



Verlangen 5

Sterke Partnerrelaties: Inzichten, Statistieken en Aanbevelingen

Agenda voor het Hart
Rapport v0.1 /2025

Samenvatting

Sterke partnerrelaties vormen een fundament voor persoonlijk welzijn, gezinsstabiliteit en een veerkrachtige samenleving. Relaties bieden emotionele steun, bevorderen persoonlijke groei en vormen een veilige basis voor kinderen. Echter, partnerrelaties in Nederland staan onder druk: circa **37% van de huwelijken eindigt in een echtscheiding**, en jaarlijks krijgen ongeveer **60.000 kinderen** te maken met een ouderlijke scheiding. Hoewel de gemiddelde relatietevredenheid in Nederland hoog is (8,1), blijven relatieproblemen en scheidingen een belangrijke maatschappelijke uitdaging.

1. **Relatietrends en scheidingen:** Het aantal huwelijkssluitingen neemt af, terwijl ongehuwd samenwonen en geregistreerd partnerschap toenemen. Hoewel het aantal formele echtscheidingen afneemt, blijft het aandeel relatiebreuken in de samenleving hoog.
2. **Oorzaken van relatieproblemen:**
 - Communicatieproblemen en emotionele verwijdering
 - Financiële stress en economische onzekerheid
 - Werk-privédisbalans en ongelijke rolverdeling in het huishouden
 - Psychische problemen en onverwerkte trauma's
 - Maatschappelijke en culturele veranderingen, zoals individualisering en verhoogde verwachtingen van relaties
3. **Impact op kinderen:** Kinderen uit gebroken gezinnen lopen een verhoogd risico op emotionele en gedragsproblemen, lagere schoolprestaties en sociaal-economische achterstanden.
4. **Ongelijke toegang tot relatietherapie:** Mensen in lagere sociaaleconomische klassen hebben minder toegang tot relatiehulp door financiële drempels, stigma en een gebrek aan sociale netwerken. Hoger opgeleiden vinden vaker hun weg naar relatietherapie, terwijl kwetsbare groepen vaak zonder ondersteuning blijven.

Om partnerrelaties te versterken en relatieproblemen vroegtijdig te signaleren, zijn vier strategische interventies noodzakelijk:

1. **Preventie en educatie:** Relatievaardigheden integreren in het onderwijs; Premarital coaching en postnatale relatieworkshops breed toegankelijk maken; Bewustwordingscampagnes over het belang van relatie-onderhoud
2. **Toegankelijke ondersteuning en hulp:** Laagdrempelige relatietherapie via gemeenten en verzekeraars (bijv. gesubsidieerde relatiechecks); Online platforms en e-health toepassingen voor anonieme relatiehulp; Training van huisartsen en maatschappelijk werkers om relatieproblematiek vroeg te signaleren
3. **Werk-privébalans verbeteren:** Flexibel werkbeleid en uitbreiden van partnerverlof; Financiële stimulansen voor gezinsvriendelijke werkgevers; Betaalbare kinderopvang en huishoudelijke ondersteuning
4. **Cultuurverandering en maatschappelijke steun:** Relatieproblemen bespreekbaar maken via media en community-initiatieven; Mediation en conflictbemiddeling stimuleren om vechtscheidingen te voorkomen; Oprichten van een landelijke *Relatiecoalitie* om kennis en beleid te coördineren

Sterke partnerrelaties vragen om bewuste inspanning en structurele ondersteuning. Door te investeren in preventie, toegankelijke hulp en werkbare gezinsvriendelijke omstandigheden, kunnen we de basis leggen voor duurzame relaties en gezondere gezinnen. Dit rapport biedt concrete aanknopingspunten voor beleidsmakers, maatschappelijke organisaties en werkgevers om samen te werken aan een toekomst waarin stabiele, liefdevolle relaties de norm zijn.

1. Inleiding en context

Een goede liefdesrelatie heeft aantoonbaar positieve effecten op zowel de fysieke als mentale gezondheid, en mensen functioneren beter in werk en gezin wanneer zij gelukkig zijn in hun relatie [Esther Kluwer](#). Omgekeerd kunnen relatieproblemen leiden tot verminderde prestaties op het werk en meer verzuim, terwijl werkstress ook de relatie negatief kan beïnvloeden [Esther Kluwer](#). Een stabiele, liefdevolle partnerrelatie biedt emotionele steun, bevordert persoonlijke groei en creëert een veilige omgeving om lief en leed te delen. Sterke partnerrelaties vormen een fundament voor het welzijn van individuen, maar ook voor gezinnen. Kinderen met betrokken ouders in een gezonde relatie groeien vaker op als gezond participerende burgers in de samenleving..

Ondanks de grote betekenis van sterke relaties, staan partnerrelaties in Nederland onder druk. Huidige koppels geven hun relatie gemiddeld een rapportcijfer van **8,1** – een indicatie dat Nederlanders in het algemeen erg tevreden zijn met hun partner [ipsos-publiek.nl](#). Tegelijkertijd eindigt naar schatting **rond 37%** van de huwelijken uiteindelijk in een echtscheiding [Esther Kluwer](#), wat grote impact heeft op betrokkenen en de samenleving. Jaarlijks stranden tienduizenden relaties; in **2021 eindigden 25.600 huwelijken in een echtscheiding**, het laagste aantal sinds 1980 [cbs.nl](#). Deze daling van officiële echtscheidingen hangt echter sterk samen met veranderende relatievormen: steeds vaker wonen stellen ongehuwd samen en krijgen in die situatie kinderen [cbs.nl](#). Het aandeel ouders dat na de geboorte van hun kind uit elkaar gaat, blijft de laatste jaren zelfs stijgen [cbs.nl](#). Het versterken van partnerrelaties is daarmee niet alleen van privébelang, maar ook een maatschappelijke uitdaging: jaarlijks maken circa **60.000 kinderen** de scheiding van hun ouders mee, waarvan zo'n 5.000 in een conflictueuze vechtscheiding (bron v7). In totaal woonden in **2015 ruim 600.000 kinderen onder de 16 jaar** niet in een gezin met beide eigen ouders – meer dan de helft hiervan vanwege een ouderlijke scheiding [cbs.nl](#). Dit rapport brengt de belangrijkste cijfers en inzichten rond partnerrelaties in kaart, analyseert onderliggende oorzaken van relatieproblemen en scheidingen, en verkent strategieën om sterke partnerrelaties te bevorderen.

2. Belangrijkste thema's en statistieken

Onderstaand overzicht presenteert kerncijfers over huwelijken, echtscheidingen, samenwoningrelaties en relatiekwaliteit in Nederland.

