Conclusies

- Begrippen als trouw, moraal en autonomie zijn kernbegrippen in huwelijkstrouw. Niet de seksuele daad met een derde wordt als het ergste ervaren maar juist het schenden van het vertrouwen;
- Daarnaast blijkt er een relatie te bestaan tussen genetische aanleg en het komen tot overspel;
- Ook het vermogen om te kunnen reflecteren is een belangrijk punt om een relatie gezond te houden.

2.3 Redenen voor overspel

Hoeveel partners gaan vreemd, of zijn ontrouw? Is het mogelijk dat jouw partner ontrouw is?

Resultaten van verschillende studies suggereren volgens Ruth Houston⁶ dat 22% tot 70% van de mannen ontrouw zijn aan hun eigen vrouw. Uit onderzoek onder de Nederlandse bevolking blijkt dat vreemdgaan of ontrouw voor 38% van de mannen en 37% van de vrouwen reden was om tot echtscheiding over te gaan. Ontrouw staat op nummer 2 van de lijst. Op nummer 1 staat karakters die botsen. (CBS, 2006) Hieruit kun je opmaken dat het percentage ontrouw hoger ligt dan de genoemde percentages. Er zijn immers ook huwelijken waarbij overspel niet leidt tot ontbinding van het huwelijk. Volgens Alfred Kinsey⁷ heeft minstens 50% van alle gehuwden ten minste een affaire voor hun veertigste levensjaar. Internet maakt ontrouw makkelijker vanwege alle chatsites en het ruime aanbod van datingsites.

Overspel gebeurt stiekem. Niet veel mensen geven gemakkelijk toe dat ze vreemdgaan. Ook niet tegen onderzoekers. Om die reden zijn er maar weinig betrouwbare cijfers bekend over vreemdgaan. Hieronder vind je de feiten op een rijtje, waarbij je er dus vanuit mag gaan dat deze, gezien het heimelijke karakter, aan de lage kant zijn. Om maar met het meest schokkende feit te beginnen: naar schatting tien procent van alle Nederlanders is buitenechtelijk verwekt. Diverse grote DNA-onderzoeken hebben dit aangetoond. (Vreemdgaan & Overspel)

Nederlands onderzoek

Het meest recente (serieuze) onderzoek naar vreemdgaan in Nederland, werd uitgevoerd door psycholoog Henk Noort⁸. Hij onderzocht 1700 heteroseksuele mannen en vrouwen tussen 20 en 45 jaar. Uit dit onderzoek blijkt dat 25 procent van de Nederlanders vreemdgaat. Dit cijfer lijkt aan de lage kant. Uit het jaarlijkse seksonderzoek van Durex blijkt dat 31 procent van de Nederlanders vreemdgaat. Wereldwijd is dat (volgens Durex) 22 procent. Uit ander onderzoek blijkt dat de kans dat je tijdens een vaste relatie te maken krijgt met overspel, ergens tussen de 40 en 76 procent ligt. Overspel wordt trouwens door ongeveer 30 procent van de stellen genoemd als belangrijkste oorzaak voor het beëindigen van de relatie.

Datingsites

Door alle datingsites op internet is vreemdgaan de laatste jaren een stuk makkelijker geworden. Er wordt beweerd dat bij de grote datingsites in Nederland ongeveer 1 op de 3 leden die staat ingeschreven al een relatie heeft. Daarbij lijkt er nauwelijks verschil tussen mannen en vrouwen. Verschil tussen mannen en vrouwen is er wel: single vrouwen hebben vaker een relatie met een man die al een relatie heeft als omgekeerd. Verder blijkt het gevaar voor het voortbestaan van de relatie groter te zijn wanneer de vrouw vreemdgaat. Vrouwen lijken vaker op zoek te zijn naar een zielsverwant, terwijl mannen vooral gewoon plezier willen hebben.

Collega's

Naast internet is de werkvloer een belangrijke plek om een minnaar of minnares te ontmoeten. In Nederland zegt 15 procent van de mensen weleens seks te hebben gehad met een collega. Tot slot: hoewel overspel veel voorkomt, wijst meer dan 90 procent van alle mensen vreemdgaan af...

⁶ Oprichter van www.infidelytiadvice.com

⁷ A.C. Kinsey 1894-1956 Wetenschapper menselijk seksueel gedrag

⁸ H. Noort, psycholoog Universiteit Amsterdam

Waarom gaan mensen vreemd en zijn ze ontrouw aan de ander?

Hieronder een uiteenzetting van de belangrijkste redenen waarom mensen ontrouw zijn. Deze gegevens zijn gebaseerd op de resultaten van een diepgaande studie uitgevoerd door Gary Neuman (Neuman, 2008) en beschreven in zijn boek 'The Truth about Cheating'. Neuman is een bekend en gerespecteerd Amerikaanse relatietherapeut die zich inmiddels meer dan 20 jaar heeft verdiept in problematiek rondom relaties.

De mensen die mee gedaan hebben aan het onderzoek staan model voor een dwarsdoorsnede van de Amerikaanse samenleving. Er is gekeken naar cultuur, etnische achtergrond autochtonen en allochtonen. Er zijn geen redenen aan te nemen dat de resultaten niet representatief zijn voor de Nederlandse samenleving omdat de gebruikte vraagstelling universele vragen bevatten.

Aan het onderzoek hebben twee groepen van elk 100 mensen meegedaan, mensen die zeiden trouw te zijn aan hun partner en mensen die een affaire hebben gehad met een ander. Deze twee groepen werden steeds vergeleken waarbij gezocht werd naar de redenen om ontrouw te worden aan de ander.

De ondervraagden werden geïnterviewd en er werden vragenlijsten afgenomen.

Naast het onderzoek met deze twee groepen zijn vragenlijsten verstuurd naar zeer veel mensen via verschillende hulpverleningsinstanties. In totaal verzamelde Neuman 25500 individuele reacties van mensen uit alle lagen van de bevolking. De vele respondenten maakt dat dit onderzoek een betrouwbaar beeld geeft van de redenen tot ontrouw.

Van de ondervraagden gaf 12% aan dat hun ontrouw niets te maken had met hun partner. De resultaten zijn dan ook van toepassing op de overige 88% van de respondenten. Zij gaven aan dat hun ontrouw gerelateerd was aan ontevredenheid binnen het huwelijk. Van deze 88% had 69% nooit gedacht hun partner ooit ontrouw te kunnen zijn.

De belangrijkste factor die leidt tot ontrouw volgens de resultaten van dit onderzoek is ontevredenheid binnen het huwelijk. Mannen gaan er voor door de minst emotionele te zijn maar hebben getuige dit onderzoek niet minder behoefte aan emotionele verbondenheid. Het onderzoek is afgenomen onder uitsluitend mannen. Hieronder een staatje met daarin de percentages betreffende ontevredenheid binnen het huwelijk en wat bijdroeg aan ontrouw:

48%	primair emotionele ontevredenheid
32%	emotionele en seksuele ontevredenheid
12%	ontevredenheid over andere zaken of niet ontevreden
8%	primair seksuele lust
Totaal:	
59%	emotionele ontevredenheid
29%	seksuele ontevredenheid
12%	anders

De meeste van ons hebben mee gekregen dat mannen virtueel zijn ingesteld en belust zijn op seks. Vrouwen daar en tegen zouden vooral hunkeren naar emotionele verbondenheid. Met dit idee zijn velen van ons grootgebracht. Dit onderzoek geeft aan dat mannen net zo goed hunkeren naar emotionele verbondenheid. Als de partner steeds het signaal uitzendt naar de man dat hij geen goed vader of partner is, dan schept dat emotionele verwijdering. Vaak wordt dit niet met veel woorden gecommuniceerd, maar wordt vooral gefocust op wat niet goed gaat. Als je dit vaak genoeg hoort ga je dit ook geloven.

Dit kan uiteindelijk passiviteit opleveren in een relatie zo van 'ik doe het toch nooit goed'. Dit is een perfecte voedingsbodem voor ontrouw volgens Neuman.

De grote ontdekking voor Neuman uit dit onderzoek is het volgende. Als je een willekeurige man of vrouw vraagt waarom het mis gaat in een huwelijk hoor je standaard het antwoord communicatie.

Uit onderzoek blijkt dat vooral gebrek aan waardering de sleutel is die leidt naar overspel. Maar ook in de verbale communicatieve vaardigheden gaat het vaak mis. Volgens D.Mac Gillavry (Gillavry, 1979) is onduidelijk communiceren een van de grootste oorzaken voor het misgaan binnen een relatie. Het gaat dan vooral om het niet zeggen wat er bedoeld wordt. Kiezen voor onduidelijkheid lijkt hier zowel een individuele als ook een relationele oorzaak te hebben. Beiden doen vaag en zeggen niet wat ze willen. Ze komen niet tot een ja of nee en leggen elkaar niets op. Althans niet openlijk. Het kan zijn dat zij iemand is die geen nee kan zeggen omdat ze zich schuldig voelt en dat de ander daarom niet rechtstreeks vraagt uit vrees haar in die positie te brengen. Het is ook mogelijk dat de ander iemand is die moeilijk directe vragen stelt uit angst 'nee' te moeten horen. Een dergelijk paar komt tot niet veel meer dan schijnoverleg. (Gillavry, 1979, p. 48)

Samenvatting

De belangrijkste oorzaken van ontrouw zijn ontevredenheid binnen het huwelijk. Het blijkt dat mannen net zoveel behoefte hebben aan emotionele verbondenheid dan vrouwen. Primair wordt emotionele ontevredenheid genoemd als reden voor ontrouw. Daarna volgt emotionele en seksuele ontevredenheid gevolgd door ontevredenheid over andere zaken. Slechts 8% geeft primair seksuele lust aan als reden voor ontrouw. Als de partner steeds het signaal uitzendt naar de man dat hij bijvoorbeeld geen goede vader of partner is dan scheidt dat emotionele verwijdering.

Vaak wordt dit niet met veel woorden gecommuniceerd, maar wordt vooral gefocust op wat niet goed gaat. Als je dit vaak genoeg hoort ga je dit ook geloven. Dit kan uiteindelijk passiviteit opleveren in een relatie zo van 'ik doe het toch nooit goed'. Dit is een perfecte voedingsbodem voor ontrouw.

Gebrek aan waardering is de sleutel die leidt naar overspel. Maar ook met de verbale communicatieve vaardigheden gaat het vaak mis. Onduidelijk communiceren is een van de grootste oorzaken voor het misgaan binnen een relatie. Het gaat dan vooral om het niet zeggen wat er bedoeld wordt.

Conclusies

- Zowel mannen als vrouwen hebben in gelijke mate behoefte aan emotionele verbondenheid;
- Ontevredenheid en gebrek aan waardering binnen het huwelijk is een van de belangrijkste oorzaken van ontrouw. Dit geldt ook voor het gebrek aan constructieve communicatie met name op emotioneel gebied.

2.4 Fasen in het huwelijk in relatie tot overspel

Fasen in een vaste relatie

Wanneer loopt de echtgeno(o)t(e) het grootste risico een bedrogen echtgeno(o)t(e) te worden? Er is niet veel onderzoek gedaan naar het moment waarop mensen vreemdgaan en in welke fase van de relatie het risico het meest aanwezig is. Toch valt er volgens C. Roodvoets (Roodvoets, 2010) op grond van praktijkervaringen wel iets zinnigs over te zeggen. Een liefdesrelatie refereert duidelijk aan de eerste liefdesrelatie die we met onze ouders hadden. Het is zelfs zo dat er in een huwelijk of vaste relatie verschillende fasen te onderscheiden zijn die te vergelijken zijn met de ontwikkelingsfasen die het kind heeft doorgemaakt. Tijdens de overgang van de ene fase naar de volgende is er een groter risico van vreemdgaan. In zo'n overgangsfase is het evenwicht verstoort en kunnen zeer tegenstrijdige gevoelens spelen.

Eerste fase: *Symbiotische fase* (helemaal in elkaar opgaan). In de eerste fase van een relatie zullen echtgenoten niet zo'n sterke behoefte voelen om vreemd te gaan omdat er nog sprake is van wederzijdse verliefdheid. Partners gaan in deze fase nog helemaal in elkaar op. De relatie vertoont veel symbiotische en narcistische kenmerken: er wordt veel gevreeën, de geliefden hebben genoeg aan elkaar, ze bewonderen elkaar en willen overal de liefde bedrijven. De maatschappij met zijn regels en wetten wordt buiten de deur gehouden. Het romantisch huwelijksideaal wordt in deze fase nog het meest verwezenlijkt en veel echtparen beschrijven deze periode in hun relatie vaak als de beste en gelukkigste periode.

Tweede fase: *Individuatiefase*. De fase waarin wordt vreemdgegaan is de tweede fase in een vaste relatie. In deze fase komen de partners weer met beide benen op de grond te staan. De roze wolk trekt langzaam weg en de heftige verliefdheid is geluwd. De eerste teleurstellingen en ruzies kondigen zich aan. In de relatie staat het eigen individu weer meer centraal. Voor veel echtparen is deze fase een moeilijke fase, vooral als de partner zich meer en meer ontpopt als een individualist. Er ontstaan barsten in het romantische huwelijksideaal dat zal moeten worden bijgesteld wil de relatie behouden blijven. Dit lukt in veel gevallen niet. Veel mensen blijven heimwee houden naar de eerste periode van intense verbondenheid. Menigeen moet na twintig jaar ongelukkig huwelijk echter constateren dat het vooral bij verlangen naar oude tijden en ruziemaken is gebleven en ze het slechts in de eerste paar maanden van de relatie echt leuk hebben gehad. Een slecht huwelijk kan het gevoel van eigenwaarde behoorlijk aantasten. Het vreemdgaan kan dan een poging zijn dat gevoel van eigenwaarde weer terug te krijgen. Het kan ook gebeuren dat door de nieuwe affaire duidelijk wordt wat er in het huwelijk scheef zit. De onvrede was er wel, maar sluimerde. Deze vreemdgangers zijn niet bewust op zoek naar een buitenechtelijke relatie, maar worden onverwacht verliefd en dan pas voelen ze hoe het in een relatie ook kan zijn. Vooral vrouwen geven achteraf vaak aan dat het gebrek aan aandacht en intimiteit in het huwelijk hen aanzette tot vreemdgaan.

Derde fase: *Autonomie en verbondenheid*. Wanneer deze fase wordt bereikt betekent dit dat echtparen alle stormen, crisissen en veranderingen goed hebben weten te doorstaan. Om te komen tot autonomie en verbondenheid gaat dus wat aan vooraf. Het vertrouwen dat het geen bevlieging is groeit en daarmee groeit ook de verbondenheid ten opzichte van elkaar. Toch kan deze verbondenheid ook benauwen. Het vrijblijvende karakter van de relatie neem af en daarmee sluit je ook een aantal mogelijkheden uit. Kiezen voor iemand, je werkelijk binden, betekent ook altijd afscheid nemen van dromen die door het nemen van deze keuze en verbinding niet meer te realiseren zijn. Vreemdgaan kan dan de angst voor een te grote verbondenheid bezweren.

Overspel vlak voor of na de geboorte van een kind komt ook vaak voor. Voor veel mannen is het moeilijk te verdragen als hun geliefde ineens moeder wordt. Sommige mannen zijn in hun jeugd als 'koningskinderen' behandeld en verwend. Nu ineens niet alles meer om hem draait kan dit boosheid oproepen, waardoor hij zijn heil gaat zoeken in buitenechtelijke relaties.

Ook het hebben van een intensieve baan van de echtgenote, waardoor zij minder oog heeft voor haar man, kan een reden zijn tot vreemdgaan. Hierdoor kan bij de man het gevoel ontstaan dat zijn vrouw een beetje 'vreemdgaat' en dit kan voor hem een reden zijn 'hetzelfde' te doen.

Ook hebben sommige mannen veel moeite met het feit dat hun vrouw gaat werken. Als zij hiervoor ook nog goed betaald wordt kan dit zijn gevoel van eigenwaarde aantasten. Vreemdgaan kan dan het gevoel van zijn eigenwaarde weer opkrikken. Kinderen kunnen een bindend effect op de relatie hebben, maar het kan ook een breuk slaan die moeilijk meer te overbruggen valt. Kinderen maken het gezinsleven en de relatie complexer. Niet zelden ontstaat er een patroon dat de vrouw zich meer en meer op de kinderen richt en de man zich meer en meer naar de rand van het gezin begeeft. De echtgenoot komt hiermee in een sociaal emotioneel isolement en zal zich richten op het leven buiten de deur.

Een nieuwe kritieke fase waarin mannen nogal eens vreemdgaan is wanneer de kinderen groter worden, zo rond de puberteit. De kinderen worden zelfstandiger en mannen krijgen meer vrije tijd. Deze tijd zou hij kunnen besteden aan het oppakken van een hobby, maar op de een of andere manier komt hij daar niet toe. Hij zou best iets met zijn vrouw kunnen ondernemen, want ook zij heeft het minder druk. Ze gaan een weekje op vakantie, maar ontdekken tot hun schrik dat zij elkaar niets meer te vertellen hebben. Ze zijn elkaar onderweg ergens kwijt geraakt en de weg terug lijkt nergens zichtbaar. Niet alleen mannen hebben in deze fase de neiging tot vreemdgaan, maar het is zeer waarschijnlijk dat ook vrouwen juist in deze fase de neiging hebben om vreemd te gaan. Wanneer de kinderen de deur uit zijn en de ouders in de vijftig zijn breekt er opnieuw een cruciale fase aan. 'Doet hij het wel of doet hij het niet?' Kinderen zijn in deze fase geen reden meer om bij elkaar te blijven. Als echtparen al deze stormen hebben doorstaan is de kans groot dat zij voor de rest van hun leven bij elkaar zullen blijven. Ze hebben het derde stadium in de relatie bereikt, namelijk de fase van autonomie en verbondenheid. (Roodvoets, 2010, pp. 112-120)

Een andere visie op het huwelijk en de daarmee gepaard gaande moeilijkheden vinden we in het boekje 'Hou van je huwelijk' (Jonge, 2009) waarin het huwelijk verdeeld wordt in 6 fasen of stadia. De zes types huwelijk zijn onder te verdelen in *het pasgetrouwde stel*, *het jonge gezin*, *het huwelijk in de middelste levensfase*, *het huwelijk met oudere of volwassen kinderen*, *het huwelijk dat leidt tot een samengesteld gezin* en *het seniorenhuwelijk*. (Jonge, 2009, pp. 9-10)

'Het' huwelijk bestaat natuurlijk niet. Er zijn net zoveel soorten huwelijken als het aantal gehuwde paren. En elke fase binnen het huwelijk vraagt weer om andere verantwoordelijkheden.

In het *jonge huwelijk* dringt volgens de schrijvers de vraag zich op hoe een kinderwens besproken kan worden en hoe voldoende tijd voor elkaar gevonden kan worden als beiden werken. In het *jonge gezin* vragen de ouderschapstaken om een verdeling. In de *middelste levensfase* rijst vaak de vraag wat de plannen zijn voor als de kinderen de deur uit zijn, hoe gaan we dan verder met het leven samen. In een *samengesteld gezin* moeten antwoorden worden gevonden hoe om te gaan met kinderen die invoegen in het gezin waarbij ze wellicht belemmerd worden door erfenissen uit het verleden. Welk antwoord en gedrag van de beide ouders houdt dan het huwelijk gezond? In het *seniorenhuwelijk* dienen andere vragen zich aan, bijvoorbeeld als een van de beide partners ziek wordt en het einde nadert. Hoe zal het zijn als de ander er straks niet meer is?

Een huwelijk zonder kinderen vraagt weer andere vaardigheden om samen te leven en op elkaar af te stemmen. Elk van deze fasen hebben hun eigen gevarenczones als het gaat over overspel. Het vraagt om continue op elkaar af te stemmen en vaardigheden om met elkaar te communiceren, zowel verbaal als emotioneel. (Jonge, 2009) De schrijvers gaan ook nog in op zeggenschap, betrokkenheid en communicatie binnen het huwelijk. In het kader van dit onderzoek voert het te ver om dit uitgebreid te noemen maar het strekt tot aanbeveling dit te lezen.

Samenvatting

In een huwelijk of vaste relaties zijn verschillende fasen te onderscheiden die te vergelijken zijn met de ontwikkelingsfasen die een kind heeft doorgemaakt. Tijdens de overgang van de ene fase naar de volgende is er een groter risico van vreemdgaan. In zo'n overgangsfase is het evenwicht verstoort en kunnen zeer tegenstrijdige gevoelens spelen. Opvallend is dat de tweede fase, de individuatiefase, een moeilijke fase is voor echtparen, vooral als de partner zich meer en meer ontpopt als een individualist. Er ontstaan barsten in het romantische huwelijksideaal dat zal moeten worden bijgesteld wil de relatie behouden blijven. Dit lukt in veel gevallen niet. De derde fase gaat over autonomie en verbondenheid. Verbondenheid kan ook benauwen. Het vrijblijvende karakter van de relatie neemt af en daarmee sluit je ook een aantal mogelijkheden uit. Kiezen voor iemand, je werkelijk binden, betekent ook altijd afscheid nemen van dromen die door het nemen van deze keuze en verbinding niet meer te realiseren zijn. Vreemdgaan kan dan de angst voor een te grote verbondenheid bezweren. Ook kinderen kunnen een breuk slaan in een relatie. Kinderen maken het gezinleven en de relatie complexer. Niet zelden ontstaat er een patroon dat de vrouw zich meer en meer op de kinderen richt en de man zich meer en meer naar de rand van het gezin begeeft. De echtgenoot komt hiermee in een sociaal emotioneel isolement en zal zich richten op het leven buiten de deur. Een nieuwe kritieke fase waarin mannen nogal eens vreemdgaan is wanneer de kinderen groter worden, zo rond de puberteit. De kinderen worden zelfstandiger en mannen krijgen meer vrije tijd. Hij zou best iets met zijn vrouw kunnen ondernemen, want ook zij heeft het minder druk. Ze gaan een weekje op vakantie, maar ontdekken tot hun schrik dat zij elkaar niets meer te vertellen hebben. Ze zijn elkaar onderweg ergens kwijt geraakt en de weg terug lijkt nergens zichtbaar. Niet alleen mannen hebben in deze fase de neiging tot vreemdgaan, maar het is zeer waarschijnlijk dat ook vrouwen juist in deze fase de neiging hebben om vreemd te gaan. Elk fase binnen relaties hebben hun eigen gevarenczones als het gaat over overspel. Het vraagt om continue op elkaar af te stemmen en vaardigheden om met elkaar te communiceren, zowel verbaal als emotioneel.

Conclusies

- De tweede fase, de individuatiefase is een risicovolle fase m.b.t. overspel;
- Vreemdgaan kan staan voor angst om een te grote verbondenheid te bezweren;
- Het hebben van kinderen vraagt om meer vaardigheden om zowel verbaal als emotioneel met elkaar te blijven communiceren;
- Continue op elkaar af blijven stemmen is nodig om de relatie vitaal te houden.

2.5 Verliefdheid binnen het huwelijk.

Verliefdheid, waar hebben we het over?

Verliefdheid is in ieder geval een intens warm en heerlijk gevoel, dat je gehele gedachtewereld vervult en je hele lichaam doorstroomt. Het is gericht op die ene persoon die zó bijzonder is dat hij of zij met kop en schouders boven de rest van de mensheid uitsteekt. Niemand kan er ook maar in de verste verte aan tippen. Het begrip verliefdheid is nog het beste in verband te brengen met het woord 'verlangen' of beter gezegd 'intens verlangen'. Het is een zeer krachtig, emotioneel opwindend en op de voorgrond tredend gevoel. Het is een van de krachtigste gevoelens die een mens kent. Als je verliefd bent voel je jezelf heel sterk met de ander verbonden. Verliefdheid is een gevoel dat je enorm veel kracht en energie geeft, je lijkt onvermoeibaar. Bij verliefdheid zijn alle zintuigen betrokken. Al je zintuigen staan op scherp om maar niets van de ander te hoeven missen. Een actuele verliefdheid blokkeert het verliefd worden op iemand anders. Je kunt meerder mensen aardig vinden, heel aardig zelfs, maar je kunt maar op een iemand te gelijk verliefd zijn!

Als je verliefd bent sta je niet helemaal met beide benen op de grond. Je zweeft een beetje boven de werkelijkheid van het leven van alledag. Je realiteitszin is wat gestoord. Eigenlijk is er bij verliefdheid sprake van een 'minipsychose'. Bij het psychiatrische ziektebeeld 'psychose' is het contact met de werkelijkheid verstoord. De patiënt heeft geen grip meer op de werkelijkheid van alledag. Zijn realiteitszin is gestoord. Hij ziet en hoort soms dingen die er in werkelijkheid niet zijn. Zo is het tot op zekere hoogte ook bij verliefdheid.

Verliefdheid is noch een actief, noch een passief gebeuren. Een verliefdheid valt niet te forceren. Al wil je nog zo graag verliefd worden, je kunt jezelf er niet toe dwingen. Je kunt het gevoel niet bij jezelf oproepen als het er niet is. Het is iets wat je overkomt. Wel kun je er bewust of onbewust voor openstaan en hopen dat het gaat gebeuren. Daar tegenover staat dat als je niet verliefd wilt worden, dit ook niet zo snel zal gebeuren. Hoewel het dus aan de ene kant dus geen actief gebeuren is, hoeft je het aan de andere kant niet helemaal passief te ondergaan. Verliefdheid heeft iets van het onverwachte in zich, iets wat er ineens kan zijn. In het Engels wordt het aangeduid als 'to fall in love'. Daar komt het passieve tot uiting. De Duitsers echter spreken van 'sich verlieben'. Daarin komt meer het actieve naar voren: dat je het jezelf aan doet. De waarheid zal ergens in het midden liggen. Aan de ene kant kun je het niet oproepen, aan de andere kant hoeft het je niet alleen maar te overkomen. Velen die in een alledaags huwelijk, misschien zelfs in een sleur, zijn terecht gekomen verlangen nog wel eens terug naar die periode van vroeger. Ze hebben heimwee naar dat speciale gevoel dat voorbijging en nu zo ver weg lijkt te zijn.

Aan verliefdheid gaat iets anders vooraf.

Mensen denken vaak dat wanneer ze verliefd worden, dit geheel toevallig gebeurt. Dat het dus iets is wat je nu eenmaal overkomt en waar je niets aan kunt doen. Dat is echter in werkelijkheid niet zo.

Aan verliefdheid gaat namelijk iets vooraf, een bepaald gevoel van eenzaamheid. Niet zomaar een eenzaam gevoel, doordat je nauwelijks mensen om je heen hebt, maar het gaat om een bijzonder eenzaamheidsgevoel, een bepaalde leegte. Vervolgens ontstaat er een verlangen om deze leegte met iemand te delen, om zo jezelf als het ware aan te vullen. (Kooten, 2006, pp. 12-20)

Samen met je vaste huwelijkspartner zijn we tijdens de relatie met elkaar terecht gekomen in patronen van verwachtingen. We hebben ons moeten aanpassen, we hebben gegeven en genomen, en geleerd dat de partner anders is in behoefte, op welk vlak dan ook.

Tijdens dit proces is het heel goed mogelijk dat we bewust, maar dat kan ook heel goed onbewust zijn gebeurd, een onvervulde behoefte van onszelf missen in onze relatie met de vaste partner, in onze relatie met het leven, in onze relatie met het werk enz..

Partners met een vaste relatie die zich wel degelijk bewust zijn van een onvervulde behoefte binnen de relatie, vertellen hun vaste partner vrijwel nooit over hun onvervulde behoefte. Ze laten de relatie voor wat het is, willen hun vaste partner niet kwetsen of vinden het gewoon te moeilijk hun behoefte kenbaar te maken aan hun vaste partner. Communicatieproblemen binnen de relatie, niet weten hoe te communiceren met de partner, misschien geen vertrouwen hebben in de goede afloop als de behoefte kenbaar wordt gemaakt aan de vaste partner, misschien ook een stukje schaamte, het speelt allemaal mee tot het creëren van een veel groter probleem, namelijk: verliefd worden op een ander. Onbewust zullen deze partners met een onvervulde behoefte binnen de relatie, binnen het leven en binnen zijn/haar werk, op zoek gaan naar iets of iemand die in staat is om de onvervulde behoefte alsnog te kunnen vervullen. Met helaas heel vaak het resultaat: verliefd worden op een ander. Deze partners zullen zich, zodra ze verliefd zijn geworden, zich ogenschijnlijk compleet voelen binnen hun grenzen van hun persoonlijke behoeftes. Door het gevoel dat verliefdheid geeft en de relatie met de vaste (huwelijks) partner, de relatie met het leven, de werkrelatie, kan deze persoon zich weer compleet voelen. Een compleet mens zijn. (Roberta)

Kan het je zomaar overkomen?

Een verliefdheid op iemand anders ligt altijd op de loer, ook al ben je gelukkig getrouwd, omdat het begint met wederzijdse sympathie, bijvoorbeeld op het werk, waar overigens niets mis mee is, en vervolgens ongemerkt kan uitgroeien tot een hevige verliefdheid. Denk niet: 'zoiets zal mij nooit overkomen', want dan ben je niet alert.

Samenvatting

Verliefdheid is in zekere zin vergelijkbaar met de symptomen die je ziet bij een psychose. De realiteitszin is wat gestoord. Verliefdheid is een gevoel dat je overkomt. Daarnaast kun je er bewust of onbewust voor openstaan en hopen dat het gaat gebeuren. Aan de ene kant kun je het niet oproepen, aan de andere kant hoeft het je niet alleen maar te overkomen. Velen die in een alledaags huwelijk, misschien zelfs in een sleur, zijn terecht gekomen verlangen nog wel eens terug naar die periode van vroeger. Ze hebben heimwee naar dat speciale gevoel dat voorbijging en nu zo ver weg lijkt te zijn. Aan verliefdheid gaat vaak een bepaald gevoel van eenzaamheid, een bepaalde leegte aan vooraf. Het gaat dan om een onvervulde behoefte. Partners in vaste relaties die wel degelijk zich bewust zijn van een onvervulde behoefte binnen de relatie, vertellen hun vaste partner vrijwel nooit over hun onvervulde behoefte. Ze laten de relatie voor wat het is, willen hun vaste partner niet kwetsen of vinden het gewoon te moeilijk hun behoefte kenbaar te maken aan hun vaste partner. Communicatieproblemen binnen de relatie, niet weten hoe te communiceren met de partner, misschien geen vertrouwen hebben in de goede afloop als de behoefte kenbaar wordt gemaakt aan de vaste partner, misschien ook een stukje schaamte, het speelt allemaal mee tot het creëren van een veel groter probleem, namelijk: verliefd worden op een ander. Deze partners zullen zich, zodra ze verliefd zijn geworden, zich ogenschijnlijk compleet voelen binnen hun grenzen van hun persoonlijke behoeftes. Door het gevoel dat verliefdheid geeft en de relatie met de vaste (huwelijks) partner, de relatie met het leven, de werkrelatie, kan deze persoon zich weer compleet voelen. Een compleet mens zijn.

Conclusies

- Verliefdheid is een gevoel dat je overkomt, maar je kunt er bewust voor openstaan;
- Onvervulde behoefte en eenzaamheid, als ook communicatieproblemen binnen een relatie zijn risicofactoren m.b.t. het toelaten van verliefdheidsgevoelens en daarmee risicofactoren voor het ontstaan van overspel.

2.6 Signalen van overspel

Op internet is genoeg te vinden voor wat betreft signalen van overspel. Hieronder noemen we er enkele die vooral praktisch van aard zijn. (Vreemdgaan & Overspel)

- ✓ Je partner praat over andere mannen in de slaap;
- ✓ Je partner heeft ineens last van een vreemde SOA;
- ✓ Als je in de buurt van zijn of haar PC komt worden ineens allerlei vensters afgesloten;
- ✓ Je partner voert cryptische telefoon gesprekken of neemt in jouw bijzijn de telefoon niet op als het nummer gelezen is;
- ✓ Je partner bewaakt zijn of haar mobiele telefoon met uiterste zorg om te voorkomen dat jij kunt kijken wie er belt of sms't;
- ✓ Je partner ontvangt allerlei SMS berichten die snel gewist worden;
- ✓ Je komt erachter dat je partner op een avond dat hij of zij zogenaamd bij een vriendin was, daar helemaal niet is geweest;
- ✓ Als je partner ineens vaak overwerken moet, of ineens regelmatig veel later thuis komt van een vaste sportavond of vergadering. Vooral plotseling onverklaarbare veranderingen zijn een aanwijzing;
- ✓ Je partner gebruikt ineens een chipknip. Wanneer je chipt is dat niet terug te zien op bankafschriften;
- ✓ Je partner is niet zo blij als je ineens onverwacht thuiskomt en moet ineens telefoneren;
- ✓ Als je een gesprek over vreemdgaan hebt en je partner geeft ineens aan dat voor hem of haar een keer vreemdgaan niet het einde van de relatie hoeft te betekenen.

Ook in 'systeemtherapie' geven de auteurs in een artikel over overspel een aantal relevante signalen weer. (Vansteenwegen, 1999)

- ✓ De ontrouwe partner vindt niets meer goed in de relatie;
- ✓ Er is opeens onbegrijpelijke kritiek;
- ✓ De zin in vrijen vermindert of vermeerdert plotseling;
- ✓ Men ontwijkt seks of vrijt uit schuldgevoelens;
- ✓ Hij of zij besteedt meer aandacht aan zijn toilet;
- ✓ Soms suggereert de ontrouwe partner aan de ander om vreemd te gaan.

Als je bovenstaande leest kan het overweldigd overkomen. Wat is wel waar en wat moet je niet geloven? Neuman (Neuman, 2008, pp. 44-48) heeft ook hier onderzoek naar gedaan en noemt de volgende hoofdzaken die uit het onderzoek naar voren kwamen.

Signalen die wijzen op overspel volgens Neuman zijn:

- I. Er wordt meer tijd besteed buitenshuis
 - a. 55% van de onderzochten gaf aan meer tijd buitenshuis te besteden toen ze dicht tegen het punt van ontrouw aan zaten. 61% van hen besteedde meer tijd buitenshuis tijdens de periode van overspel.
- II. Partners hebben veel minder of zelden meer seks met elkaar
 - a. Dit is nummer twee op de lijst. 34% geeft aan tijdens het proces van ontrouw veel minder geïnteresseerd te zijn in een seksuele omgang met hun vaste partner. Tijdens de periode van overspel loopt dit op naar 43%.
- III. Partner vermijdt contact met de ander

- a. Dit signaal staat op nummer 3 van de lijst. Ongeveer 29% vermijdt 'onnodig' contact zoals even bellen tussen de middag vanaf het werk.
- IV. Partner die in overspel leeft wordt kritischer op de ander
 - a. Tot 25% van de partners worden kritischer op weg naar overspel. Dit percentage neemt af naar 19% als er sprake is van overspel.
- V. Partner die in overspel leeft zoekt conflicten op
 - a. Ongeveer 20% wordt niet alleen kritischer op de ander maar zoekt ook conflicten op.

