



Negen minuten tijd voor elkaar

Wat heb je eraan om een relatiecursus, zoals een Marriage Course, te doen? Een nieuwe campagne maakt duidelijk dat zelfs een paar minuten gerichte aandacht voor elkaar heel veel verschil kan maken.

📍 Jeannet Bijleveld 📷 Shutterstock

Wij geven al twaalf jaar de Marriage Course. En elk jaar was het weer worstelen met die Engelse naam. Het maakt toch dat zo'n ontspannen serie avondjes uit opeens een cursus voor hoogopgeleiden lijkt.

Maar ja, het feit dat je deel uitmaakt van iets wat over de hele wereld gegeven wordt, heeft natuurlijk wel iets. Een stelletje dat bij ons had meegedaan kwam na elf uur vliegen op een vakantieadres aan, en de eerste bus die voorbijkwam had een reclame voor de Marriage Course op de zijkant staan!

Toen Dorien Summer van de landelijke Alpha-cursus vorig jaar vroeg om mee te denken over een nieuwe laagdrempelige campagne voor de Marriage Course, hebben we uitgebreid zitten brainstormen.

Het moest in ieder geval humoristisch zijn. Want dat vindt iedereen opvallend: de sfeer is altijd relaxed, met veel humor, waardoor je jezelf leert relativeren. En het moest op de een of andere manier duidelijk maken dat het belangrijk is om tijd te nemen voor elkaar. Dat het juist belangrijk is om zo'n relatiecursus te doen als je het druk hebt, omdat het helpt samen te ontspannen en prioriteiten te stellen.

De campagne is er gekomen, en heet 'Tijd voor elkaar'. Als je naar de website tijdvoorelkaar.nl gaat, kom je vanzelf bij de informatie over de Marriage Course.

De bijbehorende posters zijn bijzonder geworden. Zo vermeldt één in witte letters op een rode achtergrond: 'Ons record conflicten oplossen is met 0,034 seconden verbeterd!'

Filmpje

Die tekst hoort bij een filmpje. Daarin zie je een man en vrouw, die zich aan het opwarmen zijn voor een wedstrijd. De vrouw door zich op te drukken, de man door voor de spiegel te oefenen hoe hij het beste de zin „Ik denk dat jij gelijk hebt” kan zeggen. In de woonkamer zit hun kroost op een rijtje met een stopwatch in de aanslag. „Zijn jullie er klaar voor?” Man en vrouw staan tegenover elkaar, en op het startsein beginnen ze van alles te roepen wat niet te verstaan is onder dramatische operamuziek.

Dan zegt de man: „Als jij nou eens een keer de kinderen ophaalt op dinsdag.” En de vrouw antwoordt: „Nou dan ga jij gewoon koken op dinsdag, woensdag en donderdag!” Dat is het moment, dat de man zijn geheime wapen grijpt: „Ik denk dat jij gelijk hebt”, waarop

Als je per dag negen minuten meer tijd neemt voor elkaar, word je 53 procent gelukkiger

een verbouwereerd „Oh, oké” volgt. De kinderen springen enthousiast op met de stopwatch in de hand: „Een nieuw record in conflicten oplossen!” Na de nodige confetti verschijnt de tekst 'Ontdek wat tijd voor elkaar voor jullie relatie kan betekenen'.

Het is natuurlijk een absurd filmpje. Maar het sluit wel aan bij de manier waarop mensen vaak reageren. 'Wat heb ik eraan om zo'n relatiecursus te doen?', vragen ze dan.

Negen minuten

Tsja, hoe moet je dat nou uitleggen? Misschien met het feit dat als je negen minuten meer tijd neemt voor elkaar per dag, je 53 procent gelukkiger wordt. Als je weet dat werkende stellen met kinderen elkaar gemiddeld überhaupt maar negen minuten spreken op een werkdag, is dat niet eens meer zo'n rare suggestie.

Hoe vaak hebben we niet de opmerking gehoord na zo'n avondje ongestoord met elkaar praten bij een lekker diner: „Goh het voelt alsof we weer verkering hebben!” Want wie herinnert zich die eendelige gesprekken onder de lantarenpaal niet? In de achtertuin bij een vuurtje? Op de trap in het studentenhuis? Of zoals bij ons bij de

Stiennen man of de pier in Harlingen?

Die volledige focus op elkaar, die je hebt als je net verliefd bent, raak je in de loop van de tijd weer wat kwijt. Dat is op zich gezond. Maar het kan geen kwaad om regelmatig wel weer even die focus op te zoeken. En het kan helpen om daarvoor terug te vallen op momenten uit het begin van jullie relatie.

Op welke momenten vond je het gemakkelijk om te praten? Zoek je dat soort situaties samen nog wel eens op? Zo vertelde een jong stel dat ze, toen ze verkering kregen en ver uit elkaar woonden, in de auto met elkaar belden. Zo hadden ze in de beslotenheid van hun auto's toch het gevoel dat ze dichtbij elkaar waren. Nu ze getrouwd waren, belden ze elkaar nog steeds vaak op in de auto, om vrijuit zonder de kinderen te kunnen praten, ook al zouden ze elkaar bij het eten gewoon weer zien.

Voor ons was deze zomer het middagje op de pier bij Lauwersoog ook zo'n verbindingsmoment. Samen praten, samen genieten, samen stil zijn en samen bidden. Door bewust tijd voor elkaar te maken geef je de liefde de kans om steeds weer op te laaien.

📧 jabixhus@gmail.com



Jeannet Bijleveld

Jeannet Bijleveld is initiatiefnemer van Stads-klooster Leeuwarden Jabixhús en planvormer bij Wetterskip Fryslân.