

AGENDA VOOR HET HART

Handreiking versterking relationele gezondheid

Achtergrond, cijfers en bewezen interventies voor de korte en lange termijn.

STERKE RELATIES, STERKE GEMEENTE

Deze handreiking is gebaseerd op het landelijke rapport **Sterke en Veilige Partnerrelaties in Nederland**, gepubliceerd in november 2025 vanuit het samenwerkingsverband Agenda voor het Hart. Agenda voor het Hart is geen partij en geen serviceprovider, maar verbindt partners en kennis.

URGENTIE

Waarom relaties lokaal beleid en aandacht verdienen

Relatieproblemen spelen zich af achter de voordeur, maar de gevolgen landen vaak in de publieke dienstverlening. Gemeenten zien het terug in jeugdhulp, Wmo, armoede en schulden, veiligheid, onderwijs, verzuim en de druk op woningen.

Juist lokaal kun je vroeg, laagdrempelig en menselijk helpen – voordat ruzie uitmondt in een (conflict)scheiding, huiselijk onveilig wordt, of kinderen jarenlang klem komen te zitten.



Belangrijke feiten

- In 2024 eindigden 25.386 huwelijken in een echtscheiding (CBS).
- Naar schatting 70.000–85.000 minderjarige kinderen maken jaarlijks mee dat hun ouders uit elkaar gaan (Richtlijnen Jeugdhulp & Jeugdbescherming).
- Na een scheiding krijgt naar schatting 15–20% van de betrokken kinderen ernstige problemen (Richtlijnen Jeugdhulp & Jeugdbescherming).
- Een complexe scheiding kan de samenleving (Rijk en gemeente) tot circa €46.000 kosten (Significant Public, gepubliceerd via Rijksoverheid).
- Koppels wachten gemiddeld 2,7 jaar na het ontstaan van problemen voordat zij hulp zoeken (Doherty e.a., 2023).
- 93% van de kinderen in de jeugdzorg heeft gescheiden ouders. (Significant Public, 2022), NJI 2022)

> “Investeer vroeg in relationele fitheid,
> dan voorkom je dure crisisinterventie later.”

AANBEVELINGEN

Vier voorstellen voor sterke relaties

Voorstel	Concreet	Indicatie	Impact
Aanbeveling 1 **Relatie- en Scheidingsteam (RST)** Begeleiding (zwaar & complex)	Specialistisch team bij hoog-conflict/complexe scheiding: één plan, één regisseur, warme overdracht; specialistische schil (financieel/juridisch/mediation/GGZ)	**€175k–€325k per jaar**	Sneller rust en regie; minder escalatie; voorkomen van “doolhof” tussen loketten; potentieel grote besparing (complexe scheiding kan tot €50.000 kosten)
Aanbeveling 2 **Partnerprogramma voor (jonge) ouders** Groepsaanbod (vaardigheden & steun)	Praktisch en relatieversterkend groepsprogramma (zoals *Houd me Vast*), training/intervisie voor uitvoerders, actieve werving via CJG/consultatiebureau/ verloskundigen/kinderopvang/wijkteams	**€25k–€75k per jaar**	Minder ruzie en stress thuis; betere samenwerking als ouders; meer veiligheid in het gezin; preventie van crisis en (uiteindelijk) scheiding
Aanbeveling 3 **Online relatiehulp** Online aanbod (laagste drempel)	thuisprogramma met modules + **3 online gesprekken** voor focus en doorbraak; actief bekendmaken via professionals & werkgevers	**€40k–€80k per jaar** (± €200 – €250 per stel)	Snel schaalbaar; bereikt stellen met drempels (tijd, schaamte, afstand); kortere wachtrijdruk op hulpverlening
Aanbeveling 4 **Campagne voor inwoners** Awareness (preventie)	Relatie-APK (1 avond), Week van de Relatie, zichtbaarheid via vindplaatsen (wijk, werk, school, geloofs- gemeenschappen)	**€15k–€35k per jaar**	Taboe omlaag, eerder hulpvragen, minder escalatie; gemeenschappelijke taal in de stad (“onderhoud is normaal”)

“Maak investeren in relaties net zo vanzelfsprekend als sporten en gezond eten.”

AANBEVELING 1

Relatie- en scheidingsteam (RST)

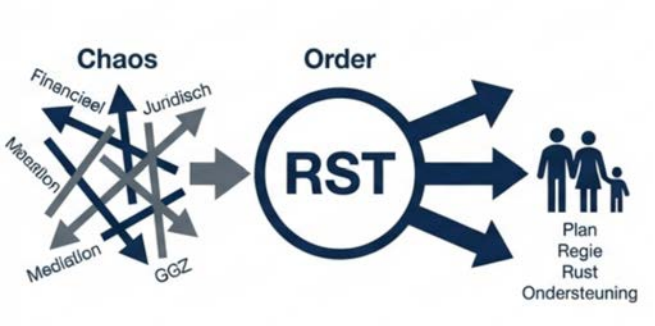
Eén gespecialiseerd team dat bij hoog-conflict en complexe scheidingen snel rust en regie brengt: één plan, één regisseur, één duidelijke route. Het team schakelt waar nodig een specialistische schil in (financieel, juridisch, mediation, GGZ). Zo voorkom je dat gezinnen verdwalen tussen loketten en help je ouders weer samenwerken rondom de kinderen.