Samenvatting

Er wordt (veel) meer tijd buitenshuis doorgebracht, contact met de partner wordt vermeden, er is (veel) minder seksuele omgang met de ander en conflicten worden opgezocht. Deze signalen geven een gedragsverandering weer en zijn indicaties dat de ander van de partner weg groeit of zich losmaakt. Dit betekent een groot gevaar voor de relatie of het huwelijk. (Neuman, 2008, p. 47)

Conclusies

- In elke relatie waar overspel aan de orde is worden signalen uitgezonden;
- Wat opvalt is, dat door de gebrekkige communicatie op emotioneel vlak, deze signalen niet besproken worden;
- Men is niet in staat de partner in deze fase of situatie te bereiken. Hier ligt een van de oorzaken dat partners uit elkaar groeien. Dit vormt een voedingsbodem voor overspel.

2.7 Fasen in overspel

Waarmee komt een hulpverlener in aanraking bij hulpvragen in overspelsituaties? Hoe kan een hulpverlener zo adequaat mogelijk hulpverlenen? Met het oog op de hulpverlening kunnen we in de problematiek rondom overspel onderscheid maken tussen zeven fasen. De fasen die zijn beschreven zijn ontleend aan Vansteenwegen (Vansteenwegen, 1999) en Stichting De Driehoek (Weeghel-Admiraal, 2007).

Fase 1. Het ontstaan van de relatie met de derde

De eerste fase is vooral de fase van verliefdheid. Waarom iemand verliefd wordt op een ander is in het hoofdstuk 'verliefdheid binnen het huwelijk' beschreven. De partner die verliefd is geworden, wordt overspoeld door een waaier van gevoelens. Verliefdheid, aantrekking, begeerte, plotseling nooit gevoelde seksuele verlangens. Maar er is ook angst voor controleverlies; er is pijn voor wat er niet kan zijn; er is schuldgevoel voor wat men de levenspartner aandoet en er is schaamte voor wat men voelt. Er ontstaat een innerlijk conflict. De keuze om al of niet vreemd te gaan hangt af van verschillende factoren. Een belangrijke rol hierin spelen eigen normen en waarden.

Fase 2. Het vermoeden en de ontkenning

Vanuit het innerlijk conflict komen velen er niet toe de verliefdheid of de relatie aan de partner te vertellen, of men stelt het uit. Men koestert het als een persoonlijk gevoel. Men wil de partner niet kwetsen en men vreest voor de gevolgen. Diverse signalen brengen de partner echter op het spoor van de relatie de ander heeft. Deze zijn te lezen in het hoofdstuk 'signalen van overspel'. Hier ontstaat vaak de vicieuze cirkel. De trouwe partner drukt zijn of haar argwaan uit. De ontrouwe partner ontkent en vertelt halve waarheden. De continue spanning van de onzekerheid en argwaan is moeilijk te verdragen. Soms valt er een druk weg wanneer het bestaan van een relatie wordt toegegeven. Dit kan onherstelbare verwoestingen met zich meebrengen. Echter, het uitspreken van wat men meemaakt is de enige manier om dit alles, als men dat wil, met z'n tweeën te verwerken.

Fase 3. De ontdekking en impulsieve reacties

De emotionele uitbarsting op ontdekking van vreemdgaan is meestal erg hevig. De trouwe partner is gekrenkt tot in het diepst van zijn of haar wezen. Men voelt zich beschaamd in zijn vertrouwen, bedreigt, verworpen en verloren. Men is bang om in de steek gelaten te worden. Vooral vrouwen vragen zich direct af 'waarin ben ik te kort geschoten? Wat is er verkeerd met mij?' Sommigen richten hun woede op de partner, anderen op zichzelf. Een impulsieve reactie kan dan leiden tot suïcide. De intensiteit van gevoelens brengt partners vaak tot emotionele reacties en beslissingen.

Fase 4. Het maken van keuzen

In de vierde fase komt het vooral aan op het maken van keuzes. Soms was de relatie als op sterven na dood. De crisis zal dan leiden tot de definitieve breuk. De crisissituatie biedt aan de ontrouwe partner de gelegenheid om een nieuwe toekomst op te bouwen.

Bij paren echter bij wie de kwaliteit van de relatie in het verleden positief was, wordt de oorspronkelijke relatie niet zo snel verbroken. Zelfs als de actuele gevoelens voor de huwelijkspartner in deze fase op een zeer laag peil staan, zijn de bindende factoren (kinderen, gezamenlijke geschiedenis, materiële afhankelijkheid e.d.) van doorslaggevende betekenis. Vele ontrouwe partners worden ook in deze fase door de partners en/of de familie onder druk gezet om een keuze te maken. 'Je moet kiezen: jij of de ander'.

Fase 5. De impasse

Tot een keuze komen is niet vanzelfsprekend. Uiteraard komt men soms tot de vaststelling dat een van beiden de beslissing om weg te gaan al lang genomen had. Hij/zij wachtte alleen nog op het juiste moment. Vele paren komen echter ook terecht in een soort impasse, die weken, maanden en zelfs jaren kan aanslepen. Dikwijls draait de hele interactie van het paar rond die relatie met die derde. De vaste partner is er voortdurend mee bezig. Het is beter wanneer de vaste partner positieve dingen voor zichzelf vraagt: meer aandacht, meer plezierige dingen samen doen, meer intiemere momenten. Deze positieve vragen zijn de vertolking van een verlangen: ik wil voor jou de belangrijkste zijn.

Fase 6. Het vreemd gaan stopt

Soms beslissen de ontrouwe partner en de derde dat het beter is afstand te nemen. Het komt ook voor dat de derde de relatie verbreekt. In een aantal gevallen stopt de ontrouwe partner met de buitenechtelijke relatie nadat de verhouding bekend is geworden. Het lukt niet altijd om aan een affaire plots een eind te maken. Soms is er sprake van een geleidelijke afbouw of de relatie dooft langzaam uit. De passie gaat over in onverschilligheid. In een aantal gevallen zien we dat de vaste partner ook vreemdgaat, waardoor plotseling de vrees om deze partner te verliezen opkomt. Stoppen met vreemdgaan betekent niet dat alle gevoelens weg zijn.

Fase 7. De verwerking

In relaties waar de bindende factoren sterk genoeg zijn, is de buitenechtelijke relatie per definitie eindig, ook al duurt de impasse soms lang. Sommigen stoppen onmiddellijk, anderen bouwen de relatie geleidelijk af. Pas als de buitenechtelijke relatie echt is gestopt, kan de verwerking binnen de vaste relatie beginnen. De wijze waarop een relatie is gestopt speelt een grote rol in de verwerking. Maar ook hoe lang de relatie heeft geduurd en wie er een punt achter zet.

Roodvoets (Roodvoets, 2010, p. 197) spreekt over geschaad vertrouwen: als de buitenechtelijke relatie lang aanhield en de echtgenote langdurig werd bedrogen, is het vertrouwen in de relatie hoe dan ook ernstig geschaad en is er veel tijd nodig om dat vertrouwen weer te herstellen, áls het nog te herstellen is. Beide partners hebben heftige gevoelens. Ze hebben beiden op hun eigen manier pijn, verdriet en woede te verwerken. Het feit dat je partner in de ban was van een andere man/vrouw tast je zelfvertrouwen aan. Vrouwen hebben hier over het algemeen meer last van. Ze was niet langer nummer één voor hem, maar nummer twee. Kan ze ooit nog geloven en erop vertrouwen dat ze echt nummer één voor hem is als hij dat zegt. Het zal in belangrijke mate van haar gevoel van eigenwaarde afhangen.

Vergeving

Echtparen waarvan een van de partners een buitenechtelijke relatie heeft gehad kunnen toch besluiten hun eigen relatie te behouden en hier mee door te gaan. Hier kan een lange tijd van herstel mee gepaard gaan. Soms jaren! Een belangrijk onderdeel tijdens het herstelproces is vergeving. Vergeven is niet hetzelfde als vergeten. Voor vergeving zijn drie voorwaarden aan te wijzen.

- Erkennen dat er een verwonding heeft plaatsgevonden;
- Erkennen dat er een schuld te vereffenen is;
- De schuld kwijtschelden.

We hebben het soms moeilijk met vergeven omdat we onszelf niet toestaan de verwonding te erkennen. We denken dat we geen recht hebben om zo te voelen. Het probleem is dat als we nooit de verwonding erkennen en nooit toegeven dat iemand bij ons in het krijt staat vanwege die verwonding, we ook de schuld niet kunnen kwijtschelden. We kunnen niet iets wegzenden of loslaten dat we nooit hebben vastgehouden.

De beschuldiging loslaten is zo moeilijk. We willen weten waarom dit verschrikkelijke ons overkomen is. We willen een reden. De beschuldiging wil de boosdoener vinden en de rol van schurk toekennen, als we dat maar doen, dan kunnen we er misschien voor zorgen dat het nooit meer gebeurt. De realiteit is dat we nooit een reden zullen vinden die goed genoeg is voor sommige dingen die ons aangedaan zijn, omdat er geen goede reden is. Stop dus met zoeken!

Vergeving kan beginnen als we stoppen met beschuldigen en ons gezamenlijke aandeel erkennen, hetzij in de gebeurtenis zelf, hetzij in het overeind houden van de beschuldiging.

Vergeven is een doel om na te streven, niet een prijs die je kunt behalen. We zullen misschien herhaaldelijk terrein verliezen en winnen. Vergeven is hard werken. We willen dat het onmiddellijk klaar is. We willen de beslissing nemen en er dan nooit meer mee te maken hoeven hebben. Dat zou leuk zijn, maar het is niet de realiteit. Vergeving is een proces; een richting die je inslaat. (Shriver, 2007, pp. 126-133)

Samenvatting

Met het oog op de hulpverlening kunnen we in de problematiek rondom overspel onderscheid maken tussen zeven fasen zoals hierboven beschreven. Voor de hulpverlening is het belangrijk te weten dat de verwerking pas kan beginnen als de buitenechtelijke relatie echt is gestopt. De wijze waarop een relatie is gestopt speelt een grote rol in de verwerking. Maar ook hoe lang de relatie heeft geduurd en wie er een punt achter zet. Als de buitenechtelijke relatie lang aanhield en de echtgenote langdurig werd bedrogen, is het vertrouwen in de relatie hoe dan ook ernstig geschaad en is er veel tijd nodig om dat vertrouwen weer te herstellen, als het nog te herstellen is. Beide partners hebben heftige gevoelens. Ze hebben beiden op hun eigen manier pijn, verdriet en woede te verwerken. Het feit dat je partner in de ban was van een andere man/vrouw tast je zelfvertrouwen aan. Vrouwen hebben hier over het algemeen meer last van. Ze was niet langer nummer één voor hem, maar nummer twee. Kan ze ooit nog geloven en erop vertrouwen dat ze echt nummer één voor hem is als hij dat zegt. Het zal in belangrijke mate van haar gevoel van eigenwaarde afhangen.

Ook het thema vergeving is belangrijk voor de hulpverlening om uiteindelijk tot herstel te komen.

Vergeving kan beginnen als we stoppen met beschuldigen en ons gezamenlijke aandeel erkennen, hetzij in de gebeurtenis zelf, hetzij in het overeind houden van de beschuldiging. Vergeven is hard werken.

We willen dat het onmiddellijk klaar is. We willen de beslissing nemen en er dan nooit meer mee te maken hoeven hebben. Dat zou leuk zijn, maar het is niet de realiteit. Vergeving is een proces; een richting die je inslaat.

Conclusies

- Het is belangrijk dat overspel stopt voor of tijdens het hulpverleningstraject, omdat verwerking van overspel pas kan beginnen als de buitenechtelijke relatie gestopt is;
- Het is belangrijk als hulpverlener kennis te hebben van man/vrouw verschillen, omdat beide partners hun pijn op eigen wijze verwerken;
- Vergeving is een belangrijk thema op weg naar herstel.

2.8 Zorg voor jezelf en zorg voor de ander

Net zoals wij zelf verzorging nodig hebben zo heeft ons huwelijk ook zorg nodig. Volgens Neuman begint dit bij zorg voor jezelf. Hij benadert dit vooral praktisch. Dat wil zeggen dat je allereerst nadenkt over de meest belangrijke gebieden van je leven zoals eten, slapen, structuur en ontspanning. Hier gaat het dan vooral over de psychische en fysieke behoeften. Daarnaast dient er aandacht te zijn voor de emotionele behoeften. Overweeg wat de drie belangrijkste emotionele behoeften zijn die je nodig hebt van je partner. Is dit liefde? Of vriendschap, of seks? Wat het ook mag zijn, denk erover na hoe je partner dit het beste zou kunnen geven. Vervolgens vraag je jezelf af wat de beste situatie of atmosfeer is waarin je partner dit kan geven. Je bent hier samen verantwoordelijk voor. Ga na of je de ruimte hebt en de tijd om die samen met je partner door te kunnen brengen. Om samen lol te hebben, om de liefde te kunnen bedrijven en samen te kunnen praten over de dingen die voor jou en je partner belangrijk zijn. Vraag jezelf af of er een atmosfeer is waarbinnen dit nu mogelijk is. Als dit nu niet zo is, hoe komt dat dan? Wat is er nodig om dit wel te creëren. Het gekke is dat we vaak voor een ander wel raad weten, maar zelf het moeilijk vinden hiermee een start te maken.

Durven we zo voor onszelf te kiezen dat het de ander ten goede komt? Belangrijke voorwaarden om stappen te zetten naar jezelf toe en naar je partner, zodat er meer momenten ontstaan voor samen zijn volgens Neuman het creëren van rust. Welke stappen zijn nodig om meer rust en vrede te integreren in het dagelijkse leven? Neuman geeft hier een aantal belangrijke handvaten voor. Ook dit zijn weer praktisch toepasbare handvaten die voor een ieder bereikbaar zijn.

1. Ga wandelen. Veel mensen zijn wanhopig op zoek naar hun eigen identiteit. Studies hebben aangetoond dat regelmatig bewegen effectiever is tegen depressie dan medicatie;
2. Denk na over wat je altijd al wilde doen vanaf je kinderjaren en schrijf dit op. Geniet hiervan en zoek kansen om dit alsnog mogelijk te maken, laat deze gedachten toe;
3. Ontspan en geniet van humor. Doe leuke dingen samen waar je beide van geniet. Ontwikkel een gevoel voor humor en zoek naar humorvolle relaties. Lachen is gezond, en maakt je gezonder; Volgens een neuroloog (Lee Berk) maakt humor dat je bloeddruk daalt, stress niveaus dalen, het reduceert pijn, ontspant de spieren en verhoogt de weerstand;
4. Omgeef jezelf met vrolijkheid. Neem een vakantie. Kijk goed naar de inrichting van je huis en verwijder zaken die je belemmeren. Zet dimmers op de verlichting zodat je het gezelliger kan maken. Als er zon is, geniet daar dan van;
5. Ga sporten of wandelen, fietsen etc.;
6. Neem een warm bad of ga zwemmen met vrienden of samen met je partner;
7. Geniet van een tussendoortje. Volgens een diëtiste (katherine Tallmadge, Washington) is de grootste oorzaak van teveel eten, te weinig eten. Het is goed om tussen de drie maaltijden een tussendoortje te nemen. Neem hier tijd voor en geniet ervan;
8. Draag kleding die je prettig vindt om te dragen. Hou van jezelf en koop indien mogelijk kleding die lekker zit en die je mooi vindt;
9. We besteden een derde deel van ons leven aan slaap. Het bed is ook de plaats waar je samen de meeste tijd doorbrengt. Interessant is dan om te kijken hoe de slaapkamer is ingericht. Is het een fijne plaats om te zijn? Slaap je op een goed bed, is het een prettige ruimte om in slaap te vallen en wordt je weer uitgerust wakker? Overweeg of de inrichting moet worden veranderd en of het bed voldoet;

10. Geniet van de kleine dingen. Als je bijvoorbeeld van koffie houdt, geniet dan bewust van een kop koffie. Dit geldt voor veel dingen. Je kunt genieten van een wandeling naar je werk of een ritje met de trein. Als je bewuster leeft valt er veel te genieten;
11. Gun jezelf af en toe een vrije dag. Besteedt deze dag uitsluitend aan dingen die je leuk vindt om te doen. Misschien is het mogelijk om de kinderen even 'uit te besteden' aan opa of oma. Gun jezelf de ruimte om even te doen wat je graag wilt;
12. Activeer je hersenen. Kinderen doen dit dagelijks. Het aanleren van nieuwe dingen is net als gymnastiek. Het geeft je meer energie en je zult je energiever voelen;
13. Ga op vakantie. Een studie heeft aangetoond dat vrouwen die geen vakantie hadden tot 7 keer meer kans hadden op hartklachten dan vrouwen die minstens 2x per jaar of meer op vakantie gingen. Ontstressen is cruciaal ter voorkomen van hartkwalen.

Samenvatting

Hoe kun je goed zorgen voor jezelf en de ander zodat de relatie gezond blijft? Belangrijk zijn vooral de psychische en fysieke behoeften. Daarnaast dient er aandacht te zijn voor de emotionele behoeften. Overweeg wat de drie belangrijkste emotionele behoeften zijn die je nodig hebt van je partner. Is dit liefde? Of vriendschap, of seks? Wat het ook mag zijn, denk erover na hoe je partner dit het beste zou kunnen geven. Vervolgens vraag je jezelf af wat de beste situatie of atmosfeer is waarin je partner dit kan geven. Je bent hier samen verantwoordelijk voor. Ga na of je de ruimte hebt en de tijd om die samen met je partner door te kunnen brengen.

Hier volgende de vier belangrijkste cruciale zaken die in een goed huwelijk niet mogen ontbreken. Het zijn vier aandachtsgebieden die de kans op overspel minimaliseren en de kwaliteit in de relatie doen toenemen.

1. Waardering voor elkaar en rekening houden met elkaar in combinatie met zorg voor elkaar betekent heel veel voor de ander;
2. Een bevredigende seksuele relatie is het meest belangrijk voor een goede huwelijksrelatie;
3. Wees voortdurend (belangstellend) betrokken bij elkaars intieme vrienden, werkkring en hobby's;
4. Maak tijd voor jezelf zodat je weer energie op kunt doen en je de mentale en emotionele ruimte hebt om te kunnen focussen op je huwelijk en gezin.

Conclusies

- Het is dus belangrijk om de wensen en behoeften van je partner te kennen en dit ook bespreekbaar te kunnen maken;
- Dit vraagt om sociale en communicatieve vaardigheden. Een hulpverlener moet zich afvragen of deze vaardigheden er zijn en wat eventueel ingezet kan worden om dit te leren.

2.9 Het spanningsveld tussen Bijbelse normen en waarden en de heersende norm in de samenleving.

Bijbelse normen en waarden.

De samenleving in Nederland wordt vaak geduid als pluriform. Eigenlijk is deze term ook van toepassing op het christelijk deel van de bevolking in Nederland. De diversiteit aan geloofsvormen en rituelen is dusdanig groot dat het haast onmogelijk is om vanuit de Bijbel normen en waarden aan te geven die voor iedere christen bindend en leidend zullen zijn. Toch willen we een poging wagen om enkele relevante onderwerpen te beschrijven.

In Mattheüs 5:28 lezen we: 'maar ik zeg u, dat zo wie een vrouw aanziet, om dezelfde te begeren, die heeft alrede overspel in zijn hart met haar gedaan'.

Deze tekst wordt nogal eens verkeerd uitgelegd. Iemand zou kunnen denken: wanneer 'begeren' toch gelijk staat aan het doen van overspel, waarom zou je dan als je verliefd bent op iemand anders en die ander ook kunt krijgen, dat laatste maar niet meteen doen?

Als het in de Bijbel toch één en dezelfde zonde is, dan kun je het maar beter niet bij 'begeren' laten en de zonde ook voluit in praktijk brengen, dan heb je er tenminste nog plezier aan gehad.

Echter, als je naar een vrouw kijkt omdat je haar leuk vindt, is dat nog geen 'begeren'. Het kan er wel van komen, maar dat hoeft zeer zeker niet zo te zijn. Je kunt iemand gewoon mooi, leuk en aardig vinden.

In het Grieks wordt voor begeren het woord *epithumein* gebruikt, wat wil zeggen dat het begeren zo sterk is, dat je ook echt plannen maakt om de daad bij de gedachte te voegen en die vrouw daadwerkelijk te veroveren. Wanneer je die plannen aan het smeden bent, heb je in je hart al overspel gepleegd. Dat is logisch. Maar gewoon naar een vrouw kijken en haar mooi vinden zonder dat je haar wilt bezitten, is geen begeren, geen *epithumein* in de zin zoals Mattheüs 5 bedoelt. Het gaat niet om het kijken naar een vrouw in het algemeen, maar om de begerige blik van een gehuwde man naar een vreemde vrouw of van een ongehuwde man naar een gehuwde vrouw waarin het verlangen ligt om die vrouw ook werkelijk te krijgen. (Kooten, 2006, p. 148)

Ook Matthew Henry geeft in zijn Bijbelverklaring een soortgelijke uitleg. "Dit gebod verbiedt niet slechts de daad van hoerij en overspel, maar alle begeerten er naar, alle lust naar het verboden voorwerp. En waar de wellustige begeerte gekoesterd wordt, is het een bedrijven der zonde, voor zoveel het hart het kan; er ontbreekt niets aan dan de gelegenheid voor het bedrijven der zonde zelve". (Henry, 2003, p. 65)

Overspel en echtscheiding

We baseren ons voor dit thema op het boekje 'De heilige huwelijke staat'. *Een Bijbelse visie op trouwen en hertrouwen*. Overspel en echtscheiding lijken soms nauw aan elkaar verbonden. Het één lijkt een logisch gevolg van het ander. In ons onderzoek richten we ons primair op overspel en zullen over trouwen en hertrouwen dan ook niet te breed uitweiden. Wel willen we aangeven wanneer er een Bijbelse grondslag is om na het doen van overspel over te gaan tot echtscheiding. De Bijbel geeft eigenlijk alleen ruimte voor echtscheiding als er daadwerkelijk geslachtsgemeenschap met een ander dan je eigen huwelijkspartner heeft plaatsgevonden.

Waar echtgenoten uit elkaar gaan, anders dan om hoerij⁹, zijn ze voor God nog steeds getrouwd.

⁹ Hoerij is een begrip dat duidt op de seksuele lichamelijke daad van het fysiek één lichaam worden met een ander dan de eigen echtgenoot of echtgenote binnen het huwelijk, of hebben van geslachtsgemeenschap buiten het huwelijk.

Dat geldt ook indien er sprake is van een affectieve, romantische verhouding. Zo'n verhouding werkt wel ontwrichtend, maar zij vormt op zich onvoldoende reden voor echtscheiding.

Alleen hoererij kan oorzaak zijn van het verbreken van de echtelijke eenheid. Alleen hoererij kan dan ook reden vormen tot echtscheiding. Niet elke meer of minder oppervlakkige relatie, een gebaar, een kus, een omarming, valt dus als hoererij te typeren. Ook het bezoeken van pornosites en het bekijken van pornobladen valt dus buiten hoererij. (van Aalst, 2008, pp. 65-66)

Huidige samenleving waarin christenen 'acteren'

Tot zover een duiding van Bijbelse normen en waarden voor zover die relevant zijn voor ons onderzoek. Tussen deze normen en waarden en de normen en waarden die gelden voor het grootste deel van de postmoderne samenleving ontstaat een steeds grotere kloof. Dit is te lezen in de hierna volgende beschrijving. Deze beschrijving bestaat uit enkele citaten die zijn ontleend aan een artikel uit het Reformatorisch Dagblad, geschreven door Tim Keller. (Keller, "Postmodernisme" oude wijn in nieuwe zakken, 2010)

De term "postmodern" kan verhullen dat mensen zich nu net zo min door het Evangelie laten gezeggen als in de "moderne" tijd, meent Tim Keller.

Vroeger konden veel van onze burens een christelijke preek begrijpen, zelfs als ze het er niet mee eens waren of er onverschillig op reageerden. De laatste vijftien jaar stuit de christelijke boodschap echter op steeds meer ontstellend onbegrip of boosheid. Tot een generatie terug hadden volwassen Amerikanen hetzelfde morele kader, of het nu Bijbelgetrouwe christenen waren, naamchristenen of ongelovigen. Dat is nu anders.

De verandering gedurende deze jaren wordt vaak aangeduid als de "postmoderne omwenteling".

Het "moderne" tijdperk, zo wordt gezegd, werd gekenmerkt door vertrouwen in rationaliteit en wetenschap en het ideaal van een sociale orde die tot stand zou kunnen komen via instituties als de universiteit en de natiestaat. Het postmoderne tijdperk daarentegen wordt gekarakteriseerd door pluralisme, verlies van vertrouwen in het rationele, een hang naar ervaring, enzovoort.

In de moderne samenleving konden mensen nog lange tijd hun identiteit voor een groot deel ontleen aan hun familie of bevolkingsgroep en aan hun werk of beroep. Maar nu lijken ook deze instituties aan hun einde te komen, versleten als ze zijn door het 'zuur' van het moderne principe dat individueel geluk en autonomie boven alles gaan. Huwelijk en gezin, werk en carrière, buurt en samenleving, geen enkele van deze instituties kan voor individuen gezaghebbend of lang genoeg stabiel blijven om zich daarvan afhankelijk te maken.

Mensen leven steeds meer een gefragmenteerd leven, ze denken niet langer over zichzelf in termen van basale rollen die ze vervullen in een gemeenschap ("vader", "christen", "advocaat"). In plaats daarvan verandert hun identiteit voortdurend als ze zich bewegen door een aantal opeenvolgende levensstadia die niet nauw met elkaar verbonden zijn. Ze veranderen gemakkelijk van richting en laten hun loyaliteit zonder scrupules vallen om op basis van een persoonlijke kosten-batenafweging de beste mogelijkheid aan te grijpen die zich aan hen voordoet.

In zijn recente boek "Souls in Transition" beschrijft socioloog Christian Smith de geloofsovertuigingen van jongvolwassenen (18-23 jaar). In een interview vertelt Smith dat hij de geïnterviewde jongeren vroeg of ze

hun morele overtuigingen (sommige daarvan waren heel uitgesproken) zagen als subjectieve gevoelens of als objectief en overeenkomend met de werkelijkheid. Hij merkte dat de meeste jongeren al bijna niet konden begrijpen wat hij precies vroeg.

Met de term "postmodern" kun je veel aspecten aanduiden van de wereld waarin wij nu leven. Er is zeker verschil met het recente verleden. Maar ik concludeer dat een te grote nadruk op het "post-karakter" van onze situatie ertoe kan leiden dat we de toegenomen tolerantie, de val van de Rede en de openheid voor het spirituele, toejuichen zonder te beseffen dat er sprake is van een hypermoderniteit die misschien wel antichristelijker is dan ooit. (Keller, "Postmodernisme" oude wijn in nieuwe zakken, 2010)

Samenvatting

De heersende norm in de samenleving voor wat betreft thema's als trouw, liefde, seksualiteit, autonomie en verbondenheid staan haaks op wat de Bijbel leert. Daarnaast hebben christenen onderling ook nog eens verschillende interpretaties van de Bijbel. Dit maakt het tot een complex geheel van opvattingen, normen en waarden. Het is duidelijk dat overspel als zonde wordt gezien en daarom ook wordt afgekeurd. Als het gaat om redenen voor echtscheiding wordt het al lastiger. Binnen Stichting De Vluchtheuvel wordt de visie aangehouden zoals verwoord in het boekje 'De heilige huwelijke staat'. Overspel is de enige reden voor echtscheiding volgens deze visie.

Als het gaat om normen en waarden dan kun je stellen dat de samenleving toleranter is geworden onder invloed van het postmoderne denken. Dit postmoderne denken dat uit gaat van de autonome mens gaat ook de kerken niet voorbij en doet een beroep op de voorgangers en het pastoraat om hier met wijsheid mee om te gaan. Vanuit het pastoraat/de Bijbel zou je overspel als zonde kunnen betitelen, ofwel er hangt dan een moreel oordeel aan.

Conclusies

- Er is veel wijsheid nodig voor voorgangers en pastoraal werkers om met overspelproblematiek om te gaan. Ook Reformatorische christenen worden onder invloed van het postmoderne denken toleranter als het gaat om normen en waarden;
- Dit vraagt om toerusting van voorgangers en pastoraal werkers en daarbij is de kennis die aanwezig is binnen de hulpverlening bruikbaar.

2.10 Samenvatting hoofdstuk 2

Door deze literatuurstudie hebben we onder andere antwoorden gevonden op de vraag zoals beschreven in hoofdstuk1, paragraaf 1.5. Deze vraag luidt: *Het is duidelijk welke factoren een risico vormen waardoor men tot overspel komt.* Dit resulteert in een beter begrip en kan worden ingezet door de hulpverlening ter voorkoming van overspel of als er sprake is van overspel. Dit komt ook overeen met deelvraag 3 die luidt: *Welke factoren zijn van invloed op overspel?* Wat zijn risico factoren geweest en wat was de betekenis van ontrouw in de relatie? Deze onderwerpen zijn uitgebreid aan de orde geweest in de literatuurstudie en samengevat aan het einde van iedere paragraaf.

Hieronder een puntsgewijze opsomming van de belangrijkste elementen uit hoofdstuk 2.

- Niet de seksuele daad met een derde wordt als het ergste ervaren maar juist het schenden van het vertrouwen;
- Er is in onze samenleving veel te koop en veel te beleven en de media doen een constant appel op de mens. Autonomie wordt bevorderd waardoor verbondenheid steeds minder vanzelfsprekend is;
- Mannen en vrouwen die gemakkelijk voor een ander vallen terwijl ze al een relatie hebben, hebben minder controle over een bepaald gebied in de hersenen zo blijkt uit onderzoek;
- De belangrijkste factor die leidt tot overspel is ontevredenheid binnen het huwelijk;
- Het blijkt dat mannen net zoveel behoefte hebben aan emotionele verbondenheid dan vrouwen. Primair wordt emotionele ontevredenheid genoemd als reden voor ontrouw;
- Gebrek aan waardering is de sleutel die leidt naar overspel. Maar ook in de verbale communicatieve vaardigheden gaat het vaak mis. Onduidelijk communiceren is een van de grootste oorzaken voor het misgaan binnen een relatie. Het gaat dan vooral om het niet zeggen wat er bedoeld wordt;
- In een huwelijk of vaste relatie zijn verschillende fases te onderscheiden die te vergelijken zijn met de ontwikkelingsfasen die een kind heeft doorgemaakt. Tijdens de overgang van de ene fase naar de volgende is er een groter risico van vreemdgaan;
- Kinderen kunnen een breuk slaan in een relatie. Kinderen maken het gezinleven en de relatie complexer. Er kan een sociaal emotioneel isolement optreden waarbij partner zich zal richten op het leven buiten de deur;
- Elke fase binnen relaties hebben hun eigen gevarenczones als het gaat om overspel. Het vraagt om continue op elkaar af te stemmen en vaardigheden om met elkaar te communiceren, zowel verbaal als emotioneel;
- Verliefdheid is een gevoel dat je overkomt. Daarnaast kun je er bewust of onbewust voor openstaan en hopen dat het gaat gebeuren;
- Aan verliefdheid gaat vaak een bepaald gevoel van eenzaamheid, een bepaalde leegte, aan vooraf. Het gaat dan om een onvervulde behoefte;
- Door het gevoel dat verliefdheid geeft en de relatie met de vaste (huwelijks) partner, de relatie met het leven, de werkrelatie, kan deze persoon zich weer compleet voelen. Een compleet mens zijn;
- Er wordt (veel) meer tijd buitenshuis doorgebracht, contact met de partner wordt vermeden, er is (veel) minder seksuele omgang met de ander en conflicten worden opgezocht. Deze signalen geven een gedragsverandering weer en zijn indicaties dat de ander van de partner weg groeit of zich losmaakt. Dit betekent een groot gevaar voor de relatie of het huwelijk;

- Voor de hulpverlening is het belangrijk te weten dat de verwerking pas kan beginnen als de buitenechtelijke relatie echt is gestopt. De wijze waarop een relatie is gestopt speelt een grote rol in de verwerking;
- Het thema vergeving is belangrijk voor de hulpverlening om uiteindelijk tot herstel te komen. Vergeven is hard werken. Vergeving is een proces; een richting die je inslaat;
- Hoe kun je goed zorgen voor jezelf en de ander zodat de relatie gezond blijft? Belangrijk zijn vooral de psychische en fysieke behoeften. Daarnaast dient er aandacht te zijn voor de emotionele behoeften te weten:
 - Waardering voor elkaar en rekening houden met elkaar in combinatie met zorg voor elkaar betekent heel veel voor de ander;
 - Een bevredigende seksuele relatie is het meest belangrijk voor een goede huwelijksrelatie;
 - Wees voortdurend (belangstellend) betrokken bij elkaars intieme vrienden, werkkring en hobby's;
 - Maak tijd voor jezelf zodat je weer energie op kunt doen en je de mentale en emotionele ruimte hebt om te kunnen focussen op je huwelijk en gezin.

2.11 Eindconclusies hoofdstuk 2

1. Begrippen als trouw, moraal en autonomie zijn kernbegrippen in huwelijkstrouw. Niet de seksuele daad met een derde wordt als het ergste ervaren maar juist het schenden van het vertrouwen;
2. Daarnaast blijkt er een relatie te bestaan tussen genetische aanleg en het komen tot overspel;
3. Ook het vermogen om te kunnen reflecteren is een belangrijk punt om een relatie gezond te houden;
4. Zowel mannen als vrouwen hebben in gelijke mate behoefte aan emotionele verbondenheid;
5. Ontevredenheid en gebrek aan waardering binnen het huwelijk is een van de belangrijkste oorzaken van ontrouw. Dit geldt ook voor het gebrek aan constructieve communicatie met name op emotioneel gebied;
6. De tweede fase, de individuatiefase is een risicovolle fase m.b.t. overspel;
7. Vreemdgaan kan staan voor angst om een te grote verbondenheid te bezweren;
8. Het hebben van kinderen vraagt om meer vaardigheden om zowel verbaal als emotioneel met elkaar te blijven communiceren;
9. Continue op elkaar af blijven stemmen is nodig om de relatie vitaal te houden;
10. Verliefdheid is een gevoel dat je overkomt, maar je kunt er bewust voor openstaan;
11. Onvervulde behoefte en eenzaamheid, als ook communicatieproblemen binnen een relatie zijn risicofactoren m.b.t. het toelaten van verliefdheidsgevoelens en daarmee risicofactoren voor het ontstaan van overspel;
12. In elke relatie waar overspel aan de orde is worden signalen uitgezonden;
13. Wat opvalt is, dat door de gebrekkige communicatie op emotioneel vlak, deze signalen niet besproken worden. Men is niet in staat de partner in deze fase of situatie te bereiken. Hier ligt een van de oorzaken dat partners uit elkaar groeien. Dit vormt een voedingsbodem voor overspel;
14. Het is belangrijk dat overspel stopt voor of tijdens het hulpverleningstraject, omdat verwerking van overspel pas kan beginnen als de buitenechtelijke relatie gestopt is;
15. Het is belangrijk als hulpverlener kennis te hebben van man/vrouw verschillen, omdat beide partners hun pijn op eigen wijze verwerken;
16. Vergeving is een belangrijk thema op weg naar herstel;
17. Het is belangrijk om de wensen en behoeften van je partner te kennen en dit ook bespreekbaar te kunnen maken. Dit vraagt om sociale en communicatieve vaardigheden. Een hulpverlener moet zich afvragen of deze vaardigheden er zijn en wat eventueel ingezet kan worden om dit te leren;
18. Er is veel wijsheid nodig voor voorgangers en pastoraal werkers om met overspelproblematiek om te gaan. Ook Reformatorische christenen worden onder invloed van het postmoderne denken toleranter als het gaat om normen en waarden. Dit vraagt om toerusting van voorgangers en pastoraal werkers en daarbij is de kennis die aanwezig is binnen de hulpverlening bruikbaar.

