

Robert Doggers

Samenwonen doe je zo!

Met 50 tips en een samenwoontest

Spectrum

Inhoud

Voorwoord	7
Housewarmingparty	9
Hoofdstuk 1: Even voorstellen	15
Dave & Suzan, Mariska & Wessel, Artur & Jeroen, Marleen & Sven en Dorien & Joost	
Hoofdstuk 2: Twee smaken, één huis	27
Klussen en vervolgens inrichten van de woning	
Hoofdstuk 3: Betaal jij deze keer?	39
Een, twee of drie pinpassen? Doen we cadeautjes ook van de gezamenlijke rekening?	
Hoofdstuk 4: Laten we afspreken dat...	46
Afspraken over wie de was doet en hoe, wat we eten vanavond en wie de boodschappen doet	
Hoofdstuk 5: Mijn partner heeft slechte gewoontes	63
Als jij de wc-bril omhoog doet voor het plassen, haal ik de haren uit het doucheputje	
Hoofdstuk 6: Seks	70
Twee keer per week is toch heel normaal?	

Hoofdstuk 7: Even de agenda's naast elkaar	78
Ik wil qualitytime, maar hij heeft zijn vrienden over de vloer. Ik wil double daten, hij wil een avond voor zichzelf	
Hoofdstuk 8: We maken het wel weer goed in bed	87
Praten we het uit voor het slapengaan?	
Hoofdstuk 9: Hoe houden we sleur buiten de deur?	97
Hoofdstuk 10: De samenwoontest	109

Housewarmingparty

Ik zit met drie vrienden in de kroeg. Gespreksonderwerp: de housewarmingparty van een bevriend stel van ons, zo dadelijk, een paar straten verderop. Niet alleen vieren deze tortelduifjes dat ze hun nieuwe nestje eindelijk op orde hebben, nee, dit stel gaat ook voor het eerst samenwonen. Zij is 25, hij 29. Samen trekken ze in hun zelfbenoemd paleisje van 65 vierkante meter. De bio-industrie is er niks bij.

Wij kijken elkaar aan met vragende blik. We spreken het niet uit, maar hebben we het hier eigenlijk wel over een heuglijk feit? Ieder van ons heeft ervaring met samenwonen – we kennen het klappen van de zweep – en ieder van ons weet de voors en de tegens. Maar deze twee, beiden op het punt staand om hun haast onbeperkte bewegingsvrijheid in te ruilen voor concessies op de vierkante meter, weten ze wel waar ze aan beginnen?

We spreken de vraag niet uit. Omdat twee van ons er zelf tot de nek in zitten? Omdat de andere twee op een gegeven moment ook weer voor de bijl gaan? Op een dag lopen ook deze twee vrijgezellen gewoon weer op donderdagavond door de Albert Heijn omdat het 'zo fijn is dat we onze weekendboodschappen alvast in huis hebben'. Ook zij bevinden zich die vrijdagavond weer eens gewoon met vriendin op de bank, genietend van 'een avondje niks' (lees: Netflix). En ze vinden het heerlijk.

Mensen hokken nu eenmaal graag. Zit in de aard. Voetbal kijken is leuker met z'n tweeën dan alleen (slecht voorbeeld in het geval van man en vrouw die samenwonen, maar toch). Met z'n tweeën naar bed is leuker dan alleen. Samen eten is gezelliger dan in je eentje voor de buis met een opwarmmaaltijd. Aan het eind van de dag je baas of irritante collega nog even een veeg uit de pan geven ten overstaan van je vriendin is fijn, wetende dat je bij haar altijd een begripvol en welwillend oor vindt. Zij is het bijna altijd met je eens en vindt vanzelfsprekend je baas of collega óók irritant. Waarschijnlijk omdat ze verliefd op je is, van je houdt (als je relatie al in de jaren begint te lopen) of slechts jouw kant van het verhaal hoort, maar dat doet er allemaal niet toe, jij bent het kwijt.

Heerlijk allemaal, eerlijk is eerlijk. En waarom zou je heerlijke dingen niet elke dag doen? 'Omdat meer niet altijd beter is,' merkt de filosoof – thans vrijgezel – binnen ons vriendenclubje op.

Ja, we kennen de voors en tegens. En dus zouden we straks ons bevriende stel het liefst op de drempel van hun nieuwe huis enthousiast in de armen vallen. Meejuichen en meevieren dat het zo leuk is dat ze hun leven nog intensiever gaan delen. En dat menen we ook, maar tegelijk zouden we ze een briefje in de handen willen drukken met een remedie tegen de tien belangrijkste valkuilen van samenwonen. Met tips van ons als zelfbenoemde ervaringsdeskundigen. Wij, door de wol geverfde samenwoners, zullen jullie wel even op weg helpen en van advies voorzien! Niet dat ons eigen trackrecord nu zo geweldig is – twee van ons vieren wonen niet meer samen – MAAR

DAAR HEBBEN WE WEL VEEL VAN GELEERD! We voelen ons als de cynische oude mopperopa's uit de *Muppetshow*, maar toch. Goede vrienden voorzie je met liefde van ongevraagd advies.