Doel

Bij hoog-conflict en complexe scheiding snel rust en regie brengen, met één plan en één regisseur. Minder escalatie en sneller passende hulp.

Wat je organiseert

- Multidisciplinair relatie-en scheidingsteam met een integrale herstelgerichte systemische aanpak en casusregie.
- Direct toegang tot een specialistische schil (financieel, juridisch, mediation, GGZ) waar nodig. Geen 'doorverwijskaartje', maar warme overdracht.
- Triage met veiligheidskader: veiligheid vóór herstel/mediation.



Start in 100 dagen

1. Bepaal waar het RST landt (bijv. CJG/wijkteamorganisatie of regionale samenwerking).
2. Leg integrale herstelgerichte systemische aanpak vast.
3. Maak afspraken over toegankelijkheid specialistische schil.
4. Start met een pilot-casusload en plan vaste intervisie/leergemeenschap (anders val je terug in brandjes blussen).

> "Eén team dat ouders uit de strijd helpt en de juiste route kiest."

Wat je meet

- Aantal casussen met zichtbare de-escalatie (ouders kunnen weer afspraken maken).
- Doorlooptijd: eerste contact en planvorming.
- Aantal 'warme overdrachten' vanuit vindplaatsen (i.p.v. losse doorverwijzingen).

Kostenindicatie

- Pilot 12 maanden: 1,5–2,5 FTE (casusregie + coördinatie) + inkoop training
  Bandbreedte: €175k–€325k per jaar. Besparingslogica: elke voorkomen complexe scheiding kan tot €50.000 schelen.

Wat het oplevert

Zwolle rapporteert dat het team conflicten helpt voorkomen/doorbreken en dat er inmiddels **104 casussen** ondersteund zijn (met **196 kinderen** betrokken).

Let op: Borg tijd voor gezamenlijke reflectie en training; zonder dat wordt het al snel alleen crisiswerk.

AANBEVELING 2

Partnerprogramma voor ouders

Een praktisch relatieversterkend groepsprogramma voor (jonge) ouders dat helpt om stress, conflict, en rolverdeling niet te laten uitmonden in verwijdering of crisis. Je biedt bewezen relatie-onderhoud (geen "therapie-taal"), Zichtbaarheid bij alle zorgprofessionals in de gemeente (denk aan huisartsen, wijkteams, consultatiebureau, verloskundigen, kinderopvang en wijkteams.)

De fase met (jonge) kinderen is voor veel stellen een kantelpunt: minder slaap, meer stress en gedoe rond rollen, geld en tijd maken dat relatiepatronen sneller verharden. Onderzoek laat zien dat relatiekwaliteit in de eerste jaren na de geboorte vaak daalt en dat een aanzienlijk deel van de stellen (30 - 40%) in deze periode in serieuze relatie-nood belandt. Tegelijkertijd wachten stellen gemiddeld lang met hulp zoeken (gemiddeld meerdere jaren), waardoor kleine problemen onnodig escaleren.

Juist daar kan vroege, lichte ondersteuning veel leed en kosten voorkomen. Een laagdrempelig groepsprogramma in gewone taal ("relatie-onderhoud" in plaats van therapie) is bijzonder effectief: het helpt ouders vroeg ruziepatronen herkennen, herstellen en beter samenwerken rond de kinderen. Dat brengt rust in huis en voorkomt dat relatieproblemen doorslaan naar zwaardere trajecten in het sociaal domein, zoals jeugdhulp, uitval of complexe scheiding.



"Relatiehulp is jeugdzorg voorkomen."

Doel

Voorkomen dat negatieve patronen uitgroeien tot relatieproblemen, crisis en scheiding.

Wat je organiseert

- Een laagdrempelig groepsprogramma naar voorbeeld van bewezen interventies zoals *Houd me Vast* (van EFT Nederland).
- Training en intervisie van jeugdhulpverleners
- Bekendheid van aanbod bij alle zorgprofessionals in de gemeente **(**consultatiebureau/CJG, verloskundigen, kraamzorg, kinderopvang en wijkteams.

Start in 100 dagen

1. Kies één uitvoerende partner (CJG/welzijn) en één bewezen interventie.
2. Maak afspraken over training en intervisie
3. Plan 2 groepen (voorjaar/najaar) en werf actief via vindplaatsen.