Hoofdstuk 3 Onderzoeksrapport

3.1 Inleiding

In dit hoofdstuk willen we een overzicht geven van alle data van de verschillende onderzoeken die we gedaan hebben met als doel uiteindelijk de hoofdvraag en deelvragen te beantwoorden. De hoofdvraag luidt: *Op welke wijze kan Stichting De Vluchtheuvel de kwaliteit van haar hulpverlening verbeteren ten behoeve van mensen die zich aanmelden met hulpvragen rondom overspel*. In de literatuurstudie (hoofdstuk 2) zijn we allereerst dieper in gegaan op de problematiek. Onder andere: wat verstaan we onder overspel, wat zijn risicofactoren, hoe is het te voorkomen, etc.. In dit hoofdstuk willen we antwoord geven op deelvragen door de beleving van cliënten die in aanraking kwamen met hulpverlening tijdens processen van buitenechtelijke relaties in kaart te brengen. We hebben daarvoor het volgende gedaan:

1. Dossieronderzoek;
2. Een analyse van de gehouden interviews met vier professionele hulpverleners die werkzaam zijn binnen Stichting De Vluchtheuvel;
3. Een analyse van een gehouden digitale enquête onder ex-clienten.

De resultaten van deze onderzoeken met de bevindingen vanuit de literatuur moeten voldoende opleveren om uiteindelijk aanbevelingen te kunnen doen in paragraaf 5.2 op blz. 69. In tegenstelling tot hoofdstuk 2 hebben we voor dit hoofdstuk gekozen voor een aparte inleiding voor iedere paragraaf. Dit doen we, omdat de verschillende onderzoeksmethoden te veel van elkaar verschillen om dit in een inleiding te vatten.

3.2 Dossieronderzoek

Inleiding

Voor het dossieronderzoek is door de hulpverleners en teamleider van Stichting De Vluchtheuvel een keuze gemaakt uit een aantal recent afgesloten dossiers. We hebben 15 dossiers onderzocht waarin overspel de aanleiding was voor de hulpvraag, aan de hand van een aantal vragen die we vooraf hebben opgesteld. Deze vragen zijn weer te herleiden naar beantwoording van de deelvragen 2 t/m 5. Zie voor deze vragen, bijlage 1 op blz. 82. Met deze vragen wilden we informatie inwinnen over de doelgroep, welke factoren er bij hen van invloed waren m.b.t. overspel, wat het hulpverleningsaanbod inhield en ten slotte proberen we te ontdekken welke doelen zijn nagestreefd en wat het resultaat hiervan was.

We hebben hier te maken met privacy gevoelige informatie. Onze scriptie zal ook buiten De Vluchtheuvel bekend worden. Om de privacy van ex-cliënten blijvend te waarborgen hebben we in overleg met De Vluchtheuvel besloten om de exacte data uit onze scriptie weg te laten en te volstaan met een conclusie naar aanleiding van het dossieronderzoek. De exacte data, die wij hebben opgesteld vanuit de dossiers, wordt digitaal bewaard bij De Vluchtheuvel.

Uitkomsten van het dossieronderzoek van hulpverleningssituaties waarbij sprake was van overspel

1. *Overspel werd vaak ook in eerdere relaties geconstateerd*

In ons onderzoek bleek dit bij 3 relaties het geval.

Literatuur zegt hierover: Volgens Alfred Kinsey¹⁰ heeft minstens 50% van alle gehuwden ten minste een affaire voor hun veertigste levensjaar. Dit kan dus gebeuren binnen eerdere relaties. Andere onderzoeksbronnen vermelden: Uit onderzoek van het CBS (zie hoofdstuk 2.3) blijkt dat overspel zelden een eenmalige gebeurtenis is die op zichzelf staat. Dit werpt de vraag op of er dan een aanwijsbare reden is waardoor dit gebeurt.

Conclusie: Overspel gebeurt niet toevallig en vaak niet eenmalig. Er zijn duidelijk aanwijsbare oorzaken voor te vinden. Het ontbreken van met name communicatieve vaardigheden zorgt voor een leegte binnen een relatie. Dit zet de relatie onder druk en is steeds weer een risicofactor m.b.t. overspel.

2. *Gebrek aan emotionele verbondenheid*

Dit gegeven werd in 10 van de dossiers herkend als oorzaak van de ontrouw.

Literatuur zegt hierover: Zowel mannen als vrouwen hebben evenredig veel behoefte aan emotionele verbondenheid. Ontevredenheid binnen het huwelijk en de behoefte aan emotionele verbondenheid wordt nogal eens gemist volgens de literatuur. (Neuman, 2008)

Andere onderzoeksbronnen vermelden: Liefdesrelaties hebben vooral te maken met een ingeboren behoefte aan veilige emotionele verbondenheid. Relatieconflicten treden vooral op als partners die verbondenheid niet meer voelen, stelt Johnson. (Johnson S. , 2011)

Conclusie: Uit dossieronderzoek blijkt dat er verband bestaat tussen gebrek aan sociale- en communicatieve vaardigheden en het ontstaan van deze leegte. Er wordt bijna in alle gevallen weinig tot niet gecommuniceerd. Gevoelens worden niet of nauwelijks bespreekbaar gemaakt. Deze factoren vormen een risico m.b.t. overspel. Ook opvallend hierbij is dat het opleidingsniveau nauwelijks een rol speelt.

¹⁰ A.C. Kinsey 1894-1956 Wetenschapper menselijk seksueel gedrag

3. *Gebrek aan communicatieve vaardigheden*

Literatuur zegt hierover: Volgens D. Mac Gillavry (Gillavry, 1979) is onduidelijk communiceren een van de grootste oorzaken voor het misgaan binnen een relatie. Het gaat dan vooral om het niet zeggen wat er bedoeld wordt.

Andere onderzoeksbronnen vermelden: Om een relatie prettig te houden en van elkaar te kunnen blijven genieten is het belangrijk dat je goed communiceert. In de communicatie is een aantal regels ontdekt. Als je jezelf daar aan kunt houden wordt de kans groter dat je elkaar blijft verstaan. En, als je elkaar blijft verstaan, kan je wellicht voorkómen dat je in de ellende terechtkomt. (De Driehoek, 1990)

Conclusie: Het ontbreken van constructieve communicatie is een risicofactor m.b.t. het ontstaan van overspel en een aandachtspunt voor de hulpverlening.

4. *De rol van media:*

Literatuur zegt hierover: Volgens Alfred Kinsey¹¹ maakt internet maakt ontrouw makkelijker vanwege alle chatsites en het ruime aanbod van datingsites.

Andere onderzoeksbronnen vermelden: Volgens een artikel over onderzoek naar de invloed van media (Peters, 2010) hebben media grote invloed, met name op kinderen en jongeren. Media functioneren niet meer als losstaande hulpmiddelen maar vormen inmiddels zelf de omgeving of werkelijkheid.

Conclusie: De media heeft een grote invloed op de beeldvorming betreffende seksualiteit en beïnvloedt ons allemaal. Het ruime aanbod van chatsites en datingsites is een risicofactor m.b.t. het ontstaan van overspel.

5. *De rol van media op christelijke waarden en normen*

Literatuur zegt hierover: Het postmoderne denken heeft invloed op christelijke normen en waarden. Met de term "postmodern" kun je veel aspecten aanduiden van de wereld waarin wij nu leven. Ik concludeer dat een te grote nadruk op het "post-karakter" van onze situatie ertoe kan leiden dat we de toegenomen tolerantie, de val van de Rede en de openheid voor het spirituele, toejuichen zonder te beseffen dat er sprake is van een hypermoderniteit die misschien wel antichristelijker is dan ooit. (Keller, "Postmodernisme" oude wijn in nieuwe zakken, 2010)

Andere onderzoeksbronnen vermelden: De SGP heeft een visiedocument geschreven over de invloed van media op normen en waarden. Dit rapport is te lezen op de website van de SGP. Een citaat hieruit: "De invloed van massamedia is in de loop van de twintigste eeuw enorm toegenomen. Radio, televisie en internet deden hun intrede en veroverden een onmiskenbaar grote plaats in de samenleving. In dezelfde tijdsperiode ontwikkelde Nederland zich van een redelijk homogene samenleving, gestempeld door christelijke waarden en normen, tot een zeer diverse samenleving met een geringe plaats voor het christelijke gedachtegoed. De media zijn een belangrijke rol gaan spelen in de ontwikkeling van waarden en normen" (SGP, 2007)

Conclusie: Er is in de samenleving door de invloed van media een geringere plaats voor het christelijke gedachtegoed. De samenleving wordt toleranter t.o.v. (christelijke) normen en waarden. De invloed van media werkt ook door onder christenen waardoor christenen minder aanspreekbaar zijn op Bijbelse normen en waarden.

¹¹ A.C. Kinsey 1894-1956 Wetenschapper menselijk seksueel gedrag

6. *De rol van de sociale context*

Uit het dossieronderzoek blijkt dat alle betrokkenen waren christen en lid van een kerkelijke gemeente. Ook waren alle betrokkenen opgegroeid met het christelijke geloof waardoor er over het algemeen rekening werd gehouden met christelijke normen en waarden. Je zou verwachten dat de kerkelijke gemeente steun biedt aan betrokkenen. Dit was echter maar bij 7 situaties het geval. Mensen ervaren schroom om de overspelsituatie kenbaar te maken binnen hun kerkelijke gemeente vanwege schaamte of gevolgen van kerkelijke tucht.

Conclusie: Cliënten die zich aanmelden bij De Vluchtheuvel zijn bijna allen christen en aanspreekbaar op christelijke normen en waarden. Mensen hebben schroom om het pastoraat bij hun situatie te betrekken. De kerk of het pastoraat zou meer kunnen betekenen aan ondersteuning dan nu in de praktijk gebeurt. Hiervoor zullen aanbevelingen doen in paragraaf 5.2 op blz. 69.

7. *Overige opvallende zaken:*

- Overspelsituaties groeien vooral op onder bekenden en vrienden. De rol van sociale media lijkt hier nauwelijks een rol in te spelen en wordt in de dossiers niet genoemd;
- Opvallend is dat het vooral de vrouwen zijn die zich aanmeld bij de hulpverlening;
- Niet iedere slechte relatie leidt tot overspel, maar ieder overspel komt wel voort uit een slechte relatie of een relatie waarin men iets mist;
- Persoonlijkheidsstoornissen zoals borderline, narcisme en vermijdende persoonlijkheden zijn aan te wijzen als een oorzaak van situaties wat leidde tot overspel.

3.3 Resultaten interviews collega's

Inleiding

We hebben gekozen voor een interview met hulpverleners van De Vluchtheuvel om van binnenuit een beeld te krijgen van de hulp die geboden wordt met betrekking tot ons thema. We wilden weten:

1. Hoe wordt er gewerkt, welke methodieken vinden zij belangrijk en welke worden er ingezet;
2. Welke visie op hulpverlening, als het gaat om overspel, wordt er gehanteerd;
3. Welke doelen worden nagestreefd;
4. Hoe verhouden thema's als liefde en trouw zich tot de christelijke identiteit van de stichting.

We hebben gekeken naar de gehanteerde methodieken. Binnen De Vluchtheuvel wordt eclectisch gewerkt. Dat wil zeggen dat alle werkzame methodieken worden gebruikt. De gehanteerde methodiek lijkt nu sterk afhankelijk van de voorkeur van de hulpverlener. Als een hulpverlener vooral contextueel geschoold is, dan zie je dit ook terug in de geboden hulp. Er is niet een bepaald kader van waaruit gewerkt wordt, althans zo lijkt het. Er is wisselend oog voor seksspecifieke hulpverlening. De ene hulpverlener heeft er wel oog voor, een andere weer helemaal niet. Ook is opvallend dat de ene hulpverlener meer in gaat op de details rondom het overspel dan een ander.

Hieronder een beknopte samenvatting gerubriceerd per gestelde vraag. De volledige uitwerking van de vragen zijn te vinden in bijlage 2 op blz. 83. De interviews zijn afgenomen onder 4 hulpverleners werkzaam binnen De Vluchtheuvel. Alle 4 zijn het HBO opgeleide hulpverleners.

Ook zijn er die aanvullende opleidingen hebben gevolgd zoals Master Contextuele Hulpverlening, Master Ervaringsgerichte Psychosociale Hulpverlening (EPH) en Emotional Focus Therapie. (EFT) Deze gebruikte methodieken zijn in hoofdstuk 4 beschreven.

Vraag 1: Wanneer is er sprake is van overspel?

Buitenechtelijke relatie/seksueel contact met derde. Gemeenschap/zoenen/omhelzen/flirten/sms'en, chatten wanneer het wijst op intimiteit (een intieme emotionele band hebben) met iemand anders dan je partner geeft een vertrouwensbreuk in de relatie. Het brengt de relatie ernstige schade toe.

Vraag 2: Moet er sprake zijn van een langdurig patroon van onder vraag 1 genoemde elementen, of is een keer al voldoende om te kunnen spreken van overspel?

Allen geven aan dat een keer is al voldoende is om te kunnen spreken van overspel. Het gaat vooral om het geschade vertrouwen in de eigen relatie.

Vraag 3: Wanneer is iets intimiteit en is dit ook overspel of ligt dit anders?

Onder de geïnterviewden bestaat er een verschil van mening of intimiteit nu wel of geen overspel is. Twee collega's zien intieme relaties met een ander dan je eigen partner als een vorm van overspel. De twee andere collega's denken daar genuanceerder over. Binnen affectieve relaties man/vrouw, ouder/kind, broer/zus is er sprake van intimiteit. Intimiteit heeft raakvlakken met vertrouwelijkheid. Het gaat om het zeer persoonlijk en vertrouwelijk contact met anderen dan je eigen partner. Dit wordt door hen niet direct gezien als overspel. Dit kan er ook zijn in hulpverleningsrelaties en bij pastorale contacten. Openheid richting eigen partner is daarom belangrijk. Het is begeven op glad ijs. Als zulke contacten steeds meer gericht zijn op het seksuele dan kun je spreken over overspel.

Vraag 4: Wat is de invloed van (normen en waarden) van christelijke opvoeding met betrekking op overspel?

Deze invloed is groot. Het stuk liefde en trouw zijn speelt een grote rol. Wel is het hiervoor belangrijk dat mensen kennis hebben hoe God het huwelijk heeft bedoeld. Als dat er niet is zie je dat processen langer doorwerken en dat het moeilijker wordt om tot vergeving en verzoening te komen.

Vraag 5: Wat is je visie op liefde en trouw?

Liefde en trouw zijn het grondbeginsel van het christelijke huwelijk en is daarbij ook een beschermende factor van het huwelijk. Liefde moet onvoorwaardelijk zijn. Liefde is een actieve bezigheid die zich uit in het zoeken en doen van datgene wat goed is voor de ander. Opvallend is dat mensen m.b.t. dit thema steeds minder aanspreekbaar zijn op het nemen van eigen verantwoording.

Vraag 6: Christenen lijken voornamelijk te kiezen voor herstel van relaties. Wat drijft volgens jou mensen hiertoe? Wat zijn de motieven?

Het geloof dat God hen aan elkaar gegeven heeft. Toch nog van elkaar houden. Trouwbelofte en het hebben van kinderen. Druk vanuit het pastoraat. Druk vanuit eigen ontwikkeling, (plicht om te vergeven).

Vraag 7: Welke rol speelt vergeving en verzoening. Hoe groot ervaren jullie het belang hiervan en hoe gemakkelijk is dat te bereiken?

Het is een belangrijke fase in het proces. Het is een lange weg en kost veel tijd om dit te bereiken. Belangrijk is dat de ontrouwe partner volledige verantwoording neemt voor zijn daden en oprechte spijt betuigt. Daarnaast is er ook de gezamenlijke verantwoording. Het is belangrijk om helder te hebben hoe het heeft kunnen gebeuren. Hierin hebben beide partners een rol gehad. Het vraagt om een kritische houding naar jezelf. Verder moet het overspel radicaal gestopt zijn.

Vraag 8: In hoeverre denken jullie dat cliënten hun normen en waarden laten beïnvloeden door de media?

Allen geven aan dat deze invloed moeilijk te meten is. Ouderen worden nog overwegend geconfronteerd met christelijke media, terwijl jongeren daar vaak veel minder mee hebben. Zij houden zich veel meer bezig met moderne media. Het kan extra risico's met zich meebrengen. Internet zorgt voor meer anonimiteit. Daarnaast kan het ook een vertekend beeld geven. Mensen kunnen een irreëel, of verwrongen beeld van de werkelijkheid krijgen met onvrede in de eigen (seksuele) relatie tot gevolg.

Vraag 9: Denk je dat geloof een rol speelt in de keuzes die cliënten maken?

Moeilijk te meten. De meeste cliënten bij Stichting De Vluchtheuvel zijn lid van kerk. Er is daarom geen controlegroep. Christenen zijn meer geneigd om zich af te vragen; "wat wil God ik doen zal in deze situatie". Door een andere collega wordt genoemd: veel lauwheid als het gaat om geloof en weinig kennis van wat de Bijbel zegt over het huwelijk hoe het bedoeld is.

Vraag 10: Wat zie je als risicofactoren van overspel?

Gevoelig voor prikkels van anderen. Slechte communicatie wordt vier keer genoemd, vooral het emotionele aspect in de communicatie. Onvoldoende openheid, veiligheid, diepgang. Het huwelijk wordt een sleur. Ook wordt hechting genoemd. Iemand die als kind veilig gehecht is zal zich in het huwelijk ook gemakkelijker en beter kan hechten in de huwelijksrelatie.

Vraag 11: Hoe een grote rol spelen persoonlijkheidsstoornissen bij overspel?

Bij hulpvragen rondom overspel speelt regelmatig vermijdingsgedrag, afhankelijkheid en narcisme een rol. Ook is het belangrijk om te onderzoeken hoe mensen zijn gesocialiseerd, of te kijken naar wat maakt dat mensen extra gevoelig zijn voor aandacht van de andere sekse.

Vraag 12: Hebben mensen schaamte om te praten over vreemdgaan in de kerkelijke gemeente?

Twee collega's geven aan hier geen zicht op te hebben. De overigen geven dat schaamte zeker een rol speelt. Het is innerlijke schaamte om de gemeente onder ogen te komen. Je loopt het risico dat er over je gepraat wordt. Mogelijk speelt angst voor openbare schuldbelijdenis een rol. Toch belangrijk om het pastoraat op de hoogte te stellen. Pastorale zorg kan helpend en helend werken en mocht een situatie toch op een scheiding uitlopen dan is het pastoraat hiervan al op de hoogte en worden zij niet op het laatste moment hiermee geconfronteerd.

Vraag 13: Zou voorlichting preventief kunnen werken?

Alle collega's beamen het dat een goede toerusting op het huwelijk preventief kan werken. Huwelijk vanuit Bijbels perspectief, communicatie, wat is liefde, man/vrouw verschillen, hoe kunnen jullie blijvend in elkaar blijven investeren en het zich bewust zijn van risicofactoren worden als items genoemd die in deze toerusting aan bod zouden moeten komen. Hierin zou vanuit de kerken een zekere drang richting jonge echtparen mogen zijn om zich hierin te verdiepen. Nu zie je dat alleen diegenen die er belangstelling voor hebben naar de cursus huwelijkstoerusting komen, terwijl diegenen die het eigenlijk het hardst nodig hebben zich hiervan onthouden.

Vraag 14: Welke methodieken gebruik je?

Contextuele therapie, EPH, EFT, en Transactionele Analyse (TA) worden alle twee keer genoemd. Daarnaast wordt gewerkt met Rationeel Emotieve Therapie (RET), Kortdurende Oplossingsgerichte Therapie. (KOT), Schematherapie en psycho- en relatie-educatie. Al dan niet met behulp toegankelijke literatuur die cliënten zelf kunnen lezen.

Vraag 15: Ben je vooral gericht op de relatie of meer op de inhoud tijdens het hulpverleningsproces als het gaat om vragen rondom overspel?

De antwoorden zijn divers en lopen behoorlijk uiteen. De rode draad die te ontdekken valt is dat eerst gewerkt wordt aan een goede werkrelatie, waardoor er een basis ontstaat om te werken aan de inhoudelijke problematiek. Daarna wordt ingezet op onderlinge communicatie van partners en individuele vorming. Vaak heeft de bedrogen partner veel vragen. Hier wordt aandacht aan besteed als het helpend kan zijn voor het vertrouwen en herstel van de relatie.

Vraag 16: Wat is volgens jou het effect van hulpverlening als het gaat om vragen rondom overspel?

Goede hulpverlener/cliëntrelatie is belangrijk. Een goed proces start met een zorgvuldige intake. Verder hangt het sterk af van de motivatie van cliënten. Is het hun eigen keus om hulp te zoeken of zijn ze gestuurd?

Vraag 17: Waar moeten hulpverleners op letten tijdens het proces?

Niet oordelen. Naast je cliënten staan. Door allen wordt genoemd meerzijdig partijdig zijn. Alleen doorvragen op details als het nodig is voor de verwerking of herstel van de relatie. Er moet een duidelijke keuze komen van beide partners en een duidelijk behandelplan.

Vraag 18: Heb je oog voor de fase waarin cliënten zitten als zij met hun hulpvraag binnenkomen? Maakt dit nog verschil in de aanpak?

Een collega is alleen maar bekend met casussen waarin het overspel net bekend was geworden. Deze cliënten komen dus eigenlijk vanuit een crisissituatie bij de hulpverlening terecht. Mensen zitten met gemengde gevoelens en emoties. Hier moet dan ruimte voor komen. Als het overspel al langer geleden is wordt er aandacht geschonken aan de relationele pijn die er nog ligt en wordt nagegaan wat nodig is voor de toekomst.

Vraag 19: Wat zijn belangrijke elementen geweest?

Als eerste wordt genoemd dat de ontrouwe partner echt radicaal breekt en het overspel echt gestopt is. Verder dat beide partners verantwoordelijkheid wilden nemen voor hun eigen aandeel in de relatie. Aandacht voor het rouwproces. Dat de ontrouwe partner kon luisteren naar de emoties van de trouwe partner en andersom. Dat duidelijk werd wat beiden van elkaar hadden gemist.

Vraag 20: Waar moeten hulpverleners vooral niet op inzetten?

Niet te snel komen met het thema vergeving. Dit gaat ten koste van verwerking en berouw richting de ander. Geen verantwoordelijkheden van cliënten gaan overnemen. Oppassen om geen bondje te vormen met een van de partners (dikwijls opgeroepen door de trouwe partner). Oppassen dat je als hulpverlener gaat besluiten wat er gebeuren moet.

Vraag 21: Als het gaat om het hulpaanbod, wat kan er dan beter?

Hier worden verschillende onderwerpen genoemd. Meer afstemming met het pastoraat, twee keer. Niet te snel gaan maar aansluiten bij het proces van de cliënten. Het gaat om complexe hulpvragen, daarom en ter bevordering van het meerzijdig partijdig zijn zou het wenselijk zijn om zulke trajecten met twee hulpverleners (man en vrouw) te doen. Een teambrede toerustingdag rondom dit thema. Een protocol op een werkkaart zou wenselijk zijn; vooral voor junior medewerkers. Ontwikkeling van een kennisplatform om gebruik te kunnen maken van elkaars expertise. Een follow-up gesprek voeren, bijvoorbeeld na een half jaar.

Vraag 22: Welke visie heb je op hulpverlening met betrekking tot overspel?

Allen gaven aan dat deze visie gebaseerd is op de huwelijksbelofte en Gods woord. Hulpverlening is daarom vooral gericht op verwerking, zo mogelijke vergeving en herstel van relaties. Belangrijk is en blijft de motivatie van de cliënt. Een collega gaf aan niet mee te werken aan uitvoeren van een echtscheiding. Dit is werk voor de advocatuur. Wel kun je individuele psychosociale hulpverlening aanbieden.

Vraag 23: Welke doelen streef je daarom na?

Herstel van relaties, verwerking, vergeving en verzoening. Mensen inzicht geven in hoe het overspel kon gebeuren en hoe het voorkomen kan worden. Werken aan veiligheid binnen de relatie. Volledige openheid, voor zover dit nodig is voor het proces richting herstel. Gelijkwaardigheid herstellen. Verbetering van communicatie en herstel van intimiteit.

Samenvatting interview collega's

Het is moeilijk scherp te krijgen wat nu precies de definitie is van overspel. (deelvraag 1) Dit heeft te maken met de beleving die een ieder heeft met dit begrip. Dat maakt het subjectief. Een algemene omschrijving wordt door de collega's wel gegeven. Overspel is een intieme emotionele band hebben met iemand anders dan je partner. Of je dit nu overspel noemt of ontrouw, het geeft een vertrouwensbreuk in de relatie. Het brengt de relatie ernstige schade toe. Dat is in ieder geval een belangrijk gegeven voor de hulpverlening. De invloed van christelijke normen en waarden in de opvoeding is groot. Het lijkt dat thema's als vergeving en verzoening gemakkelijker aan bod kunnen komen. Mensen zijn erop aanspreekbaar en dat is een nuttig gegeven voor de hulpverlening. Dat zelfde zou moeten gelden voor thema's als liefde en trouw. Volgens de hulpverleners zijn het de grondbeginselen van het christelijk huwelijk en is daarbij ook een beschermende factor van het huwelijk. Opvallend is dat mensen m.b.t. dit thema steeds minder aanspreekbaar zijn op het nemen van eigen verantwoordelijkheid.

Pastoraat

Uit dossieronderzoek is gebleken dat de doelgroep die zich aanmeldt bij De Vluchtheuvel vooral christenen betreft. Dit maakt een stukje context duidelijk en geeft daarmee deels een antwoord op de tweede deelvraag: *Wat kenmerkt het cliëntaanbod van De Vluchtheuvel waarbij we onderzoek gaan doen?* Het feit dat cliënten christenen zijn maakt dat het pastoraat een belangrijke plaats kan innemen. Pastorale zorg kan helpend zijn en helend werken. Schaamte speelt een rol waardoor mensen soms terughoudend zijn om ook het pastoraat te betrekken. Vanuit de hulpverleners is meer afstemming met het pastoraat gewenst. Dit wordt door meerdere hulpverleners benoemd.

Preventie

Alle collega's beamen het dat een goede toerusting op het huwelijk preventief kan werken. Huwelijk vanuit Bijbels perspectief, communicatie, wat is liefde, man/vrouw verschillen, hoe kunnen jullie blijvend in elkaar blijven investeren en het zich bewust zijn van risicofactoren worden als items genoemd die in deze toerusting aan bod zouden moeten komen. Hierin zou vanuit de kerken een zekere drang richting jonge echtparen mogen zijn om zich hierin te verdiepen.

Gebruikte methodieken

De volgende informatie is met name belangrijk voor de beantwoording van deelvraag 4 en 5: *Wat is vanuit De Vluchtheuvel tot nu toe het hulpverleningsaanbod en wat is het resultaat hiervan? Welke doelen worden nagestreefd in de geboden hulp door De Vluchtheuvel?* De methodieken die worden gebruikt zijn divers. Contextuele therapie, EPH, EFT, en TA worden allen twee keer genoemd. Daarnaast wordt gewerkt met RET, KOT, schematherapie en psycho- en relatie-educatie. Al dan niet met behulp toegankelijke literatuur die cliënten zelf kunnen lezen. Eerst wordt er vooral gewerkt aan het opbouwen van een vertrouwensrelatie met de cliënt waardoor er een basis ontstaat om te werken aan de inhoudelijke problematiek. Daarna wordt ingezet op onderlinge communicatie van partners en individuele vorming. Verder wordt benadrukt dat het belangrijk is om niet te oordelen. Ga vooral naast je cliënten staan. Door allen wordt genoemd meerzijdig partijdig zijn. Alleen doorvragen op details als het nodig is voor de verwerking of herstel van de relatie. Er moet een duidelijke keuze komen van beide partners en een duidelijk behandelplan. Als het gaat om belangrijke elementen in het hulpverleningsproces wordt als eerste genoemd dat de ontrouwe partner echt radicaal moet breken zodat het overspel echt gestopt is en dit moet verifieerbaar zijn. Verder is het belangrijk dat beide partners verantwoordelijkheid willen nemen, en een kritisch willen kijken naar hun eigen aandeel in de relatie.

Daarnaast geven hulpverleners aan dat het belangrijk is om aandacht te hebben voor het rouwproces. Verder dat de ontrouwe partner kan luisteren naar de emoties van de trouwe partner en andersom. Het moet duidelijk worden wat beiden van elkaar hebben gemist. Verder is het belangrijk om niet te snel te komen met het thema vergeving. Dit gaat ten koste van verwerking en berouw richting de ander. Als hulpverlener is het belangrijk om geen verantwoordelijkheden van cliënten over te nemen.

Doelen

Uit de interviews blijkt dat de hulpverlening vooral gericht is op verwerking, zo mogelijk vergeving en herstel van relaties. Belangrijk is en blijft de motivatie van de cliënt. Verder is het belangrijk te werken aan herstel van veiligheid binnen de partnerrelatie om zo te komen tot (volledige) openheid voor zover dit nodig is voor het proces richting herstel. Verder wordt genoemd gelijkwaardigheid herstellen, verbetering van communicatie en herstel van intimiteit.

Conclusies interviews

Wat ons opviel in het dossieronderzoek wordt ook bevestigd door de interviews namelijk:

- Dat de invloed van de media moeilijk te meten is. Het is geen terugkomend thema in de gesprekken;
- Dat, hoewel het meestal christenen zijn die zich aanmelden, er toch weinig kennis is van wat de Bijbel zegt over het huwelijk;
- Als het gaat om risicofactoren wordt slechte communicatie door alle hulpverleners genoemd als oorzaak. Vooral het emotionele aspect in de communicatie, onvoldoende openheid, het ontbreken van veiligheid en diepgang. Het huwelijk wordt een sleur;
- Gebrek aan het kunnen hechten wordt genoemd als risicofactor m.b.t. overspel, alsook andere persoonlijkheidsstoornissen zoals borderline en narcisme.

3.4 Enquête, gehouden onder ex-cliënten

Inleiding

In dit hoofdstuk inventariseren we de ervaringen van ex-cliënten.

We wilden weten hoe ex-cliënten de geboden hulpverlening ervaren hebben. Om dit te weten te komen hebben we een enquête ontwikkeld. Deze enquête kon via het internet anoniem worden ingevuld.

We hebben hiervoor gekozen, omdat zo de drempel om de enquête in te vullen lager was dan bij bijvoorbeeld een interview, dat face to face afgenomen zou worden. Uiteindelijk hebben 11 mensen de enquête ingevuld. Alle respondenten hebben te maken gehad met problematiek rondom overspel en hebben hulp ontvangen van Stichting De Vluchtheuvel. De samenvatting van de antwoorden hebben we hieronder gezet. Voor de exacte antwoorden verwijzen we naar bijlage 3 op blz. 94. Voor ons is de uitslag van deze enquête nodig om goed te kunnen reflecteren op de geboden hulp.

Vragenlijst:

Op basis van de voorafgaande literatuurstudie en het door ons gedane dossieronderzoek is de vragenlijst opgesteld. De vragenlijst bestond uit 28 vragen, waarvan 14 open vragen en 1 schaalvraag. De resterende vragen waren meerkeuzevragen.

Er is bewust gekozen voor veel open vragen omdat we op zoek waren naar de beleving van ex-cliënten. Het risico hiervan is wel dat mensen afhaken, omdat dit meer tijd vergt. Omdat de ex-cliënten persoonlijk werden benaderd vonden we dit een aanvaardbaar risico. Dit heeft ook goed uitgepakt. De gemiddelde invultijd van de vragenlijst bedroeg uiteindelijk ongeveer 15 minuten. In bijlage 2 is de complete vragenlijst opgenomen.

Uitvoering:

Tussen 1 en 12 april 2011 zijn enquêtes via internet afgenomen. De ex-cliënten zijn vooraf benaderd door de hulpverlener die hen destijds heeft geholpen, met de vraag of zij zouden willen meewerken aan het onderzoek door de enquête in te vullen. Vervolgens is hen de link toegestuurd die verwees naar de enquête zodat ze deze vervolgens konden invullen.

Methode van onderzoek:

Voor de beschrijving van de werkwijze en onderzoeksmethoden wordt verwezen naar paragraaf 1.8.

Primaire doelgroep

De primaire doelgroep voor dit onderzoek bestaat uit ex-cliënten van Stichting De Vluchtheuvel die zich in het verleden hebben aangemeld voor problematiek rondom overspel. In totaal vulden **11** mensen deze enquête in.

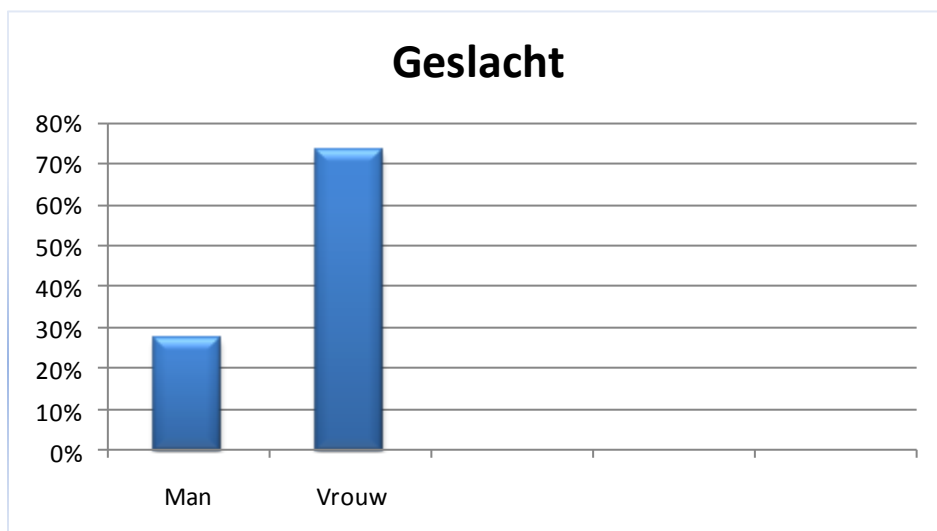
3.5 Resultaten enquête ex-cliënten.

In deze paragraaf wordt beschreven wat de resultaten zijn van de enquête. Om de leesbaarheid te vergroten begint iedere vraag met een korte samenvatting van de gegeven antwoorden. Hieruit volgen conclusies en aanbevelingen.

Vraag 1: Wat is uw geslacht?

