

## **Praatkaarten "Partnerrelaties na de vlucht"**

Pharos ontwikkelde de praatkaarten 'Partnerrelaties na de vlucht' als hulpmiddel om in gesprek te gaan over de relatie tussen man en vrouw, en de situatie thuis. In deze handleiding leggen we je uit waarom we deze praatkaarten maakten en hoe je ze gebruikt.

### Relaties na de vlucht

Mensen die gevlucht zijn hebben vaak veel meegemaakt. Dat heeft ook invloed op hun relatie. Dat kan komen door verschillende redenen:

- Mensen zijn regelmatig noodgedwongen een tijd van elkaar gescheiden geweest. Daarna is het niet altijd makkelijk om weer als partners samen te leven;
- Soms is een van beide partners langer in Nederland dan de ander die nareist. Daardoor is de eerste partner al meer gewend.
- Het opbouwen van een nieuw leven in Nederland is stressvol;
- De ene partner kan zich sneller aanpassen aan het nieuwe leven dan de ander;
- Het perspectief op de relatie, het gezin en de toekomst kan veranderen.

Dit alles kan zorgen voor spanningen en soms leiden tot problemen, zoals psychische klachten, huiselijk geweld of scheidingen.

### Waarom deze praatkaarten?

Het kan voor echtparen moeilijk zijn om de draad weer op te pakken. Juist in de fase waarin je samen een nieuw leven moet opbouwen, is praten met je partner erg belangrijk. Maar het is niet altijd vanzelfsprekend om je emoties en behoeften te delen. Mannen en vrouwen kunnen verschillende posities en rollen hebben binnen een relatie. Ook is er niet altijd sprake van gelijkwaardigheid en open communicatie.

Daarom kan het goed zijn om tijdens groepsbijeenkomsten of voorlichtingen het thema relaties te bespreken. De praatkaarten kun je gebruiken om dit gesprek op gang te brengen. Het helpt mannen en vrouwen om;

- na te denken over (de verwachtingen over) hun relatie,
- zichzelf en hun partner beter te begrijpen,
- zich te realiseren dat ze niet de enigen zijn die het soms moeilijk hebben,
- te beschrijven wat ze nodig hebben om samen gelukkig te zijn in Nederland.

De praatkaarten zijn gebaseerd op literatuur, en de daar beschreven beschermende en belastende factoren voor mentale draagkracht. Daarnaast putten we uit een focusgroep met verschillende sleutelpersonen met een vluchtachtergrond en ervaringen van professionals.

## Doel van de kaarten

De praatkaarten zorgen ervoor dat mensen zich meer bewust worden van hoe het gaat met hun relatie en wat ze daarvan vinden. Ook bieden de kaarten hen een manier om hierover te (leren) praten. Dit kan ook preventief werken; door snel na aankomst in Nederland al te praten over je relatie kun je voorkomen dat nieuwe problemen ontstaan of verergeren. Als het nodig is kunnen de kaarten ook helpen wanneer je mensen wil wijzen op ondersteuning of hulp.

## Wie kunnen de kaarten gebruiken?

Verskillende type begeleiders die ervaring hebben met de doelgroep én met het spreken over gevoelige onderwerpen op een cultuur- gendersensitieve manier kunnen de kaarten gebruiken. Bijvoorbeeld gezinsbegeleiders, gezondheidsvoorlichters, POH-GGZ verpleegkundigen of maatschappelijk werkers.

Om goed aan te sluiten bij de belevingswereld van deelnemers, raden we je aan om gesprekken altijd samen met ervaringsdeskundigen voor te bereiden en uit te voeren. Sleutelpersonen met dezelfde taal en culturele achtergrond als de deelnemers weten veel over de problemen en taboes die er kunnen spelen. Ook kunnen zij adviseren bij werving, het omgaan met dilemma's en het uitleggen van complexe informatie.

## Hoe kan ik de praatkaarten gebruiken?

Je kunt de praatkaarten gebruiken in groepsbijeenkomsten, maar ook in kleine groepjes of zelfs tijdens individuele sessies. Bij voorkeur heb je meerdere bijeenkomsten de tijd voor dit onderwerp. Door bijvoorbeeld steeds met de praatkaarten te beginnen of te eindigen, kunnen deelnemers zelf meebepalen welke onderwerpen worden besproken. Tegelijkertijd helpt het jou als gespreksleider om een indruk te krijgen van wat er speelt en wat de behoeften in de groep zijn.

Hou rekening met gevoeligheden die er kunnen zijn. Dat kun je bijvoorbeeld doen door aparte mannen- en vrouwengroepen te organiseren met een gespreksleider van hetzelfde geslacht.