- Huwelijks- en samenwoontrends** – *Key stat:* Het aantal huwelijkssluitingen is de afgelopen decennia sterk afgenomen. Op de piek in 1970 werden **bijna 124.000 huwelijken** gesloten; tegenwoordig zijn dat er nog ongeveer **56.000 per jaar** [judex.nl](#). Tegelijk zien we een stijging in andere samenlevingsvormen. Zo nam het jaarlijks aantal geregistreerde partnerschappen toe van **10.000 in 2014** tot meer dan **26.000 in 2021** [judex.nl](#), nadat vanaf 2014 het juridisch ouderschap voor partnerschap gelijkgesteld werd aan dat bij een huwelijk. Ook wonen steeds meer stellen ongehuwd samen zonder formele registratie. Dit blijkt uit geboortecijfers: in **2023 werd 42% van de pasgeborene baby's geboren bij een niet-getrouwde moeder** (waarvan circa 1 op 10 bij een alleenstaande moeder) [file-8izvabsr1kpuxc3gugpakkb](#). Huwelijk is dus niet langer de standaard; samenwoningrelaties zijn gemeengoed geworden.
- Echtscheidingen en relatiebreuken** – *Key stat:* Het aantal officiële echtscheidingen is recent gedaald, maar blijft substantieel. In **2021 vonden 25.600 echtscheidingen** plaats, wat neerkomt op **7,8 scheidingen per 1.000 getrouwde paren** – het laagste niveau in ruim 40 jaar [cbs.nl](#). Ter vergelijking: in 2014 waren dat nog 10,4 scheidingen per 1.000 huwelijken [cbs.nl](#). Deze daling komt deels doordat jongere generaties minder en later trouwen en vaker ongehuwd samenwonen [cbs.nl](#). Toch blijven relatiebreuken alomtegenwoordig. Naast huwelijksontbindingen gaan ook vele samenwoningrelaties uit elkaar, al worden die niet in de echtscheidingsstatistiek meegenomen. Nederland kent in internationaal perspectief een relatief hoog scheidingspercentage: ruwweg **37-40% van de huwelijken** eindigt uiteindelijk in een scheiding [Esther Kluwer welingelichtekringen.nl](#). Per saldo groeit het aantal mensen dat ooit een scheiding meemaakt. Zo woonden in 2015 ongeveer **200.000 kinderen meer zonder beide ouders** dan twintig jaar daarvoor [cbs.nl](#). Een jaarlijkse monitor laat zien dat ook in **2023 het aantal huwelijken (67.959) nog altijd daalt ten opzichte van tien jaar eerder**, terwijl **het aantal echtscheidingen (24.310 in 2023)** na jaren van daling weer licht is gestegen [judex.nl](#).
- Relatiekwaliteit en tevredenheid** – *Key stat:* Ondanks deze trends geven Nederlanders hun huidige relatie overwegend een hoog cijfer. Uit onderzoek blijkt dat stellen hun relatie gemiddeld waarderen met een **8,1 op 10** [ipsos-publiek.nl](#). Deze tevredenheid is opmerkelijk constant over leeftijden en relatieduur: zowel jonge stellen als langetermijnpartners scoren rond dit niveau [ipsos-publiek.nl](#). Belangrijke indicatoren voor relatiekwaliteit zijn de mate van verbondenheid, communicatie en vertrouwen tussen partners. Uit een grootschalige meta-analyse (10.000+ stellen, o.a. in NL) blijkt dat vooral **intimiteit, wederzijds vertrouwen, weinig conflicten en responsiviteit** bepalend zijn voor relatietevredenheid [Esther Kluwer](#). Eigenschappen van de partner (zoals inkomen of uiterlijk) zijn minder doorslaggevend dan hoe de relatie *werkt*: hoe partners met elkaar omgaan in het dagelijks leven weegt zwaarder [Esther Kluwer](#). Over het algemeen rapporteren samenlevende of gehuwde personen een hogere levenstevredenheid en gezondheid dan singles; het verschil is echter positief *vooral* wanneer de relatie van goede kwaliteit is [Esther Kluwer](#). Bij chronische ruzies of ontevredenheid verdwijnt dit voordeel en kan de relatie juist een bron van stress worden.
- Impact van scheiding op kinderen** – *Key stat:* Jaarlijks krijgen tienduizenden kinderen te maken met de breuk van hun ouders. **Ongeveer 1 op de 5 kinderen** onder de 16 jaar woont niet bij beide biologische ouders [cbs.nl](#). In 2023 waren er bijvoorbeeld **12.535 echtscheidingen waarbij minderjarige kinderen betrokken zijn** (1,5% van alle kinderen) [nji.nl](#). Bij ongehuwd samenwonende ouders is dit aantal lastiger te meten, maar bekend is dat een groeiend aandeel kinderen al vanaf de geboorte in een eenoudergezin opgroeit [cbs.nl](#). Scheiding gaat vaak gepaard met verlieservaringen en kan bij kinderen leiden tot emotionele en gedragsproblemen, zeker als er sprake is van conflict. Jaarlijks belanden circa **5.000 kinderen** in een

vechtscheiding, met langdurige strijd tussen oudersfile-8izvabsr1kpuxc3gupgakb. Deze cijfers onderstrepen dat partnerrelatieproblemen niet alleen de volwassenen raken, maar ook een nieuwe generatie. Sterke partnerrelaties - of in geval van uiteengaan: respectvolle scheidingen - zijn cruciaal om de nadelige effecten op kinderen te beperken.

(Tabel 1 biedt een samenvatting van enkele kerncijfers rond partnerrelaties in Nederland.)

Indicator	Waarde (jaar)
Huwelijkssluitingen per jaar	~56.000 (ca. 2021) judex.nl
Geregistreerde partnerschappen per jaar	>26.000 (2021) judex.nl
Echtscheidingen per jaar	25.600 (2021) cbs.nl
Gemiddelde huwelijksduur bij scheiding	15,1 jaar (2017) gecertificeerdemediators.nl
Huwelijken eindigend in scheiding (schatting)	~37% Esther Kluwer
Gem. relatietevredenheid (rapportcijfer)	8,1 (2022) ipsos-publiek.nl
Kinderen getroffen door ouderlijke scheiding p.j.	~70.000 (schatting) cbs.nl

Tabel 1: Kernstatistieken over partnerrelaties in NL.

3. Breed overzicht van recente literatuur

De wetenschappelijke literatuur over partnerrelaties richt zich op factoren die relaties duurzaam gezond houden dan wel onder druk zetten. Hier bespreken we enkele belangrijke inzichten uit recent onderzoek.

Relatiekwaliteit en welzijn. Een consistente bevinding is dat mensen met een stabiele, bevredigende partnerrelatie gemiddeld gezonder en gelukkiger zijn dan mensen zonder partner of in ontevreden relaties [Esther Kluwer](#). Zo worden samenlevende mensen ouder en rapporteren ze minder psychische problemen, mits de relatie van goede kwaliteit is [Esther Kluwer](#). Andersom is een scheiding geen garantie op meer geluk: onderzoek suggereert dat de meeste volwassenen na een scheiding minder gelukkig zijn en juist méér psychische problemen ervaren dan gehuwden [seksuologieonderzoek.be](#). Vooral conflictueuze scheidingen kunnen nieuwe spanningen creëren die het welzijn langdurig negatief beïnvloeden [seksuologieonderzoek.be](#). Dit betekent niet dat scheiden nooit de juiste keuze is – bij bijvoorbeeld structureel geweld *is* een scheiding vaak beter – maar wel dat een *duurzame, harmonieuze relatie* over het algemeen het meest bevorderlijk is voor welzijn.

Voorspellers van relatiebevrediging. Recente studies benadrukken dat het *gedrag en de interactie* tussen partners cruciaal is voor de kwaliteit en bestendigheid van de relatie. Een grootschalige meta-analyse bevestigt dat vooral relationele kenmerken – **emotionele intimiteit, wederzijdse steun, weinig ruzie en responsiviteit** – sterke voorspellers zijn van partnertevredenheid [Esther Kluwer](#). Partners die open communiceren, interesse in elkaars leven tonen en constructief conflicten oplossen, zijn doorgaans gelukkiger met hun relatie. Deze factoren maken stellen ook veerkrachtiger bij tegenslagen: koppels met een goede onderlinge verstandhouding kunnen grote levensveranderingen, zoals de geboorte van een eerste kind, beter opvangen zonder dat hun relatiekwaliteit drastisch daalt [Esther Kluwer](#). Omgekeerd geldt dat **frequente conflicten, gebrek aan vertrouwen en weinig betrokkenheid** sterke aanwijzingen zijn voor latere ontevredenheid of breuk. Klassiek onderzoek van John Gottman identificeerde bijvoorbeeld vier destructieve communicatiepatronen – kritiek, minachting, defensiviteit en terugtrekking – die scheiding sterk voorspellen (de “vier ruiters van de Apocalyps”). Vooral minachting tussen partners is een beruchte indicator van relatie-afbraak. Dit soort bevindingen benadrukt het belang van tijdig werken aan communicatie en respect in de relatie.

