



Universiteit Utrecht

Radboud Universiteit



NVRG

Nederlandse Vereniging voor
Relatie- en Gezinstherapie

Relatie- en gezinsproblematiek, zorgmijding en preventie tijdens COVID-19¹

Prof. Dr. Esther Kluwer

Universiteit Utrecht & Radboud Universiteit

In samenwerking met: NVRG, Stichting EFT Nederland, Dr. Reine van der Wal (*Universiteit Utrecht*), Dr. Johan Karremans (*Radboud Universiteit*), en Joyce Snijdewint, Msc

De coronacrisis heeft het dagelijks leven van paren en gezinnen in Nederland ingrijpend veranderd. Ongeveer twee-en-een-half miljoen Nederlandse gezinnen zitten regelmatig met elkaar thuis waar werk, school en privéleven op dezelfde locatie moeten worden gecombineerd. In combinatie met toekomstonzekerheid, werkdruk en mogelijk ziekte of financiële zorgen, kan de stress thuis behoorlijk toenemen. Wat is de impact van de coronacrisis op Nederlandse relaties en gezinnen? Samen met professionele organisaties voor relatie- en gezinstherapie (NVRG en EFT Nederland) hebben we onderzoek gedaan naar de ervaringen van samenwonende en getrouwde stellen, met en zonder thuiswonende kinderen, tijdens de coronacrisis in 2020. Onderzocht is ten eerste wat er is veranderd in relaties en gezinnen en hoe partners en ouders de impact van de coronacrisis op relatie en gezin ervaren. Ten tweede is gekeken welke risicofactoren en hulpbronnen de impact van de Coronacrisis op relatie en gezinsleven vergroten dan wel verkleinen. Ten slotte is onderzocht in hoeverre men behoefte had aan professionele hulp en welke maatregelen professionele hulp beter bereikbaar zouden kunnen maken.

¹ Dit project is mogelijk gemaakt door de ZonMw subsidie 'COVID-19: Wetenschap voor praktijk' (projectnummer: 10430042010052). Het onderzoeksrapport is [hier](#) te vinden. Het onderzoeksrapport beschrijft voorlopige resultaten die nog niet wetenschappelijk (via *peer review*) zijn gepubliceerd. Definitieve conclusies kunnen nog wijzigen.

Onderzoeksmethode

Voor de dataverzameling is gebruikgemaakt van online vragenlijsten onder het ISO-gecertificeerde panel van onderzoeksbureau *Flycatcher*. De doelgroep bestond uit Nederlanders van 18 jaar en ouder die samenwonen met een partner. De steekproef was gestratificeerd naar geslacht, opleiding en provincie. Het onderzoek bestond uit twee meetmomenten: eind juli 2020 (T1) en half oktober 2020 (T2). De steekproef bestond uit 1002 respondenten (waarvan 409 complete stellen) op T1 en 654 respondenten (waarvan 278 complete stellen) op T2. Ruim de helft van de respondenten had thuiswonende kinderen.

De impact van de coronacrisis op relaties en gezinnen

Er is veel veranderd door de coronacrisis: men besteedt meer tijd aan huishouden en kinderen, ervaart meer werkdruk en heeft minder sociale contacten. Toch blijkt dat de meerderheid van de respondenten geen veranderingen ervaart in de relatie. Wel is de tijd die men samen besteedt voor de meesten toegenomen en 20-25% geeft aan meer te hebben gedeeld met de partner, meer fysiek contact te hebben en meer relatietevredenheid te ervaren tijdens de eerste golf. Acht procent geeft aan dat COVID-19 een negatieve impact op de relatie heeft, 28% rapporteert een positieve impact en 64% geen impact. Ook de meeste ouders met thuiswonende kinderen rapporteren geen of positieve veranderingen in het gezin. Men besteedt meer tijd met de kinderen, deelt meer dingen die de kinderen bezig houden, en heeft meer plezier met de kinderen. Elf procent geeft aan dat de coronacrisis een negatieve impact op het gezin heeft gehad, 43% rapporteert een positieve impact en 46% geen impact. Hoewel het in de verwachting lag dat met het langer duren van de coronacrisis de stress en problematiek zou toenemen in relaties en gezinnen is daarvoor geen aanwijzing gevonden in de onderzochte periode.

Stress als risicofactor

Hoewel veel respondenten geen of positieve effecten van de coronacrisis op de relatie rapporteren, ondervindt een kleine groep wel negatieve effecten. Stress met betrekking tot de woon- en gezinssituatie, werk, gezondheid, financiële situatie, en zorgen over de toekomst heeft een consistent negatief effect op zowel de relatie als het gezin tijdens de eerste en de tweede golf. Partners die meer stress ervaren rapporteren een meer negatieve impact van de coronacrisis op de relatie, meer relatieproblematiek, een lagere relatiekwaliteit, en meer verbaal partnergeweld. Ouders die meer stress ervaren rapporteren een meer negatieve impact van de coronacrisis op het gezin, meer problemen in de ouder-kind relatie, en meer problemen met de opvoeding. Externe stress kan dus worden aangemerkt als risicofactor voor relaties en gezinnen tijdens de coronacrisis.

Sociale steun en dyadic coping

De negatieve invloed van stress op relatie en gezin is minder sterk, of zelfs afwezig, wanneer er sprake is van meer *sociale steun* van vrienden, familieleden, en burens. Dat sociale steun van mensen buiten het eigen huishouden een belangrijke hulpbron is, is ook uit eerder onderzoek

gebleken. Door de coronamaatregelen is het aantal sociale contacten, en daarmee ook een bron van sociale steun, echter sterk afgenomen. Dit kan dus een risicofactor zijn voor relaties en gezinnen in deze periode. De negatieve invloed van stress op relatie en gezin is ook minder sterk wanneer partners goed met elkaar kunnen communiceren over de stress die zij ervaren en elkaar kunnen helpen om met stress om te gaan (*dyadic coping*). Het belang van dyadic coping in partnerrelaties is in eerder onderzoek veelvuldig aangetoond. Nieuw is de bevinding dat het ook een beschermende factor is voor de ouder-kind relatie.

