



„Een goede relatie
is goed voor je
gezondheid. *Daar
kan paracetamol
niet tegenop*”

Daten met je eigen partner. Dat klinkt bijzonder, maar is eigenlijk vrij logisch. **Nicole Bolweg** van De christelijke zorgverzekeraar is de drijvende kracht achter het initiatief **Date Night November**. „Het doel is om meer aandacht voor elkaar te hebben. Die emotionele verbinding is zó belangrijk.” We zoeken antwoord op de vraag waarom een zorgverzekeraar zich inzet voor gezonde relaties.

Tekst D. DE BRUIN-PALLAND | *Beeld* HANNO DE VRIES

Date Night November is vorig jaar ontstaan, vertelt Nicole Bolweg. „We roepen november – vlak voor de feestdagen – uit tot *Date Night November*. Het doel is om meer aandacht voor elkaar te hebben.

Die emotionele verbinding is zó belangrijk. Verlies je die, dan verlies je elkaar. Met onze programma's en de Date Night Box proberen we hier een impuls aan te geven.”

Date Night. Dat klinkt bijzonder. Wat is het idee?

Nicole. „Het idee is om te gaan daten met je eigen partner. Mensen die zich aanmelden, krijgen voor eind oktober een verrassende en inspirerende *Date Night Box* thuisgestuurd. Die is goed voor vier mooie avonden met je partner”.

Wat er allemaal in de box zit? Dat wil Nicole niet prijsgeven. Wel wil ze kwijt dat er voor iedere avond een envelop met een ‘relatiechallenge’ inzit.

Een voorbeeld van vorig jaar: schrijf je partner een liefdesbrief. „We kregen er heel leuke reacties op. Mensen vonden het wel spannend. Sommigen hadden nog nooit een mooie liefdesbrief van hun partner gekregen. Het idee achter die relatiechallenges is: verras elkaar eens. Kijk eens wat de behoefte van een ander is. En natuurlijk ook die van jezelf.”

De eerste Date Night November was een „supersucces,” volgens Bolweg. Binnen tweeënhalve week waren alle 10.000 boxen weg. „We hebben vaak ‘nee’ moeten verkopen. Daarom hebben we er dit jaar 20.000.”

Waarom vinden jullie dit zo belangrijk?

Bolweg, gedreven: „Als je niet oppast glijdt je relatie zomaar in de waan van de dag aan je voorbij. En dat terwijl het om de belangrijkste persoon in je leven gaat. Een auto geef je wel periodiek onderhoud, waarom je relatie niet?”

Sta er eens bij stil wat er geworden is van de dromen die jullie hadden toen jullie trouwden. Reserveer vaker

„Sommigen hadden nog nooit een mooie liefdesbrief van hun partner gekregen”

Nicole Bolweg

een dateavond met elkaar in je agenda. Regel oppas voor de kinderen en wees er voor elkaar.

Je hoeft voor een succesvolle dateavond echt niet per se uit eten, je kunt ook gewoon thuis lekker koken. Maar besteed er dan net wat extra aandacht aan.

Haal je huwelijksservies – dat je misschien nooit gebruikt hebt – eens uit de kast en verras elkaar.”

STERKE RELATIES

Date Night November past binnen het programma ‘Sterke relaties’ waar De christelijke zorgverzekeraar zich sinds een aantal jaar op richt. „Een sterke relatie heeft namelijk ook een positieve invloed op je gezondheid.

We zijn er niet alleen om je zorg te betalen of afspraken met zorgaanbieders te maken. We zijn er ook om je te ondersteunen bij je gezondheid.

We hebben een eigen platform ontwikkelt met informatie, werkboekjes, een online programma, video's en vergoedingen voor relatietherapie vanuit onze aanvullende verzekeringen.



„Een auto geef je wel periodiek onderhoud, waarom je relatie niet?“

Nicole Bolweg

◆ CV ◆

Nicole Bolweg is strategisch communicatieadviseur van *De christelijke zorgverzekeraar*

Het begon zeven jaar geleden met een filmpje over relatietherapie die we samen met de christelijke relatietherapeut Petra van Bodegraven maakten om mensen de meerwaarde van christelijke relatietherapie te laten zien. Vrij snel daarna ontwikkelden we relatiekaartjes waarop gespreksvragen staan.”

GESPREKSKAARTJES

De gesprekskaarten zijn geordend rond de vier pijlers geloof, communicatie, hechting en intimiteit. Nicole pakt de gesprekskaartjes erbij, haalt er één uit en leest voor: „Welke belangrijke liefdesles leid jij af uit de Bijbel? Bid jij wel eens voor jullie relatie?“

Van deze gesprekskaartjes hebben we al ruim 30.000 exemplaren uitgedeeld. Er is veel vraag naar.”

Bolweg weet dat reformatorische hulpverleningsinstanties als Stichting Schuilplaats en De Vluchtheuvel ook gebruik maken van de gesprekskaarten. „We hebben het bespreekbaar maken van relatieproblemen met elkaar opgepakt en het heeft wat teweeg gebracht.

Ook kerken maken steeds meer gebruik van het materiaal voor relatieavonden binnen de gemeente."

NOOIT TE OUD

De zorgverzekeraar organiseert ook bijeenkomsten rond het thema. Ze krijgen er veel positieve reacties op. „Er was een stel van in de zeventig op één van die bijeenkomsten. Ze zeiden: 'Je bent nooit te oud om aan je relatie te werken en het samen goed te hebben.'"