Veranderende relatiepatronen. Demografisch onderzoek laat zien dat partnerrelaties tegenwoordig andere verlooppatronen kennen dan vorige generaties. Mensen trouwen gemiddeld later en het aandeel huwelijken dat lange jubilea (25, 40, 50 jaar) viert, neemt af [judex.nl](#). Tegelijkertijd is de **gemiddelde huwelijksduur vóór een echtscheiding juist toegenomen**: in 1950 duurde een huwelijk dat eindigde in scheiding gemiddeld 11,2 jaar, terwijl dit in 2017 is gestegen naar **15,1 jaar** [gecertificeerdemediators.nl](#). Dit wijst erop dat als stellen scheiden, dit vaker pas na langere tijd gebeurt (bijv. na de kinderrijke periode of op latere leeftijd). Sociologen signaleren ook een toename van zogeheten “grijze scheidingen”: echtscheidingen op latere leeftijd, vaak na uitvliegen van de kinderen of bij pensionering. Daarnaast hertrouwen of herpartneren veel gescheiden personen: bijna een **eenderde** van de mensen vormt binnen een jaar na een breuk al weer een huishouden met een nieuwe partner [Esther Kluwer](#). Dat duidt erop dat de behoefte aan verbondenheid onverminderd groot is – zelfs na een scheiding zoeken de meesten weer een vaste relatie.

Oorzaken van scheiding. Onderzoekers proberen ook te achterhalen *waarom* relaties stuklopen. Eerder lag de focus op zware huwelijksproblemen (zoals ontrouw of verslaving), maar hedendaags onderzoek toont dat scheidingen steeds vaker het gevolg zijn van een geleidelijk proces van uit elkaar groeien of voortdurende relatieproblemen. Geweld, misbruik of andere extreme problemen zijn *steeds minder vaak* de directe reden om te scheiden; doorgaans gaat het om ophopende spanningen of ontevredenheid [depsycholoog.nl](#). Een survey onder echtscheidingsmediators in Noord-Amerika bevestigt dat de meest gehoorde redenen voor scheiding tegenwoordig “**fundamentele**

incompatibiliteit” (43%), “ontrouw” (28%) en “geldproblemen” (22%) zijn institutedfa.com. Veel van deze redenen houden verband met communicatieproblemen: incompatibiliteit uit zich vaak in voortdurende ruzies of elkaar niet (meer) begrijpen, en financiële conflicten escaleren wanneer partners niet goed kunnen overleggen over geld institutedfa.com. Interessant is dat “gebrek aan commitment” vaak tussen de regels door wordt genoemd – stellen die uiteengaan rapporteren regelmatig dat zij “uit elkaar zijn gegroeid” of dat de liefde geleidelijk verdween. Hierover merkt hoogleraar duurzame relaties Esther Kluwer op: *“Vrijwel allemaal verlangen we naar langdurige verbondenheid... Maar we hebben ook hoge verwachtingen: een partner moet een beste vriend zijn, inspirator, steun én er moet goede seks zijn. We willen geen relatie in stand houden waarbij we iets van onszelf moeten opofferen.”* uu.nl. Deze hoge eisen en de wetenschap dat er altijd “misschien iets beters” zou kunnen zijn, maken hedendaagse relaties kwetsbaar. Relaties vereisen blijvende investeringen; zoals relatiewetenschapper Catrin Finkenauer stelt: *“Relaties zijn werk, en niet altijd leuk. Net als mensenlevens kennen relaties goede, maar ook slechte periodes”* uu.nl. De literatuur suggereert dan ook dat investeren in communicatie, begrip en gezamenlijk levensonderhoud cruciaal is om relaties duurzaam te maken.

4. Analyse van *root causes* van relatieproblemen

Op basis van literatuur en praktijkervaringen zijn meerdere diepere oorzaken aan te wijzen voor relatieproblemen en -breuken. Vaak is er geen eenduidige aanleiding, maar een samenspel van factoren. We onderscheiden hier vijf veelvoorkomende *root causes*: communicatieproblemen, financiële stress, werk-privédisbalans, psychische problemen en bredere maatschappelijke trends.

- **Communicatie- en intimiteitsproblemen:** Een gebrekkige communicatie ligt aan de basis van veel relatieproblemen. Wanneer partners niet openlijk gevoelens en zorgen delen, ontstaan misverstanden, verwijdering en opgekropte irritaties. Veel stellen vinden het lastig om conflicten constructief op te lossen; ruzies blijven sudderen of escaleren. Herhaaldelijke negatieve interacties – verwijten, kritiek, defensieve reacties of elkaar negeren – ondermijnen het vertrouwen en de verbondenheid [Esther Kluwer](#). Ook een gebrek aan tijd en aandacht voor elkaar (bijvoorbeeld nauwelijks meer écht gesprekken voeren) doet de emotionele intimiteit afnemen. Uiteindelijk kunnen partners zich emotioneel van elkaar verwijderen en zich eenzaam voelen binnen de relatie. Onderzoek laat zien dat stellen met **weinig positieve interactie en frequente conflicten** significant ontevredener zijn en meer risico lopen uit elkaar te gaan [Esther Kluwer](#). Anders gezegd: communicatie is de “olie” van de relatie. Als die communicatie stopt of verzuurt, ontstaat wrijving die de relatie langzaam stuk kan draaien.
- **Financiële stress en armoededruk:** Geldzorgen vormen een klassieke splijtzwam in relaties. Koppels die kampen met schulden, werkloosheid of voortdurend geldgebrek ervaren vaak chronische stress, wat de relatiekwaliteit aantast. Financiële problemen gaan regelmatig gepaard met ruzies over bestedingen, ongelijkheid in bijdragen of verwijten over spenden vs. sparen. Uit een enquête onder echtscheidingsadviseurs kwam “money issues” als derde belangrijkste scheidingsreden naar voren (bij ~22% van de scheidingen) [institutedfa.com](#). Een belangrijke nuance hierbij is dat het niet alleen om de financiën zelf gaat, maar om het gebrek aan **communicatie** erover: veel koppels missen de vaardigheden om financiële meningsverschillen goed te navigeren [institutedfa.com](#). Geld raakt aan basisgevoelens van veiligheid en vertrouwen; als partners elkaar hierover niet kunnen vinden, tast dit het fundament van de relatie aan. Verder kan armoede het gevoel van eigenwaarde ondermijnen en tot schaamte leiden, wat de openheid tussen partners verkleint. Al met al kan een hoge financiële druk de draaglast van beide partners vergroten en tot chronische spanning in huis leiden (bron v7). Zonder interventie kan dit spanningsveld de relatie langzaam uitputten.
- **Werk-privébalans en rolverdeling:** De combinatie van werk, huishouden en eventuele zorgtaken is voor veel stellen een uitdaging. In moderne relaties werken vaak beide partners buitenshuis, wat goede afstemming vergt over de verdeling van huishoudelijke taken, opvoeding van kinderen en kwaliteitstijd samen. Een scheve taakverdeling of weinig gezamenlijke tijd kan leiden tot wrevel: bijvoorbeeld als één partner het gevoel heeft er alleen voor te staan in het huishouden, of als carrièredruk ervoor zorgt dat er nauwelijks ruimte is voor het gezinsleven. Sociologisch onderzoek heeft laten zien dat de **emancipatie van vrouwen** nieuwe spanningen kan geven als traditionele rolpatronen niet veranderen – toen steeds meer vrouwen gingen werken, werden conflicten over de taakverdeling een vaker genoemde reden voor scheiding [depsycholoog.nl](#). Daarnaast ondermijnt lange werkdruk of onregelmatig werk (avond- of weekenddiensten) de mogelijkheid voor quality time als koppel. Structurele **werkstress heeft een negatief effect op relaties**: gestreste partners hebben minder energie om in de relatie te steken en zijn prikkelbaarder [Esther Kluwer](#). Een chronisch tijdkort voor elkaar kan ertoe leiden dat partners uit elkaar groeien. Het onderhouden van een sterke band vergt immers gezamenlijke ervaringen en emotionele aanwezigheid. Wanneer werk-privé uit balans is, schiet dat er vaak bij in.
- **Psychische en persoonlijke problemen:** Individuele problemen van een of beide partners kunnen de relatie zwaar belasten. Hierbij valt te denken aan depressie,