Ten slotte vonden we aanwijzingen dat bepaalde groepen meer last hebben van de coronacrisis dan anderen. Oudere respondenten rapporteerden vaker een negatieve impact van de coronacrisis op de relatie, terwijl jongere respondenten, mannen en respondenten met meer thuiswonende kinderen meer relatieproblemen rapporteerden. Respondenten met oudere thuiswonende kinderen rapporteerden een meer negatieve impact van de coronacrisis op het gezin en meer problemen met de opvoeding. Opvallend was dat inkomen, een potentiële stressor in deze tijd, geen significante effecten had.

Zorgbehoefte en bereikbaarheid

Ongeveer 1 op de 20 respondenten had tijdens de eerste golf behoefte aan of gebruik gemaakt van hulpverlening voor relatieproblematiek. Van de ouders had 12% had gebruik gemaakt van een vorm van hulpverlening voor de kinderen (gezondheidszorg, GGZ, onderwijsondersteuning, maatschappelijk werk, jeugdhulpverlening, Veilig Thuis). Redenen om *geen* hulp te zoeken terwijl er wel behoefte aan was waren: men vond dat men het zelf moest kunnen oplossen, de partner wilde niet, coronamaatregelen, praktische of financiële redenen, of een gebrek aan vertrouwen in de effectiviteit. Respondenten schatten de effectiviteit van hulpverlening voor relatie- en gezinsproblematiek over het algemeen vrij laag in (een beetje tot redelijk effectief). Dit is in contrast met de effectiviteit van bijvoorbeeld relatietherapie die behoorlijk hoog is, blijkens wetenschappelijk onderzoek. Ongeveer een-vijfde van de respondenten denkt dat het moeilijk tot zeer moeilijk is om hulp te vinden voor relatie- en gezinsproblemen tijdens de coronacrisis. Effectieve maatregelen om professionele hulp bij relatie-en gezinsproblemen beter bereikbaar te maken zijn volgens veel respondenten kortere wachttijden (52%) en de kosten vergoeden uit de basiszorgverzekering (41%).

Kanttekeningen

De conclusies van dit onderzoek moeten worden gezien in het licht van een aantal beperkingen. Gezinnen met een migratieachtergrond waren ondervertegenwoordigd in de steekproef. *Flycatcher* heeft geen gegevens over risicofactoren als verslaving, misbruik en huiselijk geweld van de panelleden. Mogelijk zijn die risicogroepen ondervertegenwoordigd. De huidige onderzoeksopzet geeft geen inzicht in de situatie van de respondenten *voordat* de coronacrisis uitbrak. De conclusies zijn dus gebaseerd op de zelf-gerapporteerde impact van de crisis op relatie en gezin. Een beperking van zelfrapportage is dat antwoorden vertekend

kunnen zijn door bijvoorbeeld sociaal-wenselijk antwoordgedrag. Ten slotte kunnen op basis van de onderzoeksopzet geen conclusies worden getrokken over oorzakelijke verbanden.

Aanbevelingen voor de praktijk

De resultaten wijzen erop dat stellen en ouders met voldoende sociale steun vanuit de omgeving en/of met voldoende mogelijkheden binnen de relatie om samen met stress om te gaan bestand zijn tegen de negatieve impact van stress op relatie en gezin tijdens de coronacrisis. Een kleine groep respondenten rapporteert *wel* meer gezins- en relatieproblematiek, met mogelijk een grote “verborgen” impact, wat onder meer blijkt uit een verhoogde kans op verbaal partnergeweld. Aandacht voor stress-regulatie bij stellen en ouders is cruciaal, evenals aandacht voor het investeren in sociale contacten (steun durven en kunnen vragen).

Het verbeteren van *stress-regulatie* van stellen kan onder meer door middel van online informatievoorziening en voorlichting, relatie-educatie of relatie- of gezinstherapie. Hierbij is van groot belang dat professionele hulp goed bereikbaar en beschikbaar is. Gezien de lage inschatte effectiviteit van professionele hulpverlening door de respondenten, verdient een publiekscampagne en/of informatievoorziening over de werking van therapie aanbeveling. Daarnaast zouden kortere wachttijden en het vergoeden van de kosten van professionele hulp bij relatie-en gezinsproblemen beter bereikbaar kunnen maken volgens de respondenten.

Sociale steun blijkt belangrijk voor het omgaan met stress, terwijl sociale contacten nu juist sterk verminderd zijn door de coronamaatregelen. Hierdoor moeten mensen waarschijnlijk meer gebruik maken van bijvoorbeeld (beeld)bellen en *social networking sites*. Hiervan is bekend dat deze minder effectief zijn voor instrumentele steun (praktische hulp, materiele steun) en emotionele steun (empathie, begrip, een luisterend oor). Juist deze laatste vormen van steun zijn echter van belang voor het welzijn.

Hoewel de huidige resultaten een stabiel beeld geven tussen de eerste en de tweede meting, is het goed mogelijk dat stress en “corona-moeheid” met het langer duren van de maatregelen harder toeslaat en dat negatieve effecten op relaties en gezinnen pas in het voorjaar van 2021 zichtbaar worden. Om die reden is in februari 2021 is een derde meting uitgevoerd onder de steekproef, waarvan de resultaten binnenkort worden verwacht.