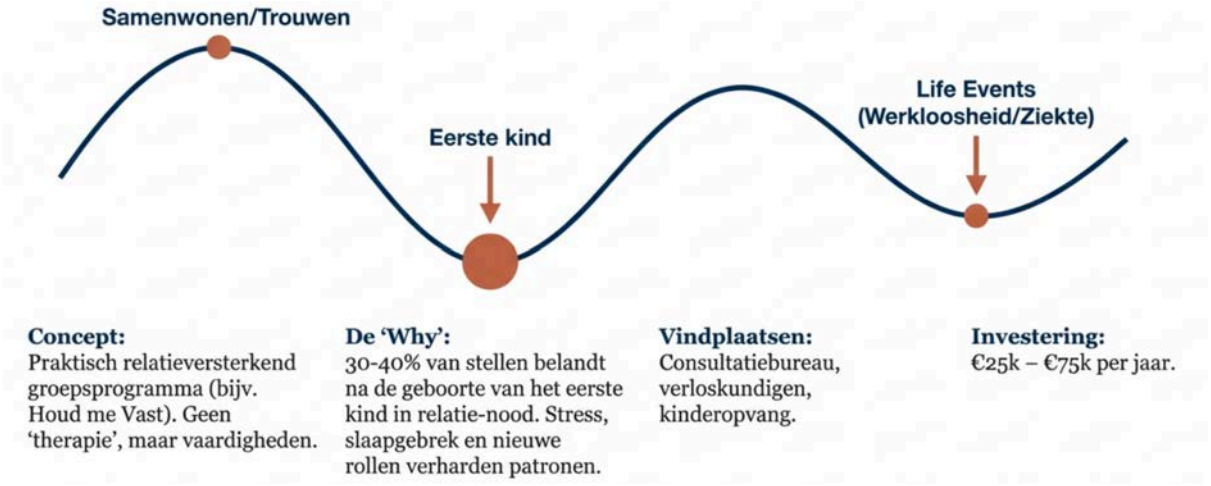
Wat je meet

- Deelname (aantal stellen).
- Korte voor-/nameting: minder ruzie, meer samenwerking.
- Doorverwijzingen: sneller en passender (minder escalatie).

Kostenindicatie

Indicatief €25k–€75k per jaar (afhankelijk van aantal groepen en trainers)

.



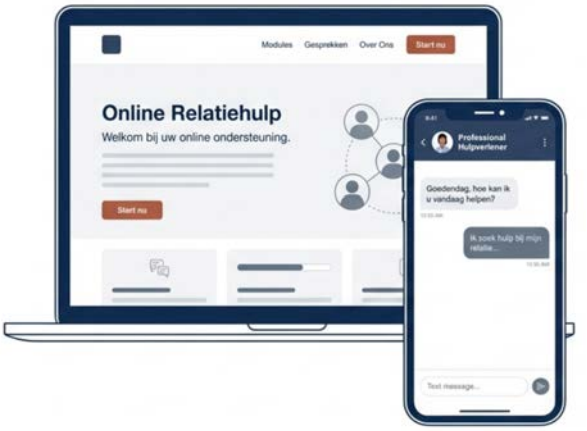
AANBEVELING 3

Online relatiehulp (programma + 3 gesprekken)

Een online programma waarmee stellen thuis, in eigen tempo, aan hun relatie werken met modules en opdrachten — laagdrempelig voor wie tijd, schaamte of afstand als drempel ervaart. Daarbovenop bied je drie online gesprekken met een professional voor extra focus en doorbraak. Het haakt aan op het relatieteam, met heldere privacy-afspraken en (geanonimiseerde) gebruiksdata om te leren wat werkt.

Doel

Snel en schaalbaar aanbod voor inwoners die drempels ervaren (tijd, schaamte, bereikbaarheid).



Wat je organiseert

- Een bewezen online programma met modules, opdrachten en video's.
- Drie online gesprekken met een professional voor stellen die vastlopen.
- Koppeling aan een relatiepunt voor instroom en doorverwijzing.
- Heldere afspraken over privacy en (geanonimiseerde) gebruiksdata.
- Maak dit programma bekend aan zowel hulpverleners als inwoners van de gemeente.

Start in 100 dagen

1. Kies één programma (bijvoorbeeld houdmevastonline.nl of oudersinc.nl en leg privacy/data-afspraken vast.
2. Start met 100–200 licenties als pilot en gesprekken met 10%-20% met professionals
3. Communiceer via huisartsen, JGZ, wijkteams en werkgevers en gemeentebrede campagne.

> "Vanaf je eigen bank werken aan je relatie."

Wat je meet

- Aantal gestarte trajecten en afrondingspercentage.
- Tevredenheid (kort) en waar mogelijk een lichte voor-/nameting.

Kostenindicatie

- Indicatief €40k–€80k per jaar (gemiddeld €200 tot 250 euro per stel), afhankelijk van pakket en volume).