angststoornissen, verslavingsproblematiek, trauma's of persoonlijkheidsproblemen. Als een partner psychisch in de knel zit, verandert vaak het relatie-dynamiek: de ene partner krijgt een (over)belastende zorgrol en de ander voelt zich onbegrepen of onder druk. Communicatie lijdt eronder wanneer iemand zich terugtrekt in zijn problemen of bijvoorbeeld door een depressie nergens meer zin in heeft. Ook woede-uitbarstingen of emotionele onvoorspelbaarheid ten gevolge van psychische issues leiden tot onzekerheid in de relatie. Psychische kwetsbaarheid kan bovendien gepaard gaan met moeite om te hechten of vertrouwen, wat intieme relaties ingewikkeld maakt. In sommige gevallen ontstaat een vicieuze cirkel: relatieproblemen kunnen psychische klachten verergeren, terwijl die klachten op hun beurt de relatie verder verslechteren. Een voorbeeld is **chronische stress of burn-out**, waardoor iemand emotioneel afwezig is en de ander zich afgewezen voelt – dit kan tot wederzijds onbegrip en afstand leiden. Ook onverwerkt verlies (bijv. rouw om een familielid of een eerdere relatiebreuk) kan een schaduw over de huidige relatie werpen. Kortom, onopgeloste individuele problemen vormen vaak een *hidden root cause* achter relatieconflicten. Zonder adequate hulp kunnen ze het beste uit beide partners naar boven halen en leiden tot frustraties die de relatie ondermijnen.

- **Maatschappelijke en culturele trends:** Ten slotte spelen bredere ontwikkelingen in de samenleving een rol in hoe we tegen relaties aankijken en ermee omgaan. **Individualisering** is een belangrijke factor: moderne partners hechten veel waarde aan persoonlijke ontwikkeling en autonomie. Waar een huwelijk halverwege de vorige eeuw soms uit plichtsgevoel of sociale druk in stand werd gehouden uu.nl, voelen mensen nu de vrijheid om te kiezen voor hun eigen geluk. Dit heeft positieve kanten (men blijft niet vastzitten in een zeer ongelukkig huwelijk), maar betekent ook dat de drempel om een “niet-optimale” relatie te beëindigen lager is. We leven bovendien in een tijd van overvloedige **keuze en prikkels**. Via sociale media en dating-apps is de mogelijke volgende partner altijd maar een klik verwijderd. Finkenauer schetst dat er een permanente ‘dreiging’ is van “misschien is er ergens nog wel iets beters” uu.nl. Dit kan leiden tot minder bereidheid om te investeren en te volharden in moeilijke fases van de eigen relatie. Daarnaast zijn de **verwachtingen** van relaties hooggespannen: men zoekt een soort ultieme levenspartner die tegelijk beste vriend(in), lover én coach is uu.nl. In werkelijkheid kent elke langdurige relatie ook mindere periodes en vraagt ze offers en compromissen uu.nl. Als de realiteit tegenvalt ten opzichte van het ideaalbeeld (vaak gevoed door films, romantische series of ogenschijnlijk perfecte koppels op Instagram), kunnen mensen onterecht concluderen dat hun relatie “niet goed genoeg” is. Een andere maatschappelijke trend is de **afnemende invloed van religie en sociale controle**. Waar vroeger kerk en familie druk konden uitoefenen om bij elkaar te blijven, is er nu eerder begrip voor scheiden en nieuw beginnen. Tot slot kunnen economische en technologische ontwikkelingen doorwerken: zo maakt de huidige woningnood het voor jonge stellen lastig om samen een stabiel nest op te bouwen, en zorgen smartphones ervoor dat partners thuis minder echt met elkaar in gesprek gaan (ieder zit immers op zijn eigen scherm). Al deze factoren creëren een context waarin het actief *werken aan je relatie* belangrijker is dan ooit, maar waarin de verleidingen om problemen te vermijden of de relatie te verbreken ook groot zijn.

5. Mogelijke doelstellingen en strategieën om sterke partnerrelaties te bevorderen

Gezien de uiteenlopende oorzaken van relatieproblemen is een multi-invalshoek strategie nodig om partnerrelaties te versterken. Preventie, educatie, ondersteuning en waar nodig herstel bij crisis – alle lagen zijn van belang. Hierna formuleren we enkele doelstellingen en voorbeeldmaatregelen die kunnen bijdragen aan veerkrachtigere, gezonde partnerrelaties in Nederland.

1. Relatie-educatie en preventie vanaf de start: Een eerste strategie is om *vroegtijdig* te investeren in relatievaardigheden bij (aanstaande) partners. Doel is dat koppels een sterke basis leggen voordat ernstige problemen ontstaan. Concrete acties:

- **Preventieve relatiecursussen** voor verschillende levensfasen. Bijvoorbeeld premarital coaching voor verloofde stellen of jonge gehuwden, waarin onderwerpen als communicatie, conflictstijl, financiën en verwachtingen besproken worden. Ook cursussen voor stellen die hun eerste kind verwachten zijn effectief, omdat de overgang naar ouderschap een risicoperiode is voor de relatie. Dergelijke cursussen (bijv. PREP-cursussen of de *Marriage Course*) kunnen aangeboden worden via gemeenten, centra voor Jeugd en Gezin, of werkgevers.
- **Relatievaardigheden opnemen in het onderwijs.** In middelbare scholen en MBO/HBO zou meer aandacht kunnen komen voor sociale en emotionele vaardigheden, inclusief hoe gezonde relaties eruitzien en hoe om te gaan met conflictsituaties. Jongvolwassenen die beter voorbereid zijn op een gelijkwaardige partnerrelatie, zullen later minder snel vastlopen.
- **Publieke bewustwordingscampagnes** rondom het thema “relaties zijn werk”. Net zoals opvoedcursussen genormaliseerd zijn, moet het normaal worden gevonden om aan je relatie te werken. Campagnes kunnen koppels aansporen om tijd vrij te maken voor elkaar (“blijven daten met je eigen partner”) en hulp te zoeken bij beginnende problemen. Een voorbeeld is de jaarlijkse *Marriage Week* in februari, waarin op positieve wijze de aandacht wordt gevestigd op investeren in je relatie.