## Laagdrempelig en veilig

Het is voor veel mensen lastig om over een privé onderwerp, zoals hun relatie, te praten. Daarom is het goed om luchtig en laagdrempelig te beginnen. Begin daarom met algemene onderwerpen. Hierbij kun je denken aan normen en waarden in het land van herkomst en in Nederland, veranderingen in rolpatronen, en veelvoorkomende problemen tussen (echt)paren. Zo hoeven mensen niet direct over hun eigen situatie te praten, maar kunnen diegenen die dat wel willen daar zelf voor kiezen.

Stel met elkaar bij de start van de bijeenkomst de veiligheidsregels op. Zo kun je bijvoorbeeld de volgende afspraken maken:

- Alles wat we met elkaar bespreken blijft binnen deze groep,
- ook al zullen we het niet altijd met elkaar eens zijn, we respecteren elkaars mening,
- samen lachen mag, maar uitlachen niet.

Ook is het goed om te bespreken wat privacy en geheimhouding betekent.

### Aan de slag

Je kunt de praatkaarten op allerlei manieren gebruiken. We geven een aantal voorbeelden. We hebben bewust lege kaarten toegevoegd, zodat deelnemers zelf kunnen opschrijven wat ze missen.

#### Werkwijze 1 – Kaarten bespreken

- a. Leg de kaarten op tafel en laat alle deelnemers een kaart kiezen die hem/haar aanspreekt.
- b. Laat elk deelnemer vertellen waarom hij/zij deze kaart heeft gekozen. Dit hoeft niet per se te gaan over een privé situatie of een probleem. Het kan ook gaan over een mooie herinnering of over wat iemand in het algemeen belangrijk vindt.
- c. Kies samen met alle deelnemers over welke kaart zij willen doorpraten. Laat alle deelnemers aan het woord. Vraag hen welke ideeën, ervaringen of vragen er bij hen opkomen bij dit kaartje.

#### Werkwijze 2 – Positieve en negatieve kaarten

Kies voor je begint een plek voor positieve kaarten en een plek voor negatieve kaarten. Bijvoorbeeld een groot groen en rood vel papier waar je de kaartjes op legt, of die je op de muur plakt. Daarna kun je vragen stellen aan de deelnemers.

*Vraag 1: Wat is voor jou belangrijk om je tevreden te voelen over je relatie?*

Pak drie kaarten die voor jou belangrijk zijn.

Alles wat jij als fijn of positief ervaart mag je op het groene papier leggen of de 'positieve muur' hangen.

*Vraag 2: Waar loop je tegenaan, of wat vind je nu moeilijk?*

Alles wat jij als vervelend of negatief ervaart mag je op het rode vlak leggen, of op de 'negatieve muur' plakken.

*Vraag door. Enkele voorbeeldvragen:*

- Welke verschillen zie jij op dit gebied tussen Nederland en het land waar jij vandaan komt?
- Wat maakt deze kaart zo belangrijk voor je?

- Wat zou je kunnen doen om de situatie te veranderen?

### Werkwijze 3 - Schaalwandelen

De kaarten kunnen gebruikt worden bij schaalwandelen, ook wel een walking scale genoemd. Maak een lijn op de vloer waarbij de uiteinden de uitersten zijn, bijvoorbeeld: 0 links en 10 rechts. 0 is dan helemaal oneens, of heel ontevreden, en 10 helemaal eens, of heel tevreden.

Kies een kaart en laat mensen kiezen waar ze gaan staan. Vraag ze om uit te leggen waarom ze op die plek staan. Vraag ze ook wat er eventueel voor nodig is om meer naar rechts te komen.

### Werkwijze 4 - Dilemma's

Gebruik de kaarten als inspiratie om in gesprek te gaan over dilemma's waar partners mee te maken kunnen krijgen.

- Wat zijn de moeilijke dingen aan de verandering?
- Zijn er ook positieve kanten?
- Wat zijn jullie behoeften, en in hoeverre lijken die op elkaar?
- Wat houden jullie van jullie oude leven, in hoeverre passen we jullie je aan?
- Wat betekent dat voor de rolverdeling thuis?

#### **Tip: Ouderschap in moeilijke tijden**

Met deze praatkaartjes hebben we een licht hulpmiddel ontwikkeld met focus op de relatie tussen partners. Voor veel partners is het ouderschap een heel belangrijk thema dat ook op de relatie grote invloed heeft. Voor de ondersteuning van ouders verwijzen we naar [Goed ouderschap in moeilijke tijden](#). Dit is een methode rond ouderschap die veel uitgebreider is dan deze praatkaartjes.

## Colofon

### **Auteurs**

Yodit Jacob  
Elize Smal

### **Redactie**

Karin Egelmeer