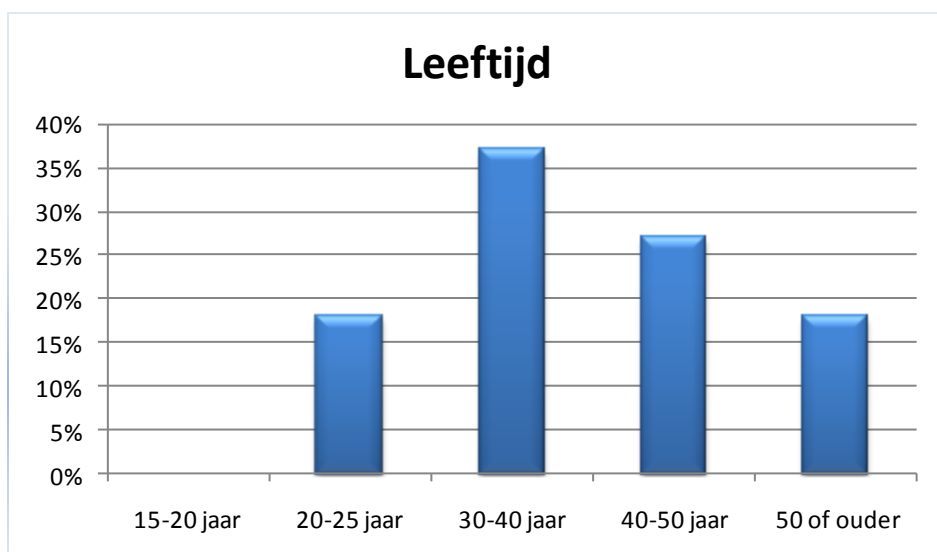
Verreweg de meeste respondenten die de enquête invulden zijn vrouw.

Van alle respondenten is 27% man en 73% vrouw.



Vraag 2: Wat is uw leeftijd?

Opvallend is dat de grootste groep tussen de 30 en 50 jaar oud is. Dit blijkt overeen te komen met cijfers uit onderzoeken van het CBS. De huwelijken die in 2008 door echtscheiding werden ontbonden, hadden gemiddeld 14 jaar stand gehouden. Mannen waren gemiddeld 44,8 jaar en vrouwen 41,8 jaar oud ten tijde van de scheiding. Ongeveer een derde deel geeft aan dat vreemdgaan de reden was van echtscheiding. (CBS, 2008)



Vraag 3: Met welke hulpvraag meldde u zich aan?

De hulpvraag bij aanmelding was zeer divers. Daarnaast veranderde de hulpvraag soms tijdens het hulpverleningsproces.

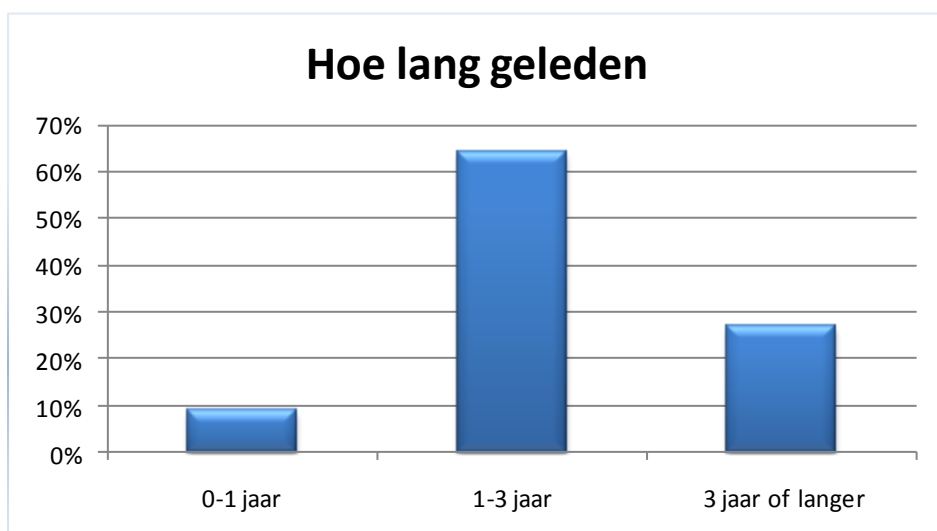
Een hulpvraag die meerdere malen gesteld is bij aanmelding luidt: Kunnen jullie ons helpen om te zien of ons huwelijk nog te redden is?

Meerdere respondenten gaven aan op zoek te zijn naar een klankbord en wilden graag ondersteuning bij het verder gaan met elkaar na een overspelsituatie. Meerdere respondenten waren op zoek naar handvatten om hun relatie nieuw leven in te blazen. Ook werd gevraagd naar hulp bij de verwerking tijdens het proces van boosheid en verdriet.

Vraag 4: Hoe lang is dit geleden?

De geënquêteerden hebben allen een hulpverleningsproces achter de rug bij Stichting De Vluchtheuvel. Om te kunnen meten hoe lang dit geleden is, en dus hoe recent de gegevens zijn hebben we de vraag gesteld hoe lang het geleden is dat mensen hulp hebben ontvangen.

Verreweg de meesten hebben dit tussen de 1 en 3 jaar geleden gehad namelijk 64%. Daarnaast heeft 27% deze hulp 3 jaar of langer geleden ontvangen. Van het totaal heeft 9% het afgelopen jaar hulp van Stichting De Vluchtheuvel ontvangen, of loopt het hulpverleningstraject nog.

**Vraag 5: De volgende vragen gaan in op overspel. Wanneer is er volgens u sprake van overspel?**

(meerdere antwoorden mogelijk)

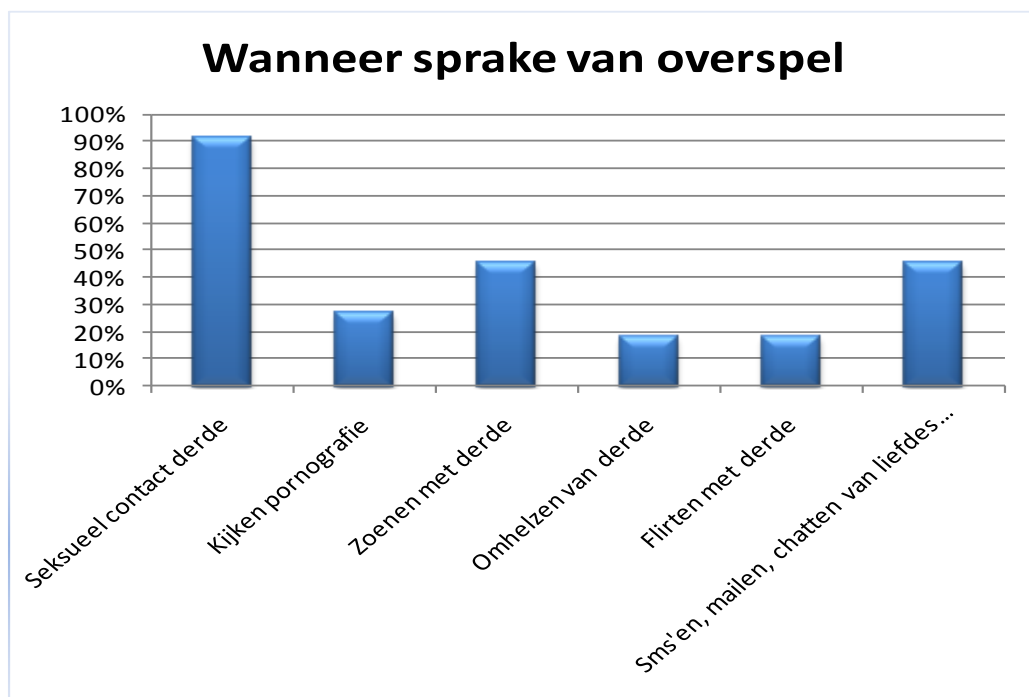
Met deze vraag proberen we ons een beeld te vormen over wat mensen als overspel beschouwen.

Opvallend en tegelijkertijd voor de hand liggend is dat meer dan 90% seksueel contact met een derde beleeft als overspel.

Dit is de meest heftige vorm van overspel. Dan volgt het zoenen met een ander dan je partner. Deze staat op gelijke hoogte als sms'en, mailen, chatten van liefdesuitingen met een derde. Beide scoren 45%.

Daarna volgt het kijken naar pornografie met 27% gevolgd door het omhelzen en flirten met een derde.

Deze beide scoren 18%. Je zou kunnen concluderen dat fysiek contact zoals zoenen in de beleving van mensen zwaar weegt. Toch is het dan opvallend dat sms, chat en mailen net zo hoog scoren.



Vraag 6: Wat ziet u als risicofactoren voor het ontstaan van overspel?

Op deze vraag waren de antwoorden nogal divers. Een opsomming: verliefd worden op een ander, wat vaak het gevolg is van ieder een eigen leven leiden, geen gemeenschappelijke basis (meer) hebben. Psychisch zwak, labiel, eenzaamheid, gevaar van buitenaf, personen die hun 'behoefte' niet onder controle kunnen houden. Kwetsbaarheid, geen mogelijkheid om open te zijn of kunnen zijn in eigen relatie. Sleur in het huwelijk, te weinig met elkaar communiceren en te weinig tijd hebben voor elkaar zowel kwalitatief als kwantitatief. Stiekem contact zonder medeweten van de partner. Ook werden relatieproblemen in zijn algemeenheid genoemd.

Vraag 7: Bent u lid van een kerkelijke gemeente?

Stichting De Vluchtheuvel biedt professionele hulp voor mensen uit allerlei kerkgenootschappen en doet dit vanuit een christelijke identiteit.

Alle respondenten geven aan deel uit te maken van een kerkelijke gemeente. Dit kenmerkt de doelgroep van De Vluchtheuvel.

Vraag 8: Heeft u steun ontvangen van mensen uit uw kerk?

Alle respondenten geven aan lid te zijn van een kerkelijke gemeente. Je zou kunnen denken dat dit wellicht tot steun kan zijn. Dit geldt inderdaad voor het overgrote deel. Tot 73% geeft aan steun te hebben gehad van mensen uit hun kerk. 27% van de respondenten hebben dit niet zo ervaren. Sommige geven aan het niet kenbaar te hebben gemaakt binnen hun gemeente. Andere geven hier geen redenen voor aan.



Vraag 9: Merkte u dat er rondom overspel een taboe sfeer heerst en wilt u daar iets meer over vertellen?

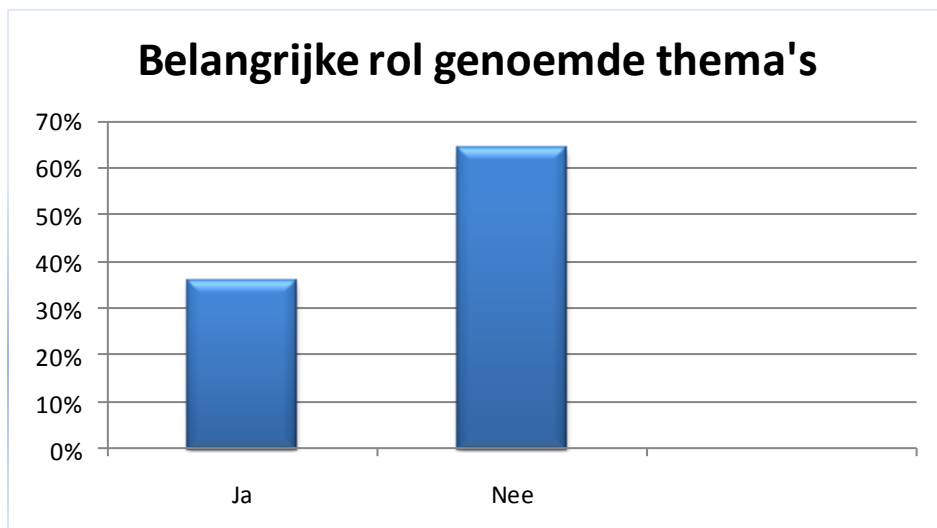
Volgens de meesten valt het taboe wel mee als het gaat over overspel. Echter wordt er binnen de kerk wel een taboe sfeer beleefd hoewel hier wel een kentering in lijkt te komen. Het is over het algemeen moeilijk het overspel met gemeenteleden te bespreken, omdat het veelal niet wordt begrepen. Dit maakt dat steun van mensen uit eigen gemeente ook moeilijker bereikbaar wordt. Gesprekken met de kerkenraad worden als makkelijker ervaren vooral vanwege de geheimhoudingsplicht. Sommigen hebben besloten het aan niemand te vertellen vooral vanwege schaamte. Soms wordt het als verraad beleefd als er aan anderen moet worden verteld dat hun partner in overspel leefde. Ook zijn er een aantal mensen die de situatie alleen vertellen aan een paar mensen die ze echt vertrouwen. Dit maakt het wel moeilijker om hulp te zoeken, omdat mensen sneller in een isolement terecht komen. Dit werd ook meerdere keren benoemd. Twee mensen geven aan dat er bij hun geen taboesfeer heerst rondom overspel. Ze zijn open en benoemen de dingen zoals ze zijn. Ze geven aan dat dit hun helpt.

Vraag 10: Via veel media en opinies wordt ons tegenwoordig voorgehouden dat eigen 'ik' centraal staat. Ik moet genieten, ik moet voor me laten zorgen, ik ben belangrijk, als jij niet kunt geven wat ik nodig heb haal ik het wel bij een ander. Ik heb recht op... We zouden ook kunnen zeggen dat liefde en trouw steeds meer van elkaar losgekoppeld lijken te worden. We zijn echter op zoek wat uw visie hierop is. Zou u uw mening hierover willen beschrijven?

Opvallend is dat eigenlijk iedereen het er wel over eens is dat liefde en trouw bij elkaar horen. Het eigen 'ik' mag daarbij niet op de voorgrond staan maar het belang van beiden moet centraal staan.

Vraag 11: Denkt u dat de thema's in de vorige vraag, media, maatschappelijke visie etc. een rol hebben gespeeld in uw situatie rondom overspel?

36% van de respondenten denkt van wel. 64% ziet geen verband tussen media, maatschappelijke visie en doen van overspel.



Vraag 12: In ons dossieronderzoek viel het ons op dat veel hulpvragers na overspel toch willen werken aan herstel van eigen relatie, ook al was er een Bijbelse grondslag om te mogen scheiden. Wat zouden volgens u hiervoor de redenen kunnen zijn?

Twee zaken worden veelvuldig genoemd. Mensen geven aan nog steeds van elkaar te houden en ook de kinderen zijn een belangrijke factor om bij elkaar te blijven. Deze twee zijn de belangrijkste factoren die mensen motiveren om te werken aan relatieherstel. Daarnaast wordt de trouwbelofte genoemd en het feit dat het niet Gods wil is als het huwelijk wordt verbroken.

Vraag 13: Uit literatuurstudies blijkt dat voor een goed herstel van relaties de fase vergeving en verzoening van cruciaal belang zijn. Vaak staan frustraties en boosheid dit echter in de weg. Herkent u dit? Zou u hier iets over willen schrijven en hoe verliep dit proces in uw geval?

Het blijkt dat een ieder het proces weer op zijn of haar eigen manier heeft mee gemaakt. Dit is goed om te weten voor hulpverleners. Er is niet een standaard methode maar hier past maatwerk. Vergeving is wel een uiterst belangrijke factor zo blijkt uit de antwoorden.

Vraag 14: Stel je voor dat je van te voren meer voorlichting rondom het thema overspel had gehad, welk verschil zou dit hebben gemaakt?

Voor de meesten geldt dat dit geen verschil zou hebben gemaakt. De redenen die aangedragen werden waren bijvoorbeeld: omdat situaties per stel zo verschillend zijn. Je denkt dat het altijd bij een ander gebeurt dus waarom moet je daar van te voren al over nadenken. Anderen geven aan dat als ze voorlichting hadden gehad wellicht de symptomen eerder hadden onderkend waardoor ze alerter hadden kunnen reageren. Wellicht zou overspel zelfs te voorkomen zijn geweest. Anderen geven aan vanuit de kerk wel graag meer voorlichting te hebben gehad. Ze wensen veel meer begeleiding voor en in het begin van het huwelijk. Ook is er behoefte aan voorlichting rondom seksualiteit binnen het huwelijk. Man/vrouw verschillen is ook een thema wat genoemd werd.

Vraag 15: De volgende vragen gaan over de hulpverlening en hulpverlener. Bent u tevreden over de geboden hulpverlening?

Alle respondenten (100%) geven aan tevreden te zijn over de geboden hulpverlening.

Vraag 16: Stichting De Vluchtheuvel werkt vanuit een Christelijke identiteit. Heeft dit feit meegespeeld in uw keuze voor deze hulpverleningsinstelling?

Alle respondenten (100%) geven aan dat de aanmelding bij een christelijke hulpverleningsinstelling een bewuste keus is geweest. Het werken vanuit de christelijke identiteit was aanleiding om hier hulp te vragen.

Vraag 17: Bent u tevreden over uw hulpverlener?

Alle respondenten (100%) geven aan tevreden te zijn over de hulpverlener die hen geholpen heeft. De volgende vraag geeft antwoord op de vraag wat hen dan precies geholpen heeft.

Vraag 18: Wat heeft u het meest geholpen?

Het belangrijkste wat geholpen heeft is dat mensen hun verhaal kwijt konden aan iemand die er niet bij betrokken was. Inzicht krijgen in hoe bepaalde patronen in een relatie ontstaan. Ondersteuning door middel van gesprek zodat partners elkaar meer konden begrijpen waarbij er ook gewerkt werd aan een betere dialoog. Mensen gaven aan te zijn bemoedigd door de gesprekken. Sommigen geven aan dat vooral gesprekken over het geloof belangrijk waren. Ook het helpen verwoorden van de situatie en gevoelens was een genoemde reden. Wat ook werd genoemd was dat de therapie vanuit de Bijbel werd gedaan. Het luisterende oor en het niet veroordelen.

Vraag 19: Kunt u aangeven waar u niet tevreden over bent?

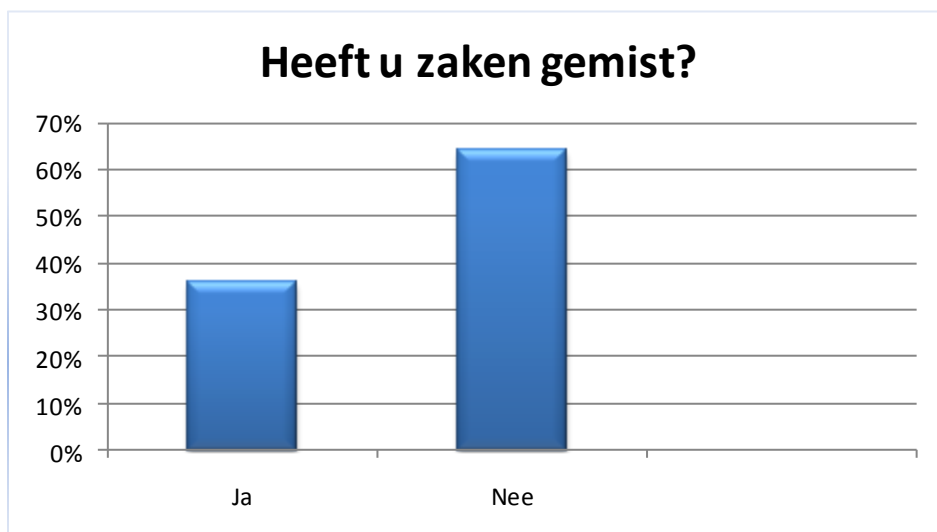
Deze vraag werd niet beantwoord omdat alle respondenten aangaven tevreden te zijn over de geboden hulp.

Vraag 20: Is uw leefsituatie verbeterd na de ontvangen hulpverlening?

Alle respondenten (100%) gaven aan dat hun leefsituatie na de ontvangen hulpverlening is verbeterd.

Vraag 21: Zijn er zaken die u gemist heeft in de geboden hulp?

Ondanks dat iedereen zegt tevreden te zijn over de ontvangen hulp geeft 36% aan zaken te hebben gemist. De overige 64% geeft aan niets te hebben gemist in de geboden hulp.

**Vraag 22: Wat heeft u gemist?**

Wat naar voren komt en wat een aanvulling zou kunnen zijn op de geboden hulp is hulpverlening op een creatievere manier. Genoemd wordt: niet alleen praten maar bijvoorbeeld samen eens een collage maken of een brief naar elkaar laten schrijven, meer in de trant van de EO programma's bijvoorbeeld. Ook wordt de behoefte genoemd van een soort crisishulp waar je onmiddellijk terecht kunt en waarbij ook een pastor betrokken is. Als laatste wordt genoemd de behoefte om aan het einde van het traject een soort analyse/samenvatting te ontvangen waarin naar voren komt wat de bevindingen van de hulpverlener waren en waar cliënten in de toekomst het meest aan moeten werken alert op moeten zijn.

Vraag 23: Waar moeten hulpverleners niet op inzetten of welke onderwerpen moeten ze vooral niet bespreken?

Hier kwamen diverse zaken naar voren die nuttig kunnen zijn om te weten. Iets wat er uit springt is, dat hulpverleners geen situaties met elkaar moeten vergelijken of moeten praten over hun eigen situatie. Het gaat om zeer persoonlijke zaken. Niet te snel aan verandering (van persoonlijkheid) werken. Tot slot werd nog genoemd dat tijdelijk uit elkaar gaan om rust te creëren geen optie is. Het zal alleen nog maar meer verwijdering geven.

Vraag 24: Wat staat u nog het meest bij als u terug denkt aan de geboden hulp?

Het creëren van een veilige situatie zodat er ruimte ontstaat om je verhaal te doen is wel een van de meest belangrijke dingen tijdens het proces. Daarnaast geven de respondenten aan dat het helpend is als de hulpverlener het gesprek goed kan structureren. Verder werd de open betrokken houding van de hulpverlener zeer gewaardeerd.

Vraag 25: Zou u Stichting De Vluchtheuvel aanbevelen bij anderen als er sprake is van problematiek rondom overspel?

Alle respondenten (100%) gaven aan dat ze Stichting De Vluchtheuvel zouden aanbevelen bij anderen.

Vraag 26: Waarom wel?

Diverse redenen werden gegeven waarom cliënten Stichting De Vluchtheuvel bij anderen zouden aanbevelen. De belangrijkste is wel dat Stichting De Vluchtheuvel professionele hulp biedt en dat zij dit vanuit een christelijke identiteit doet. Dit wordt zeker als een meerwaarde ervaren. Een respondent geeft daarbij als tip mee om dergelijke hulpvragen te laten behandelen door een 'senior' hulpverlener. Niet iemand die nog relatief onervaren is.

Vraag 27: Waarom niet?

Deze vraag werd niet beantwoord, omdat alle respondenten aangaven dat ze Stichting De Vluchtheuvel aan kunnen bevelen bij anderen.

Vraag 28: Ik geef Stichting De Vluchtheuvel het volgende cijfer:

Het gemiddelde cijfer wat respondenten Stichting De Vluchtheuvel geven voor de geboden hulp is: **7.5**

Samenvattingen en conclusies enquête

Kenmerken doelgroep en hulpvraag

Opvallend is dat de grootste groep tussen de 30 en 50 jaar oud is. Dit blijkt overeen te komen met cijfers uit onderzoeken van het CBS. De hulpvraag bij aanmelding was zeer divers. Daarnaast veranderde de hulpvraag soms tijdens het hulpverleningsproces. Een hulpvraag die meerdere malen gesteld is bij aanmelding luidt: Kunnen jullie ons helpen om te zien of ons huwelijk nog te redden is?

We hebben de vraag gesteld wat de ex-cliënten zien als risicofactoren van overspel. Op deze vraag waren de antwoorden nogal divers. Een opsomming: verliefd worden op een ander, wat vaak het gevolg is van ieder een eigen leven leiden, geen gemeenschappelijke basis (meer) hebben. Psychisch zwak, labiel, eenzaamheid, gevaar van buitenaf, personen die hun 'behoefte' niet onder controle kunnen houden. Kwetsbaarheid, geen mogelijkheid om open te zijn of kunnen zijn in eigen relatie. Sleur in het huwelijk, te weinig met elkaar communiceren en te weinig tijd hebben voor elkaar zowel kwalitatief als kwantitatief. Ook werden relatieproblemen in zijn algemeenheid genoemd.

Conclusies

Tekorten in de relatie zijn oorzaken die leiden naar overspel. Veel genoemde oorzaken zijn:

- Iedere partner leidt een eigen leven;
- Er is geen gemeenschappelijke basis;
- Partners voelen zich kwetsbaar;
- Partners kunnen niet open zijn, hebben niet het vermogen om op een goede manier met elkaar te communiceren.

Kerk en media

Alle respondenten gaven aan dat ze lid waren van een kerkelijke gemeente, iets wat ook uit het dossieronderzoek naar voren kwam. De meerderheid gaf aan ook steun te hebben ontvangen vanuit de kerk. Binnen de kerk hangt nog steeds een taboe op overspel volgens de respondenten. Wel is er een kentering merkbaar. Het is over het algemeen moeilijk het overspel met gemeenteleden te bespreken, omdat het veelal niet wordt begrepen. Dit maakt dat steun van mensen uit eigen gemeente ook moeilijker bereikbaar wordt. Opvallend is verder dat eigenlijk iedereen het er wel over eens is dat liefde en trouw bij elkaar horen. Het eigen 'ik' mag daarbij niet op de voorgrond staan maar het belang van beiden moet centraal staan. Wat ook in het dossieronderzoek naar voren kwam, wordt ook hier weer bevestigd met betrekking tot de invloed van media. Maar liefst 64% ziet geen verband tussen media, maatschappelijke visie en (doen van) overspel. Mensen geven aan nog steeds van elkaar te houden en ook de kinderen zijn een belangrijke factor om bij elkaar te blijven. Deze twee zijn de belangrijkste factoren die mensen motiveren om te werken aan relatieherstel. Daarnaast wordt de trouwbelofte genoemd en het feit dat het niet Gods wil is dat het huwelijk wordt verbroken.

Conclusies

- Overspel is moeilijk bespreekbaar binnen de kerkelijke gemeenten, men staat er alleen voor;
- De media speelt in deze doelgroep een minder grote rol en voelt zich op grond van de trouwbelofte geroepen om te gaan voor relatieherstel.

Preventie

Het blijkt dat een ieder het proces weer op zijn of haar eigen manier heeft mee gemaakt. Dit is goed om te weten voor hulpverleners. Er is niet een standaard methode maar hier past maatwerk. De meesten geven aan dat voorlichting m.b.t. het thema overspel geen verschil zou hebben gemaakt. Sommige geven aan vanuit de kerk wel graag meer voorlichting en begeleiding te hebben gehad aan het begin van hun huwelijk. De plaats van seksualiteit en man/vrouw verschillen worden als items genoemd die aandacht hadden mogen krijgen.

Conclusies

- Hulpverlening bij overspel situaties moet maatwerk zijn;
- De kerken kunnen meer doen aan voorlichting en begeleiding;
- Er is in de hulpverlening te weinig aandacht voor verschil in seksuele beleving tussen man en vrouw.

Ervaringen met hulpverlening

Alle respondenten (100%) geven aan tevreden te zijn over de geboden hulpverlening, en dat is een mooi compliment voor Stichting De Vluchtheuvel. Wat cliënten het meest geholpen heeft, is dat mensen hun verhaal kwijt konden aan iemand die er niet bij betrokken was. Verder het inzicht krijgen in hoe bepaalde patronen in een relatie ontstaan en ondersteuning door middel van gesprekken, zodat partners elkaar meer konden begrijpen waarbij er ook gewerkt werd aan een betere dialoog. Mensen gaven aan bemoedigd te zijn door de gesprekken. Sommigen geven aan dat vooral gesprekken over het geloof belangrijk waren. Ook het helpen verwoorden van de situatie en gevoelens was een genoemde reden. Wat ook werd genoemd was dat de therapie vanuit de Bijbel werd gegeven. Het luisterende oor en het niet veroordelen. Het creëren van een veilige omgeving, zodat er ruimte ontstaat om je verhaal te doen is wel een van de meest belangrijke dingen tijdens het proces volgens cliënten. Daarnaast geven de respondenten aan dat het helpend is als de hulpverlener het gesprek goed kan structureren. Tot slot werd de open betrokken houding van de hulpverlener zeer gewaardeerd.

Conclusie

- Stichting De Vluchtheuvel biedt al goede hulp bij overspel situaties, ex-clieënten geven aan tevreden te zijn met de geboden hulp.

Aanvullingen hulpverlening

Wat verder nog naar voren komt en wat een aanvulling zou kunnen zijn op de geboden hulp is, hulpverlening op een creatievere manier. Genoemd wordt: niet alleen praten, maar bijvoorbeeld samen eens een collage maken of een brief naar elkaar laten schrijven, meer in de trant van de EO programma's bijvoorbeeld. Ook wordt de behoefte genoemd van een soort crisishulp waar je onmiddellijk terecht kunt en waarbij ook een pastor betrokken is. Als laatste wordt genoemd de behoefte om aan het einde van het traject een soort analyse/samenvatting te ontvangen waarin naar voren komt wat de bevindingen van de hulpverlener waren en waar cliënten in de toekomst het meest aan moeten werken/alert op moeten zijn. Iets wat er uit springt, is dat hulpverleners soms situaties met elkaar vergelijken of praten over hun eigen situatie. Dit wordt niet als helpend ervaren, het gaat om zeer persoonlijke zaken. Niet te snel aan verandering (van persoonlijkheid) werken. Tot slot werd nog genoemd dat tijdelijk uit elkaar gaan om rust te creëren geen optie is. Het zal alleen nog maar meer verwijdering geven.

Een respondent geeft daarbij als tip mee om dergelijke hulpvragen te laten behandelen door een 'senior' hulpverlener. Niet iemand die nog relatief onervaren is.

Conclusies

- Een creatieve manier van hulpverlenen wordt gemist;
- Er is behoefte aan crisishulp;
- Er is behoefte aan een preventieplan na het hulpverleningstraject;
- Hulpverleners moeten geen situaties met elkaar vergelijken of praten over hun eigen situatie;
- Kennis en ervaringen delen met collega's onderling is belangrijk.



Vertrouwen komt te voet en gaat te paard

3.6 Samenvatting hoofdstuk 3

Doelgroep en reden overspel

Opvallend is dat de grootste groep die zich aanmeldt bij Stichting De Vluchtheuvel met een hulpvraag met betrekking tot overspel tussen de 30 en 50 jaar oud is. Dit blijkt overeen te komen met cijfers uit onderzoeken van het CBS. (CBS, 2008) De hulpvraag bij aanmelding is zeer divers en veranderd soms tijdens het hulpverleningsproces. Alle respondenten gaven aan dat ze lid waren van een kerkelijke gemeente, iets wat ook uit het dossieronderzoek al naar voren kwam. De meerderheid gaf aan ook steun te hebben ontvangen vanuit de kerk. Binnen de kerk hangt nog steeds een taboe op overspel volgens de respondenten. Wel is er een kentering merkbaar. Uit dossieronderzoek is gebleken dat de doelgroep die zich aanmeldt bij De Vluchtheuvel vooral christenen betreft. Het feit dat cliënten christenen zijn maakt dat het pastoraat een belangrijke plaats kan innemen. Pastorale zorg kan helpend zijn en helend werken. Vanuit de hulpverleners is meer afstemming met het pastoraat gewenst. Dit wordt door meerdere hulpverleners benoemd.

Uit het dossieronderzoek blijkt dat overspel zelden een eenmalige gebeurtenis is die op zichzelf staat. Vaak is overspel voorgekomen in eerdere relaties. Dit gegeven vonden we ook in het literatuuronderzoek. Uit de literatuur blijkt ook dat een on vervulde behoefte binnen het huwelijk een grote reden is voor overspel, zie paragraaf 2.3, 2.4 en 2.5. Ontevredenheid binnen het huwelijk en de behoefte aan emotionele verbondenheid wordt nogal eens gemist volgens de literatuur. Dit wordt bevestigd door ons dossieronderzoek. We hebben daarbij gekeken of er een verband is tussen sociale- en communicatieve vaardigheden en het ontstaan van deze leegte. Kijkend naar het dossieronderzoek lijkt dit verband aanwezig. Er wordt bijna in alle gevallen weinig tot niet gecommuniceerd. Gevoelens worden niet of nauwelijks bespreekbaar gemaakt. Ook opvallend is, dat de invloed van media nauwelijks wordt genoemd. Mogelijk valt dit te verklaren, doordat we ons nauwelijks meer bewust zijn wat de media voor invloed heeft op ons denken. Uit onderzoek blijkt namelijk dat media niet meer functioneren als losstaande hulpmiddelen, maar de media vormen inmiddels zelf de omgeving van onze werkelijkheid. (Peter, 2010) Overspelsituaties groeien vooral onder bekenden en vrienden. Het bloeit op waar ruimte wordt gegeven aan intimiteit met een bekende. Overspel was zelden een gevolg van een contact dat gelegd werd via sociale media of andere vormen van media.

Risicofactoren overspel

Als we kijken naar de risicofactoren dan noemen we vooral het feit dat er geen of destructieve communicatiepatronen worden gehanteerd. Dit wordt veroorzaakt doordat er geen openheid is in de relatie. Er is een bepaalde leegte of er is geen emotionele verbondenheid. Het dossieronderzoek bevestigt ons literatuuronderzoek, zie hiervoor hoofdstuk 2. Vooral het emotionele aspect in de communicatie. Onvoldoende openheid, veiligheid, diepgang. Het huwelijk wordt een sleur. Dit is weer een bevestiging van wat naar voren kwam uit de literatuurstudie en het dossieronderzoek als mede de interviews met collega's. Ook wordt hechting genoemd als mede persoonlijkheidsstoornissen als borderline, narcisme en vermijdende persoonlijkheden als een aanwijsbare oorzaak van situaties wat leidde tot overspel. Ook dit is herkenbaar vanuit het dossieronderzoek. Overspel kan ontstaan daar waar ruimte gegeven wordt aan intimiteit met een ander. Vaak zijn dit bekenden of vrienden. Het gaat dan niet om vluchtige contacten maar er wordt een relatie aangegaan en ruimte gegeven aan gevoelens van verliefdheid. Vaak zie je dat de één in een behoefte voorziet waardoor de ander weer "compleet" wordt. Wat in de literatuurstudie al naar voren kwam wordt bevestigd door het dossieronderzoek en de enquête, namelijk

dat er bijna altijd een onvervulde behoefte of emotionele leegte ten grondslag ligt waardoor ruimte kan ontstaan voor een derde.

Hulpverlening

We hebben gekeken naar de gehanteerde methodieken. Binnen De Vluchtheuvel wordt eclecticisch gewerkt. Dat wil zeggen dat alle werkzame methodieken worden gebruikt. De gehanteerde methodiek lijkt nu sterk afhankelijk van de voorkeur van de hulpverlener. Er is wisselend oog voor seksspecifieke hulpverlening. Overspel geeft een vertrouwensbreuk in de relatie. Het brengt de relatie ernstige schade toe. De invloed van christelijke normen en waarden in de opvoeding is groot. Het maakt dat thema's als vergeving en verzoening gemakkelijker aan bod kunnen komen. Mensen zijn erop aanspreekbaar en dat is een nuttig gegeven voor de hulpverlening. Volgens de hulpverleners zijn liefde en trouw de grondbeginselen van het christelijk huwelijk en is daarbij ook een beschermende factor van het huwelijk. Opvallend is dat mensen m.b.t. dit thema steeds minder aanspreekbaar zijn op het nemen van eigen verantwoordelijkheid. Er is weinig kennis van wat de Bijbel zegt over het huwelijk.