2. Toegankelijke ondersteuning bij relatieproblemen: Niet alle problemen zijn te voorkomen. Daarom is het essentieel dat stellen laagdrempelig hulp kunnen krijgen zodra de eerste serieuze relatieproblemen de kop opsteken. Enkele strategieën:

- **Laagdrempelige relatietherapie of coaching.** Idealiter hebben alle stellen toegang tot een professionele hulpverlener (relatietherapeut, counselor) zonder lange wachttijden of hoge kosten. Het vergoeden of subsidiëren van relatietherapie kan drempels wegnemen. Denk aan een vorm van tegoedbon of een (gedeeltelijke) ziektekostenverzekeringdekking voor relatietherapie, zodat ook stellen met een smalle beurs hulp kunnen zoeken voordat escalatie plaatsvindt.
- **Relatiecheck-ups.** Introduceer een concept van periodieke “relatie-APK”: koppels kunnen bijvoorbeeld eens per twee jaar een gesprekje of workshop volgen bij een relatiedeskundige om de stand van zaken te peilen. Dit helpt om sluimerende ontevredenheid of miscommunicatie vroegtijdig op tafel te krijgen. Werkgevers of gemeentes zouden zo’n check-up als onderdeel van welzijnsprogramma’s kunnen aanbieden.
- **Online advies en e-health.** Niet iedereen stapt meteen naar een therapeut. Daarom is het waardevol om betrouwbare online informatie en tools te bieden. Bijvoorbeeld interactieve websites of apps waar men anoniem relatievragen kan invullen en feedback krijgt, of waar oefeningen staan om communicatie te verbeteren. Initiatieven als “Liefde is werk” (fictief voorbeeld) zouden mensen kunnen coachen via chat of telefonische hulp. Het Nederlands Jeugdinstituut en andere kenniscentra kunnen hiervoor evidence-based content ontwikkelen.

- **Vroegsignalering door hulpverleners.** Professionals in de eerstelijnszorg (huisartsen, wijkteams, maatschappelijk werk) moeten getraind worden om relatieproblematiek bij cliënten te herkennen en bespreekbaar te maken. Zij kunnen stellen tijdig doorverwijzen naar relatieteams of -groepen. Ook in de kraamzorg en consultatiebureaus is hier aandacht voor nodig: bijvoorbeeld navragen hoe het met de partnerrelatie gaat na de geboorte van een kind, en zo nodig tips of een verwijzing geven.

3. Bevorderen van werk-privébalans en gezinsvriendelijk beleid: Omdat een disbalans tussen werk en privé vaak ten koste gaat van de partnerrelatie, is een belangrijke strategie het creëren van omstandigheden waarin stellen werk en gezin beter kunnen combineren. Mogelijke maatregelen:

- **Uitbreiding van partnerverlof en flexibel werken.** Stimuleer vaders/partners om na de geboorte van een kind langer verlof op te nemen en faciliteer flexibel werken voor beide ouders. Als beide partners de mogelijkheid hebben om werktijd (tijdelijk) te reduceren of te schuiven ten behoeve van het gezin, vermindert dit stress en komt de relatie onder minder druk te staan. Het huidige geboorteverlof voor partners zou verder verlengd kunnen worden, of koppels kunnen het ouderschapsverlof deels tegelijk opnemen om samen een ritme te vinden.
- **Werkgeverssensibilisering.** Bedrijven en organisaties kunnen een “gezinsvriendelijk” HR-beleid voeren, bijvoorbeeld met begrip voor ouderschapverplichtingen, geen vergaderingen laat in de avond, en toegang tot een bedrijfsmaatschappelijk werker of EAP (Employee Assistance Program) voor privé/relatieproblemen. Leidinggevendens spelen een rol door een cultuur te creëren waarin het normaal is dat werknemers hun thuissituatie op orde moeten houden.
- **Ondersteuning in de taakverdeling thuis.** Hoewel dit primair een privéaangelegenheid is, kunnen overheid en maatschappelijk middenveld wel faciliteren. Bijvoorbeeld via cursussen “Samen succesvol ouderschap” waarin nieuwe ouders leren hoe zij huishouden en opvoeding eerlijk kunnen verdelen en elkaar kunnen blijven zien als partners, niet alleen als “vader en moeder”. Ook praktische hulp zoals goede en betaalbare kinderopvang, naschoolse opvang en huishoudelijke hulp (bv. via gemeentes voor drukbezette gezinnen) kan de druk op twee verdieners verlichten, wat indirect de relatiekwaliteit ten goede komt.
- **Financiële prikkels voor balans.** Overheid zou kunnen nadenken over fiscale of andere prikkels die werk-privébalans stimuleren. Bijvoorbeeld belastingvoordeel of een bonus voor werkgevers die aantoonbaar flexibel werken mogelijk maken voor zorgende werknemers, of het bevorderen van deeltijdwerk voor beide partners in plaats van één fulltime en één zeer parttime (zodat de verdeling thuis evenwichtiger wordt).

4. Verminderen van financiële druk en onzekerheid: Omdat geldproblemen zo’n grote risicofactor vormen, richten deze strategieën zich op het ondersteunen van koppels bij financiële stabiliteit:

- **Toegankelijke schuldhulpverlening voor gezinnen.** Wanneer een stel in financiële problemen dreigt te komen, zou snelle hulp beschikbaar moeten zijn om erger te voorkomen. Denk aan proactieve benadering door gemeenten bij betalingsachterstanden, koppels uitnodigen voor budgetcoaching en waar nodig schuldsaneringstrajecten. Dit gaat stress en conflicten in het gezin tegen.
- **Financiële opvoeding & communicatie.** Bied (online) modules of workshops aan waarin partners leren hoe ze over geld kunnen praten en samen budgetteren. Hierin komen communicatietechnieken aan bod om geldzaken bespreekbaar te maken zonder ruzie. Ook voor aanstaande echtparen kan een financieel gesprek onder begeleiding van een coach nuttig zijn, zodat verwachtingen (sparen, uitgaven, eventuele schulden) op één lijn komen.
- **Woonlasten en onzekerheid verlagen.** Een stabiele huisvesting is belangrijk voor een stabiele relatie. Beleidsmatig zou de druk op de woningmarkt verlicht moeten

worden, zodat jonge stellen betaalbaar kunnen samenwonen in plaats van gedwongen apart te blijven wonen of in krappe ruimtes die stress geven. Initiatieven als startersleningen, meer woningbouw voor middeninkomens en rentekorting voor duurzame renovaties kunnen indirect partnerrelaties ondersteunen door financiële spanning weg te nemen.

- **Inkomensteun in levensovergangen.** Levensgebeurtenissen zoals de komst van kinderen of ziekte kunnen financieel zwaar zijn. Door kinderbijslag, kindgebonden budgetten en zorgverlofregelingen adequaat te houden, wordt voorkomen dat koppels door zo'n gebeurtenis in geldnood komen en gaan ruzieën. Het beleid zou dus gezinslevensloop-proof moeten zijn.

5. Cultuurverandering en maatschappelijke steun: Naast praktische maatregelen is een bredere cultuurverandering gewenst waarin het normaal wordt erkend dat relaties investeren vergen en dat hulp vragen oké is. Enkele ideeën:

- **Publieke gesprekken over realistische relaties.** Via media, influencers en educatieve platforms kan meer aandacht komen voor *echte* relatieverhalen – met ups en downs. Dit kan helpen het taboe te doorbreken dat iedereen een perfect leven heeft behalve jij. Tv-programma's, podcasts of social media-campagnes waarin bekende mensen of gewone koppels openlijk praten over relatiewerk, therapie, vergeving na ontrouw, etc., kunnen anderen inspireren.
- **Community-initiatieven voor koppels.** Moedig gemeenschapsgroepen aan om activiteiten voor (aanstaande) stellen te organiseren. Bijvoorbeeld kerken, buurthuizen of jongerenorganisaties kunnen "Date nights" met oppasdienst faciliteren, of praatgroepen voor stellen opzetten. Het idee is dat stellen elkaar ook informeel kunnen ondersteunen en van elkaar leren. Net zoals er opvoedcafés zijn voor ouders, zouden "relatiecafés" of lotgenotengroepen voor partners kunnen bestaan – bijvoorbeeld voor mantelzorgende echtparen, of gemengde stellen (intercultureel) die specifieke uitdagingen kennen.
- **Mediation en conflictbemiddeling stimuleren (schadebeperking).** Hoewel voorkomen beter is dan genezen, is het ook belangrijk om *als* stellen uiteen gaan, dit zo respectvol mogelijk te laten verlopen. Vechtscheidingen richten enorme schade aan voor alle partijen. Daarom kan een strategie zijn om **verplichte mediation of overlegscheiding** in te voeren bij huwelijksscheidingen met kinderen, zodat ex-partners leren beter te communiceren in het belang van de kinderen (bron v7). Dit kan ook in bredere zin de cultuur veranderen: als mensen weten dat ze niet "zomaar" kunnen weggelopen zonder het gesprek aan te gaan, investeren ze mogelijk meer in het voorkomen van die situatie. Daarnaast kunnen nazorgtrajecten voor gescheiden ouders (zoals parallel ouderschaps cursussen) helpen om blijvende conflictpatronen te doorbreken. Uiteindelijk draagt dit bij aan een gezond klimaat rondom relaties, omdat het de negatieve gevolgen van relatiebreuk tempert.

Bovenstaande strategieën grijpen op meerdere niveaus aan – van individueel gedrag tot overheid en samenleving. Het zijn voorbeelden van hoe we een **relationeel vangnet** kunnen bouwen waarin koppels zich kunnen ontwikkelen, ondersteund worden bij tegenslag, en aangesproken worden op gezamenlijke verantwoordelijkheid voor hun relatie.

UITGELICHT: Ongelijke toegang tot relatietherapie tussen sociaaleconomische klassen

Uit verschillende internationale studies en Nederlandse rapporten blijkt dat **hogere opgeleiden en financieel stabiele mensen vaker relatietherapie zoeken en gebruiken** dan mensen met een lagere sociaaleconomische status. Dit heeft verschillende oorzaken:

- **Financiële drempels:** Relatietherapie is in Nederland over het algemeen niet verzekerd, tenzij het onderdeel is van een bredere psychische zorgvraag (zoals depressie). Voor veel laagverdieners is de eigen bijdrage een grote drempelgeleiden zijn vaker financieel in staat om zelf hulp te betalen.
- **Verschillen in gezondheidsvaardigheden:** Hoger opgeleiden hebben over het algemeen betere gezondheidsvaardigheden en weten hun weg beter te vinden in zorg- en hulpverleningsnetwerken. Lager oijn minder snel geneigd om hulp te zoeken bij professionals en hebben vaak minder vertrouwen in (mentale) zorginstanties.
- **Culturele stigma's en hulpzoekgedrag:** In sommige lage-SES-gemeenschappen bestaat er een sterker taboe op relatietherapie. Het idee dat je "blemen moet oplossen" of dat relatietherapie een teken van falen is, speelt hier een rol. Dit taboe is minder aanwezig in hogere opgeleide kringen, waar therapie vaker als normaal of zelfs als teken van persoonlijke groei wordt gezien.
- **Minder toegang tot informele netwerken:** Mensen uit hogere sociaaleconomische klassen hebben vaak een netwerk waarin relatietherapie al bekend en toegankelijk is (via vrienden, collega's of community's die therapie normaliseren). Mensen zonder breed sociaal netwerk missen deze ingangen.

2. Specifieke uitdagere SES-groepen

Een extra factor die bij lager opgeleiden en sociaal kwetsbare gezinnen speelt, is **de impact van externe stressfactoren** op hun relatie. In kwetsbare wijken ervaren gezinnen vaker:

- Financiële onzekerheid en schulden, wat leidt tot relatieconflicten.
- Werk-privéstress zonder flexibele werkopties.
- Psychosociale problemen (bijv. trauma, verslaving, huiselijk geweld), waardoor relaties structureel onder druk staan.

Ironisch genoeg **hebben deze gezinnen de meeste baat bij relatietherapie, maar de minste toegang tot die hulp.**

3. **Oplossingen en initiatieven enkele initiatieven in Nederland en internationaal die proberen deze kloof te dichten:

- **Buurtgerichte relatietherapie:** In sommige gemeenten worden relatietherapie en cursussen geïntegreerd in **wijkteams en buurthuizen**, waardoor de drempel lager is. Initiatieven zoals "Opvoeden en Opgroeien" (via lokale CJG's) geven bijvoorbeeld ook relatieadvies aan ouders.
- ****Vergoeding via gemeenten of werkgevers:** Gemeenten subsidiëren relatietherapie voor minima als onderdeel van bredere gezins- en welzijnszorg. Ook zijn er werkgevers die Employee Assistance Programs (EAP's) aanbieden waarin relatietherapie is opgenomen.
- **Gratis of goedkope relatieworkshops:** Sommige kerke en non-profitorganisaties bieden huwelijks- en relatieworkshops aan voor kwetsbare groepen. Dit is vaak

effectiever dan traditionele therapie omdat het aansluit bij de cultuur en waarden van de doelgroep .

- **E-health en anonieme relatiertools:** Online relatietherapieplachat- en telefonische hulpdiensten kunnen drempels verlagen. Sommige gemeentes bieden gratis online relatiecoaching aan voor inwoners met een laag inkomen .

4. Conclusie en aanbevelingen

- **Laagdrempelige relatietherapie moeilijker worden in kwetsbare wijken, bijvoorbeeld via welzijnswerk, huisartsen en buurtcentra.**
- **Financiële drempels moeten worden verlaagd, bijvoorbeeld door gemeenten te laten experimenteren met subsidies voor relatietherapie voor mensen met lage inkomens.**
- **Cultuur en stigma's moeten worden meegenomen in de aanpak:** Niet iedereen voelt zich aangesproken door de klassieke vorm van therapie. Groepssessies, workshops en informele settings kunnen effectiever zijn in bepaalde gemeenschappen.
- **Werkgevers en verzekeraars kunnen een grotere rol spelen** in het vergoeden van relatie-ondersteuning, zeker voor werknemers in sectoren met hoge stress (zorg, onderwijs, bouw).

6. Overzicht van relevante organisaties en actoren

Het bevorderen van sterke partnerrelaties vraagt om inzet van diverse partijen: van overheid en wetenschap tot hulpverleners en maatschappelijke initiatieven. We schetsen hieronder de belangrijkste organisaties en actoren in Nederland die een rol spelen op dit terrein:

- Overheid (landelijk en lokaal):** Verschillende ministeries zijn betrokken bij aspecten van partnerrelaties. Het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) zet in op mentale gezondheid, preventie en gezinsbeleid; het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid (SZW) richt zich op werk-privébalans, ouderschapsverlof en armoedebestrijding; het Ministerie van Justitie en Veiligheid (JenV) is verantwoordelijk voor het echtscheidingsproces en mediationwetgeving; het Ministerie van OCW (Onderwijs, Cultuur en Wetenschap) kan relationele vorming in onderwijsprogramma's bevorderen. Beleidsafstemming tussen deze departementen is belangrijk, omdat partnerrelaties een onderwerp zijn dat silo's overstijgt (gezondheid, werk, gezin, recht). Op lokaal niveau spelen **gemeenten** een cruciale rol. Zij financieren vaak relatie- en opvoedcursussen via welzijnsorganisaties, bieden laagdrempelige hulptrajecten (bijvoorbeeld via het wijkteam of CJG) en kunnen in hun gezinsbeleid aandacht besteden aan sterke relaties. Gemeenten kennen de lokale situatie goed en kunnen netwerken vormen van professionals (zoals huisartsen, maatschappelijk werkers) om relatieproblematiek vroeg te signaleren. De Vereniging van Nederlandse Gemeenten (VNG) kan good practices verspreiden, zoals gemeenten die een "relatiecoach" in dienst hebben of projecten als "Relatie APK" uitproberen.
- Kennisinstellingen en onderzoek:** Verschillende kennis- en onderzoeksinstituten in Nederland houden zich bezig met relatiekwaliteit, scheidingen en gezin. Het **Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP)** publiceert periodiek over gezinstrends, waarden en welbevinden, inclusief de ontwikkelingen in samenlevingsvormen en scheidingscijfers. Het **Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS)** verzamelt gedetailleerde data over huwelijken, echtscheidingen, relatievorming en -ontbinding, en doet daar analyses over (bv. Statistische Trends rapporten over scheidingen ([cbs.nl](https://www.cbs.nl))). Het **Nederlands Jeugdinstituut (NJI)** richt zich op het welzijn van jeugd en gezinnen en heeft expertise in de impact van ouderrelaties en scheiding op kinderen; zij stellen adviezen en richtlijnen op om scheidingsschade te beperken en relationele opvoeding te versterken. Verder zijn er bijzondere leerstoelen aan universiteiten gewijd aan duurzame relaties – een voorbeeld is de leerstoel Duurzame Relaties en Welzijn aan de Radboud Universiteit (bekleed door prof. Esther Kluwer), die onderzoek doet naar wat relaties sterk maakt in de huidige tijd ([welingelichtekringen.nl](https://www.welingelichtekringen.nl)). Ook aan de Universiteit Utrecht, Vrije Universiteit en andere academische instellingen lopen studies naar partnerrelaties, vaak binnen disciplines als psychologie, sociologie en pedagogiek. Deze onderzoekers verschaffen evidence-based inzichten en evalueren interventies (bijv. effectiviteit van relatietherapie of preventiecursussen). Tot de kennisinfrastructuur behoren tevens instituten als **Movisie** (kenniscentrum sociale vraagstukken) dat aandacht heeft besteed aan relatieproblematiek in verband met huiselijk geweld en armoede, **Trimbos-instituut** (geestelijke gezondheid) dat bijvoorbeeld onderzoek doet naar relatiebevorderende interventies bij depressie/verslaving, en specifieke projectgroepen zoals de *Alliantie Gezond Gezin* waarin meerdere partijen kennis delen over gezinsversterking (partnerrelaties inbegrepen).
- Zorg- en welzijnsorganisaties:** In de praktijk zijn talloze professionals dagelijks bezig met het ondersteunen van koppels en gezinnen. **Relatietherapeuten en (gezins)psychologen** vormen de eerst aangewezen hulp bij relatieproblemen. Zij werken vaak in GGZ-instellingen, eigen praktijken of relatietherapiecentra. Er zijn vakverenigingen zoals de **NVRG (Nederlandse Vereniging voor Relatie- en Gezinstherapie)** die kwaliteitsnormen stellen en trainingen aanbieden aan therapeuten. Ook **maatschappelijk werk** en **wijkteammedewerkers** komen in hun caseload veel relatie-issue's tegen en bieden kortdurende begeleiding of verwijzen

door. **Mediators en scheidingsbemiddelaars** spelen een rol wanneer stellen besluiten uit elkaar te gaan – organisaties als **vFAS (vereniging Familierecht Advocaten Scheidingsmediators)** en de **Mediatorsfederatie Nederland** stimuleren mediation om scheidingen humaner te maken. Op preventief vlak zijn er welzijnsorganisaties die groepstrainingen aanbieden, zoals communicatiecursussen of “positieve intimiteit”-workshops voor koppels. **Huisartsen** signaleren regelmatig spanningen in het gezin en kunnen verwijzen naar relatietherapie (sommige huisartsenpraktijken hebben een praktijkondersteuner GGZ die ook relationele kwesties oppakt). Daarnaast zijn **bedrijfsmaatschappelijk werkers** soms betrokken wanneer relatieproblemen tot werkproblemen leiden. Zorgverzekeraars (bijv. Zilveren Kruis, CZ) kijken ook naar preventie: in het kader van “positieve gezondheid” zouden zij bepaalde relatie-interventies kunnen ondersteunen of vergoeden, zodat zware (en duurdere) zorg later wordt voorkomen.

- **Maatschappelijke (non-profit) initiatieven:** Verspreid over Nederland zijn diverse stichtingen, verenigingen en bewegingen actief die zich specifiek richten op het versterken van relaties en huwelijken. Een bekende is **Marriage Week Nederland**, een stichting die jaarlijks rondom Valentijnsdag een campagneweek organiseert om stellen aan te moedigen in hun relatie te investeren. Ze werken samen met partners als de **Marriage Course** (onderdeel van Alpha-cursus, gericht op huwelijksverdieping), de **Couples Experience** (onderdeel van 4M), de **Evangelische Omroep** (media-aandacht) en platforms als *LoveUp.nl* cvandaag.nl. Ook de katholieke en protestantse kerken kennen programma’s zoals **Marriage Encounter** – weekendworkshops voor echtparen om hun communicatie te verdiepen – en pre-marriage counseling voor verloofden. Religieuze gemeenschappen (kerken, moskeeën) benadrukken vaak het belang van het gezin en bieden informele netwerken waar stellen steun vinden en relatiewaarden worden uitgedragen. Buiten de religieuze hoek zijn er ook seculiere initiatieven, zoals **Liefde in de Stad** (fictief voorbeeld voor workshops in buurthuizen) of projecten van het **Leger des Heils** gericht op gezinsherstel waar relatiecomponenten aan bod komen. Organisaties die opkomen voor bepaalde groepen kunnen ook indirect bijdragen: bv. **Stichting Voor Werkende Ouders** behartigt de belangen van werkende gezinnen en pleit voor maatregelen die de combinatie werk/gezin vergemakkelijken, wat de partnerrelatie ten goede komt (bron v7). **Ouders & Onderwijs** en **BOink** (belangenorganisatie kinderopvangouders) doen iets soortgelijks. Verder zijn er belangenorganisaties voor mensen na scheiding, zoals **Villa Pinedo** (voor kinderen van gescheiden ouders) en **Stichting Als Je Uit Elkaar Gaat**, die lobbyen voor verbetering van begeleiding bij scheiding – ook dit raakt preventie, want goede begeleiding kan ex-partners later helpen in nieuwe relaties. Tot slot mag de **ervaringsdeskundige stem** niet ontbreken: er bestaan lotgenotencontacten voor gescheiden mensen of voor stellen die relatieproblemen hebben overwonnen, die hun inzichten weer delen in blogs, boeken of als spreker.
- **Private sector en werkgevers:** Ook bedrijven kunnen een actor zijn als het gaat om partnerrelaties. Zo bieden sommige grote werkgevers relatieworkshops aan als onderdeel van hun vitaliteitsprogramma’s. Verzekeraars investeren mogelijk in preventieprogramma’s (bijvoorbeeld een zorgverzekeraar die korting geeft op een bewezen effectieve online relatiecursus – dit zou passen in het idee “Juiste zorg op de juiste plek” waarbij preventie wordt beloond (bron v7). De media- en techsector is ook relevant: datingapps en social media bedrijven zouden ethische codes kunnen hanteren om langdurige verbindingen te faciliteren in plaats van vrijblijvendheid te bevorderen.