AANBEVELING 4

Campagne: normaliseer relatie-onderhoud

Veel stellen wachten te lang met hulp zoeken. Niet omdat ze niet willen, maar omdat het taboe groot is en de eerste stap onduidelijk voelt. Met een simpele, zichtbare campagne normaliseert de gemeente "werken aan je relatie" als iets gewoons — zoals sporten of een APK. Dat zorgt voor eerder hulpvragen, minder escalatie thuis en uiteindelijk minder (complexe) druk op jeugdhulp en wijkteams.

Doel

- **Taboe doorbreken:** relatiewerk wordt normaal.
- **Vroeg erbij zijn:** stellen zoeken eerder hulp (kleiner, goedkoper, effectiever).
- **Eén taal in de stad:** inwoners én professionals verwijzen naar dezelfde instap.



Wat je organiseert (voorbeelden)

- Relatie-APK als instap (laagdrempelig) 1 avond met praktische tools: communiceren zonder escalatie, ruzie herstellen, stress & geld, verwachtingen.
- Week van de Relatie Zichtbare, vriendelijke activiteiten op plekken waar mensen al komen: bibliotheek, wijkcentrum, sportclub, scholen/ouderavonden, werkgevers, geloofsgemeenschappen. Denk aan: mini-talks, workshops, "date-night" met tips, spreekuur "Relatie & Gezin: waar begin ik?"

Waarom dit een slimme keuze is

- **Laag risico, hoge opbrengst:** je investeert klein in bereik en normalisering, maar verschuift hulp naar voren (minder dure crisis/complexe trajecten).
- **Preventieparadox benutten:** relaties krijgen gemiddeld een hoog rapportcijfer, maar juist daarom investeren veel mensen pas als het misgaat. (Hoewel Nederlanders hun huidige relatie gemiddeld een 8,1 geven, eindigt naar schatting 37–40% van de huwelijken in een echtscheiding)
- **Werkt juist voor groepen met hoge drempels:** door activiteiten op "vindplaatsen" (wijk, werk, school) en in gewone taal.

> "Relatiewerk is onderhoud, geen noodreparatie."

Start in 100 dagen:

1. Kies één herkenbare instap-actie: "Relatie & Gezin – waar begin ik?" (bibliotheek of wijkcentrum).
2. Draai een eerste Relatie-APK (1 avond) en plan direct een vervolgreeks (bijv. nog 2 avonden) als er vraag blijkt.
3. Leg een communicatiekit klaar voor partners (poster, socials, korte tekst voor nieuwsbrieven).

Wat je meet

- Bereik: deelnemers aan activiteiten, aantal locaties/partners dat meedoet.
- Vroegsignalen: stijging in vroege hulpvragen (dit is winst: eerder in plaats van later).
- Tevredenheid: korte evaluatie (1 minuut) na Relatie-APK / events.

Kostenindicatie

Indicatief €15k–€35k per jaar, afhankelijk van schaal, communicatie en aantal activiteiten.
(Je kunt klein beginnen: 1 wijk + 1 week + 1 APK, en opschalen op basis van deelname.)

VERDIEPING

Druk op relaties als gevolg van individualisering en ervaringen in de vroege hechting.

Samenleving

1. **Maatschappelijk narratief**: we waarderen individuele vrijheid. Dat legt extra druk op relaties. We worden meer aangemoedigd voor ons eigen geluk te kiezen te onderzoeken of herstel en groei mogelijk zijn. We verlangen zowel naar vrijheid als verbondenheid. We streven onafhankelijkheid na en tegelijk worden wij mens juist in de afhankelijkheid.
2. **Taboe en schaamte**: we vinden het gewoon om aan onze gezondheid te werken of een APK voor onze auto. Op werken aan onze relatie zit meer schaamte. Daarbij ontbreekt het aan kennis van beschikbare middelen om zelf te bouwen aan een sterke relatie. Al dan niet met professionele hulp.
3. **De erosie van een bredere sociale steunstructuu**r: we zeggen ít takes a village to raise a child', maar velen ervaren er zelf voor te staan. Hierdoor ligt er veel druk op het kerngezin



Relatiedynamiek

1. Aan de basis van veel relatieproblemen ligt **het ontbreken of verlies van emotionele verbondenheid**. Twee fundamentele menselijke behoeften komen dan onvoldoende tot hun recht: (1) de behoefte om geliefd te zijn zoals je bent, en (2) de behoefte aan verbinding met de ander. De kernoorzaak van veel relatieproblemen is dat partners elkaar niet meer bereiken in hun behoefte aan liefde en nabijheid.
2. Hechtingsonderzoek laat zien dat **nabijheid en responsiviteit van een verzorger** in de vroege kindertijd cruciaal zijn voor de ontwikkeling van veiligheid en vertrouwen. Een veilige hechting bevordert later zowel intimiteit als autonomie: juist de ervaring van verbondenheid maakt het mogelijk om zelfstandig en vrij te zijn.
3. In partnerrelaties brengen mensen hun (veelal onbewuste) hechtingspatronen mee. Waar de één steun en nabijheid zoekt, kan de ander zich juist terugtrekken. Onder **druk van externe gebeurtenissen** zoals ziekte, financiële stress, het krijgen van een (eerste) kind of andere impactvolle levensgebeurtenissen worden deze patronen vaak versterkt. Daardoor kunnen relaties vastlopen in cycli van verwijdering of conflict, die de verbondenheid steeds verder uithollen.