De methodieken die worden gebruikt zijn divers. Contextuele therapie, EPH, EFT, en TA worden alle twee keer genoemd. Daarnaast wordt gewerkt met RET, KOT, schematherapie en psycho- en relatie-educatie. Al dan niet met behulp toegankelijke literatuur die cliënten zelf kunnen lezen. Eerst wordt er vooral gewerkt aan het opbouwen van een vertrouwensrelatie met de cliënt waardoor er een basis ontstaat om te werken aan de inhoudelijke problematiek. Daarna wordt ingezet op onderlinge communicatie van partners en individuele vorming. Verder wordt benadrukt dat het belangrijk is om niet te oordelen. Ga vooral naast je cliënten staan.

Door allen wordt genoemd dat meerzijdig partijdig zijn een belangrijk item is. Verder is het belangrijk om aandacht te hebben voor het rouwproces. Ook is het belangrijk om niet te snel te komen met het thema vergeving. Dit gaat ten koste van verwerking en berouw richting de ander.

Daarnaast is het belangrijk te werken aan herstel van veiligheid binnen de partnerrelatie om zo te komen tot (volledige) openheid voor zover dit nodig is voor het proces richting herstel.

Verder wordt genoemd gelijkwaardigheid herstellen, verbetering van communicatie en herstel van intimiteit.

Alle respondenten (100%) geven aan tevreden te zijn over de geboden hulpverlening, en dat is een mooi compliment voor Stichting De Vluchtheuvel. Op de vraag wat cliënten het meest geholpen heeft wordt als eerste genoemd dat mensen hun verhaal kwijt konden aan iemand die niet betrokken was bij de overspelsituatie. Iemand die als buitenstaander naar het verhaal kan luisteren, zonder daar emotioneel bij betrokken te zijn. Als tweede wordt genoemd het inzicht krijgen in hoe bepaalde patronen in een relatie ontstaan. Daarnaast ervoeren mensen ondersteuning door de gesprekken waardoor partners elkaar weer meer konden begrijpen en dat daarbij ook gewerkt werd aan een betere dialoog tussen de partners. Wat verder nog naar voren komt en wat een aanvulling zou kunnen zijn op de geboden hulp is hulpverlening op een creatievere manier. Genoemd wordt: niet alleen praten maar bijvoorbeeld samen eens een collage maken of een brief naar elkaar laten schrijven, meer in de trant van de EO programma's bijvoorbeeld. Ook wordt de behoefte genoemd van een soort crisishulp waar je onmiddellijk terecht kunt en waarbij ook een pastor betrokken is. Als laatste wordt genoemd de behoefte om aan het einde van het traject een soort analyse/samenvatting te ontvangen waarin naar voren komt wat de bevindingen van de hulpverlener waren en waar cliënten in de toekomst het meest aan moeten werken/alert op moeten zijn.

Iets wat er uitspringt is, dat hulpverleners geen situaties met elkaar moeten vergelijken of moeten praten over hun eigen situatie. Het gaat om zeer persoonlijke zaken. Niet te snel aan verandering (van persoonlijkheid) werken. Tot slot werd nog genoemd dat tijdelijk uit elkaar gaan om rust te creëren geen optie is. Het zal alleen nog maar meer verwijdering geven. Een respondent geeft daarbovenop als tip mee om dergelijke hulpvragen te laten behandelen door een 'senior' hulpverlener. Niet iemand die nog relatief onervaren is.

Preventie

Het blijkt dat een ieder het proces weer op zijn of haar eigen manier heeft mee gemaakt. Dit is goed om te weten voor hulpverleners. Er is niet een standaard methode maar hier past maatwerk. De meesten geven aan dat voorlichting m.b.t. het thema overspel geen verschil zou hebben gemaakt. Sommige geven aan vanuit de kerk wel graag meer voorlichting en begeleiding te hebben gehad aan het begin van hun huwelijk. De plaats van seksualiteit en man/vrouw verschillen worden als items genoemd die aandacht hadden mogen krijgen. Alle hulpverleners beamen in de interviews dat een goede toerusting op het huwelijk preventief kan werken. Onderwijs over het huwelijk vanuit Bijbels perspectief, communicatie, wat is liefde, man/vrouw verschillen, hoe kunnen partners blijvend in elkaar blijven investeren en het zich bewust zijn van risicofactoren, worden als items genoemd die in deze toerusting aan bod zouden moeten komen. Hierin zou vanuit de kerken een zekere drang richting jonge echtparen mogen zijn om zich hierin te verdiepen. Ook is het aan te bevelen om een soort mentorschap voor jonge echtparen te organiseren. Het belang van huwelijkstoerusting komt ook terug in de uitslag van de enquête. Verschillende cliënten geven aan dat er behoefte is aan huwelijkstoerusting.

3.7 Eindconclusies hoofdstuk 3

1. Overspel gebeurt niet toevallig en vaak niet eenmalig. Er zijn duidelijk aanwijsbare oorzaken voor te vinden. Het ontbreken van met name communicatieve vaardigheden zorgt voor een leegte binnen een relatie. Dit zet de relatie onder druk en is steeds weer een risicofactor m.b.t. overspel;
2. Uit dossieronderzoek blijkt dat er verband bestaat tussen gebrek aan sociale- en communicatieve vaardigheden en het ontstaan van deze leegte. Er wordt bijna in alle gevallen weinig tot niet gecommuniceerd. Gevoelens worden niet of nauwelijks bespreekbaar gemaakt. Deze factoren vormen een risico m.b.t. overspel. Ook opvallend hierbij is dat het opleidingsniveau nauwelijks een rol speelt;
3. De media heeft een grote invloed op de beeldvorming betreffende seksualiteit en beïnvloed ons allemaal. Het ruime aanbod van chatsites en datingsites is een risicofactor m.b.t. het ontstaan van overspel. Opvallend is dat sociale media nauwelijks een rol van betekenis lijkt te spelen onder het cliëntaanbod van De Vluchtheuvel;
4. Er is in de samenleving door de invloed van media een geringere plaats voor het christelijke gedachtegoed. De samenleving wordt toleranter t.o.v. (christelijke) normen en waarden. De invloed van media werkt ook door onder christenen waardoor christenen minder aanspreekbaar zijn op Bijbelse normen en waarden;
5. Cliënten die zich aanmelden bij De Vluchtheuvel zijn bijna allen christen en aanspreekbaar op christelijke normen en waarden. Mensen hebben schroom om het pastoraat bij hun situatie te betrekken. De kerk of het pastoraat zou meer kunnen betekenen aan ondersteuning dan nu in de praktijk gebeurt.
6. Overspelsituaties groeien vooral op onder bekenden en vrienden. De rol van sociale media lijkt hier nauwelijks een rol in te spelen en wordt in de dossiers niet genoemd. Het is geen terugkomend thema in de gesprekken;
7. Niet iedere slechte relatie leidt tot overspel, maar ieder overspel komt wel voort uit een slechte relatie of een relatie waarin men iets mist;
8. Persoonlijkheidsstoornissen zoals borderline, narcisme en vermijdende persoonlijkheden zijn aan te wijzen als een oorzaak van situaties wat leidde tot overspel;
9. Verder is het opvallend dat hoewel het meestal christenen zijn die zich aanmelden er toch weinig kennis is van wat de Bijbel zegt over het huwelijk;
10. Als het gaat om risicofactoren wordt slechte communicatie door alle hulpverleners genoemd als oorzaak. Vooral het emotionele aspect in de communicatie, onvoldoende openheid, het ontbreken van veiligheid en diepgang. Het huwelijk wordt een sleur;
11. Gebrek aan het kunnen hechten wordt genoemd als risicofactor m.b.t. overspel, maar ook;
12. Iedere partner leidt een eigen leven;
13. Er is geen gemeenschappelijke basis;
14. Partners voelen zich kwetsbaar;
15. Overspel is moeilijk bespreekbaar binnen de kerkelijke gemeenten, men staat er alleen voor;
16. De media speelt in deze doelgroep een minder grote rol en voelt zich op grond van de trouwbelofte geroepen om te gaan voor relatieherstel;
17. Hulpverlening bij overspel situaties moet maatwerk zijn;
18. De kerken kunnen meer doen aan voorlichting en begeleiding;
19. Er is in de hulpverlening te weinig aandacht voor verschil in seksuele beleving tussen man en vrouw;

20. Stichting De Vluchtheuvel biedt al goede hulp bij overspel situaties, ex-cliënten geven aan tevreden te zijn met de geboden hulp;
21. Een creatieve manier van hulpverlenen wordt gemist;
22. Er is behoefte aan crisishulp;
23. Er is behoefte aan een preventieplan na het hulpverleningstraject;
24. Kennis en ervaringen delen met collega's onderling is belangrijk.

Hoofdstuk 4 Beantwoording deelvragen

Inleiding

In voorgaande hoofdstukken hebben we gezocht naar informatie om de deelvragen en uiteindelijk de hoofdvraag te kunnen beantwoorden. De deelvragen waren richtinggevend voor de uitwerking en uitvoering van de gedane onderzoeken. De onderzoeken hebben conclusies opgeleverd zoals die verwoord zijn in voorgaande hoofdstukken. Uit een aantal conclusies zullen aanbevelingen geformuleerd worden.

Hieronder formuleren we per hoofdvraag de door ons getrokken conclusies.

De hoofdvraag zullen we beantwoorden aan de hand van aanbevelingen in de volgende paragraaf.

Hoofdvraag

Op welke wijze kan Stichting De Vluchtheuvel de kwaliteit van haar hulpverlening verbeteren ten behoeve van mensen die zich aanmelden met hulpvragen rondom overspel?

Deelvragen

1. Wat verstaan we onder overspel, wat is de definitie?

We concluderen dat het antwoord op deze vraag altijd een subjectieve is, omdat bij de beantwoording van deze vraag persoonlijke beleving een zeer grote rol speelt.

Voor de definitie gaan we uit van wat genoemd wordt in onze diverse onderzoeken.

Deze luidt als volgt:

“Overspel is behalve het aangaan van een seksueel (georiënteerd) contact buiten je vaste relatie, ook het fantaseren daarover, het verliefd zijn, het investeren van tijd, aandacht, belangstelling, gedachten en gevoelens naar iemand anders dan je vaste partner, waarvan je weet dat je partner dat niet accepteert als hij of zij op de hoogte zou zijn”. Om die reden vindt overspel per definitie stiekem plaats.

2. Wat kenmerkt het cliëntaanbod van De Vluchtheuvel waarbij we onderzoek gaan doen?

Uit onderzoek blijkt dat:

1. Bijna alle cliënten die zich aanmelden bij Stichting De Vluchtheuvel christen zijn en behoren bij een kerkelijke gemeente. Dit is bijna altijd de reden waarom cliënten zich aanmelden bij christelijke hulpverlening zo blijkt uit de enquête;
2. Het opleidingsniveau geen verschil lijkt te maken m.b.t. overspel, het komt net zoveel voor bij laag- als hoogopgeleide mensen. De leeftijd waarbij overspel volgens de uitslag van de enquête het meest voorkomt ligt tussen de 30 en 50 jaar;
3. De meeste cliënten geënt op hun levensbeschouwing zich geroepen voelen op grond van de trouwbelofte te gaan voor relatieherstel. Men hanteert christelijke waarden en normen en zijn daarop aanspreekbaar;
4. De meest gestelde hulpvraag bij aanmelding te maken heeft met het willen behouden van relatie en huwelijk. Daarnaast willen cliënten een klankbord en ondersteuning bij het verder gaan met elkaar na een overspelsituatie. De meeste cliënten zijn op zoek naar handvatten om hun relatie nieuw leven in te blazen. Ook wordt hierbij hulp gevraagd bij de verwerking tijdens het proces van boosheid en verdriet;

5. De rol van sociale media nauwelijks een rol van betekenis lijkt te hebben onder het cliëntaanbod van De Vluchtheuvel.

3. Welke factoren zijn van invloed op overspel?

Liefde en trouw zijn de twee belangrijkste onmisbare elementen voor het hebben van een bevredigende relatie. Beide begrippen lijken statische gegevens. Echter niets is minder waar! Zowel liefde als trouw zijn werkwoorden. Een relatie heeft onderhoud nodig, daar moet door beide partners in worden geïnvesteerd. Als dat niet gebeurt kan er een sleur komen in een relatie of ontevredenheid ontstaan.

Uit onderzoek blijkt dat:

1. Ontevredenheid, zowel bewust dan wel onbewust, binnen een relatie de belangrijkste factor is die kan leiden tot overspel;
2. Als men zich van deze ontevredenheid bewust is, dan blijkt vaak dat onkunde en onmacht een grote rol spelen in het kunnen oplossen hiervan. Het risico wordt nog eens vergroot wanneer er sprake is van geen of destructieve communicatiepatronen binnen een relatie. Vooral het emotionele aspect in de communicatie, onvoldoende openheid, ontbreken van veiligheid en diepgang, het huwelijk wordt een sleur;
3. Doordat er niet, of niet goed wordt gecommuniceerd er een emotionele leegte ontstaat binnen een relatie, wat zorgt voor emotionele verwijdering. Zowel mannen als hebben in gelijke mate behoefte aan emotionele verbondenheid;
4. Emotionele verwijdering seksuele ontevredenheid in de hand werkt, waardoor er ook op dit gebied onvervulde behoeftes ontstaan. Het gevaar is dat een derde invulling kan geven aan deze leegte waardoor iemand als het ware zich weer compleet voelt. Dit is volgens literatuur onderzoek verreweg wat het meest gebeurt;
5. Partners elkaar niet meer weten te waarderen en er steeds meer sprake is van een verwijtende sfeer. Ook dit gebrek aan waardering is een sleutel die leidt naar overspel;
6. Tijdens de overgang van de ene huwelijksfase naar de volgende huwelijksfase, zoals beschreven in hoofdstuk 2, er een groter risico ontstaat m.b.t. vreemdgaan. In zo'n overgangsfase is het evenwicht verstoort en kunnen zeer tegenstrijdige gevoelens spelen; (paragraaf 2.4)
7. Persoonlijkheidsstoornissen een grote rol spelen in overspelsituaties;
8. Genetische aanleg een rol kan spelen om makkelijker te komen tot overspel;
9. Daar waar ruimte wordt gegeven aan gevoelens van verliefdheid een stimulans kan worden gegeven aan een proces dat uiteindelijk kan uitmonden in overspel. Overspel vooral ontstaat en opbloeit binnen een kring van bekenden, vrienden en kennissen;
10. Vreemdgaan kan staan voor angst om een te grote verbondenheid te bezweren. Dit kan ontstaan als er een onbalans is tussen autonomie en verbondenheid;
11. Het gebrek aan kunnen hechten aan partner genoemd wordt als risicofactor m.b.t. overspel. Ieder partner leidt dan zijn eigen leven, er is geen gemeenschappelijke basis, partners voelen zich kwetsbaar, hebben wensen en behoeften, maar kunnen dit delen met hun partner.

Niet iedere slechte relatie leidt tot overspel, maar ieder overspel komt wel voort uit een slechte relatie, of een relatie waarin men iets mist.

4. Wat is vanuit De Vluchtheuvel tot nu toe het hulpverleningsaanbod en wat is het resultaat hiervan?

Uit onderzoek blijkt dat:

1. Het hulpverleningsaanbod vanuit De Vluchtheuvel zich vooral richt op de cognitie. Hierbij worden diverse methodieken gebruikt zoals: cognitieve gedragstherapie, contextuele therapie, EFT, RET, KOT, experiëntele therapie en de TA. De meest gebruikte methodieken beschrijven we in hoofdstuk 6 op blz. 74;
2. Naast het toepassen van methodieken er ook sprake is van de presentiebenadering. Er zijn voor de ander of een klankbord zijn, is iets wat meermalen genoemd werd in de enquête.
3. Er ook sprake is van een pastorale benadering. Dit vind je vooral terug in de benadering of bejegening van cliënten. Cliënten worden gezien vanuit de Bijbelse mensvisie;
4. Hulpverleners werken vanuit een christelijke identiteit en desgevraagd ook een pastorale bijdrage willen leveren voor zover dit past binnen het kader van de hulpverlening. Dit uit zich bijvoorbeeld in het samen bidden met cliënten of het zoeken naar antwoorden in de Bijbel;
5. Er veel gebruik gemaakt wordt van psycho-educatie. Cliënten krijgen boekjes mee naar huis met informatie die betrekking heeft op de problematiek waar ze mee worstelen. Dit is vaak helpend gebleken. Als graadmeter voor het resultaat nemen we de tevredenheid van ex-clieënten als uitgangspunt;
6. Er is steeds een duidelijke overwogen keuze is gemaakt of de hulpvraag binnen De Vluchtheuvel behandeld kon worden, of dat er doorverwezen moest worden naar externe hulpverleningsinstanties. Als er sprake was van doorverwijzing naar andere instanties werd dit steeds door de cliënt geaccepteerd. De exacte antwoorden zijn te lezen in de uitslag van de enquête in bijlage 3 op blz. 94.

5. Welke doelen worden nagestreefd in de geboden hulp door De Vluchtheuvel?

Uit onderzoek blijkt dat:

1. Hulpverleners goed aansluiten bij het doel van de cliënt. Er wordt goed doorgevraagd en geluisterd naar de cliënt om zo samen te ontdekken wat de hulpvraag is en waar de cliënt mee geholpen wil worden. Dit betekent in de praktijk dat iedere casus een eigen specifieke aanpak nodig heeft;
2. Het behoud van de relatie de wens is van iedere hulpverlener en daarmee het belangrijkste doel is wat wordt nagestreefd;
3. De Vluchtheuvel bereid is zich in te zetten om de hulpverlening aan te passen aan specifieke doelen die aansluiten bij de hulpvraag van de cliënt.

Hoofdstuk 5 Conclusies en aanbevelingen

5.1 Conclusies

Inleiding

Ieder voorgaand hoofdstuk is voorzien van een eindconclusie die betrekking heeft op de onderwerpen die in dat hoofdstuk aan bod zijn gekomen. In deze eindconclusie richten we ons op de beantwoording van de hoofdvraag. Ook de aanbevelingen die daarna volgen zullen vooral betrekking hebben op de hoofdvraag. De deelvragen hebben we in paragraaf 4.1 beantwoord. Deze antwoorden helpen ons om te komen tot een antwoord op de hoofdvraag om zo uiteindelijk te komen tot zinvolle aanbevelingen waarmee de opdrachtgever zijn winst mee kan doen.

Hoofdvraag

Op welke wijze kan Stichting De Vluchtheuvel de kwaliteit van haar hulpverlening verbeteren ten behoeve van mensen die zich aanmelden met hulpvragen rondom overspel?

1. Een belangrijke conclusie is dat iedere casus een eigen specifieke aanpak vraagt. Het komt neer op het leveren van maatwerk. Hier past geen standaard methode. Het vereist een continue afstemming op de cliënt en zijn of haar situatie op dat moment. Dat betekent ook dat de hulpvraag gedurende het proces kan veranderen. Gangbare methodieken zoals contextuele hulpverlening en anderen zijn bruikbaar en worden ook toegepast. Maar overspel problematiek vergt meer dan alleen maar het toepassen van een methodiek. Dit vraagt flexibiliteit en een grote mate van empathie van de hulpverlener. Je moet mee kunnen bewegen op de golven van het proces en in kunnen schatten wanneer en welke interventie er op dat moment nodig is en helpend kan zijn.
2. Wat volgens een van de ex-clënten een hulpverlener juist niet moet doen is de situatie van een cliënt vergelijken met zijn eigen thuissituatie of praten over andere cliënten. Dit wordt niet als helpend ervaren.
3. Een aantal medewerkers zijn aanvullend geschoold naast de reguliere opleiding MWD of andere sociale HBO opleidingen. Genoemd wordt bijvoorbeeld: contextuele therapie, EPH en andere aanvullende opleidingen. Het zou winst kunnen opleveren als hulpverleners ervaringen en kennis nog meer zouden delen met elkaar. Gezien de versnipperde personeelsbezetting vinden wij het erg belangrijk dat ook hulpverleners kritisch reflecteren op de voortgang van het proces en als dat nodig is hulp vragen bij een collega.
4. Voor zover wij nu kunnen overzien wordt er vooral hulp geboden door het voeren van gesprekken. Wij denken dat creatieve therapie en inzet van muzisch-agogische middelen naast het voeren van gesprekken een waardevolle aanvulling kan zijn op het huidige hulpverleningsaanbod. Dit werd ook aangegeven door een ex-client. Genoemd werd in de enquête bijvoorbeeld het maken van een collage of het schrijven van een brief naar je partner.
5. Nog een belangrijke conclusie is dat thema's als vergeving, verzoening, het werken aan identiteit, etc. bekend zijn bij hulpverleners en ook worden ingezet. Nog belangrijker is de timing wanneer je dit inzet. Uit de enquête blijkt dat hulpverleners soms te snel willen werken aan deze thema's.

Het aansluiten bij het tempo van de cliënt is een belangrijk item wat naar voren komt uit de enquête. Vergeving kan beginnen als we stoppen met beschuldigen en ons gezamenlijke aandeel erkennen, hetzij in de gebeurtenis zelf, hetzij in het overeind houden van de beschuldiging. We willen dat het onmiddellijk klaar is. We willen de beslissing nemen en er dan nooit meer mee te maken hoeven hebben. Dat zou leuk zijn, maar het is niet de realiteit. Vergeving is een proces; een richting die je inslaat.

6. Uit de enquête komt naar voren dat de behoefte bestaat aan een soort crisisdienst. Als er een wachtlijst bestaat dan moet er een periode worden overbrugd tussen het bekend worden van overspel en het eerste hulpverleningsgesprek.
7. Er bestaat bij cliënten behoefte aan informatie vooraf over het verloop van het proces en aan een analyse of samenvatting aan het einde van het traject. Cliënten willen handvatten meekrijgen waar ze iets mee kunnen voor de periode na het hulpverleningstraject. Eigenlijk kun je dit scharen onder een stukje nazorg. Wij vinden nazorg een belangrijk thema, omdat mensen vaak een langere periode nodig hebben om nieuwe patronen eigen te maken. Dit lukt vaak niet binnen de periode dat het hulpverleningsproces duurt. Nazorg kan hierbij de nodige ondersteuning bieden.
8. Uit de antwoorden van de enquête blijkt dat er geen behoefte is aan voorlichting betreffende overspel. Hiermee zou het overspel niet voorkomen zijn. Volgens cliënten zou het wel helpend zijn geweest om het overspel te voorkomen als ze vanuit de kerk meer begeleiding en toerusting aan het begin van het huwelijk hadden ontvangen. Dit pleit voor huwelijks-toerusting.
9. Tot slot willen we noemen dat alle ex-clieñten tevreden zijn over de hulp die ze hebben ontvangen. Ook dit is een belangrijke conclusie en een mooi compliment voor de Stichting en de betrokken hulpverleners. Deze score van 100 % vraagt wel enige nuancering. De kans is groot dat de interviews alleen zijn ingevuld door mensen die ook daadwerkelijk tevreden zijn over de geboden hulp en het resultaat ervan.

5.2 Aanbevelingen

Inleiding

We hebben vanuit de eindconclusie aanbevelingen geformuleerd die hieronder verder zijn uitgewerkt. De onderzoeksvraag is uitgangspunt en leidraad geweest voor onze aanbevelingen. Naast dat deze aanbevelingen bedoeld zijn voor Stichting De Vluchtheuvel denken wij dat ze ook bruikbaar zijn voor andere instellingen die hulp bieden bij overspel. De uitvoering van de aanbevelingen zal een bijdrage kunnen leveren aan de professionaliteit van de geboden hulp aan cliënten die worstelen met overspel problematiek en daarmee hebben wij beantwoord aan de opdracht en het gestelde doel van de opdrachtgever zoals verwoord in het eerste hoofdstuk van deze scriptie.

Hoofdvraag

Op welke wijze kan Stichting De Vluchtheuvel de kwaliteit van haar hulpverlening verbeteren ten behoeve van mensen die zich aanmelden met hulpvragen rondom overspel?

Methodische aanbevelingen

1. De sterke voorkeur gaat uit naar een meer ervaren hulpverlener vanwege de complexe problematiek. Aanbeveling is dan ook om ervaren hulpverleners in te zetten bij situaties waarbij er sprake is van overspel problematiek. Om beginnende hulpverleners ervaring op te laten doen is het wenselijk waar mogelijk ze mee te laten lopen met ervaren hulpverleners voor zover dit nu niet gebeurt. Ervaring op doen is zeer belangrijk naast scholing, omdat je het uiteindelijk toch in de praktijk moet leren.
2. Wat volgens een van de ex-clënten een hulpverlener juist niet moet doen is de situatie van een cliënt vergelijken met zijn eigen thuissituatie of praten over andere cliënten. Dit wordt niet als helpend ervaren. Onze mening is dat een dergelijke opmerking niet per definitie ongepast is, maar het moet dan wel een bewuste interventie zijn zoals wordt toegepast vanuit de EPH die helpend in die situatie. In ieder geval versterkt dit onze mening dat deze problematiek pleit voor een ervaren hulpverlener die dit zorgvuldig kan toepassen.
3. Bij hulpvragen rondom overspel gaat het per definitie om een samenspel van complexe factoren. Om hulpverleners te helpen het overzicht te bewaren vinden wij het wenselijk dat er door De Vluchtheuvel een werkkaart/checklist ontwikkeld wordt waarop de meest relevante aandachtsgebieden genoemd worden die de revue moeten passeren. Deze aandachtsgebieden zijn: situatie stabiliseren, duidelijke afspraken maken, in kaart brengen wat er is gebeurd, helder krijgen van de keuze (bijvoorbeeld: kies je voor je partner, of voor de ander, radicaal kiezen om te stoppen), goed werkplan maken, het moet duidelijk zijn wie wat doet, overleg met pastoraat. Juiste timing (stil staan om verder te komen) van inzetten van interventies die betrekking hebben op thema's als: herstellen van gelijkwaardigheid, verbeteren van communicatie, herstellen van veiligheid binnen de relatie om opnieuw te kunnen hechten, inzicht geven in hoe het heeft kunnen gebeuren, herstel van wederzijds vertrouwen, vergeving en verzoening, duidelijke onderlinge afspraken maken hoe overspel in de toekomst voorkomen kan worden. Dit laatste zou onderdeel kunnen zijn van een preventieplan wat cliënten meekrijgen bij het afronden van een traject, zie ook punt 10. Gezien de lijst met opsommingen lijkt het ons wenselijk als er een verdeling wordt gemaakt tussen een checklist en methodische werkwijze.

4. Communicatie wordt op alle terreinen genoemd als essentieel onderdeel van het huwelijk. Hierin gaat veel mis. Wij pleiten er daarom voor dat er standaard tijdens het proces bij hulpvragen rondom overspel de communicatieregels, of communicatie piramide¹² wordt ingezet. Tijdens deze sessies is het belangrijk dat de hulpverlener cliënten stimuleert om hun wensen, behoeften en verlangens naar elkaar te leren uitspreken. Als deze elementen voldoende aan bod komen in de huwelijksrelatie gaat dit het ontstaan van verliefdheidsgevoelens naar iemand anders dan je eigen partner tegen.
5. Om de kwaliteit van de hulpverlening verder te verbeteren zou het een waardevolle aanvulling zijn als er tenminste enkele gesprekken met twee hulpverleners gedaan zouden worden. Dit moet dan een vrouwelijke en mannelijke hulpverlener zijn. Dit bevordert het wederzijds begrip en verhoogt daarmee de veiligheid binnen de hulpverleningsrelatie. Hierdoor kan gemakkelijker invulling gegeven worden aan seksespecifieke hulpverlening.
6. EFT¹³ is een methodiek die binnen De Vluchtheuvel door weinig hulpverleners wordt toegepast. Zoals blijkt uit het beschrevene in hoofdstuk 6 (paragraaf 6.3) is deze methodiek bij uitstek geschikt voor relatietherapie, en dan in het bijzonder als het gaat om te werken aan herstel van veiligheid en intimiteit binnen de huwelijksrelatie. Wij vinden daarom dat dit een zeer effectieve methodiek is, juist als het gaat om overspelproblematiek en een aanvulling kan zijn voor de gereedschapskist van iedere hulpverlener. Wij pleiten dan ook om hulpverleners bij te scholen in de EFT en daarnaast te onderzoeken of creatieve therapie een waardevolle aanvulling zou kunnen zijn op het huidige aanbod.
7. Oprichten van kennisplatform of overleg intervisie/casuïstiekbespreking waarbij de verschillende visies vanuit verschillende methodieken een plaats krijgen. Wij denken ook aan de mogelijkheid van het geven van workshops. We bedoelen hiermee een stukje kennisoverdracht van een ervaren collega doormiddel van een kort college en deze kennis en theorie uitwerken in rollenspellen, zodat hulpverleners hiermee kunnen oefenen. Deze workshops kunnen gegeven worden door hulpverleners die werkzaam zijn binnen De Vluchtheuvel waarbij eigen specifieke expertise inzet zal zijn voor de invulling van deze workshops. Op deze manier kan met weinig kosten kennis worden gedeeld en vorm worden gegeven aan deskundigheidsbevordering en gebruik worden gemaakt van de kennis die al aanwezig is.
8. Opzetten van een hulplijn bij crisissituaties, een soort EHBO¹⁴. Dit ook ter overbrugging van de periode bij een wachtlijst tussen de aanmelding en de eerste gesprekken. Naast een telefonische crisisdienst kan periodiek bellen naar cliënten ook helpend zijn. Cliënten voelen zich hierdoor uiterst serieus genomen en er ontstaat ruimte om urgente vragen te stellen en kort te bespreken. Deze telefonische crisisdienst zou opgepakt kunnen worden door diegene die ook het telefonisch aanmeldspreekuur verzorgt.
9. Uit gesprekken met hulpverleners blijkt dat er meer samenwerking met het pastoraat zou mogen komen. Belangrijke aanvulling vinden wij dat er vanuit De Vluchtheuvel voor het pastoraat een notitie geschreven wordt, of brochure ontwikkeld wordt. Deze notitie, of brochure kan als handvat gebruikt worden in de gesprekken tussen pastoraat en cliënten. Het dient dus als een handreiking vanuit De Vluchtheuvel aan het pastoraat rondom deze problematiek. De inhoud van de handreiking zou moeten bestaan uit: korte beschrijving welke impact overspel op huwelijksrelaties heeft, welke processen en gevoelens een rol spelen als het overspel openbaar gekomen is, de

¹² Zie bijlage 4 op blz. 105.

¹³ Emotionally Focused Therapy

¹⁴ Eerste hulp bij overspel

behoefte aan een klankbord, afstemmen met hulpverlening, meerzijdig partijdigheid goed in het oog houden.

10. Als nazorg een preventieplan voor na het hulpverleningstraject met daarin beschreven aandachtspunten en handvatten waar ze in de toekomst aan moeten werken of alert op moeten blijven. Ook kan telefonisch contact na een half jaar bijvoorbeeld deel uitmaken van een stukje nazorg. Beter zou het nog zijn als er na een half jaar een follow-up gesprek zou plaatsvinden.

Educatie en preventie

11. Er is een duidelijke behoefte aan huwelijkstoerusting. Er zou vanuit de kerken een zekere drang moeten zijn om jonge echtparen te begeleiden en toe te rusten. De Vluchtheuvel zou hier een waardevol aandeel in kunnen hebben door zich proactief op te stellen en een duidelijke PR te voeren richting kerk(verband)en over het nut en de noodzaak van de cursus huwelijkstoerusting.
12. Richting De Vluchtheuvel willen wij aanbevelen dat zij de inhoud van de cursus huwelijkstoerusting nog eens kritisch tegen het licht houden. Mogelijk dat elementen uit ons onderzoek een aanvulling kunnen zijn in de cursus, of dat deze op onderdelen aangescherpt zouden kunnen worden.
13. Informatie, bijvoorbeeld een folder met daarin handreikingen, ontwikkelen voor cliënten, maar ook voor de familieleden en de kerkelijke gemeente/predikanten waarin staat hoe om te gaan met betrokkenen die verwickeld zijn geraakt in een overspelsituatie. Familie wordt er niet zelden onverwacht mee geconfronteerd en weet vaak niet hoe ze hierop moeten reageren. Informatie/educatie hierover in de vorm van een folder kan helpend zijn.
14. Nog een aanbeveling op dit punt is om op de website expliciet aandacht te geven aan dit onderwerp. Vanwege de gevoeligheid van dit onderwerp is een website bij uitstek geschikt. Hier kunnen betrokkenen, maar ook pastorale werkers en voorgangers anoniem de informatie inwinnen die kan helpen om betrokkenen te ondersteunen. Het doel is om de sociale context erbij te betrekken, zodat hier een steunsysteem ontstaat om het echtpaar heen. Vaak is er voldoende sociaal netwerk, maar dit wordt lang niet altijd als steunend ervaren. De hierboven beschreven aanbevelingen kunnen helpend zijn en hieraan een bijdrage leveren.

Hoofdstuk 6 Bruikbare methodieken

Hieronder beschrijven we de meest bruikbare methodieken die ingezet kunnen worden bij overspelsituaties.

6.1 Werkwijze van aanbevolen methodieken: *Experiëntele Psychosociale Hulpverlening*

Effectieve communicatie is belangrijk in het bereiken van een bevredigende relatie. Zoals we eerder hebben gezien is juist het ontbreken van goede communicatie niet zelden de aanleiding geweest tot het komen van overspel. Een goede communicatie bevordert de tevredenheid over de relatie, die op zich weer een goede communicatie bevordert. Het maakt dat er een beter contact tussen partners ontstaat. Een effectieve manier om goede communicatie te oefenen is de EPH. Daarom willen we als eerste de ervaringsgerichte benadering toelichten. (EPH)

De EPH is een kortdurende, ongekunstelde manier van werken die zich kenmerkt door het feit dat zij:

- (Individuele) symptomen ziet als noodsignalen die duidelijk maken dat iemands gezin niet bevredigend functioneert;
- De gezinsleden helpt ervaren hoe zij op een beter manier met elkaar om kunnen gaan;
- Zich richt op het herstellen of het verbeteren van de hulp die gezinsleden elkaar kunnen geven;
- Aansluit bij de werkelijkheid van alledag van zowel de cliënt als de hulpverlener.

Voor de hulpverlener geldt daarbij dat zij:

- Zich primair richt op de manier waarop cliënten zich tijdens het (therapie)gesprek gedragen en hoe zij op elkaar reageren;
- Zijn of haar levenservaringen en de ervaringen die hij/zij met de cliënten heeft, gebruikt als referentiepunt en deze tijdens het gesprek inbrengt;
- Zelf in de praktijk brengt wat hij/zij van haar/zijn cliënten verwacht (bijvoorbeeld door een persoonlijke en directe manier van reageren).