Kortom, er is een breed veld aan actoren – van **rijk tot wijk** – betrokken bij het thema sterke partnerrelaties. Samenwerking tussen deze partijen is cruciaal. Een integrale aanpak vereist dat beleidsmakers, hulpverleners, onderzoekers en community-organisaties elkaar aanvullen. Zo kan kennis uit onderzoek (bijv. wat werkt wel/niet in relatie-educatie) via kennisinstituten bij gemeenten en therapeuten terechtkomen (bron v7). En ervaringen van stellen “op de werkvloer” moeten teruggekoppeld worden naar beleid en wetenschap, zodat interventies aansluiten bij de leefwereld (bron v7). Initiatieven als een landelijke Relatiecoalitie – analoog aan bestaande allianties voor gezin of tegen eenzaamheid –

Verlangen 5 | Sterke Partnerrelaties: Inzichten, Statistieken en Aanbevelingen

zouden deze partijen bijeen kunnen brengen om kennis te delen en gezamenlijke acties op te zetten.

7. Conclusies en aanbevelingen

Sterke partnerrelaties zijn van onschatbare waarde – voor de partners zelf, voor eventuele kinderen en voor de samenleving als geheel. Dit rapport heeft laten zien dat Nederland enerzijds veel tevreden stellen kent, maar anderzijds een hoog aantal relatiebreuken en echtscheidingen blijft kennen. We hebben gezien dat **huwelijks- en samenlevingspatronen veranderen**: minder mensen trouwen, meer ongehuwd samenwonen, en relaties kennen nieuwe uitdagingen in een geïndividualiseerde, veeleisende tijd. **Wetenschappelijke inzichten** onderstrepen dat met name goede communicatie, vertrouwen en het vermogen conflicten te hanteren cruciaal zijn voor duurzame relatietevredenheid. De analyse van *root causes* maakte duidelijk dat relatieproblemen vaak wortelen in een combinatie van factoren – van financiële spanningen tot psychische nood en maatschappelijke druk.

Om partnerrelaties te versterken, is er geen simpele oplossing; er is een **brede aanpak** nodig. Preventie- en ondersteuningsstrategieën moeten elkaar aanvullen. Belangrijke conclusies hierbij zijn:

- *Investeren in preventie loont*: Stel relatie succes gelijk aan gezondheidspreventie. Net zoals we gezondheidscampagnes voeren, moeten we relatie-educatie en -ondersteuning integreren in onze maatschappelijke structuren. Vroegtijdig leren over relaties (op school, in premarital courses) en tijdig hulp inschakelen voorkomt zwaardere problemen en scheidingen op termijn.
- *Normaliseer het zoeken van hulp*: Er heerst nog altijd een zekere schroom om met relatieproblemen naar buiten te treden. Die drempel moet omlaag. Laat het net zo normaal zijn om naar een relatietherapeut te gaan als naar de fysiotherapeut. Dit vereist zowel bewustwording als financiële toegankelijkheid (vergoedingen/subsidies).
- *Pak externe stressoren aan*: Veel relatieproblemen ontstaan niet in een vacuüm, maar door omstandigheden (geld, werkdruk, zorglast). Beleid dat armoede vermindert, werk-privébalans verbetert en mentale zorg toegankelijk maakt, is indirect óók huwelijks- en relatiebeleid. Cross-sectoraal samenwerken is dus essentieel – denk aan projecten waarin werkgevers, gemeentes en hulporganisaties samen ouders van jonge kinderen ondersteunen.
- *Stimuleer relatiekwaliteit, niet alleen het “bij elkaar blijven”*: Het uiteindelijke doel is niet om elke scheiding te voorkomen, maar om het welzijn van mensen te verhogen door sterke, liefdevolle verbindingen. Kwaliteit gaat boven kwantiteit. Dat betekent enerzijds vechten tegen onnodige scheidingen (die uit onwetendheid of gebrek aan steun voorkomen hadden kunnen worden), maar anderzijds ook accepteren dat sommige relaties eindig zijn en dan zorgen voor een respectvolle afwikkeling. Het streven moet zijn dat meer mensen een veilige, positieve relatie ervaren – in welke vorm dan ook.

Aanbevelingen voor beleid en praktijk: Gezien bovenstaande inzichten doen we een aantal concrete aanbevelingen:

- **Ontwikkel een Nationale Relatieagenda**. Richt landelijk een programma in (mogelijk publiek-private samenwerking) dat expliciet tot doel heeft partnerrelaties te versterken. Deze “Relatieagenda” kan subsidie verstrekken aan preventieprojecten, onderzoeksresultaten vertalen naar praktijkrichtlijnen, en jaarlijks voortgang meten (bijv. via een relatiegezondheidsindex: aantal scheidingen, gemiddelde tevredenheid, etc.). Sluit aan bij bestaande initiatieven zoals de Agenda voor het Hart (waar “Sterke Partnerrelaties” een speerpunt is) en bouw voort op hun netwerk van tientallen organisaties.
- **Verhoog de toegankelijkheid van relatietherapie en -ondersteuning**. Zet een pilot op waarbij relatietherapie in de basisverzekering wordt opgenomen of via een voucher systeem door gemeentes wordt aangeboden aan inwoners met relatieproblemen. Monitor de effecten (leiden deze trajecten tot herstel van

relaties, meer welzijn?). Daarnaast: zorg voor een centrale portal (website) waar alle Nederlanders betrouwbare info en een sociale kaart kunnen vinden van relatiehulp in hun regio.

- **Introduceer relatie-educatie in brede settings.** Stimuleer dat Premarriage en Postnatale relatieworkshops standaard worden aangeboden. Dit kan via trouwambtenaren (die stellen attenderen op cursussen), verloskundigen of kraamzorg (die informatiepakketten hebben voor jonge ouders, inclusief relatieoefeningen), en scholen (voortgezet onderwijs curriculum aanvullen met modules over relaties en communicatie). Overweeg een kleine financiële prikkel: bv. een korting op de huwelijkstarieven bij de gemeente als men een premarital course heeft gevolgd, of extra ouderschapsverlofweek voor partners die samen een cursus “Goed voorbereid op ouderschap” hebben gedaan.
- **Versterk de werk-privé cultuur:** Overheid en bedrijfsleven zouden een pact kunnen sluiten om werkcultuur gezinsvriendelijker te maken. Concreet: introduceer een keurmerk “Gezinsvriendelijke Werkgever” dat bedrijven kunnen verdienen door o.a. flexibele werktijden, partnerverlof, thuiswerkopties en ondersteuningsaanbod. Publiceer jaarlijks een lijst van dergelijke werkgevers om navolging te stimuleren. Voor ambtenaren (overheid als werkgever van 1 miljoen mensen) kan men dit intern al toepassen als voorbeeld.
- **Monitor en onderzoek continu.** Maak beter gebruik van de rijke data die CBS en andere instanties verzamelen. Bijvoorbeeld: volg cohorten stellen over de tijd om te zien welke interventies effect hebben (heeft een groep die een cursus volgde na 5 jaar minder scheidingen dan controle?). Laat SCP een periodieke *Relatiepeiling* houden: hoe ervaren Nederlanders de kwaliteit van hun relatie, welke hulp zouden ze wensen? Betrek daarbij ook nieuwe vormen (LAT-relaties, samengestelde gezinnen) voor een volledig beeld. Gebruik deze kennis om beleid steeds bij te sturen op wat werkt.

Concluderend kunnen we stellen dat sterke partnerrelaties geen privé-luxe zijn, maar een *publiek goed* dat aandacht verdient. Door de hier beschreven maatregelen te omarmen en de relaties die onder druk staan tijdig versterken bouwen we aan een samenleving waarin partners elkaar steunen, gezinnen stabiel zijn en iedereen de kans krijgt te groeien in liefde en verbondenheid. Een investering in sterke partnerrelaties is daarmee een investering in welzijn op lange termijn – voor mens én maatschappij.