FACTSHEET

Relaties onder druk

Landelijke impact en consequenties in cijfers



- **Nog altijd eindigt circa één op de drie huwelijken**, waardoor een grote en groeiende groep kinderen opgroeit zonder het voorbeeld van een duurzame, liefdevolle relatie. Bij niet-getrouwden is dit nog veel vaker. Dit vergroot de kwetsbaarheid van relaties van generatie op generatie.
- **70.000–85.000 minderjarige kinderen maken jaarlijks mee dat hun ouders uit elkaar gaan. Bij ongeveer één op de zes kinderen is sprake van een langdurig conflict tussen ouders.** Dit zijn kinderen in de klaslokalen, sportclubs en wijken van uw gemeente.
- **Een *complexe* scheiding kost de samenleving circa € 46.000 per geval**, volgens een rapport van Significant Public[1]. Deze kosten komen deels direct of indirect bij de gemeente terecht, en vormen een maatschappelijke last voor zowel Rijk als gemeente.
- **93% van de kinderen in de jeugdzorg** komt uit gezinnen met gescheiden ouders (Significant Public, 2022), NJI 2022)
- **75% van de jongeren in de jeugdreclassering** heeft gescheiden ouders Rijksoverheid
- **40% van de mensen die scheiden, ondervindt woningtekort** (blijkt uit een peiling van vFAS (familierecht-advocaten). Door de woningnood kunnen ex-partners vaak moeilijk een nieuw huis vinden, wat ertoe leidt dat dit voor 4 op de 10 scheidende stellen een urgent probleem vormt.
- **45% van werkenden in scheiding meldt zich vaker ziek**. Onderzoek van TNO (2021) toonde aan dat werknemers die in echtscheiding liggen *45% meer ziekteverzuim* kennen dan werknemers die niet scheiden. Het aantal verzuimdagen piekt rond het moment van de scheiding en blijft verhoogd; werknemers in scheiding verzuimen gemiddeld 45% vaker dan hun niet-gescheiden collega's. Daarnaast rapporteert ~20% van de scheidende werknemers burn-outklachten (https://www.aup-online.com/content/journals/10.5117/TVA2021.4.007.WILD#dataandmedia
- Mensen met een **lagere sociaaleconomische status** ervaren vaker relatieproblemen en zoeken tegelijk minder vaak hulp. Zo gaan lageropgeleide en financieel kwetsbare stellen aanzienlijk vaker uit elkaar, mede door de grotere stress rond financiën (NIDI) Tegelijkertijd is de drempel om hulp te zoeken bij problemen voor deze groep hoger: uit onderzoek blijkt dat mensen in armoede of met lagere status minder snel professionele hulp inschakelen en problemen eerder binnen hun eigen netwerk proberen op te lossen (movisie). Dit combinatie-effect vergroot de kloof met hogere SES-groepen en onderstreept de behoefte aan laagdrempelige, toegankelijke hulpverlening voor relatieproblemen in kwetsbare groepen.
- **80% van de bijstandsuitkeringen is voor alleenstaanden** (met of zonder kinderen): Volgens cijfers van het CBS wordt het merendeel van de bijstandsuitkeringen toegekend aan single huishoudens. In 2022 was 57% van de personen met een bijstandsuitkering een alleenstaande zonder kinderen en 13% een alleenstaande ouder. Samen vormen zij circa 70% van alle bijstandsgerechtigden. Aangezien bij paren beide partners afzonderlijk meetellen in de statistiek, komt dit overeen met ruwweg 80% van de bijstandshuishoudens die uit alleenstaanden (al dan niet met kinderen) bestaan. (CBS).

[1] Verwijzing rapport Significant Public

- Ruim 80% van de gemeenten werkt aan beleid of een aanpak rond relatie- en/of scheidingsproblematiek, maar **vaak ontbreekt een integrale visie en een herkenbare route** voor inwoners (Significant, 2021) Slechts ~30% heeft daadwerkelijk een duidelijk beleid uitgewerkt en geborgd. Vaak ontbreekt een samenhangende, integrale visie over de domeinen heen. Zo is er weinig afstemming tussen Jeugdzorg, Wmo en Zorgverzekeringswet, wat een integrale aanpak bemoeilijkt. Een deel van de gemeenten een centraal scheidingsloket of herkenbaar informatiepunt ingericht (circa 40% heeft zo'n loket), waardoor inwoners niet overal een duidelijke route naar ondersteuning vinden.