„Het doel van Date Night November en de Date Night Box is om samen te bouwen aan je relatie, problemen bespreekbaar te maken en het samen goed te hebben. Het is nooit zo dat een relatie voor honderd procent goed gaat", licht Bolweg de campagne nuchter toe. „Door social media is de kijk op relaties sterk veranderd. Het moet allemaal perfect zijn. Maar elke relatie heeft haar mindere momenten. Een goede relatie is niet vanzelfsprekend. Dat is iets waar je aan moet bouwen. Daar moet je samen zorg voor dragen. Relatieproblemen hoeven niet te leiden tot relatieverwijdering en echtscheiding."

TABOE

Ze is blij dat er meer openheid is over relatieproblemen. „Er rustte lang een taboe op. Het was iets wat achter de voordeur bleef. Hulpverleners ervaren dat het de laatste jaren veel meer bespreekbaar is geworden."

Bolweg wil relatieproblemen overigens niet problematiseren: „Je hoeft ook niet altijd een traject van de zorgverlening in."

Wel is belangrijk dat er iets aan gebeurt. Niet alleen voor echtparen, maar ook voor kinderen zelf. „Als we aan de voorkant meer zouden investeren in het belang van sterke relaties zouden er minder kinderen in de jeugdzorg terechtkomen", stelt Bolweg. „De kosten van jeugdzorg lopen gigantisch op."

Bolweg vertelt over de negatieve ervaringen die kinderen van gescheiden ouders ondervinden. „Het begint al op school: veel kinderen van gescheiden ouders, waarbij na een scheiding vaak ook de communicatie tussen ouders verstoord is, blijven een jaar zitten."

Uit cijfers blijkt dat ze naderhand zelf moeite hebben om een duurzame relatie op te bouwen. Onderzoek

„Een goede relatie is niet vanzelfsprekend. Dat is iets waar je aan moet bouwen"

Nicole Bolweg

♦ ACHTERGROND ♦

Hoeveel relaties lopen er stuk?

Nicole Bolweg: „We weten dat van alle huwelijken er **één op de drie** stukloopt. Dat zijn zo'n 30.000 huwelijken per jaar.

We schatten dat jaarlijks een soortgelijk aantal relaties binnen **samengestelde gezinnen** verbroken wordt. Omdat mensen in een samengesteld gezin vaak niet tot een huwelijk komen, zie je dat niet terug in de cijfers.

Het duurt gemiddeld zo'n zeven jaar voordat een samengesteld gezin een hecht gezin wordt. Maar cijfers laten zien dat zo'n gezin gemiddeld al na drie á vier jaar uit elkaar gaat.

Voor kinderen uit zo'n gezin is dat extra moeilijk. Het ziet in zijn jeugd meerdere relaties stukgaan."

„Vaak zoeken mensen hulp als het al te laat is”

Nicole Bolweg



wijst uit dat kinderen van gescheiden ouders vaker een psychische aandoening ontwikkelen en vaker bij jeugdzorg en in de criminaliteit terechtkomen.

Het aantal kinderen van gescheiden ouders dat gebruik maakt van jeugdzorg is vele malen groter dan van ouders met een gezond huwelijk. Waar de ouders ook na een scheiding niet goed op één lijn zitten hebben de kinderen veel vaker problemen.

Mijn pleidooi is om aan de voorkant te investeren en zo te helpen om het aantal vechtscheidingen te verminderen. Dat voorkomt dat het systeem, dat nu aan alle kanten kraakt, overbelast wordt.

Wat zou het mooi zijn als mensen in hun relatie tegen hun problemen kunnen aankijken en die herstellen. Heel belangrijk is dat ouders het goede voorbeeld aan hun kinderen geven en dat die in een liefdevolle omgeving groot groeien.”

GOED VOOR JE GEZONDHEID

Het programma Sterke relaties wordt ondersteund met een wetenschappelijke onderbouwing. „Vaak hebben we niet in de gaten wat relaties doen met onze gezondheid,” zegt Bolweg.

Ze parafraseert een Harvardstudie – „één van de langstlopende studies naar menselijk welzijn,” naar wat mensen gelukkig maakt. Ze geeft zelf het antwoord: „Het hebben van goede relaties. Het onderzoek wijst ook uit dat een goede relatie goed is voor je gezondheid. Dan herstel je bijvoorbeeld sneller van een ziekte. Daar kan geen paracetamol tegenop.

Het hebben van gezonde relaties is dus goed voor ieder mens. Dat gaat niet alleen over een huwelijk, maar

ook voor andere relaties. Omgekeerd is eenzaamheid is één van de grootste boosdoeners voor de gezondheid.”

SCHAAMTE

Ze hoopt met het programma Sterke relaties een laagdrempelige manier aan te reiken om relatieproblemen te voorkomen. Of al in een vroeg stadium in te grijpen zodat voorkomen wordt dat een relatie blijvend ontwricht raakt. Ze adviseert op tijd hulp te zoeken. „Vaak zoeken mensen hulp als het al te laat is. Belangrijk is om ook naar elkaar schuld te durven erkennen. Dat schept ruimte en erkenning bij de ander.”

Voor Nicole heeft het een persoonlijk randje: haar eigen huwelijk liep na twaalfenhalf jaar stukliep. „Ik heb zelf ervaren hoe moeilijk het is als het niet lukt en wat het mijn kinderen doet. Doordat ik zelf de pijn heb ervaren, ben ik erg betrokken op dit programma.

Ik ben dankbaar dat ik samen met mijn collega's de kans krijg om het te mogen maken. Het is één van de speerpunten binnen de organisatie geworden. Het voelt echt als een kindje.” ♦



♦ ♦ ♦

De Date Night Box is kosteloos aan te vragen via: dechristelijkezorgverzekeraar.nl
De christelijke zorgverzekeraar stuurt de Date Night Box voor eind oktober naar je toe.