

De meeste mensen praten er niet graag over: als het niet meer botert met hun partner, als hun gezin vierkant lijkt te draaien, als ze het op seksueel vlak niet meer met elkaar kunnen vinden. Bij Context kun je samen met deskundigen op zoek gaan naar een uitweg.

PSYCHIATRIE

Isabelle Rossaert



Context: nieuwe adem voor je relatie

“Zorgen in je relatie hebben vaak te maken met de context: de partner, de relatie, het gezin, de brede familie. Tegelijk is het ook die context waarin mensen hulpbronnen vinden om een uitweg te vinden.” Aan het woord is prof. Paul Enzlin van Context, het centrum voor relatie-, gezins-, en sekstherapie van UZ Leuven. In dat centrum kun je terecht voor allerlei zorgen over dingen die zich binnen je gezin afspelen. Professor Enzlin staat er aan het hoofd van het team sekstherapie, professor Peter Rober leidt het team relatie- en gezinstherapie.

Ontevredenheid

Mensen kunnen met drie soorten hulpvragen terecht bij Context. Professor Enzlin: “In een relatie lijden mensen soms doordat bijvoorbeeld de communicatie met de partner niet meer goed is, omdat ze zich niet meer goed voelen bij elkaar of in een vicieuze cirkel terecht zijn gekomen waarin ze elkaar alleen nog maar verwijten maken. In gezinstherapie gaat het bijvoorbeeld om conflicten met de kinderen over autonomie en zelfstandigheid, moei-

lijkheden in de pubertijd en problematisch gedrag van kinderen zoals agressie. Of over nieuw samengestelde gezinnen die er niet in slagen de goede mix te vinden. Bij het team sekstherapie kunnen mensen terecht voor seksuele problemen zoals erectieproblemen, pijn bij het vrijen, geen zin meer hebben in vrijen of ontevredenheid over de manier van vrijen.”

Piekeren

In elk gezin en elke relatie zijn er wel eens periodes dat het niet zo



Professor Enzlin: "Bij sekstherapie geven we ook huiswerkopdrachten mee: die doe je thuis, in alle intimiteit en geborgenheid."

professor Enzlin. "Wij werken via het woord." Relatie-, gezins- en sekstherapie is in de eerste plaats een gesprekstherapie: samen met je partner, met je gezin en in sommige gevallen ook individueel. Doorgaans vinden de gesprekken om de twee tot drie weken plaats. "Bij sekstherapie geven we ook huiswerkopdrachten mee", vult professor Enzlin aan. "Die doe je thuis, in alle intimiteit en geborgenheid. De opdrachten zijn erop gericht weer contact te leren maken met elkaar. Dat begint bij elkaar opnieuw leren aan te raken,

en er wordt stilgestaan bij relaxatie. In de namiddag is er aandacht voor de zorgen van individuele koppels die in gesprek gaan met een eigen begeleider. We bespreken dan wat er in de voormiddag is gezegd en kijken in welke mate die zaken van toepassing zijn op hun specifieke situatie." Is dat niet wat vreemd, in groep over je seksuele problemen praten? Professor Enzlin: "Het fijne aan werken in een groep is de herkenbaarheid. Veel vrouwen die pijn hebben bij het vrijen denken bijvoorbeeld dat ze de enige zijn die daar last van hebben. Door er in groep over te praten, merk je dat dat niet zo is."

Verandering

Het merendeel van de koppels die bij Context hulp zoeken, vindt een weg naar verandering die nog een

"Wij zijn geen artsen: we werken via het woord"

en kan gaan tot penetratie. In de gesprekken wordt vooral stilgestaan bij de beleving. Hoe voelde de opdracht aan? Hoe voelde je je tegenover je partner? Wat vond je prettig, wat niet? Bij seksuele problemen ontstaat er vaak een vicieuze cirkel waarbij mensen seks en lichamelijke tederheid gaan vermijden. Elkaar weer durven, mogen aanraken kan voor veel mensen een belangrijke start zijn en soms ook een heel intense ervaring."

Dagprogramma's

Context biedt ook dagprogramma's aan waarin met een groep van vijf tot acht koppels wordt gewerkt. Deelnemers komen dan een hele dag naar het centrum, gedurende vier opeenvolgende weken. Vervolgens is er een aantal weken later nog een terugkomdag. In het dagbehandelprogramma 'Uit de impasse' werken men rond relationele moeilijkheden. Het team sekstherapie biedt sinds kort ook een dagbehandelprogramma 'Pijn bij het vrijen' aan. Professor Enzlin legt uit wat er tijdens die bijeenkomsten precies gebeurt: "In de voormiddag schetsen we in groep een kader om pijn bij het vrijen beter te begrijpen. We leggen uit waar bepaalde problemen vandaan komen

tijd na de therapie doorzet. Wat die verandering inhoudt, kan heel divers zijn. Professor Enzlin: "Het kan zijn dat je in relatietherapie opnieuw een weg naar elkaar vindt. Maar ook als partners op een positieve manier vaststellen dat ze eigenlijk niet goed bij elkaar passen en van daaruit beslissen om uit elkaar te gaan, beschouwen we dat als een goede uitkomst. Of het kan zijn dat je geen oplossing vindt voor het erectieprobleem waarmee je kwam aankloppen, maar dat je leert op een andere manier opnieuw een heel bevredigend seksleven te hebben." ▸

goed gaat. Dat zal wel weer overwaaien, hoop je dan. Vaak komen ouders en kinderen of partners er ook wel samen uit. Maar soms ook niet. "Onze indruk is dat mensen regelmatig een beetje te laat bij ons terechtkomen", zegt professor Enzlin. "En dan is er helaas al veel fout gelopen." Wanneer is een zorg ernstig genoeg om de hulp van deskundigen in te roepen? Professor Enzlin: "De ernst is af te leiden uit het feit dat je er veel last van begint te hebben. Als je erover piekert, als je je er continu zorgen over maakt. Op dat moment zou je de stap naar de hulpverlening moeten zetten."

Vicieuze cirkel

Bij Context kom je terecht bij een team van deskundigen: psychologen, pedagogen, seksuologen en maatschappelijk werkers die daarnaast een psychotherapieopleiding hebben gevolgd. "Wij zijn geen artsen", zegt

Praktisch

Je kunt je bij Context aanmelden door telefonisch contact op te nemen via het secretariaat (016 33 26 30) of door een online aanmeldingsformulier in te vullen op www.uzleuven.be/context. Individuele gesprekken kosten 45 euro, koppelgesprekken 60 euro.