- Relatietherapie kan helpen **voorkomen dat problemen uitmonden in dure zorgtrajecten**, jeugdzorg of maatschappelijke uitval. Want dat is wat in de praktijk veelvuldig gebeurt: relatieproblemen werken diep door in het sociaal domein.

"We investeren miljoenen in mentale fitheid en gezonde voeding, maar te weinig in het fundament waarop mensen nog meer floreren: hun relaties."

CASUS 1

Gemeente Zwolle – “Relatie- en scheidingsteam”

Zwolle laat zien dat één gedeelde metavisie en samenwerking vóór juridische escalatie gezinnen rust en regie kan geven. Het model werkt met leergemeenschappen en een gemeenschappelijke taal van de-escalatie.

In het kielzog van *Scheiden zonder schade* startte Zwolle in september 2021 met een Relatie- en Scheidingsteam. Wat begon als een pilot in twee stadsdelen, is na een gunstige evaluatie in 2024 voor alle Zwollenaren beschikbaar. Inwoners kunnen er terecht met alle vragen over relatie, scheiding en kinderen.

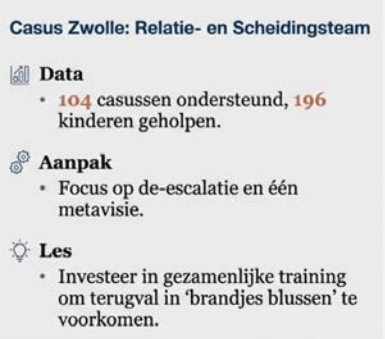
De kracht van Zwolle zit in een relationeel-systemische aanpak: hulpverleners kijken bewust een laag dieper dan de eerste hulpvraag. Wat speelt er materieel én mentaal? Daardoor worden frustraties en zorgen van ouders (en kinderen) beter bespreekbaar en wordt gericht gewerkt aan de-escalatie, herstel van samenwerking en het aanspreken van wat ouders en jeugdigen zélf kunnen.

Daarnaast werkt Zwolle integraal: gezinsgerichte hulpverleners werken nauw samen met collega’s met expertise in financiën, juridische zaken en psychologie. Samen met de Werkplaats Sociaal Domein ontwikkelde het team een assessment-vragenlijst die helpt om breed te kijken naar wat er nodig is om de transitie rondom (complexe) scheiding goed te doorlopen — en om passende vervolgstappen te kiezen.

De aanpak is laagdrempelig en preventief: vroegtijdige hulp bij relatie- en scheidingsvragen voorkomt dat conflicten verharden en eindeloos voortslepen. Dat bevordert niet alleen gezondere relaties, maar helpt vooral om schade bij kinderen te voorkomen.

Aanpak in één zinEén team, domeinoverstijgend, dat ouders helpt de strijd te verlaten en samenwerking rond kinderen te herstellen.

Belangrijke les van het team: Investeer niet alleen in casuïstiek, maar ook in gezamenlijke training en reflectietijd (anders val je terug in ‘brandjes blussen’).



https://mijn.zwolle.nl/onderwerpen/relaties-en-scheiden/relatie-en-scheidingsteam-zwolle/

CASUS 2

Gemeente Gouda – “Houd me vast”

Gouda laat zien dat een bewezen effectief groepsprogramma ‘houd me vast’ in het sociaal domein zowel preventief als herstellend kan werken: het normaliseert hulp zoeken en maakt emoties bespreekbaar.

Aanpak in één zin

Groepstraining voor stellen: patronen herkennen en stoppen; verbinding herstellen, en waar nodig snel doorverwijzen.

Resultaten om te benoemen

- Meer dan de helft van de stellen die op het punt stond te scheiden, bleef samen.
- Stellen die uit elkaar gingen, deden dit met minder conflict en meer samenwerking.

Wat wij hiervan kunnen leren

Maak het aanbod zichtbaar via consultatiebureau, wijkteams en jeugd-GGZ; start klein (2 groepen) en schaal op.

Doel

Relaties versterken en de-escalatie bevorderen bij stellen in kwetsbare situaties, waaronder gezinnen met huiselijk geweld of complexe relationele spanningen.

Aanpak

Ook Gouda zet het programma Houd me Vast in binnen het sociaal domein. Door middel van groepstrainingen leren stellen negatieve patronen te herkennen, emoties bespreekbaar te maken en constructiever te communiceren. Waar nodig volgt doorverwijzing naar gespecialiseerde hulp.

Resultaten

- Meer dan de helft van de stellen die op het punt stonden te scheiden, bleef samen.
- Stellen die wél uit elkaar gingen, deden dit met minder conflict en meer samenwerking.
- In situaties met huiselijk geweld werd problematiek bespreekbaar gemaakt, waardoor passende hulp sneller kon worden ingezet.