Volgens de EPH spelen de problemen en symptomen zich altijd tegelijkertijd af in het individu en tussen het individu en zijn omgeving. Bij de behandeling worden dan ook zowel de individuele aspecten als de relationele en gezinsaspecten, die de oorzaken zijn van de problemen, opgespoord en gelijktijdig aangepakt. Zoals in elk gesprek spelen er, al dan niet uitgesproken, allerlei gevoelens en gedachten mee. Hulpverlener en cliënt reageren, of ze dat nu willen of niet, of ze zich dat bewust zijn of niet, als personen op elkaar. In een gesprek met een cliënt is het voor de hulpverlener van belang om voor zichzelf te zorgen. Als een hulpverlener dit doet, zorgt hij ook voor de cliënt. Dit kan een hulpverlener doen door uit te komen voor wat hij of zij ervaart en aan te geven wat de hulpverlener nodig heeft in het gesprek. Hij zet daarbij zijn emoties methodisch in. Dat betekent ook dat de hulpverlener niet hoeft te doen wat hij niet kan of wil en dat hij om hulp vraagt wanneer hij het niet meer weet. Vanuit de ervaringsgerichte persoonlijke hulpverlening wordt gesteld dat het beter is om eigen welbevinden voor de zuiverheid van de relatie openlijk te bespreken. Het gaat er om dat de hulpverlener zichzelf als persoon met zijn gedachten en gevoelens tijdens zijn professionele taakuitvoering methodisch weet te hanteren. Doordat de hulpverlener respect heeft voor zijn eigen reacties, zal hij ook eerder respect willen hebben voor de reactie van zijn cliënten. De relatie is door deze manier van werken meer gelijkwaardig. Hulpverlener en cliënt kunnen zichzelf zijn.

De EPH werkt niet individueel zoals vele andere methodieken. De EPH gaat uit van de opvatting van een drievoudige verantwoordelijkheid in relaties: namelijk de verantwoordelijkheid voor jezelf, de medeverantwoordelijkheid voor de ander en de medeverantwoordelijkheid voor de relatie. Volgens deze opvatting is de mens primair zelf verantwoordelijk voor zijn leven en zijn problemen. Hij moet het uiteindelijk zelf doen, maar hoeft dat niet alleen te doen.

Partnerverantwoordelijkheid houdt in:

1. Dat je allereerst verantwoordelijk bent voor het naar voren brengen van je behoeften en frustraties en het zelf oplossen van jouw eigen problemen;
2. Dat je medeverantwoordelijk bent je partner te helpen datzelfde te doen;
3. Dat je de verantwoordelijkheid voor het oplossen van problemen in de onderlinge relatie deelt.

Als partner ben je medeverantwoordelijk voor het welzijn van de ander en het onderhouden van de relatie. Wanneer je kiest voor een vaste partnerrelatie met iemand, dan betekent het dat je jezelf ook moreel verplicht tot het onderhouden van die relatie. Bij overspel kun je dus niet zeggen dit is mijn keuze en mijn gevoel. Je hebt verantwoordelijkheid ten opzichte van je partner en de relatie.

6.2 Werkwijze van aanbevolen methodieken: Contextuele Therapie

Een andere methode waarmee binnen Stichting De Vluchtheuvel gewerkt wordt, is de contextuele benadering. Bij deze methode wordt aandacht gegeven aan relaties die belangrijk zijn voor de cliënt en hoe hier mee om te gaan. Een passende balans tussen geven en nemen staat hierbij centraal. Bij overspel is deze balans verstoord en is er sprake van vergeldend onrecht, zie dimensie 1. Vanuit de contextuele therapie kan hier op worden ingegaan waarbij begrip kan ontstaan voor factoren vanuit het heden en verleden waardoor overspel is ontstaan. Dit maakt deze methodiek onder andere bruikbaar voor deze problematiek. Contextuele hulpverlening is voor een belangrijk deel gebaseerd op de systeemtheorie.

De contextuele hulpverlening houdt rekening met de dynamische verbondenheid van de cliënt met zijn betekenisvolle relaties door de generaties heen naar het verleden en de toekomst. Hieronder zijn in het kort een aantal gebruikte termen uitgelegd.

Meerzijdige partijdigheid

Wanneer de psychosociale zorgverlener gebruik maakt van het gedachtegoed van de contextuele hulpverlening, zal zij meerzijdig partijdig zijn. Ze kiest dus geen partij voor één van de betrokken partijen, maar voor allen. Door de meerzijdige partijdigheid van de psychosociale zorgverlener, zal er voor de cliënt meer ruimte komen voor zijn eigen verdriet en boosheid.

Levensverhaal

De psychosociale zorgverlener kan de cliënt een levensverhaal laten schrijven. Het schrijven van een dergelijk levensverhaal zal voor zowel de cliënt als de psychosociale zorgverlener duidelijkheid scheppen.

Erkenning

De psychosociale zorgverlener zal de cliënt erkenning geven voor het leed dat hij geleden heeft. Vanuit het gedachtegoed van de contextuele hulpverlening, zal de psychosociale zorgverlener oog hebben voor wat de cliënt gegeven heeft in de balansen van zijn relatie, die door anderen niet ontvangen kon worden.

Horizontale loyaliteit

De contextuele hulpverlening gaat ervan uit dat in gekozen relaties een horizontale loyaliteit is. Dat houdt in dat dit een symmetrische of een gelijkwaardige relatie is. Beide partijen zijn evenveel verantwoordelijk voor de rechtvaardigheid van de balans van geven en nemen.

Verticale loyaliteit

Ouders en kinderen zijn verbonden door verticale loyaliteit. Dat houdt in dat het een asymmetrische relatie is. Het kind is in eerste instantie gerechtigd meer te ontvangen dan te geven in die balans, en de ouder heeft in die balans meer verantwoordelijkheid voor het kind dan andersom. Kinderen die min of meer gedwongen worden om partij te kiezen, komen in een loyaliteitscrisis.

Bij deze manier van hulp verlenen, wordt gekeken vanuit vier dimensies of aspecten.

Dimensie 1: feiten

De eerste dimensie is die van de feiten: welke feiten beïnvloeden iemands bestaan?

Het maken van een genogram kan helpen om die feiten over de intergenerationele verhoudingen zichtbaar te maken en te structureren. Te denken valt aan ziekte en gezondheid, erfelijke belasting, echtscheiding of dood van een ouder, uithuisplaatsing, werkloosheid, geslacht, sociaaleconomische klasse, etc.. Deze feiten worden niet alleen in deze generatie geëxploreerd, maar ook in de vorige generaties. We gaan er van uit dat de feiten uit het leven van een ouder ook voor de kinderen consequenties hebben.

Wanneer er sprake is van onrecht in een gezin, maken we onderscheid tussen verdelend en vergeldend recht. Verdelend onrecht wordt door het leven uitgedeeld. Er is niemand verantwoordelijk voor. Vergeldend onrecht wordt door mensen aan elkaar aangedaan en komt in de balans van geven en nemen tussen mensen te liggen. Er is sprake van relationele schuld. Dit is zeker bij overspel het geval.

Dimensie 2: psychologie

De tweede dimensie gaat over de psychologie: hoe hebben deze mensen die feiten en gebeurtenissen uit hun leven verwerkt? Wat voor gevolgen hebben die feiten gehad voor hun persoonlijkheidsontwikkeling? Hoe voelen zij zich, hoe denken ze, hoe beleven ze zichzelf en anderen? Wat heeft iemand nodig om te groeien, te ontwikkelen, te ontplooiën? Hoe verloopt het proces? Hoe moeten volwassenen zich gedragen, wat is het aangeboren energieniveau.

Dimensie 3: interacties en communicatie

De derde dimensie gaat over de interacties en de communicatiepatronen. Zijn er bepaalde patronen en hoe beïnvloeden die elkaar? Zijn er bepaalde machtsstructuren, of samenwerkingsverbanden, is er een hiërarchie en dergelijke? Een levensverhaal kan onderzocht worden in de interactie, de communicatiepatronen en de onderlinge beïnvloeding tussen deze mensen. Dit is vooral uitgewerkt door het systeemdenken en de communicatietheorie. Hoe wordt het kind door ouders, maatschappij beïnvloed. Hoe gebeurt dit tussen mensen? Hoe voltrekt het proces van de onderlinge beïnvloeding tussen mensen, tussen volwassene en kind?

Dimensie 4: relationele ethiek

De vierde dimensie is die van de relationele ethiek. Deze dimensie is verweven met de feiten, de psychologie en de interacties. Het gaat hier over het recht in de verhouding en over rechtvaardigheid in de balans van geven en ontvangen. Is die balans niet in evenwicht? Dan wordt niet alleen gekeken naar de balans in het hier en nu, maar ook over die van de vorige generaties. De contextuele interventies zijn erop gericht om juist een positieve beweging in deze dimensie te bewerkstelligen. We kunnen stellen dat er in de contextuele benadering een uitgangspunt is dat mensen aanspreekbaar zijn voor de belangen van de ander en niet enkel gericht zijn op de bevrediging van hun eigen behoeften. Dit geldt zelfs al voor een klein kind. Er wordt gekeken naar de balans van geven en ontvangen in het huidige gezin en in de vorige generaties. Een overspelsituatie kan terug te voeren zijn naar de opvoeding binnen het gezin van herkomst. Hieronder worden een aantal contextuele gezichtspunten opgesomd, om na te gaan wat er achter het gedrag kan zitten.

De volgende vragen kunnen gesteld worden:

- In hoeverre zijn ouders betrouwbaar en zijn zij in staat liefde te geven? Mag het kind geven? Wordt het geven van het kind gezien? Zijn ouders in staat om te ontvangen?
- De manier waarop het kind informatie uit de externe omgeving en relaties heeft opgenomen en deze heeft geïnternaliseerd tot cognitieve informatie over overtuigingen, ervaringen, emoties, gevoelens, wilskracht, motivaties en herinneringen;
- Communicatiepatronen in relaties: de derde dimensie;
- Mag het kind nog kind zijn of moet het zich als volwassene gedragen en al vroeg zorg dragen?
- Is het kind vrij in zijn geven of wordt er bijvoorbeeld een emotionele druk op het kind uitgeoefend?
- In het verlengde van het vorige punt: Als kinderen niet de goedkeuring en erkenning van hun ouders gehad hebben, zullen zij waarschijnlijk als zij zelf ouder worden zich gerechtigd voelen tot

een voorkeursbehandeling van hun kinderen, omdat zij nog steeds op zoek zijn naar de goedkeuring en de aanvaarding die zij niet hebben gekregen van hun ouders;

- Loyaliteit: de binding met de ouders. Mogen de kinderen in vrijheid loyaal zijn aan beide ouders? Of wordt het kind getrokken in een gespleten loyaliteit, doordat het min of meer gedwongen wordt te kiezen voor een van beide ouders?
- Is er voldoende zelfafbakening tussen de gezinsleden?

Zoals hierboven beschreven is het duidelijk dat de wortels van hedendaags gedrag vaak terug te voeren zijn naar gebeurtenissen in vorige generaties zoals opvoeding etc.. Dit maakt contextuele therapie een van de bruikbare methodieken die ingezet kunnen worden bij overspel problematiek.

6.3 Werkwijze van aanbevolen methodieken: *Emotionally Focused Therapy*

Inleiding

EFT is een theoretisch en technisch hecht doortimmerde integratie van drie elementen; de hechtings-theorie, de systeembenadering en de humanistische of experiëntele psychologie.

Als bruikbaar instrument tijdens het hulpverleningsproces aan echtparen na overspel focussen wij ons in dit gedeelte vooral op het volgende element, namelijk de hechtingstheorie. De hechtingstheorie levert de kaart en het kompas voor EFT. Het relatieprobleem van het paar wordt begrepen als voortkomend uit een onveilige hechtingsrelatie (gebaseerd op de hechtingstheorie van Bowlby¹⁵ en het doel van de therapie is de opbouw van een veilige hechting tussen de partners).

De hechtingstheorie leert ons dat onze geliefde onze schuilplaats is in het leven. Als die persoon emotioneel niet beschikbaar is, of niet ontvankelijk, staan we in de kou, alleen en hulpeloos. Emoties bespringen ons van alle kanten; woede, verdriet, pijn, en boven alles angst. De verbinding verliezen met onze geliefde verstoort ons gevoel van geborgenheid. Daarom willen we ons er in dit hoofdstuk vooral op focussen hoe door middel van EFT deze geborgenheid hersteld kan worden en er opnieuw een veilig gehechte situatie in het huwelijk ontstaat.

De systeembenadering wordt ingezet om de negatieve interactiecirkels te verhelderen waarin het gedrag van elke partner een reactie is op gedrag van de ander, maar zelf dat gedrag van de ander ook weer oproept.

Het uitgangspunt van de experiëntele psychologie is dat mensen spontaan toekomen aan persoonlijke groei als emotionele blokkades verkend en geaccepteerd worden. Het gaat daarbij om het hier en nu ervaren en verdiepen van gevoelens. Niet enkel om inzicht of gedragsverandering. Deze laatste twee elementen worden al uitvoerig genoeg beschreven in paragraaf 6.2 op blz.74. Daarom gaan we daar nu verder aan voorbij gaan. Voor de hierna volgende beschrijving hebben we ons georiënteerd op het boek 'Houd me vast' geschreven door Dr. Sue Johnson. (Johnson D. S., 2011) Omdat EFT nog een relatief nieuwe methodiek is binnen hulpverlenend Nederland en ook binnen De Vluchtheuvel nog minder bekend is, hebben we ervoor gekozen om dit onderdeel wat uitgebreider te beschrijven. Het verdient aanbeveling voor ieder hulpverlener om het boek in zijn geheel te lezen.

Zeven transformerende gesprekken

Eerste gesprek: De duivelse dialogen leren herkennen. In het boek worden drie vormen van duivelse dialogen genoemd. 'Zoek de boef, de protestpolka, verstijf en vlucht'. Voor ons allen geldt dat van wie we het allermeeeste houden, die ons heerlijk kan laten zweven, ook degene is die ons weer met een smak op de grond kan doen belanden. Daar is niet veel voor nodig: even het hoofd afwenden, een onzorgvuldige opmerking. Intimiteit zonder dergelijke gevoeligheid bestaat niet. Als onze verbondenheid met onze partner veilig genoeg en sterk genoeg is, kunnen we omgaan met zulke gevoelige momenten. We kunnen ze zelfs gebruiken om onze partner nog dichterbij ons te brengen. Maar als we ons niet veilig verbonden voelen, zijn die momenten als een vonk in een kurkdroog bos. Ze zetten de hele relatie in brand. En dat is wat gebeurd na overspel. Helpend in dergelijke gevallen kan zijn om in deze fase te focussen op de volgende aandachtspunten.

- Zich beperken tot het heden en zich concentreren op wat er hier en nu tussen hen beiden gebeurt;
- Kijken naar de vicieuze cirkel van kritiek waarin ze ronddraaien. Een cirkel heeft geen echt begin;

¹⁵ Edward John Mostyn Bowlby was een Britse psychiater die bekend is geworden door zijn theorieën over hechting tussen opvoeders en kinderen.

- De cirkel, de dans, zien als hun vijand en dat ze oog hebben voor de gevolgen als ze die cirkel niet doorbreken.

Tweede gesprek: De pijnplekken vinden. Op het gebied van de liefde zijn we allemaal kwetsbaar; dat hoort er gewoon bij. We voelen ons emotioneel naakt in de omgang met onze dierbaren en dus is het onvermijdelijk dat we elkaar soms kwetsen met een slordige opmerking of handeling. Dat steekt, maar is meestal oppervlakkig en van voorbijgaande aard. We hebben echter allemaal minstens een bijzonder gevoelig plekje op onze huid, waar anderen niet aan moeten komen, omdat het buitengewoon pijnlijk is. Als die pijnplek een schaafwond oploopt, kan onze relatie helemaal bebloed raken. We verliezen ons emotionele evenwicht en storten ons in duivelse dialogen. Wat die pijnplek precies is laat zich het best als volgt definiëren: het is een overgevoeligheid die is ontstaan door momenten in iemands vroegere of huidige relatie, waarop een hechtingsbehoefte herhaaldelijk verwaarloosd, genegeerd of afgewimpeld is, hetgeen ertoe heeft geleid dat die persoon in de twee V's voelt. Emotionele verwaarlozing en verlatenheid.

Pijnplekken kunnen herinneren aan wonden uit het verleden, maar ze kunnen ook ontstaan in de huidige relatie, zelfs wanneer die in het algemeen gelukkig is. Pijnplekken kunnen ontstaan bij grote veranderingen of crisis, zoals het krijgen van een kind, ziekte of het verlies van een baan, wanneer we bijzonder sterk behoefte hebben aan steun van onze partner en die uitblijft.

Er zijn twee tekenen die erop wijzen dat je pijnplek geraakt is, of die van je partner. In de eerste plaats treedt er plotseling een radicale verandering op in de emotionele toon van het gesprek. In de tweede plaats lijkt de reactie van een vermeend vergrijp buiten alle proporties. Het zijn tekenen dat onze basale hechtingsbehoeften en angsten worden geactiveerd.

Als hulpverlener is het belangrijk om te beseffen dat cliënten van nature er voor terugdeinzen om hun kwetsbare punten onder ogen te zien. Onze samenleving gaat ervan uit dat we sterk zijn en onkwetsbaar. We zijn al gauw geneigd om onze zwakheid te negeren of te ontkennen. Dat doen we liever dan onze verdriet en onze verlangens te erkennen. Daarboven deinzen cliënten er misschien nog wel meer voor terug om hun broosheid op te biechten aan de partner. Zij denken dat het hen minder aantrekkelijk maakt. Dit maakt dat het uiterst belangrijk is om te werken aan veilige betrouwbare werkrelatie met cliënten.

Derde gesprek: Op een crisis terugkijken. Om de verbinding te herstellen moeten de geliefden in staat zijn het conflict te de-escaleren en een actief begin van emotionele geborgenheid te scheppen. Ze moeten in staat zijn om samen te werken om een einde te maken aan hun negatieve dialogen en om hun fundamentele onzekerheden te bezweren. In dit gesprek kun je cliënten leren hun momenten van verlies en emotionele verbondenheid aan te pakken. Momenten van verkeerde afstemming, zoals hechtingstheoretici ze noemen. Om te leren hoe dat moet is het vaak helpend om stellen mee terug te nemen naar een crisis in hun relatie waarna zij vervolgens door het doorlopen van de volgende stappen de grond weer kunnen effenen. Deze stappen zijn:

1. Het spelletje stoppen;
2. De verantwoordelijkheid voor je (iedere partner afzonderlijk) eigen stappen aanvaarden;
3. De verantwoordelijkheid voor je (iedere partner afzonderlijk) eigen gevoelens aanvaarden;
4. Onder ogen zien hoe ieder mede vorm geeft aan de gevoelens van de partner. We moeten erkennen dat de manier waarop we gewoonlijk omgaan met onze emoties onze partner uit zijn of haar evenwicht halen;
5. Naar de diepere gevoelens van de partner vragen;

6. Je diepere, zachtere emoties delen. Misschien is dit wel de moeilijkste stap, omdat het onder woorden brengen van je diepste emoties meestal angst met zich meebrengt voor verlies van hechting;
7. Naast elkaar staan. Als de geliefden de bovengenoemde stappen nemen, dan groeit er een hernieuwd en waarachtig gevoel van partnerschap tussen hen.

Het zal stellen niet altijd lukken om die kennis toe te passen en de concrete stappen te zetten naar de-escalatie wanneer de verbinding verstoord is. Dat moet je leren, bijvoorbeeld door een crisis uit het verleden nog eens door te nemen en dat keer op keer, totdat je het allebei in termen van hechting kunt begrijpen.

Het vierde gesprek: Houd me vast –betrokkenheid en verbondenheid ontwikkelen- Om een veilige band te smeden en te onderhouden, moeten partners in staat zijn om even zuiver op hun geliefde af te blijven stemmen als in het begin van de relatie. (toen ze verliefd waren) Dit kunnen zij doen door bewust momenten van betrokkenheid en verbondenheid te creëren. Het 'houd me vast gesprek' bouwt voort op het gevoel van veiligheid dat de partners beginnen te ontwikkelen als resultaat van de eerste drie gesprekken. Daarin hebben partners geleerd hoe zij negatieve interactiepatronen kunnen stoppen of in toom houden. In dit gesprek leren partners om positieve patronen te ontwikkelen waarin zij de hand uitsteken naar hun geliefde en zij zich ontvankelijk opstellen voor elkaar. Het vierde gesprek bestaat daarom globaal uit twee delen. Als eerste leren partners verwoorden; "waarvoor ben ik het bangst?". En als tweede; "wat heb ik het meest van je nodig?". Daarmee leren partners open en helder hun behoeften uitspreken, zodat zij elkaar uitnodigen tot het aangaan van een nieuwe dialoog die wordt gekenmerkt door toegankelijkheid, ontvankelijkheid en betrokkenheid (T.O.B.) Het heeft als uiteindelijke doel om meer emotionele helderheid te krijgen.

Vijfde gesprek: Kwetsuren vergeven. Het achterwege blijven van een emotioneel ondersteunende reactie van een dierbare wanneer de ander zich bedreigd voelt, kan de hele relatie beïnvloeden. Soms kan dit zo heftig zijn dat je kunt spreken van een relatietrauma. Partners lopen een relatietrauma vaak op in tijden van zware emotionele stress, als hun hechtingsbehoefte vanzelfsprekend extra groot is, zoals bij de geboorte van een kind of een miskraam, de dood van een ouder, het plotselinge verlies van een baan of de diagnose en behandeling van een ernstige ziekte. En wat te denken van het openbaar komen van overspel? Partners weten dikwijls gewoon niet hoe ze moeten afstemmen op de hechtingsbehoeften van hun partner en hoe ze hem of haar de steun van emotionele aanwezigheid moeten bieden. Partners proberen vaak met relatietrauma's om te gaan door ze te begraven of te negeren, maar dat is een grote vergissing. Een onopgelost trauma geneest niet vanzelf. Trauma's activeren ons overlevingsinstinct. In termen van overlevingskansen is het verstandiger om op je hoede te blijven en tot ontdekking te komen dat er geen echt gevaar dreigt, dan in goed vertrouwen te moeten ontdekken dat het gevaar reëel is. Die behoedzaamheid beperkt het vermogen van een gekwetste partner om een diepe emotionele betrokkenheid te durven aangaan. En daarmee woekeren de trauma's voort. De enige echte manier om dergelijke hechtingswonden te genezen is: ze onder ogen te zien en er samen aan te werken, hoe eerder hoe beter.

Als partners de in de voorgaande gesprekken de stappen goed doorlopen hebben kunnen hulpverleners nu toe werken naar vergevingsgezindheid. Wat partners nodig hebben is een genezend gesprek, dat niet alleen leidt tot vergevingsgezindheid, maar ook tot de bereidheid om opnieuw vertrouwen te stellen. Het uiteindelijke doel is hernieuwd vertrouwen.

De stappen in het 'kwetsuren vergeven' gesprek zijn de volgende:

1. De gekwetste partner moet zijn of haar pijn zo openlijk en eenvoudig mogelijk uitspreken. Dat betekent dat zij de neiging om een aanklacht tegen de partner moeten bedwingen en voortdurend gericht moeten blijven op het beschrijven van de pijn;
2. De kwetsende partner moet emotioneel aanwezig blijven en de pijn van de gekwetste partner en zijn of haar aandeel daarin, erkennen. Pas als gekwetste partners zien dat hun pijn werkelijk erkend is, kunnen zij die loslaten;
3. De gekwetste partner begint terug te komen op zijn of haar 'dat nooit meer' uitspraak en herziet bij wijze van spreken het script;
4. De kwetsende partner neemt de verantwoordelijkheid op zich voor het letsel dat hij of zij de ander heeft toegebracht en spreekt zijn of haar spijt en berouw uit. Dat kan niet in de vorm van een onpersoonlijke of defensieve spijtbetuiging;
5. Nu is er ruimte voor het 'houd me vast' gesprek dat zal draaien om de hechtingskwetsuur. Gekwetste partners geven aan wat ze nu nodig hebben om het trauma te verwerken;
6. Het stel creëert nu een nieuw verhaal over het kwetsende incident, wat er gebeurde, hoe dat het vertrouwen en de verbondenheid aantastte en leidde tot duivelse dialogen. Maar het allerbelangrijkste is dat het nieuwe verhaal beschrijft hoe zij samen de confrontatie met het trauma zijn aangegaan en begonnen zijn aan het genezingsproces;

Zesde gesprek: De band versterken via seks en aanraking. Waarom is seksualiteit enorm belangrijk voor ontevreden partners? Omdat het meestal als eerste te lijden heeft onder een verpieterde relatie. Maar seks is niet het echte probleem. In feite is het zo dat een stel de verbondenheid kwijtraakt; de partners voelen zich niet meer emotioneel veilig bij elkaar. Dat op zijn beurt tot een afname van seksuele begeerte en tot minder bevredigende seks, wat weer leidt tot minder seks en meer gekwetste gevoelens, wat leidt een nog slechtere emotionele band, enzovoorts. Afhankelijk van hoezeer we op ons gemaakt zijn met intimiteit en hoe veilig we ons voelen in ons verlangen naar de geliefde, streven we naar verschillende doelen in bed. Dit kan leiden tot drie soorten seks; geïsoleerde seks, troostseks en synchrone seks.

Bij geïsoleerde seks gaat het erom de seksuele spanning op te heffen, een orgasme te bereiken en een goed gevoel over je seksuele prestaties te krijgen. Dit treffen we vooral aan bij mensen die niet geleerd hebben een ander te vertrouwen en zich niet willen openstellen of zich onveilig voelen bij hun partner. De beleving is dikwijls ééndimensionaal en om de spanning op peil te houden is er dus voortdurend iets nieuws nodig, in de vorm van nieuwe partners en nieuwe technieken.

Troostseks hebben mensen vooral als we ervan verzekerd willen zijn dat we worden gewaardeerd en begeerd; de seksuele daad is bijzaak. Het doel is om onze angst voor hechtingsverlies te verlichten. Er is meer emotionele betrokkenheid dan bij geïsoleerde seks, maar de voornaamste emotie die de seksuele dans op gang houdt is angst. Troostseks kan er toe bijdragen dat de relatie nog een tijdje blijft, maar kan ook pijnplekken veroorzaken en negatieve spiralen.

Het beste recept voor goede seksualiteit is een veilige relatie, waarin een stel zich aan elkaar kan verbinden door middel van T.O.B. gesprekken en tedere aanraking. Je zou dit synchrone seks kunnen noemen. Er is dan sprake van synchrone seks als emotionele openheid, ontvankelijkheid, tedere aanraking en erotische verkenning allemaal samenkomen. Dat is een soort seksualiteit die vervult, bevredigt en verbindt.

Wederzijdse ontvankelijkheid buiten de slaapkamer werkt daarbinnen door. Partners met een innige verbondenheid kunnen hun seksuele kwetsbaarheden en verlangens uiten zonder angst voor afwijzing.

Zevende gesprek: Je liefde levend houden. Het zevende gesprek is er op gericht om het geleerde vast te kunnen houden in de toekomst. Het zevende gesprek is een wegenkaart die echtparen helpt om de liefde naar de toekomst te voeren. De stappen houden de volgende in:

- Laat echtparen nadenken en een overzicht maken van de gevarenczones in de relatie, waardoor ze kunnen voorkomen dat ze terugglijden in onzekerheid en verstrikt raken in duivelse dialogen;
- Vier de positieve momenten, groot en klein. Dat houdt in stilstaan bij de momenten van het dagelijks leven die openheid en ontvankelijkheid bevorderen;
- Bedenk rituelen rond de momenten van afscheid en herenigingen in jullie dagelijks leven, waarmee jullie je band, je wederzijdse steun en je ontvankelijkheid markeren;
- Help elkaar de hechtingsaspecten te onderkennen in steeds terugkerende verschillen van mening en discussies en probeer samen een andere manier te vinden van hun lading te ontdoen, om zo bewust ruimte te creëren voor emotionele veiligheid en vertrouwen;
- Laat echtparen een verhaal schrijven getiteld 'onze veerkrachtige relatie'. In dat verhaal dient beschreven te worden hoe zij samen een liefdevolle band hebben gesmeed en hoe zij die nog steeds versterken;
- Laat echtparen het verhaal 'onze liefde in de toekomst' bedenken. In dat verhaal geven zij aan hoe zij willen dat de liefdesband er over vijf of tien jaar uitziet en hoe zij willen dat hun partner hen helpt bij het realiseren van die wens.

Tot slot kun je als hulpverlener het echtpaar helpen bij het ontwerpen van hun eigen bindingsrituelen, met daarbij speciale aandacht voor samenkomst en afscheid en voor sleutelmomenten van gezamenlijkheid.

Dat zijn doelbewust vormgegeven handelingen die de band verdiepen. In het boek worden er een paar genoemd die steeds terugkomen:

- Regelmatig en heel bewust elkaar omhelzen, knuffelen en kussen bij het wakker worden, slapen gaan, de deur uitgaan en thuiskomst;
- Elkaar brieven schrijven, of kleine notities voor elkaar achterlaten;
- Samen deelnemen aan spirituele of andere rituelen, zoals samen bidden of een kerkdienst bijwonen;
- Elkaar regelmatig even bellen overdag, gewoon om dag te zeggen en te vragen hoe het met de ander is;
- Een eigen gezamenlijk ritueel creëren, een moment dat bedoeld is voor onderlinge verbinding en om persoonlijke dingen met elkaar te delen. Niet voor het oplossen van problemen of een zakelijke discussie;
- Een tijd afspreken om gewoon samen te zijn. Als er kinderen zijn ook vaste momenten afspreken voor samen zonder de kinderen;
- Een vaste avond uitgaan, al is het maar eenmaal per maand;
- Eenmaal per jaar samen een cursus volgen, of iets nieuws leren, of samen een project ondernemen;
- Bijzondere dagen als trouwdagen en verjaardagen op een heel persoonlijke manier vormgeven;
- Bewust het besluit nemen om mee te leven met de dagelijkse problemen en overwinningen van je partner en de ze regelmatig met zoveel woorden te erkennen;
- De gelegenheid te baat nemen om je partner en je relatie in het openbaar als zodanig te erkennen. Dat kan zijn door een complimentje in het openbaar te geven.

Al deze elementen kunnen zorgen dat een veilig gehechte huwelijksrelatie ook daadwerkelijk een relatie blijft waarin ruimte blijft voor toegankelijkheid, ontvankelijkheid en betrokkenheid.

Bijlagen

Bijlage 1: Vragen dossieronderzoek

Nr.	Vragen m.b.t. dossieronderzoek	Beantwoord subvraag
1	De aanleiding van de hulpvraag	2
2	Zijn er kinderen?	2
3	Leeftijd	2
4	Opleiding ontwikkeling	2
5	Sociale vaardigheden	2
6	Communicatieve vaardigheden	2
7	Socialisatie of sociale context/familiepatronen	2
8	Geloof	2
9	Cultuur	2
10	Hoeveel andere relaties voor het huwelijk?	2
11	Hedonistische levenswijze	2
12	Verwachtingen huwelijk en behoeftes binnen het huwelijk kunnen formuleren en delen?	3
13	De fasen in het huwelijk	3
14	Invloed media internet datingsites/normen en waarden	3
15	Ziekte/medicatie/verslaving	3
16	Heeft iemand zich eenzaam gevoeld? (Buber/Levinas)	3
17	Heeft niemand zich om de hulpvrager bekommerd? (Levinas)	3
18	Seksuele relatie. Gericht op zichzelf of op de ander?	3
19	Tijd voor elkaar	3
20	Copingstrategie om crisissen overwinnen	3
21	Liefdestank vullen (vijf talen der liefde)	3
22	Verliefdheid op ander. Hoe gehandeld? Verantwoording genomen?	3
23	Seksualiteit als consumptie en losgekoppeld van liefde en trouw?	3
24	Steeds opnieuw verliefd in eigen relatie, of is dit uitgedoofd?	3
25	Teleurgesteld in eerdere relaties?	3
26	Gevoelens na overspel	3
27	Gebruikte methodieken/waar werd op ingezet?	4
28	Seksespecifieke hulpverlening	4
29	Rekening gehouden met verschillende fasen in huwelijk?	4
30	Welk doel werd nagestreefd door hulpverlening?	5
31	Was invloed christelijke hulpverlening merkbaar?	5

Bijlage 2: Antwoorden interviews collega's.

Interview collega 1

Vraag 1: Wanneer is er sprake is van overspel?

Uiteraard als er sprake is van seksuele gemeenschap met iemand anders dan je eigen partner. Maar ook zoenen, omhelzen, flirten, sms'en, chatten, etc. zijn vormen van overspel. Sms'en en chatten hoeven uiteraard niet over een grens te gaan. Gewoon sms-en en chatten is geen probleem, mits de partner op de hoogte is en je hierin open bent. Belangrijk is wel hierin je grenzen te weten en die van de partner te accepteren. Anders kan het schade opleveren binnen de relatie en een vertrouwensbreuk geven.

Vraag 2: Moet er sprake zijn van een langdurig patroon van onder vraag 1 genoemde elementen, of is een keer al voldoende om te kunnen spreken van overspel?

Wat mij betreft is een keer al voldoende. Er is schade aangericht in de eigen relatie. Dit hoeft niet eerst tot een bepaalde grootte te komen om te kunnen spreken van overspel.

Vraag 3: Wanneer is iets intimiteit en is dit ook overspel of ligt dit anders?

Lastig om hier een definitie van te geven. Het gaat vooral om het persoonlijk en zeer vertrouwelijk contact met anderen dan je eigen partner.

Iets kan intimiteit gaan worden als je bij iemand van het andere geslacht haalt wat je niet bij je eigen partner krijgt, bijvoorbeeld gesprekken op emotioneel gebied, enzovoorts. Belangrijk is ook waar de gesprekken over gaan. Hoe intiemer, hoe meer je je op glad ijs kunt begeven.

Daarom is het belangrijk om je eigen partner van contacten met anderen op de hoogte te brengen en deze te vertellen waar de gesprekken over gaan. Bepaal samen met je partner hoever je hierin mag gaan. Als de partner er moeite mee heeft moet je er mee stoppen en een andere oplossing zoeken. Het kan een eerste aanleiding en valkuil zijn om te komen tot overspel. Laat partners hun intuïtie en gevoelens daarom serieus nemen en dit bespreekbaar maken. Voor de andere partner is het belangrijk hier goed naar te luisteren en radicaal met de activiteiten te stoppen wanneer de partner geen vrede meer kan hebben met de activiteiten. Ook al schuilt er niet direct gevaar in.

Vraag 4: Wat is de invloed van (normen en waarden) christelijke opvoeding met betrekking op overspel?

Het stuk trouw zijn speelt hierdoor een grote rol. Scheiden kan mogelijk zijn, ook Bijbels gezien (als er geslachtsgemeenschap met de ander is geweest), maar het is geen plicht. Cliënten stellen daarom vaak de vraag "wat zou de Heere willen hoe ik in deze situatie zou handelen?" Cliënten zijn daarom meer bereid om te werken aan vergeving. Volledig genezen zal 'de wond' echter nooit. Er zal altijd wel een litteken blijven.

Vraag 5: Wat is je visie op liefde en trouw?

Liefde moet onvoorwaardelijk zijn. Echtparen hebben een belofte voor God afgelegd. In goede en kwade tijden moet daarom trouw de boventoon voeren. Dit betekent hard werken, net als bij als bij een houtvuur. Je moet er steeds nieuw hout op gooien om het brandend te houden. Zo is het ook met het huwelijk. Je moet er in blijven investeren om je huwelijk brandend te houden. Communicatie speelt hierin een belangrijke rol.

