



Foto: FlickrCC

Relatiecursus 'Houd me vast' veelbelovend bij milde hechtingsproblemen

4 september 2017

In Nederland eindigt 40% van alle huwelijken in scheiding. Hoewel effectieve relatietherapie voor handen is, maken daar maar weinig stellen gebruik van. De internationale bestseller, het zelfhulpboek, *Houd me vast* ('Hold me tight', Johnson, 2008) leert paren hun relatie te versterken door de onderlinge hechting veiliger te maken. Klinisch psycholoog Henk Jan Conradi van de Universiteit van Amsterdam onderzoekt in samenwerking met de Stichting Emotionally Focused Therapy Nederland voor het eerst de effectiviteit van de op het boek gebaseerde cursus. De cursus blijkt veelbelovend met gemiddeld tot grote effecten op het gebied van relatietevredenheid, partnerhechting en psychische klachten.

Relatieproblemen en scheidingen hebben veel negatieve gevolgen voor (ex-)partners, zoals depressie en angst, maar ook lichamelijke problemen. Bovendien krijgen in Nederland jaarlijks zo'n 50.000 kinderen met een scheiding te maken met o.a. psychische klachten en problemen op school als gevolg. Conradi: 'Hoewel effectieve relatietherapie voorhanden is, zoeken slechts weinig stellen hulp bij een relatietherapeut, waarschijnlijk mede omdat relatietherapie niet vergoed wordt. Als ze toch hulp zoeken doen ze het te laat, zodat destructieve relatiepatronen verhard en moeilijker te doorbreken zijn. Om stellen met relatieproblemen in een vroeger stadium te bereiken werd door Johnson de relatiecursus *Houd me Vast* (HmV) ontwikkeld. Een laagdrempelig en goedkoper alternatief voor relatietherapie.'

Versterken hechtingsband

De gedachte achter de cursus is dat de hardnekkigheid van relatieproblemen aangewakkerd wordt door een onderliggend emotioneel probleem, namelijk een verzwakte hechtingsband tussen partners. Partners spreken behoeften aan steun en bekrachtiging niet meer openlijk naar elkaar uit, maar gaan in plaats daarvan elkaar beschuldigen of vermijden als ze zich niet gewaardeerd voelen. De op Emotionally Focused Therapy gebaseerde cursus leert partners zich uit te spreken over hun gevoelens naar elkaar en de hechtingsband veiliger te maken. De groepscursus, waar gemiddeld vijf stellen aan deelnemen, bestaat uit acht sessies van twee uur. De stellen

krijgen informatie over destructieve interactiepatronen, achterliggende emotionele behoeften en veilige hechting en doen veel rollenspellen om de stof te oefenen.

Het onderzoeksteam volgde 129 Nederlandse heterostellen een half jaar lang. De groep bestond uit 79 stellen die zichzelf hadden aangemeld voor de cursus met milde hechtingsproblemen - (voor wie de cursus oorspronkelijk ook bedoeld was), en 50 kwetsbare door een clinicus verwezen sterk onveilig gehechte stellen van wie een van de partners onlangs was behandeld in een GGZ-instelling. De cursus bleek goede resultaten op te leveren bij stellen met milde hechtingsproblemen, na afloop scoorden ze duidelijk hoger op relatietevredenheid, veilige partnerhechting, vergevingsgezindheid, relatieonderhoudend gedrag (aardig zijn tegen elkaar, verdeling van huishoudelijke taken etc.), maar ook op klachten waar de cursus niet op gericht was, namelijk depressieve en angstsymptomen. De door de clinicus verwezen zeer onveilig gehechte stellen lieten ook vooruitgang zien, maar vielen na de cursus grotendeels weer terug. Conradi: 'Een preventieve cursus zoals *Houd me Vast* is dus veelbelovend voor paren met milde problematiek, terwijl kwetsbare paren beter relatietherapie kunnen volgen'.

Publicatiegegevens

Conradi, H.J., Dingemanse, P., Noordhof, A., Finkenauer, C., & Kamphuis, J.H. (2017). Effectiveness of the 'Hold me Tight' relationship enhancement program in a self-referred and a clinician-referred sample: An Emotionally Focused Couples Therapy-based approach. *Family Proces*. DOI:10.1111/famp.12305

Gepubliceerd door [UvA Persvoorlichting](#)