Leerpunten

- Het programma is effectief in zowel preventieve als herstellende context.
- Vroege inzet voorkomt escalatie in zorg- en veiligheidsdomein.
- De groepsdynamiek werkt normaliserend en verlaagt schaamte.



“Meer dan de helft bleef samen; de anderen gingen met rust uit elkaar.”

CASUS 3

Gemeente Eindhoven – ‘Online aanbod houd me vast’ en fysieke “houd me vast”

Eindhoven koos voor een preventief aanbod door 1) het opleiden van professionals, 2) fysieke en online Houd me vast trainingen (zie https://www.eft.nl/houd-me-vast en houdmevastonline.nl). Ze boden dit aan binnen en via het sociaal domein. Door middel van deze groepstrainingen leren stellen negatieve patronen te herkennen, emoties bespreekbaar te maken en constructiever te communiceren.

Resultaten

- 2024: 164 personen (82 stellen) hebben het online ‘houd me vast programma’ gevolgd, 40% heeft het afgemaakt.
- 2024/2025: 4 professionals zijn getraind in het EFT gedachtegoed; ze hebben 4 succesvolle trainingen ‘houd me vast’ gegeven met een stijging in relatietevredenheid van 4,8 naar 7,1.

Doel

Collectief en preventief aanbod bieden voor verbetering van relaties. Versterken van relaties in de knel en daarmee bevorderen welzijn van stellen in kwetsbare situaties en kinderen. preventie van complexe relationele spanning en huiselijk geweld.

Resultaten fysieke training

- Door de training ontstond een meer veilige werkomgeving. Medewerkers voelden zich beter bekwaam in het omgaan met ruziënde en scheidende ouders.
- 100% maakten de fysieke training af.
- Stellen die de fysieke training volgden gaven hun relatie vooraf een 4,8. Achteraf een 7.1.
- WIJeindhoven gaat het fysieke ‘Houd me Vast’-programma in 2026 zelf voorzetten en borgen in de regio. Ook gaan ze meer professionals opleiden, zowel Nederlands- als Engelstalig.

Belangrijkste les van het team: Maak het aanbod zichtbaar (communicatie!) en schaal op. Goede bekendheid is een essentiële voorwaarde voor slagen.

> Kasia en haar vriend deden mee aan de fysieke ‘Houd me Vast’-training. ‘We stonden op het punt om uit elkaar te gaan, onze kinderen hadden te veel last van onze ruzies. Geld voor relatietherapie hadden we niet. Dankzij de gratis training voelen we ons nu meer verbonden, maken we minder ruzie en praten we meer. ‘Houd me Vast’ was voor ons een groot cadeau’

Over Agenda voor het Hart

Agenda voor het Hart is een landelijk samenwerkingsverband dat werkt aan tien maatschappelijke verlangens, waaronder sterke partnerrelaties. We bouwen coalities rond concrete verandering.

Wij zijn geen serviceprovider. Gemeenten werken met lokale en regionale uitvoerders. Agenda voor het Hart kan helpen door kennis te delen, voorbeelden te verbinden en partijen bij elkaar te brengen.

Deze handreiking is tot stand gekomen vanuit Verlangen 5 - Sterke Partnerrelaties.

Organisaties van aanbeveling

eft samen voor betere relaties

NVRG Nederlandse Vereniging voor Relatie- en Gezinstherapie

Contact

Auteurs handreiking
Jos Leijenhorst - De christelijke zorgverzekeraar
Pieter Dingemanse - EFT Nederland
Wouter de Vos - 4M Nederland & Voorzitter Agenda voor het Hart

Stichting Agenda voor het Hart
contact@agendavoorhethart.nl
www.agendavoorhethart.nl

Alliantie Sterke Partnerrelaties

- Jos Leijenhorst | Directeur de christelijke zorgverzekeraar & Aanjager Sterke Partnerrelaties Agenda voor het Hart
- Erik-Jan Hoekstra | The Thrive & Enabler Agenda voor het Hart
- Nicole Bolweg | De christelijke zorgverzekeraar & Programmamanager Sterke Relaties
- Petra van Bodegraven | Praktijk Petra – contextuele therapie & psychosociale therapie
- Pieter Dingemanse | Klinisch psycholoog, P-opleider Altrecht en voorzitter stichting EFT Nederland
- Stan Uyland | GIDS Netwerk & Rotary Mentale Gezondheid
- Anje Slootweg | Advocaat en mediator echtscheidingen BVD advocaten
- Joyce van de Kamp | Relatiemanager (Pre)Marriage Course
- Arjet Borger | Gezondheidswetenschapper, auteur, spreker, directeur Stichting Zorg voor Seksualiteit.
- Wouter de Vos | 4M Nederland & Voorzitter Agenda voor het Hart