Vraag 6: Christenen lijken voornamelijk te kiezen voor herstel van relaties. Wat drijft volgens jou mensen hiertoe? Wat zijn de motieven?

Als eerste de trouwbelofte, daarnaast ook het hebben van kinderen, maar ook het toch nog van elkaar houden. Ik merk daarom vaak een grote intrinsieke motivatie. Trajecten met cliënten met een extrinsieke motivatie, bijvoorbeeld opgelegd vanuit het pastoraat, lopen een groter risico om te mislukken, omdat de motivatie vaak minder aanwezig lijkt te zijn.

Vraag 7: Welke rol speelt vergeving en verzoening. Hoe groot ervaren jullie het belang hiervan en hoe gemakkelijk is dat te bereiken?

Vergeving en verzoening is erg belangrijk, maar het is vaak een lange weg om dit te bereiken. Het is een proces. Om tot vergeving en verzoening te komen is het belangrijk dat de vreemdganger de schuld op zich neemt en niet alleen schuld ervaart om de consequenties, maar vooral de schuld richting God en de bedrogen partner. Ook is het belangrijk dat beiden er voor open staan om te onderzoeken hoe dit in hun huwelijk heeft kunnen gebeuren. Dat vraagt een kritische houding naar jezelf.

Vraag 8: In hoeverre denken jullie dat cliënten hun normen en waarden laten beïnvloeden door de media?

Dit is moeilijk te meten hoe groot deze invloed is, maar een zekere invloed zal er zeker zijn. Moderne vormen van media kunnen extra risico's met zich meebrengen. Internet zorgt voor meer anonimiteit. Als iemand pornografie wil kijken hoeft hij geen blaadje meer te kopen, maar kan dit gemakkelijk via internet doen, zonder dat iemand dit in de gaten heeft. Ook zorgen media voor een vertekent beeld van de werkelijkheid. Het maakt dat mensen een irreëel, of verwrongen beeld kunnen krijgen van wat seksualiteit is. Dit kan veel onvrede geven over de seksuele relatie met de partner. Deze onvrede kan maken dat mensen bij anderen gaan halen wat ze binnen hun eigen relatie niet krijgen.

Vraag 9: Denk je dat geloof een rol speelt in de keuzes die cliënten maken?

Dit is moeilijk te meten. Ik heb eigenlijk geen cliënten gehad met hulpvragen rondom overspel die niet gelovig of lid van een kerk waren. Er is dus geen controlegroep, maar uiteraard zal dit meespelen.

Vraag 10: Wat zie je als risicofactoren van overspel?

Onvoldoende openheid, veiligheid en communicatie binnen het huwelijk. Waardoor het risico bestaat dat echtparen uit elkaar groeien. Met alle mogelijke gevolgen van dien, waaronder overspel.

Vraag 11: Hoe een grote rol spelen persoonlijkheidsstoornissen bij overspel?

Die invloed is er zeker. Hoe groot die is vind ik moeilijk aan te geven. Maar de persoonlijkheid van iemand speelt wel een grote rol in het proces. Zowel om te komen tot overspel, dan wel in het herstel proces. Belangrijk is dan om te onderzoeken hoe mensen zijn gesocialiseerd. Wat zit er in hun rugzak? Wat maakt dat iemand meer dan normaal gevoelig is voor aandacht van de andere sekse. Hoe gaan mensen om met het vullen van een leegte die ze ervaren?

Vraag 12: Hebben mensen schaamte om te praten over vreemdgaan in de kerkelijke gemeente?

Ja, ik merk dat zij zich hiervoor flink kunnen schamen. Door het echter niet te bespreken ervaren mensen ook veel eenzaamheid. Toch vind ik het belangrijk dat het pastoraat betrokken is. Dit kan heel helpend en helend werken in het herstelproces. Ook is een meerwaarde van het pastoraat dat als een situatie toch op een echtscheiding uitloopt dat het pastoraat hier al gelijk bij betrokken is en hier niet

achteraf mee overvallen wordt. Toch ervaren mensen een drempel om hiermee naar het pastoraat te stappen. Mogelijk speelt de angst voor openbare schuldbelijdenis een rol.

Vraag 13: Zou voorlichting preventief kunnen werken?

Ja, als mensen zich meer bewust zijn van mogelijke risico's kan dit overspelsituaties voorkomen. Je trouwt ten slotte niet met elkaar om er vanuit te gaan dat we ook nog overspel gaan doen. Daarom is het belangrijk dat echtparen goed toegerust zijn rondom thema's die helpend zijn om het huwelijk goed te houden. Daarnaast kan het helpend zijn als zij zich bewust zijn van risicofactoren.

Vraag 14: Welke methodieken gebruik je?

Ik werk vooral contextueel en Ervaringsgericht (EPH). Daarnaast werk ik de laatste tijd veel met EFT. Het is erg belangrijk om bij vragen rondom overspel te werken aan herstel van veiligheid binnen de huwelijksrelatie. EFT is een methodiek die hier heel goed bij kan helpen.

Vraag 15: Ben je vooral gericht op de relatie of meer op de inhoud tijdens het hulpverleningsproces als het gaat om vragen rondom overspel?

Ik ben vooral gericht op de relatie en minder op de inhoud. Wel is het belangrijk om de feiten te weten. Wat is er gebeurd, hoe lang heeft het geduurd, hoe ver is het gegaan, hoe vaak, etc.. Wat ik merk is dat vooral de bedrogen partner veel vragen heeft. Hier besteed ik dan aandacht aan als het helpend kan zijn voor herstel van het vertrouwen en veiligheid binnen de relatie. Als bedrogen partners blijven vragen bespreek ik vaak dat het beter is om de vragen op te sparen en er een vast moment, bijvoorbeeld een keer per week, voor te gaan zitten en deze vragen te stellen. Bijkomend voordeel hiervan is dat mensen dan automatisch hierover in gesprek raken. Dit gaat dus verder dan alleen de vragen beantwoorden.

Vraag 16: Wat is volgens jou het effect van hulpverlening als het gaat om vragen rondom overspel?

Dit hangt veel af van de motivatie van cliënten. Zijn zij samen bereid om aan de relatie te werken? Is dit hun eigen keus, of is dit opgelegd door anderen? En veiligheid bieden is van wezenlijk belang! Niet alleen in de huwelijksrelatie, maar ook tussen hulpverlener en hulpvragers.

Vraag 17: Waar moeten hulpverleners op letten tijdens het proces?

Vooraf niet veroordelen. Naast je cliënten staan. Jullie willen samen verder? Ik wil met jullie nadenken over hoe dit voor jullie weer mogelijk wordt. Goed letten op meerzijdig partijdigheid.

Vraag 18: Heb je oog voor de fase waarin cliënten zitten als zij met hun hulpvraag binnenkomen? Maakt dit nog verschil in de aanpak?

Ik heb eigenlijk alleen maar mee gemaakt dat cliënten binnenkomen op het moment dat het overspel openbaar gekomen is. Zij zitten dus eigenlijk in een crisissituatie als zij binnenkomen. Mensen hebben dan gevoelens van schuld, schaamte, rouw, boosheid, frustratie, te kort geschoten zijn, als een zak aan de weg gezet. Er moet dan eerst ruimte komen voor die gevoelens.

Vraag 19: Wat zijn belangrijke elementen geweest?

Het is belangrijk dat partners verantwoordelijkheid nemen. Zowel de pleger van overspel, als de bedrogen partner. Ik heb een keer meegemaakt dat een vrouw al anderhalf jaar geen seks wilde met haar man. Daarmee is het overspel van haar man niet goed te keuren.

Hier moet hij wel verantwoordelijkheid in nemen. Maar de vrouw ook. Zij kwam tot het inzicht wat zij hiermee haar man aandeed. Hier wilde zij verantwoordelijkheid voor nemen door er aan te gaan werken dat zij ook weer seksueel contact met haar man kon hebben.

Verder aandacht voor het rouwproces. Ontrouwe partners moeten kunnen luisteren naar de emoties van de trouwe huwelijkspartner. En andersom ook. Trouwe partners zijn vaak erg boos. En dat is begrijpelijk. Maar door die boosheid lukt het ze niet altijd om nog te kunnen luisteren naar de ontrouwe partner.

Vraag 20: Waar moeten hulpverleners vooral niet op inzetten?

Zij moeten vooral uit de strijd blijven. Er is bij hulpvragen rondom overspel een groter risico op het vormen van 'bondjes'. Dikwijls opgeroepen door de trouwe partner. Dit kan heel subtiel gebeuren.

Vraag 21: Als het gaat om het hulpaanbod, wat kan er dan beter?

Hulpverleners moeten niet aarzelen om hulp te vragen van een collega om zo dergelijke trajecten met z'n tweeën te doen. Het gaat om complexe hulpvragen waar veel elementen een rol spelen. Het zou nuttig kunnen zijn om een hulpvraag rondom overspel met een vrouwelijke en mannelijke hulpverlener te doen. Dit geeft gemakkelijker ruimte aan het meerzijdig partijdig zijn en het is makkelijker om het overzicht te houden. Ook kan een mannelijke en vrouwelijke hulpverlener helpend zijn, omdat je vanuit je man- of vrouw zijn herkenning en erkenning kunt geven. Ook kun je voor beide partners een sterker identificatiefiguur zijn en tegenover partners een duidelijker educatie kunt geven over man/vrouw (belevings)verschillen. Bij dit soort hulpvragen is het erg belangrijk om niet te snel te gaan, maar aan te sluiten bij het proces van de cliënten. Ook is het belangrijk er oog voor te hebben dat beiden er verschillend in kunnen zitten. Van mannen hoor ik vaak dat ze er niet meer over willen praten. Zij willen het boek als het ware sluiten. Voor vrouwen is dat vaak veel lastiger. Zij willen informatie en er juist veel over praten. Dat is hun verwerkingsproces.

Vraag 22: Welke visie heb je op hulpverlening met betrekking op overspel?

Deze visie is toch vooral gebaseerd op de huwelijksbelofte en Gods Woord. Overspel is zonde tegen het zevende gebod. Binnen de hulpverlening ben ik gericht op verwerking. Ook op vergeving als dat mogelijk is. Maar dat is vaak in een later stadium als mensen hier aan toe zijn. Voorkomen moet worden dat partners het overspel elkaar hun leven lang voor de voeten blijven gooien. Daarom is het mooi (en ook genade) als mensen elkaar echt kunnen vergeven. En daarom is samenwerking met het pastoraat zo belangrijk.

Vraag 23: Welke doelen streef je daarom na?

Herstel van relaties. Mensen inzicht geven in hoe het kon gebeuren en nadenken met cliënten over hoe het in de toekomst voorkomen kan worden. Dit met de nadruk op hoe kan het weer veilig worden binnen de relatie.

Interview collega 2 en 3. Dit was een gezamenlijk interview. Daarom is dit ook als een tekst verwerkt.

Vraag 1: Wanneer is er sprake is van overspel?

Deze wordt mooi verwoord op de site van Stichting de Driehoek: er is sprake van overspel als je een intieme, emotionele band hebt met een ander dan je eigen partner. Het is behalve seksueel contact hebben ook het fantaseren daarover, het verliefd zijn, het investeren van tijd, aandacht, belangstelling, gedachten en gevoelens naar iemand anders dan je vaste partner. Uitspraken die naar voren kwamen: 'je mag niet alleen vreemd gaan maar ook niet vreemd denken'; 'als een man getrouwd is moet hij zijn jachtverbod inleveren' en 'niet je hormonen en gevoelens achterna hollen, maar 'wordt veranderd door de vernieuwing van uw denken'. (Romeinen 12:2)

Nog een uitspraak: "je kunt er niets aan doen als er een vogel landt op je hoofd, maar je kunt wel voorkomen dat hij gaat nestelen". Ofwel verliefdheid kan je overvallen, wat daarna komt hangt af van je keuze.

Vraag 2: Moet er sprake zijn van een langdurig patroon van onder vraag 1 genoemde elementen, of is een keer al voldoende om te kunnen spreken van overspel?

Er heeft geen sprake te zijn van een langer patroon. Het belangrijkste hierbij is de hartsgesteldheid van betrokkene. Waar wordt het voor de ander lastig, waar liggen de grenzen? Hoe langer een patroon duurt, hoe lastiger dit te doorbreken is.

Vraag 3: Wanneer is iets intimiteit en is dit ook overspel of ligt dit anders?

Zie vraag 1 en 2

Vraag 4: Wat is de invloed van (normen en waarden) christelijke opvoeding met betrekking op overspel?

Er is weinig kennis en beleving van hoe God het huwelijk heeft bedoeld. Vaak zie je dat er weinig openheid was over seksualiteit in het gezin van herkomst. Als iemand niet leeft vanuit het geloof dan zie je vaak dat processen langer doorsudderen of patronen langer doorwerken. Hulpverleners mogen een appèl doen vanuit het geloof.

Vraag 5: Wat is je visie op liefde en trouw?

Liefde en trouw binnen een huwelijk is een levenslang werk. Opvallend m.b.t. dit thema is dat mensen steeds minder aanspreekbaar zijn op het nemen van eigen verantwoording.

Visie: "Het huwelijk is gebaseerd op een wederzijdse belofte van trouw, met God als derde partner".

Het huwelijk is een verbond, een contract met drie partijen. Het huwelijk is een verbond van trouw waarbinnen liefde kan groeien. De liefde wordt aan de trouw verbonden zodat zij blijft bestaan. Liefde is een actieve bezigheid die zich uit in het zoeken en doen van datgene wat goed is voor de ander. Ze vindt haar wortels in de relatie met de Heere. Uit: 'Meer dan liefde' door Dirk Lemmens en Jef de Vriese (blz 76)

Vraag 6: Christenen lijken voornamelijk te kiezen voor herstel van relaties. Wat drijft volgens jou mensen hiertoe? Wat zijn de motieven?

Dit is niet altijd herkenbaar, mensen gaan niet altijd voor herstel van relaties. Vaak zijn de mannen gestuurd door hun partner of door de kerk vanwege kerkrechtelijke tucht. Ook de kinderen zijn een motivator om toch te werken aan herstel.

Vraag 7: Welke rol speelt vergeving en verzoening. Hoe groot ervaren jullie het belang hiervan en hoe gemakkelijk is dat te bereiken?

Vergeving en verzoening zijn van wezenlijk belang. Als je de patronen van beiden inzichtelijk krijgt dan kom je sneller bij verzoening, dan wordt het een gezamenlijk probleem. Vergeving en verzoening zijn noodzakelijk om verder te kunnen binnen de intimiteit van het huwelijk. Het proces hier naar toe is erg belangrijk evenals de timing. Vergeving moet niet te snel een onderwerp worden, daardoor wordt het goedkoop en verliest het zijn kracht. Overspel is de verantwoording van de dader maar er is ook een gezamenlijke verantwoording. Beiden spelen een rol in hoe dit heeft kunnen gebeuren.

Vraag 8: In hoeverre denken jullie dat cliënten hun normen en waarden laten beïnvloeden door de media?

De invloed van media is te bedenken maar in de praktijk moeilijk te meten. Er wordt weinig melding gemaakt van contact via sociale netwerken. Bij een casus was sprake van contact via Hyves.

Vraag 9: Denk je dat geloof een rol speelt in de keuzes die cliënten maken?

Je ontmoet weinig mensen die leven vanuit een levend geloof. Er is veel lauwheid bij de gelovigen. Ook is er weinig kennis van het huwelijk zoals bedoeld in de Bijbel.

Vraag 10: Wat zie je als risicofactoren van overspel?

Communicatie is erg belangrijk. Het stopt vaak bij het denken. Mensen komen nauwelijks bij beleving en weten dit ook niet te benoemen. Er is vaak emotionele leegte in communicatie en weinig intimiteit. Het huwelijk wordt een sleur en er is onvoldoende diepgang.

Vraag 11: Hoe een grote rol spelen persoonlijkheidsstoornissen op overspel?

Regelmatig zien wij vermijdingsgedrag, afhankelijkheid en narcisme.

Vraag 12: Hebben mensen schaamte om te praten over vreemdgaan in de kerkelijke gemeente?

Hier hebben we weinig zicht op.

Vraag 13: Zou voorlichting preventief kunnen werken?

Ja, voorlichting/huwelijkstoerusting is nodig en kan zeker preventief werken. Belangrijk hierbij zijn thema's als wat is een Bijbels huwelijk, communicatie, wat is liefde en man/vrouw verschillen. Wij merken dat huwelijkstoerusting de laatste tijd steeds meer gegeven gaat worden, ook vanuit De Vluchtheuvel. Ook lijkt er een taboe doorbroken, het valt ons op dat oudere echtparen zich ook steeds vaker aanmelden.

Vraag 14: Welke methodieken gebruik je?

De RET, maar dan gekoppeld aan Romeinen 12:2; wordt vernieuwd in uw denken. Verder de EPH en psycho-educatie, het verstrekken van literatuur over het onderwerp zoals; een tweede kans, samen praten en huwelijk, een verbond voor het leven. Verdere aandachtspunten: verschillende beleving en positie van man en vrouw. Als laatste wordt ook de TA (transactionele analyse) ingezet.

Vraag 15: Ben je vooral gericht op de relatie of meer op de inhoud tijdens het hulpverleningsproces als het gaat om vragen rondom overspel?

Beiden. Zowel het proces als de inhoud zijn belangrijk. Eerst werken aan de relatie waardoor er een basis ontstaat om te werken aan de inhoudelijke problematiek. Timing hierbij is erg belangrijk. Eerst werken aan

communicatie tussen beide partners, dan pas aan de slag met het overspel. Het overspel dient eerst te stoppen voor er sprake kan zijn van een proces naar herstel.

Vraag 16: Wat is volgens jou het effect van hulpverlening als het gaat om vragen rondom overspel?

Van wezenlijk belang is een goede intake zodat de hulpvragen goed in kaart worden gebracht. Het rendement van hulpverlening begint al bij de intake. Mensen hebben vaak al nagedacht en kunnen nu spuien. Mensen willen anders als dat het ging en dat biedt aanknopingspunten.

Vraag 17: Waar moeten hulpverleners op letten tijdens het proces?

Vooraf niet veroordelen. Naast je cliënten staan. Jullie willen samen verder? Ik wil met jullie nadenken over hoe dit voor jullie weer mogelijk wordt. Goed letten op meerzijdig partijdigheid. Belangrijke elementen zijn verbreken van contact met derde(n). Ook is het belangrijk als het gaat om vergeving, dat dit op het juiste moment gebeurt. Het is de kunst om te zoeken naar ieders wensen en behoeften. Alleen doorvragen op details als het nodig is voor de verwerking.

Vraag 18: Heb je oog voor de fase waarin cliënten zitten als zij met hun hulpvraag binnenkomen? Maakt dit nog verschil in de aanpak?

Ja, hier is oog voor. Het zou gek zijn als er juist elementen zoals boosheid, verdriet etc. worden gemist in het proces. Dan is er iets mis.

Vraag 19: Wat zijn belangrijke elementen geweest?

Vooraf het opnieuw opbouwen van vertrouwen. Dit kost tijd. Een uitspraak hierover: "vertrouwen verdwijnt te paard en komt te voet".

Vraag 20: Waar moeten hulpverleners vooral niet op inzetten?

Niet te snel komen met het thema vergeving omdat dit ten koste gaat van de verwerking en berouw richting de ander.

Vraag 21: Als het gaat om het hulpaanbod, wat kan er dan beter?

Het pastoraat mag meer een plek krijgen in de hulpverlening. Ook persoonlijk gebed van de hulpverlener voor de cliënten mag een grotere plaats innemen. Soms is het wenselijk dat er twee hulpverleners bij een proces betrokken worden, met name een man en vrouw. Dit gebeurt nu nauwelijks. Ook zou er meer kennis kunnen worden gedeeld door collega's onderling. De ene is contextueel geschoold, de ander in de EPH. Door een soort van kennisplatform zou er kennis kunnen worden gedeeld zodat je meer gebruik kunt maken van elkaars expertise. Ook zou het waarschijnlijk wenselijk zijn om follow-up gesprekken te voeren na afronding van een traject. Bijvoorbeeld na een half jaar na afronding.

Vraag 22: Welke visie heb je op hulpverlening met betrekking op overspel?

Vooraf een christelijke visie, overspel is zonde en mag niet. Herstel is mogelijk vanuit God. Noodzakelijk hiervoor is wel geloof, vergeving en verzoening.

Vraag 23: Welke doelen streef je daarom na?

Vooraf herstel van relaties met verwerking en vergeving en verzoening.

Interview collega 4.

Vraag 1: Wanneer is er sprake is van overspel?

Zeker als er sprake is van seksueel contact met een derde, maar ik vind ook dat er sprake is van overspel als er sprake is van een buitenechtelijke liefdesrelatie. Vooral als er geen openheid over het contact met de derde is. Bijvoorbeeld een dag uit met iemand anders dan je partner is niet direct overspel, maar wel wanneer mensen dan telkens hand in hand lopen elkaar (tong)zoenen of omhelzen of iets dergelijks. Zeker als dit ook nog eens in het geheim tegenover de eigen partner gebeurt. Als hulpverlener zie ik het kijken van pornografie of flirten niet direct als overspel. Wel brengt het de relatie ernstige schade toe.

Vraag 2: Moet er sprake zijn van een langdurig patroon van onder vraag 1 genoemde elementen, of is een keer al voldoende om te kunnen spreken van overspel?

Dat ligt eraan waaruit het contact bestaat. Een keer op een terras met een collega iets drinken is geen overspel. Gebeurt dit echter met een zekere regelmaat zonder dat hierover openheid is richting de eigen partner, dan kan het wel een aanleiding zijn om tot overspel te komen. Dit moet voorkomen worden.

Vraag 3: Wanneer is iets intimiteit en is dit ook overspel of ligt dit anders?

Binnen affectieve relaties broer/zus, man/vrouw, ouder/kind is sprake van intimiteit. Dit valt niet onder overspel. Intimiteit heeft ook raakvlakken met vertrouwelijkheid. Als hulpverlener, of pastor kun je met mensen vertrouwelijke gesprekken voeren. Mocht er naar aanleiding hiervan intimiteit ontstaan gericht op het seksuele, dan moeten professionals hier stevig hun verantwoording in weten te nemen, namelijk open bespreken met collega's en radicaal breken met het contact.

Vraag 4: Wat is de invloed van (normen en waarden) christelijke opvoeding met betrekking op overspel?

Groot. Ieder mens heeft een normatief besef. Christelijke opvoeding is daarbij sterk normatief. Liefde en trouw zijn een grondbeginsel voor christenen en daarbij ook tegelijk een beschermende factor. Het huwelijk is een omgeving waarin je tot ontplooiing kunt komen en waar het veilig is. Het biedt ruimte om intimiteit te beleven, ruimte om je open te stellen en kwetsbaar te zijn.

Vraag 5: Wat is je visie op liefde en trouw?

Liefde en trouw zijn het grondbeginsel van het christelijk huwelijk. Zie verder het antwoord van vraag vier.

Vraag 6: Christenen lijken voornamelijk te kiezen voor herstel van relaties. Wat drijft volgens jou mensen hiertoe? Wat zijn de motieven?

Het geloof dat God hen aan elkaar gegeven heeft, speelt een grote rol. Vrouwen zijn bovendien nog economisch afhankelijker van hun man dan andersom. Kinderen in de relatie zijn ook een belangrijke reden tot herstel. In de christelijke achterban zijn doorgaans wat grotere gezinnen, dus meer te regelen en problemen als je uit elkaar gaat. Intrinsieke motivatie, druk van eigen ontwikkeling, plicht om te vergeven. Druk vanuit het pastoraat. Geen enkele kerkenraad vindt het prettig om geconfronteerd te worden met een scheidingssituatie.

Vraag 7: Welke rol speelt vergeving en verzoening. Hoe groot ervaar jij het belang hiervan en hoe gemakkelijk is dat te bereiken?

Dit is een belangrijke fase in het proces, maar het kost veel tijd om zover te komen. Belangrijk is het om helder te hebben hoe het heeft kunnen gebeuren. Het overspel moet radicaal gestopt zijn en dit moet

verifieerbaar zijn. Volledig verantwoordelijkheid nemen van de dader voor zijn daden. Oprechte spijt richting de bedrogen partner. Niet maar zo een losse opmerking van "Ik heb er spijt van, maar meer als een soort belijdenis." Hierna wil de dader nog weleens een houding aannemen van: 'Nu zand erover wat geweest is geweest'. Dit kan echter niet. Het is belangrijk dat het wel besproken mag blijven worden, zonder dit op een manier te doen dat er nog weer zout in de wonde wordt gewreven. Ook niet dat er een situatie ontstaat van controle richting de dader.' Vertrouwen komt te voet en gaat te paard', geldt ook hiervoor. Tijd en geduld is bij herstel een belangrijke factor

Vraag 8: In hoeverre denken jullie dat cliënten hun normen en waarden laten beïnvloeden door de media?

Dat is lastig te meten. Ouderen worden nog overwegend geconfronteerd met christelijke media, terwijl jongeren daar vaak veel minder mee hebben. Zij laten zich door veel meer dingen beïnvloeden en worden daardoor steeds meer geconfronteerd met hedonisme en individualisme.

Vraag 9: Denk je dat geloof een rol speelt in de keuzes die cliënten maken?

Ja dat denk ik wel. Christenen zijn veel meer geneigd om te vragen wat wil God dat ik doen zal in deze situatie. Daar komt bij dat scheiden in sommige gevallen wel mag, maar geen plicht is.

Vraag 10: Wat zie je als risicofactoren van overspel?

Kwetsbaarheid/gevoeligheid voor prikkels van anderen. Kwaliteit van de huwelijksrelatie. Hoe effectief is de communicatie? Denk aan de communicatiepiramide. Hechtingstijlen. Hoe is iemand als kind gehecht? De kans is groot dat iemand die veilig gehecht is zich ook gemakkelijker en beter kan hechten in een huwelijksrelatie.

Vraag 11: Hoe grote rol spelen persoonlijkheidsstoornissen op overspel?

Persoonlijkheidsstoornissen kunnen een extra trigger zijn. Hypothese: mensen met een cluster B stoornis: antisociaal, narcistisch, theatraal, borderline lopen een groter risico om pleger te worden. Mensen met een cluster C stoornis: ontwijkend, afhankelijk, obsessief- compulsief lopen mogelijk een groter risico om een verlatene te worden.

Vraag 12: Hebben mensen schaamte om te praten over vreemdgaan in de kerkelijke gemeente?

Ja dat denk ik wel. Schaamte is er sowieso. Daarnaast is het tuchtwaardig en loop je het risico dat er over je gepraat wordt. Ook denk ik dat innerlijke schaamte om de gemeente onder ogen te komen een rol speelt.

Vraag 13: Zou voorlichting preventief kunnen werken?

Ik zou meer willen investeren in huwelijkstoerusting, hierin zou een zekere drang moeten komen vanuit de kerkelijke gemeente. Nu zie je vaak dat juist de stellen die zich wat meer in het huwelijk verdiepen ook naar de huwelijkstoerusting cursussen komen. Dit zou eigenlijk voor ieder jonggetrouwd echtpaar moeten gelden. Hierin vooral aangeven, dat wanneer jullie meer investeren in elkaar, het makkelijker is om overspel te voorkomen. Een vroegtijdige onderkenning vind ik ook belangrijk. En als het nodig is hulp zoeken en niet te lang wachten. Ook zou het goed zijn als er binnen kerkelijke gemeenten een soort mentorschap geregeld zou worden. Dit kunnen 'ervaren' echtparen zijn die als vraagbaak voor pasgetrouwde stellen kunnen dienen. Hiermee verlaag je de drempel om hulp te vragen en kunnen problemen voorkomen worden.

Vraag 14. Welke methodieken gebruik je?

Contextuele therapie. Communicatieleer, aanleren van complete boodschap. EFT, TA, schematherapie, oplossingsgericht, psycho- en relatie-educatie.

Vraag 15. Ben je vooral gericht op de relatie of meer op de inhoud tijdens het hulpverleningsproces als het gaat om vragen rondom overspel?

Procesgericht. Ik vind de interactie tussen cliënten belangrijk. Daarnaast de individuele vorming en pijn die meespelen met het effect daarvan op de partnerrelatie. Herstel van vertrouwen.

Vraag 16: Wat is volgens jou het effect van hulpverlening als het gaat om vragen rondom overspel?

Moeilijk te meten. Het staat of valt met de motivatie van de cliënten. Daar waar mensen in staat zijn om door de pijn te gaan is de slagingskans het grootst. Daar waar de pleger geen afstand neemt van de nieuwe relatie lukt het bijna niet om te werken aan relatie en het herstellen van vertrouwen.

Vraag 17: Waar moeten hulpverleners op letten tijdens het proces?

Meerzijdig partijdig zijn. Ruimte laten voor gevoelens en dit goed monitoren. Pijn moet openlijk besproken kunnen worden. Er moet een duidelijke keuze komen van beide partners. Ook is het belangrijk dat er een duidelijk behandelplan komt met duidelijk stappen en afspraken.

Vraag 18: Heb je oog voor de fase waarin cliënten zitten als zij met hun hulpvraag binnenkomen? Maakt dit nog verschil in de aanpak?

Ja, bij acute overspelsituaties moet eerst boven tafel komen wat er zich heeft afgespeeld en dit in balans brengen van geven en nemen en moet er een keuze worden gemaakt.

Als het overspel al langer geleden is en mensen hebben het al zelf proberen op te lossen, dan is deze fase vaak niet meer aan de orde. Dan is het belangrijk om te werken aan oog voor de relationele pijn, herstel van vertrouwen en na te gaan wat is nu nodig voor de toekomst.

Vraag 19: Wat zijn belangrijke elementen geweest?

Dat diegene die het overspel veroorzaakt heeft ook echt radicaal breekt. Dat duidelijk wordt, 'wat hebben we bij elkaar gemist?'. 'Wat hebben we nodig om dit te voorkomen?'. 'Hoe willen we man en vrouw voor elkaar zijn?' Geen geheimen voor elkaar, dus volledige openheid in de relatie.

Vraag 20: Waar moeten hulpverleners vooral niet op inzetten?

Als hulpverlener moet je oppassen dat niet jij diegene wordt die gaat besluiten wat er moet gebeuren. Soms kunnen situaties maandenlang voortslepen. Het is dan belangrijk om de verantwoordelijkheid bij de cliënten te laten en hen te motiveren deze verantwoordelijkheid ook te nemen. Als hulpverlener geen verantwoordelijkheid gaan overnemen. 'Let op je rugleuning'.

Vraag 21: Als het gaat om het hulpaanbod, wat kan er dan beter?

Wat mij betreft zou er voor dit onderwerp een keer aandacht moeten zijn op een teambrede toerustingsdag. Het gaat om complexe hulpvragen, waarin veel dingen een rol spelen en waar je zorgvuldig aandacht voor moet hebben. Er zou daarom (vooral voor de junior) medewerkers een protocol moeten komen; bijvoorbeeld een werkkaart met daarop de volgende aandachtsgebieden: situatie stabiliseren,

duidelijke afspraken maken, in kaart brengen wat er is er gebeurd, helder krijgen van de keuze, goed werkplan maken, het moet duidelijk zijn wie doet wat. Overleg met pastoraat.

Vraag 22: Welke visie heb je op hulpverlening met betrekking op overspel?

Beide partners moeten gemotiveerd zijn, anders is het trekken aan een dood paard. Inzetten op het herstel (trouwbelofte). Kinderen hebben recht op goede helpende en opvoedende ouders. Als dit niet lukt niet meewerken aan het uitvoeren van een echtscheiding. Dit is werk voor de advocatuur en mediators. Wel kun je individuele psychosociale begeleiding aanbieden. Dit is in de praktijk vaak aan de verlatene.

Vraag 23: Welke doelen streef je daarom na?

Volledige openheid, voor zover dit van belang is voor het proces richting herstel, dus geen geheimen. Werken aan veiligheid in de relatie en dit ook bieden door betrouwbaar en meerzijdig partijdig te zijn en gelijkwaardigheid herstellen. Verbetering van communicatie en herstel van intimiteit.

Bijlage 3: Antwoorden enquête ex-cliënten.

In deze bijlage zijn alle exacte antwoorden weergegeven van alle open vragen uit de enquête.

Maar liefst 100% van alle cliënten die hulp hebben gehad van Stichting De Vluchtheuvel geeft aan tevreden te zijn. Respondenten gaven aan dat de leefsituatie in alle gevallen is verbeterd na het hulpverleningstraject en dat is een mooi compliment voor De Vluchtheuvel.

Vraag 1: Wat is uw geslacht?

1	Man	27.27%
2	Vrouw	72.73%

Vraag 2: Wat is uw leeftijd?

1	15-20 jaar	0.00%
2	20-25 jaar	18.18%
3	30-40 jaar	36.36%
4	40-50 jaar	27.27%
5	50 of ouder	18.18%

Vraag 3: Met welke hulpvraag meldde u zich aan?

Deze antwoorden werden gegeven:

- ✓ Kunnen jullie ons helpen om te zien of ons huwelijk nog te redden is?
- ✓ Op zoek naar klankbord bij overspel, het verstevigen van ons huwelijk, handvatten om mijn vrouw weerbaarder te maken.
- ✓ Het ondersteunen van de relatie zodat deze niet verbroken zou worden nadat ik ben vreemd gegaan.
- ✓ Ik weet het niet zo goed meer. Ik denk zoiets van: Hoe kan ik mijn relatie weer nieuw leven inblazen?
- ✓ Hulp bij de verwerking in het proces van boosheid en verdriet.
- ✓ Mijn man heeft zich aangemeld.
- ✓ Mijn man wilde scheiden (had overspel gepleegd) en ik had hulp nodig om dit te verwerken. Later veranderde de aanvraag, omdat mijn man tot geloof was gekomen en niet meer wilde scheiden. Nu was het zoeken naar een weg om samen weer verder te gaan.
- ✓ Problemen in de relatie tussen ons als ouders en onze oudste dochter.
- ✓ Voor de 2e keer overspel in huwelijk: hulpvraag: hoe is dit ontstaan en hoe krijgen we het vertrouwen in ons zelf en elkaar weer terug.
- ✓ Hulp na overspel echtgenoot.

- ✓ Verzocht om hulp daar het onderling niet goed was en ik met veel dingen vast liep.

Vraag 4: Hoe lang is dit geleden?

1	0-1 jaar	9.09%
2	1-3 jaar	63.64%
3	3 jaar of langer	27.27%

Vraag 5: De volgende vragen gaan in op overspel. Wanneer is er volgens u sprake van overspel?

5.1	Als er sprake is van seksueel contact met een derde	90.91%
5.2	Bij het kijken naar pornografie	27.27%
5.3	Zoenen met een derde	45.45%
5.4	Omhelzen van een derde	18.18%
5.5	Flirten met een derde	18.18%
5.6	Sms'en, mailen, chatten van liefdes opmerkingen	45.45%

Vraag 6: Wat ziet u als risicofactoren voor het ontstaan van overspel?