Bronnen

- Richtlijnen Jeugdhulp & Jeugdbescherming – Feiten en cijfers over kinderen en scheiding (incl. verwijzingen naar CBS/onderzoek).
- Batterink, M., Bilo, N., Jongebreur, W., & Van der Maas-Vos, G. (2020). Kostenanalyse van complexe scheidingen. Significant Public (gepubliceerd via Rijksoverheid/Open Overheid).
- Van den Eeckhout, A., Van der Maas-Vos, G., & Zwanepol, M. (2021). Waar staan gemeenten op het thema relatie- en/of scheidingsproblematiek? Significant Public – Programma Scheiden zonder Schade.
- KPMG (2020). Onderzoek triage (complexe) scheidingsproblematiek: de huidige praktijk onder de loep (gepubliceerd via Rijksoverheid).
- Rijksoverheid (2020). Handreiking ‘Hoe kunnen gemeenten scheidende ouders en hun kinderen helpen?’
- Kooiman, N. (2022). Trends in (echt)scheidingen. CBS Statistische Trends.
- Doherty, W.J., Harris, S.M., Hall, E.L., & Hubbard, A.K. (2023). How Long Do People Wait Before Seeking Couples Therapy? (PMC).
- Doss, B.D., Rhoades, G.K., Stanley, S.M., & Markman, H.J. (2009). The effect of the transition to parenthood on relationship quality: An 8-year prospective study. Journal of Personality and Social Psychology.
- Van Dijk, R., Van der Valk, I.E., Deković, M., & Branje, S. (2020). A meta-analysis on interparental conflict, parenting, and child adjustment in divorced families. Clinical Psychology Review.

HANDREIKING VERSTERKING RELATIONELE GEZONDHEID

WAAROM RELATIES LOKAAL BELEID EN AANDACHT VERDIENEN

Relatieproblemen spelen zich af achter de voordeur, maar de gevolgen landen vaak in de publieke dienstverlening. Gemeenten zien het terug in jeugdhulp, Wmo, armoede en schulden, veiligheid, onderwijs, verzuim en de druk op woningen.

Juist lokaal kun je vroeg, laagdrempelig en menselijk helpen – voordat ruzie uitmondt in een (conflict) scheiding, huiselijk onveilig wordt, of kinderen jarenlang klem komen te zitten.

> "Investeer vroeg in relationele fitheid, dan voorkom je dure crisisinterventie later."

Belangrijke feiten

- In 2024 eindigden **25.386 huwelijken** in een echtscheiding (CBS).
- Naar schatting **70.000–85.000 minderjarige kinderen** maken jaarlijks mee dat hun ouders uit elkaar gaan (Richtlijnen Jeugdhulp & Jeugdbescherming).
- Na een scheiding krijgt naar schatting **15–20%** van de betrokken kinderen ernstige **problemen** (Richtlijnen Jeugdhulp & Jeugdbescherming).
- Een complexe scheiding kan de samenleving (Rijk en gemeente) tot circa **€ 46.000** kosten (Significant Public, gepubliceerd via Rijksoverheid).
- Koppels wachten gemiddeld **2,7 jaar** na het ontstaan van problemen voordat zij hulp zoeken (Doherty e.a., 2023).
- **93% van de kinderen** in de jeugdzorg heeft gescheiden ouders. (Significant Public, 2022), NJI 2022)

Aanbevolen door

NVRG Nederlandse Vereniging voor Relatie- en Gezinstherapie

eft samen voor betere relaties

AANBEVELING 1

Relatie- en Scheidingsteam (RST)

Specialistisch team bij hoog-conflict/complexe scheiding: één plan, één regisseur, warme overdracht; specialistische schil (financieel / juridisch / mediation / GGZ).

IMPACT: Sneller rust en regie; minder escalatie; voorkomen van "doolhof" tussen loketten; potentieel grote besparing.

AANBEVELING 2

Partnerprogramma voor ouders

Praktisch en relatieversterkend groepsprogramma (zoals Houd me Vast), training / intervisie voor uitvoerders, actieve werving via CJG / consultatiebureau / verloskundigen / kinderopvang / wijkteams.

IMPACT: Minder ruzie en stress thuis; betere samenwerking als ouders; meer veiligheid in het gezin; preventie van crisis en (uiteindelijk) scheiding.

AANBEVELING 3

Online relatiehulp

Thuisprogramma met modules + 3 online gesprekken voor focus en doorbraak; actief bekendmaken via professionals & werkgevers.

IMPACT: Snel schaalbaar; bereikt stellen met drempels (tijd, schaamte, afstand); kortere wachtrijdruk op hulpverlening.

AANBEVELING 4

Campagne voor inwoners

Relatie-APK (1 avond), Week van de Relatie, zichtbaarheid via vindplaatsen (wijk, werk, school, geloofsgemeenschappen).

IMPACT: Taboe omlaag, eerder hulpvragen, minder escalatie; gemeenschappelijke taal in de stad ("onderhoud is normaal").