Deze antwoorden werden gegeven:

- ✓ Verliefd worden op een ander, wat vaak het gevolg is van ieder een eigen leven lijden, geen gemeenschappelijke basis (meer) hebben.
- ✓ Psychisch zwak, labiel, eenzaamheid, gevaar van buitenaf, personen die hun 'behoefte' niet onder controle kunnen houden.
- ✓ Kwetsbaarheid - geen mogelijkheid om open te zijn of kunnen zijn in eigen relatie.
- ✓ Risico vind ik: als de sleur in het huwelijk komt, als je te weinig met elkaar praat en als je te weinig tijd voor elkaar neemt.
- ✓ Het stiekeme contact zonder medeweten van de partner. Weinig tijd hebben voor elkaar, zowel kwalitatief als kwantitatief.
- ✓ Als de relatie tussen man en vrouw die met elkaar getrouwd zijn niet goed is.
- ✓ Thuis niet meer naar je zin hebben (in verschillende opzichten, oa seksueel) Internet (zoeken naar sites om in contact te komen met anderen vrouwen, pornografie)
- ✓ Slechte onderlinge relatie tussen echtgenoten. Dat kan zijn in de vorm van communicatie, het elkaar weinig zien/ontmoeten door drukke bezigheden.
- ✓ Wantrouwen door bv. koketteren. Ruzies en dergelijke. Een andere reden kan zijn dat het huwelijk wel goed lijkt maar dat er een ander is die meer klikt op het gebied van hobby's en interesses.

Een andere belangrijke is het verschil in "intieme beleving" tussen man en vrouw. Een vrouw doet dat alleen als alles goed is. Een man heeft er vaak sneller behoefte aan.

- ✓ Lasten uit opvoeding/verleden, geen goede communicatie in huwelijk, langs elkaar heen leven, te druk leven, als iemand veel bevestiging nodig heeft, als iemand erg onzeker is, goede collegiale band met collega van andere geslacht, digitaal contact met iemand van het andere geslacht.
- ✓ Te weinig praten met elkaar en elkaar niet begrijpen, een persoonlijkheidsstoornis die niet door de persoon zelf erkent wordt zoals hechtingsstoornissen.
- ✓ Thuis niet begrepen voelen, geen seksuele omgang meer met elkaar, meer verwijdering dan toenadering.

Vraag 7: Bent u lid van een kerkelijke gemeente?

1	Ja	100.00%
2	Nee	0.00%

Vraag 8: Heeft u steun ontvangen van mensen uit uw kerk?

1	Ja	72.73%
2	Nee	27.27%

Vraag 9: Merkte u dat er rondom het onderwerp overspel een taboe sfeer heerst en wilt u daar iets meer over vertellen?

Deze antwoorden werden gegeven:

- ✓ Dat viel over het algemeen wel mee. Ik vond het zelf wel heel moeilijk om aan anderen te vertellen dat mijn man in overspel leefde. Ik had het gevoel dat ik hem dan verraadde en slecht over hem sprak, terwijl dat het wel de waarheid was.
- ✓ Taboe is niet het juiste woord. Overspel is niet fijn. Personen die het betreft zullen er niet veel over vertellen. Waarom zou je praten over iets wat niet fijn is? Ik vertel mijn verhaal alleen aan vertrouwelingen. Een kerkenraad heeft baat bij rust in de gemeente. Indien mogelijk zullen zij het binnenskamers houden. Het nut van het bekendmaken van overspel zie ik niet als een huwelijk gered is.
- ✓ Niet zozeer een taboe want iedereen weet dat het gebeurt. Dat betekent niet dat je open gaat vertellen dat je vreemd bent gegaan. Ik schaamde me daarvoor en wil niet dat anderen het weten.
- ✓ Nee, ik ben zelf redelijk open en benoem de dingen zoals ze zijn, dat helpt.
- ✓ Ja!!
- ✓ Nee bij ons heerst er geen taboe sfeer rondom het onderwerp overspel.
- ✓ Er waren maar een paar mensen in de naaste omgeving die ervan af wisten. Men gaat wel een keuze maken voor welke partij men is. Dit brengt al veel verdriet mee. Toch heeft mijn schoonmoeder mij nooit laten vallen en mij altijd als schoondochter blijven zien.
- ✓ Daar kun je met gemeenteleden zeker niet over praten. Men kan het zich niet voorstellen. Is zeker wel een taboe. Lijkt een kentering in te komen. Wordt opener. Met kerkenraad ging dat prima.

Die hebben ook geheimhoudingsplicht wat het makkelijker maakt.

- ✓ Wij hebben besloten het aan niemand te vertellen.
- ✓ Als een man overspel pleegt, wordt de vrouw als dader bekeken, omdat de man er zeer waarschijnlijk dan een goede reden voor gehad moest hebben.....
- ✓ Het wordt meer onder de dekmantel gehouden het is heel moeilijk om hulp te zoeken.

Vraag 10: Via veel media en opinies wordt ons tegenwoordig voorgehouden dat eigen 'ik' centraal staat. Ik moet genieten, ik moet voor me laten zorgen, ik ben belangrijk, als jij niet kunt geven wat ik nodig heb haal ik het wel bij een ander. Ik heb recht op... We zouden ook kunnen zeggen dat liefde en trouw steeds meer van elkaar losgekoppeld lijken te worden. We zijn echter op zoek wat uw visie hierop is. Zou u uw mening hierover willen beschrijven?

Deze antwoorden werden gegeven:

- ✓ Doordat dit tegenwoordig de (opgelegde) norm is van ons bestaan, kan het makkelijke een eigen manier van denken worden. Ik denk dat liefde en trouw nog steeds bij elkaar horen, maar dat daartegenover eigenliefde en "shop"gedrag staan. Ook is het idee heel sterk dat liefde en trouw er vanzelf moeten zijn, en als dat er niet meer is, dan houdt het op. Terwijl het goed houden van een relatie heel hard werken is.
- ✓ Eens, mensen kunnen tegenwoordig niet meer omgaan met tegenslag en hebben weinig over voor een ander. Inderdaad eigen IK staat centraal. Het huwelijksformulier zegt het zo duidelijk; in voor- en tegenspoed trouw aan elkaar blijven. Ik zeg niet dat het altijd makkelijk is, maar tegenwoordig geven mensen zo snel op. Dat vind ik zo ontzettend zwak. Wie strijdt er nog? Ik strijd nog. En ja, soms is het heel zwaar. Maar ik krijg er ook hele mooie dingen voor terug.
- ✓ Het 'ik' staat deels centraal. je moet goed voor je zelf zorgen. dit betekent niet dat als je partner niet geeft wat je nodig hebt dat je bij derden het wel kunt halen. Je moet vooral 'samen' centraal staat. als het met de één niet goed gaat dan moet je daar samen aan werken.
- ✓ Liefde en trouw horen bij elkaar en staan nooit los van elkaar. Liefde is: de ander hoog achten en respect tonen. Jezelf wegcijferen. Als je dat beiden doet is je huwelijk goed in evenwicht. Als je denkt geen liefde meer te krijgen of als je denkt tekort te worden gedaan, zul je dat tijdig met je partner moeten bespreken en eventueel hulp zoeken. Je mag het nooit zoeken buiten je huwelijk.
- ✓ Trouw is voor mij een belangrijk begrip. Het moet in de relatie doorspekt zijn. Zelfs als de liefde wat op de achtergrond dreigt te raken.
- ✓ Mijn mening is: als je een relatie hebt en zeker als je getrouwd bent dan behoort je met diegene rekening te houden en dat geldt dan voor beide partijen.
- ✓ Het allerbelangrijkste is dat je een persoonlijke relatie met God hebt, als je vanuit dat punt werkt dan is alles anders. Dan hoor je te weten dat je ik niet meer op nummer 1 staat. (Wil niet altijd zeggen dat het makkelijk is) Je gaat met je huwelijk een drievoudig snoer aan, wat niet verbroken mag worden (trouw) De maatschappij is erg gericht op voelen, maar liefde is een werkwoord en je moet er hard voor werken om het goed te houden en er vooral voor bidden.
- ✓ Liefde en trouw zijn onlosmakelijk aan elkaar verbonden. Liefde geeft juist dat je de ander veel gunt. Moet natuurlijk wel wederkerig zijn. Als het niet terugkomt, mag je nog niet elders je genot halen. Dan zul je samen naar een oplossing moeten zoeken.
- ✓ Ik herken bovenstaande uit media zelf denk ik dat liefde niet alleen een gevoel is maar ook een keuze, werkwoord, agapè.
- ✓ Inderdaad, liefde en trouw vind ik onlosmakelijk bij elkaar horen, ook als het een tijdje minder goed gaat, heel jammer dat dit losgekoppeld wordt.

- ✓ Eigen 'ik' is niet belangrijk maar samen moet je er voor elkaar kunnen zijn.

Vraag 11: Denkt u dat de thema's in de vorige vraag, media, maatschappelijke visie etc. een rol hebben gespeeld in uw situatie rondom overspel?

1	Ja	36.36%
2	Nee	63.64%

Vraag 12: In ons onderzoek viel het ons op dat veel hulpvragers na overspel toch willen werken aan herstel van eigen relatie, ook al was er een Bijbelse grondslag om te mogen scheiden.

Wat zouden volgens u hiervoor de redenen kunnen zijn?

Deze antwoorden werden gegeven:

- ✓ Schaamte voor de buitenwereld, angst voor de onzekere toekomst en het alleen zijn, niet toe willen geven dat je misschien toch een verkeerde keus hebt gemaakt door met hem haar te trouwen, en voor mij ook zeker het willen lijken op en handelen als Jezus deed: vergeving.
- ✓ Overspel wil niet zeggen dat er geen liefde meer is. Kortom, ware liefde is zo sterk dat na overspel een goede relatie mogelijk is.
- ✓ Meestal ben je met iemand getrouwd omdat je van diegene houdt. Ook al is er sprake van overspel dan nog houdt je van je eigen partner (op het moment van overspel denk je van niet, maar later weer wel). Overspel is vaak een zwakte, onmacht, kwetsbaarheid. Uiteindelijk zou je de genegenheid en liefde en alles wat bij liefde en trouw hoort met je eigen partner willen delen. Het was ooit goed dus dat kan het ook weer worden. Daarom wil je ervoor vechten.
- ✓ Omdat je ondanks alles nog van je partner houdt. Omdat je je schuldig kunt voelen naar je partner toe, omdat je vindt dat je tekort bent geschoten (goedmaken). Om je kinderen. Om de angst: ik blijf straks alleen achter.
- ✓ Het gezin bij elkaar houden. Ook voorkomen dat de naam van God gesmaad wordt als een christelijk gezin uiteen valt.
- ✓ Dat kan zijn omdat er kinderen in het gezin zijn die daar van de dupe zijn, of het kan ook een financiële kwestie zijn (huis verkopen, e.d.)
- ✓ Je hebt eenmaal trouw beloofd en die belofte is niet niks. Ik mijn geval hield ik nog steeds van mijn overspelige echtgenoot, hoe dubbel het ook was. Zijn gedrag keurde ik ten zeerste af, maar de persoon bleef toch mijn man. Daarom en ook voor de kinderen was maar een oplossing het beste, verder met zijn allen.
- ✓ Liefde en opgebouwde vriendschap. Kinderen spelen ook een rol. Je wilt weer terug hebben wat je in je verkeringsstijd had.
- ✓ Mijn redenen waren: Ik houd nog van hem. Ben er van overtuigd dat hij ook nog van mij houdt. We hebben 4 kinderen en een gelukkig goed lopend gezin. Dit wil ik graag zou houden. Ik ervaarde sterk de overtuiging dat het Gods wil was om het huwelijk te behouden. (het is de duivel die geniet van gebrokenheid en verscheurde gezinnen) Ik ben er sterk van overtuigd dat geen van 6-en gelukkiger was geweest in een gescheiden situatie dan dat we nu zijn. Ik had niet graag zonder mijn man verder willen gaan. We hadden en hebben een goed huwelijk ondanks wat er gebeurd is.
- ✓ Voor eventueel de kinderen, de zondigheid van ieder mens en als je na overspel elkaar toch weer kunt vinden, na berouw van de dader, kan de relatie hechter worden.

- ✓ Het in willen zien van zonde en hetgeen beloofd is bij het huwelijk.

Vraag 13: Uit literatuurstudies blijkt dat voor een goed herstel van relaties de fase vergeving en verzoening van cruciaal belang zijn. Vaak staan frustraties en boosheid dit echter in de weg. Herkent u dit? Zou u hier iets over willen schrijven en hoe verliep dit proces in uw geval?

Deze antwoorden werden gegeven:

- ✓ God opende mijn ogen ook voor mijn eigen fouten die ik had gemaakt in ons huwelijk en liet me zien dat de ene zonde niet zwaarder weegt dan de andere. Dit was de eerste maanden niet zo, maar dit kwam geleidelijk. Uiteindelijk heeft dit niet geleid tot herstel van de relatie.
- ✓ Kortstondig boos, daarna vooral verdrietig en daarna vergeving. De liefde was er bij ons nog. Mijn vrouw was niet weerbaar en is gevallen in de verleidingen van een andere man. Als het geen man was geweest was ze misschien gevallen in alcohol, drugs o.i.d. De liefde was er van beide kanten nog, daardoor is vergeving en verzoening mogelijk.
- ✓ Bij mijn eigen man herken ik dit niet. Hij had mij snel vergeven. Waarschijnlijk vooral omdat hij in zag dat ik min of meer ben misbruikt. De partner van degenen met wie ik ben vreemd gegaan is echter heel lang boos geweest. Bij haar was zeker van haar man uit geen toenadering o.i.d. Zij koos er voor om boos te zijn. Ze had het idee dat ze eerst door die fase moest gaan.
- ✓ Ik heb wel boosheid gevoeld en heb dit niet uitgesproken. Ik heb het wel opgeschreven, op aanraden van hulpverlener. Ik was ook boos op mezelf, dat ik nog niet de daad kon vergeven. Maar zonder vergeving had het niet goed gekomen.
- ✓ In eerste instantie is er vergeving om in een crisis verder te kunnen. Toch blijven de vragen/verwijten en is het vreselijk moeilijk echt te kunnen vergeven na dit zeer onverantwoordelijke en ontrouwe gedrag.
- ✓ Ik wilde wel vergeven maar mijn man had nog nooit om vergeving gevraagd en ik vond dat hij dat maar eerst eens moest doen. Toen ik dat te kennen had gegeven heeft hij om vergeving gevraagd en kon ik later hem vergeven.
- ✓ Boosheid herken ik niet, wel gekwetst en verdrietig. Alleen vergeven doe je met behulp van God, dit doe je op een bepaald moment, maar het is wel een proces. Het vertrouwen is geheel weg en dit duurt een hele tijd voordat dit weer terug is. Zeker het gehele eerste jaar, na zijn (onze) ommekeer is een heel moeilijk jaar geweest. Vooral de herinneringen kwamen soms erg terug. Bijv. vorig jaar op vakantie was hij veel aan het telefoneren/sms'en, het jaar erop als hij telefoneerde dan gelijk een flashback naar vorig jaar.
- ✓ In mijn geval speelden frustraties en boosheid niet. Mijn vrouw vergaf me alles. Ze was opgelucht dat ik vertelde wat ze al vermoedde. Daarna kwam een periode van blokkade in de seksuele relatie omdat zij niet voor hoer wilde spelen zoals ze dat zei. Ze had moeite om zelf te beginnen met seksualiteit. Juist het feit dat zij zo makkelijk vergaf, gaf mij zo'n grote verwondering dat de jaren daarna van veel mindere seksuele omgang door mij konden worden verdragen. Ik zag dat ik haar zo beschadigd had dat ik nu moest lijden om haar er weer bovenop te krijgen.
- ✓ Ik heb hem vrij snel vergeven ook omdat je zoekt naar troost en weer een eenheid wil vormen en omdat ik zag dat hij het heel moeilijk had. Bepaalde dingen kan ik ook wel begrip voor opbrengen, maar nu bijna 3 jaar later doet het nog steeds pijn en ben ik nog wel eens boos dat hij toen zo dom gedaan heeft. Het zal altijd een pijnlijke herinnering in ons huwelijk blijven ook al zijn we elkaar door dit gebeuren wel beter gaan begrijpen.
- ✓ Gevoelens lopen vaak door elkaar heen, maar als je kunt vergeven dan maak je het voor jezelf wel wat makkelijker.

- ✓ Overspel kan juist ontstaan uit frustraties of boosheid zonder vergeving en verzoening kan het niet goed komen.

Vraag 14: Stel je voor dat je van te voren meer voorlichting rondom het thema overspel had gehad, welk verschil zou dit hebben gemaakt?

Deze antwoorden werden gegeven:

- ✓ Niet veel denk ik, dit zijn situaties die je mee moet maken en die per stel zo verschillend zijn.
- ✓ Ik had graag vanuit de kerk bijv. veel meer begeleiding voor en in het begin van ons huwelijk willen hebben.
- ✓ Misschien was ik alerter geweest op de kenmerken van iemand die overspel pleegt.
- ✓ Geen verschil. Uiteindelijk weet je de gevolgen niet totdat je ze meemaakt. Je denkt ook niet over de gevolgen na.
- ✓ Geen. Ik onderging alles zoals het liep. Ik heb het tot op mijn bot doorvoeld en ben er doorheen gekropen. Maar heb wel in die tijd alle boeken verslonden over dit onderwerp, om op deze manier werkelijk alles eraan te doen om mijn huwelijk te redden.
- ✓ Ik wist er eigenlijk wel alles van en had mijn mening er wel over!! Misschien nog meer voorlichting over de gevolgen van overspel bij de dader die hij niet goed genoeg bedenken kan! Je hebt in zekere zin levenslang.
- ✓ Voor mij niks.
- ✓ Ik denk het niet, het overkomt je. Het gebeurt altijd bij een ander....
- ✓ Ik zou graag meer voorlichting hebben gehad rond het voorkomen van overspel. Maar dan gericht op hoe ga je om met seksualiteit in je huwelijk. Wat zijn de verschillen daarin tussen man en vrouw. Dat zou zeker verschil hebben gemaakt.
- ✓ Voor mij niets, voor mijn man mogelijk wel. Voor mijzelf was altijd al duidelijk dat ik nooit vriendschap met iemand van het andere geslacht zou sluiten of een afspraak met een andere man alleen zou maken. Voor hem helaas niet.
- ✓ Niks.
- ✓ Misschien behoedzamer.

Vraag 15: De volgende vragen gaan over de hulpverlening en hulpverlener. Bent u tevreden over de geboden hulpverlening?

1	Ja	100.00%
2	Nee	0.00%

Vraag 16: Stichting De Vluchtheuvel werkt vanuit een Christelijke identiteit. Heeft dit feit meegespeeld in uw keuze voor deze hulpverleningsinstelling?

1	Ja	100.00%
2	Nee	0.00%

Vraag 17: Bent u tevreden over uw hulpverlener?

1	Ja	100.00%
2	Nee	0.00%

Vraag 18: Wat heeft u het meest geholpen?

Deze antwoorden werden gegeven:

- ✓ Je verhaal kwijt kunnen aan iemand die er niet bij betrokken is. Inzicht krijgen in hoe bepaalde patronen in een relatie ontstaan.
- ✓ Uiteindelijk zijn wij doorverwezen naar Eleos. De Vluchtheuvel heeft ingezien dat er meer aan de hand was. Voor ons was dat de juiste hulp.
- ✓ Dat hij ondersteuning gaf door middel van gesprek zodat mijn man en ik elkaar meer konden begrijpen en dat we ook een beter dialoog zouden krijgen.
- ✓ Dat ze me keer op keer opbeurde en tegen me bleef praten. Vooral over het geloof, dat heeft me die tijd erdoor getild. Ook vroeg ze steeds wat ik nodig had om de week in te kunnen gaan. Ze gaf me adviezen en stelde goede vragen.
- ✓ Het helpen verwoorden van de situatie en gevoelens en mijn echtgenoot aan het praten te krijgen.
- ✓ De tips die zij ons mee gaf zoals positief op elkaar reageren als je partner iets goed deed.
- ✓ De therapie die we kregen, omdat het vanuit de Bijbel werd gedaan. De hulpverleners hadden ook zelf een levende relatie met God en dat merkte je. Het bidden voor en na het gesprek.
- ✓ Het luisterende oor en het niet veroordelen maar wel helder aangeven wat ik veroorzaakt had. Heel belangrijk was de zoektocht hoe dit toch werd veroorzaakt. Dat leverde bij ons beiden de ontdekking van jeugdtrauma's en onvolwassen onderling gedrag op.
- ✓ Inzicht in kindpositie (d.m.v. playmobiel poppetjes)
- ✓ Door bezig te zijn met eigen persoonlijkheid, zicht krijgen op hoe het heeft kunnen gebeuren, maar ook wat de persoonlijkheid daartoe bijgedragen heeft.
- ✓ De hulp die zorgde voor doorbaak bovenal dat de HEERE erbij betrokken werd

Vraag 19: Kunt u aangeven waar u niet tevreden over bent?

Deze antwoorden werden gegeven:

Geen antwoorden

Vraag 20: Is uw leefsituatie verbeterd na de ontvangen hulpverlening?

1	Ja	100.00%
2	Nee	0.00%

Vraag 21: Zijn er zaken die u gemist heeft in de geboden hulp?

1	Ja	36.36%
2	Nee	63.64%

Vraag 22: Wat heeft u gemist?

Deze antwoorden werden gegeven:

- ✓ De Vluchtheuvel kan geen psychische hulp verlenen. Wij zijn doorverwezen naar Eleos. Niet negatief hoor.
- ✓ Misschien een stukje hulpverlening op een wat creatievere manier. Niet alleen praten, maar bijvoorbeeld ook eens samen een collage maken, een brief naar elkaar laten schrijven, meer in de trant van de EO programma's bijvoorbeeld. Dat past denk ik bij me.
- ✓ De hulp begon pas een half jaar na ontdekking. Er zou een crisishulp moeten zijn waar je onmiddellijk terecht kunt en waarbij ook een pastor betrokken is.
- ✓ Ik had graag aan het einde een soort analyse samenvatting ontvangen waarin naar voren kwam wat de bevindingen van de hulpverlener waren en waar we in de toekomst het meest aan moeten werken en alert op moeten zijn.

Vraag 23: Waar moeten hulpverleners niet op inzetten of welke onderwerpen moeten ze vooral niet bespreken?

Deze antwoorden werden gegeven:

- ✓ Dat je aan je persoonlijkheid moet gaan werken en voor mijn gevoel dus 'anders' worden. Dat voelde voor mij op dat moment als afwijzing, terwijl ik achteraf zeg: ze had helemaal gelijk. Ik was er op dat moment totaal niet aan toe, ik wilde alleen maar dat het weer goed zou komen.
- ✓ Geen idee.
- ✓ Geen idee. Ik ben wel geschrokken van de sessie waarin mijn man mocht kiezen om voorlopig uit huis te gaan. Ik vond dat geen optie, want het zou meer verwijdering geven hebben.
- ✓ Eigenlijk zou er een draaiboek moeten zijn waarbij juist alle onderwerpen langs komen.
- ✓ Ze moeten niet over hun eigen thuissituaties praten of over andere cliënten.
- ✓ Alles moet worden besproken, niets moet er worden overgeslagen.
- ✓ Mijn vrouw vindt het heel moeilijk om te praten over hoe we nu seksualiteit beleven. Kortom niet richten op de daad maar op de relatie.
- ✓ Dat zou ik zo niet weten.
- ✓ Niet met anderen gaan vergelijken omdat dit zeer persoonlijke zaken zijn.

Vraag 24: Wat staat u nog het meest bij als u terug denkt aan de geboden hulp?Deze antwoorden werden gegeven:

- ✓ Dat ik door de gesprekken voor mezelf weer helder had waar ik stond. Ik vertelde mijn verhaal van de afgelopen weken en zij maakte daar een overzichtelijk geheel van. Dat lucht op.
- ✓ Wij konden ons verhaal kwijt. Een luisterend oor. De juiste tips gegeven. Wij zijn goed ontvangen en doorverwezen naar de juiste instantie.
- ✓ Intensief maar wel gesprekken waar je iedere keer weer wat aan had.
- ✓ Dat er steeds op gewezen werd dat God je enige houvast in je leven is, ook als alles anders zou lopen. Dat gaf zoveel troost. Er ging een getuigenis van haar uit (hulpverlener).
- ✓ Het in huilen uitbarsten bij de gedachte aan ons getroffen gezin tijdens de sessie.
- ✓ Mijn man ging eigenlijk om hulp vragen omdat tussen hem en de kinderen niet zo goed ging, maar toen ik later meeding kwam ik er achter dat het tussen hem en mij ook helemaal niet goed zat en daar ben ik achter gekomen dankzij hulp.
- ✓ De oprechte belangstelling en meeleven van de hulpverleners. En het werken vanuit de Bijbel.
- ✓ Het mogen uiten van al je gevoelens en meningen.
- ✓ Was voor mijn man een stok achter de deur om te moeten praten en ik heb daarbij de hulp van een hulpverlener zeer gewaardeerd.
- ✓ De adviezen.
- ✓ De gesprekken onderling en de openheid en de betrokkenheid.

Vraag 25: Zou u Stichting De Vluchtheuvel aanbevelen bij anderen als er sprake is van problematiek rondom overspel?

1	Ja	100.00%
2	Nee	0.00%

Vraag 26: Waarom wel?Deze antwoorden werden gegeven:

- ✓ Vanuit een christelijke visie wordt er toch nuchter naar je situatie gekeken. Wel zou ik als tip mee willen geven: probeer wat oudere hulpverleners op dit onderwerp te zetten. Een alleenstaande of iemand die net de wittebroodsweken achter de rug heeft, dat voelt soms niet zo goed.
- ✓ De Vluchtheuvel heeft deskundige hulp verleend. Ik heb de gesprekken als zeer prettig ervaren. Ons huwelijk is sterker geworden.
- ✓ Er is ervaring bij De Vluchtheuvel. Verder zullen ze je doorverwijzen als ze zelf door hebben dat het niet alleen met maatschappelijk werk opgelost kan worden.
- ✓ Omdat de Bijbel als uitgangspunt dient.
- ✓ Er is oprecht medeleven vanuit een Bijbels perspectief met de nodige professionaliteit.
- ✓ Omdat de hulp die wij hebben gekregen goed was.
- ✓ Omdat we er zelf ontzettend veel baat bij hebben gehad en dat gun je een ander ook die in de problemen zit.
- ✓ Doordat wij er zoveel baat bij hebben gehad en vanwege de identiteit.
- ✓ Goede handvatten gekregen.
- ✓ Goede manier van hulp verlenen.

- ✓ De christelijke identiteit vind ik zeer belangrijk.

Vraag 27: Waarom niet?

Deze antwoorden werden gegeven:

Geen antwoorden

Vraag 28: Ik geef Stichting De Vluchtheuvel het volgende cijfer:

Gemiddelde waarde: 7.5

Bijlage 4: Uitleg communicatiepiramide

Er zijn heel wat vrouwen die bij een hulpverlener klagen: „Mijn man praat niet, nooit!“ Nou, als dat zo is, kan hij beter naar een logopedist gaan. Zo’n vrouw bedoelt: „Onze gesprekken blijven zo oppervlakkig“. Niet elk gesprek hoeft in het diepe te gaan. Er zijn verschillende niveau’s van communicatie te onderscheiden:

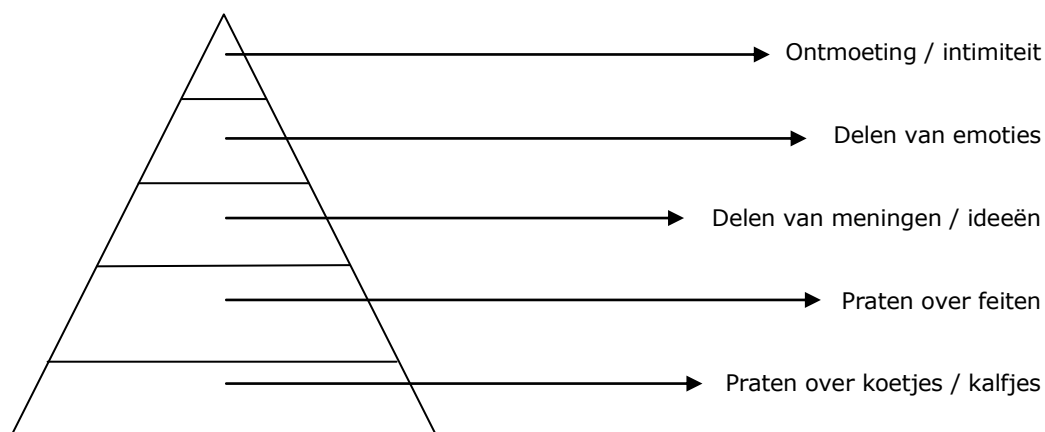
1. Praten over koetjes en kalfjes: dit zijn echt de alledaagse dingen. Het gewone praatje, dat je ook met je buurman of met een vage kennis kunt hebben. Over het weer, een groet, enz. Toch kun je deze huis-tuin-en-keukengesprekjes niet onderschatten. Zonder een opmerking over de krant die te laat is, de benzine die zo duur is, de wind die zo hard waaide, de snottebellen van je dochter, zou het ook wel erg stil worden in huis...

2. Praten over feiten en gebeurtenissen: ook hiervoor hoeft je nog niet zo’n heel erg nauw contact te hebben. Denk aan iets dat je in de krant leest, de zwangerschap van je nicht, de verkiezing van een nieuwe ouderling, enz.

3. Het delen van meningen en ideeën: op dit niveau geef je al iets meer van jezelf weer. Je geeft jÓuw mening, jÓuw idee. Over het algemeen doe je dat niet zo snel tegenover iemand die je helemaal niet kent. Het is belangrijk om je mening uit te wisselen over een probleem op je werk, de opvoeding van de kinderen, de aanschaf van een nieuwe auto, enz. Op dit niveau overleg je met elkaar.

4. Delen van emoties: op dit niveau gaat het om het uiting geven aan verdriet, boosheid, blijdschap, angst, enz. Je verdriet over de echtscheiding van je vriendin, je boosheid over je zus die zo lelijk deed, je blijdschap dat de Vakantie Bijbel Week zo goed verliep, enz.. Op dit niveau deel je je emoties met elkaar.

5. Ontmoeting / intimiteit: daarvoor is vertrouwen over en weer nodig. Je laat elkaar iets zien van je verlangens, je hoop, je liefde, je eenzaamheid, je geloof, je verwondering over Gods goedheid. Bij communicatie op dit niveau gaat het erom dat je jezelf kwetsbaar op durft te stellen, dat je ook confronterend durft te zijn over dat wat je moeilijk vindt in het karakter van de ander.



Iedereen voelt wel aan, deze niveaus zijn niet met een schaar te knippen. Ze lopen vloeiend in elkaar over. In een goed huwelijk is het nodig dat er communicatie is op elk niveau. Haal je er één niveau tussenuit, dan loopt de communicatie op de andere niveaus ook niet goed.

Geciteerde werken

(2006, januari 6). Opgeroepen op februari 13, 2011, van CBS:

<http://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?DM=SLNL&PA=71091NED&D1=0-1&D2=a&D3=a&VW=T>

CBS. (2008). Opgeroepen op april 14, 2011, van CBS: <http://www.cbs.nl/NR/rdonlyres/69C3FF3A-D853-46CE-A2D5-BA37A0D19DD4/0/2009k4b15p14art.pdf>

De Driehoek. (1990). Opgeroepen op 5 13, 2011, van Stichting de Driehoek:

<http://www.dedriehoek.nl/file/document/1248099859?filename=Relatieproblemen.pdf>

Gillavry, D. (1979). *Buigen, Barsten of Bijstellen*. Rotterdam: Kooyker.

Graaf de, B. (2010, November maandag 8). Opgeroepen op november 13, 2010, van Reformatorisch Dagblad: http://www.refdag.nl/nieuws/god_went_niet_aan_echtscheiding_1_513904

Henry, M. (2003). *Verklaring van het Nieuwe Testament*. Kampen: De Groot Goudriaan.

Johnson, D. S. (2011). *Houd me vast*. Utrecht/Antwerpen: Kosmos Uitgevers.

Johnson, S. (2011, Mei 13). *Psy*. Opgeroepen op 05 13, 2011, van Doorbreek duivelse dialogen: http://www.psy.nl/psyextra/article/relatietherapeut-sue-johnson-doorbreek-duivelse-dialogen-tussen-liefdespartners/?no_cache=1

Jonge, H. W. (2009). *Hou van je Huwelijk*. Amsterdam: Telos.

Karremans, J. (2011). Opgeroepen op 2 18, 2011, van www.ru.nl:

<http://www.ru.nl/actueel/vm/nieuws/@797093/vreemdgaan-zit/>

Keller, T. (2010, 10 9). "Postmodernisme" oude wijn in nieuwe zakken. *Reformatorisch Dagblad*, p. 13.

Keller, T. (2010, October 9). "Postmodernisme" oude wijn in nieuwe zakken. *Reformatorisch dagblad*, p. 2.

Kooten, D. A.-v. (2006). *Vonk of vuur*. Heerenveen: Groen.

Neuman, M. (2008). *The Truth about Cheating*. New Jersey: GKN Corporation.

Peter, W. (2010, 10 10). *Media invloed hebben grote invloed op kinderen en jongeren*. Opgeroepen op 5 6, 2011, van Mediaonderzoek: <http://www.mediaonderzoek.nl/357/media-hebben-grote-invloed-op-kinderen-en-jongeren/>

Peters, W. (2010, 10 10). *Mediaïnvloed hebben grote invloed op kinderen en jongeren*. Opgeroepen op 5 6, 2011, van Mediaonderzoek: <http://www.mediaonderzoek.nl/357/media-hebben-grote-invloed-op-kinderen-en-jongeren/>

Roberta. (sd). Opgeroepen op 02 12, 2011, van infonu.nl: <http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/relatie-en-huwelijk/34260-vreemdgaan-is-je-partner-verliefd-op-een-ander.html>

Roodvoets, C. (2010). *De duivels driehoek*. Haarlem: J.H. Gottmer.

SGP. (2007, september). *Waarden, normen en media*. Opgeroepen op mei 13, 2011, van Visiedocument:

<http://www.sgp.nl/Media/download/6485/Notitie%20'Waarden%20normen%20en%20media'.pdf>

Shriver, G. &. (2007). *Een tweede kans. herstel van een relatie na overspel*. Ruinen: Bariet.

Stichting De Vluchtheuvel. (sd). Opgeroepen op maart 2011, van <http://www.stichtingdevluchtheuvel.nl/>

van Aalst, G. (2008). *De heilige huwelijke staat*. Houten: Den Hertog.

Vansteenwegen, D. M. (1999). Therapeutische interventies bij problemen met relaties met derden. *Systeemtherapie*, 138-154.

Vreemdgaan & Overspel. (sd). Opgeroepen op februari 21, 2011, van Vreemdgaan & Overspel: <http://www.vreemdgaan-overspel.nl/herkennen.html>

Weeghel-Admiraal. (2007). *Een derde in het spel*. Rotterdam.

Wikipedia. (sd). Opgeroepen op november 13, 2010, van Wikipedia, echtbreuk: <http://nl.wikipedia.org/wiki/Echtbreuk>