Bij een housewarmingparty hoort een cadeau. En dus waren we afgelopen week op zoek gegaan naar een geschikt geschenk. Iets wat past bij de primaire emotie die zich van ons meester maakte toen we hoorden van Erik en Marissa's samen-hokken: als dat maar goed gaat.

Ik opperde de *Samenwoon Survivalgids*, of iets in die trant. *Samenwonen voor Dummies*, voor mijn part. Een ludiek maar tegelijk praktisch cadeau vol met tips om beginnersfouten te voorkomen. Met iemand samenleven is een beetje als schaken. Soms kom je als winnaar uit een geschil, soms trek je aan het kortste eind, en vaak zet je er met je remiseaanbod een punt achter. Dan win je allebei een beetje. Maar al na een paar zetten via het herdersmatje het schip in gaan, dat wil niemand. Beginnersfouten dienen te worden voorkomen.

Het idee voor het boek *Samenwonen doe je zo!* is in de kroeg geboren, en bijna letterlijk op de achterkant van een bierviltje uitgewerkt. Zo gaat dat met goede ideeën. En nog veel vaker met slechte ideeën trouwens. In *Samenwonen doe je zo!* wordt aan vijf samenwonende stellen de vraag gesteld wat er allemaal verandert als je bij elkaar intrekt. In je relatie, maar ook met jezelf. Want natuurlijk wordt het allemaal nóg gezelliger. Waarschijnlijk wordt de band tussen jullie twee versterkt. En vaak ook is het simpelweg praktischer of in elk geval bespaart het geld, al is het alleen maar omdat je de huur of hypotheek gaat delen. Maar soms is het ook lastig, verwarrend of beper-

kend. Onbegrip, verschil van inzicht en mening, kleine en grote ergernissen, korte en slapende conflicten, sleur, onuitgesproken frustraties, je kunt er ineens niet meer zo makkelijk voor wegllopen. Je zegt ineens wat minder makkelijk: laten we elkaar even een paar dagen niet opzoeken. En als je het toch zegt, klinkt het meteen veel heftiger, omdat het betekent dat een van beiden ergens anders moet gaan slapen. Zag je elkaar vroeger gewoon even een paar dagen niet, nu lijkt het ineens alsof je uit elkaar gaat.

Samenwonen doe je zo! gaat over de hoogte- en dieptepunten van het *every day life*-samenwonen. Hoe zijn de meest basale zaken onderling geregeld, afgesproken of verdeeld? Hoe waren de eerste weken en maanden anders dan de periode daarna? Wie doet de boodschappen en waarom? Waar zet je dat goedkope en kitscherige Boeddhabeeldje, waar je vriend zoveel waarde aan hecht? Hoe krijg je je vriendin zover dat ze haar haren regelmatig uit het doucheputje verwijdert? En is dat niet een keer een ruzie waard?

Het dagelijks leven rondom het samenwonen is in dit boek in acht hoofdthema's verdeeld.

Hoofdstuk 2 richt zich op het begin, wanneer stellen aan het klussen slaan en hun woning moeten inrichten.

Hoofdstuk 3 gaat over de financiële huishouding. Een, twee of drie pinpassen? Doen we cadeautjes ook van de gezamenlijke rekening?

Hoofdstuk 4 bericht over de doorgaans onuitgesproken, dan wel expliciete afspraken over het huishouden, wat we eten vanavond, en wie de boodschappen doet.

Hoofdstuk 5 behandelt de alledaagse onhebbelijkheden van hem of haar. Betekent 'volledig jezelf kunnen zijn' ook dat je je alles kunt permitteren in elkaars nabijheid?

Hoofdstuk 6 behandelt het altijd intrigerende onderwerp seks. Wat verandert er als je ineens elke dag naast elkaar in bed ligt? Is twee keer per week normaal?

Hoofdstuk 7 gaat in op issues als qualitytime, en 'zien we elkaar nog wel genoeg?' Worden jouw vrienden ook automatisch mijn vrienden?

Hoofdstuk 8 gaat over alledaagse discussies en ruzies. Voorheen trok je weleens de deur achter je dicht als je er even genoeg van had. Nu gaat dat niet meer zo makkelijk. Maken we het weer goed in bed?

Hoofdstuk 9 ten slotte behandelt het meest fundamentele van een relatie: hoe houden we het leuk? Doet de sleur automatisch zijn intrede zodra je samenwoont, en wat kun je doen om dat te voorkomen?

Bij elk thema wordt een aantal handige tips aangereikt die zowel voor de beginnende als voor de ervaren 'samenwoner' behulpzaam zijn. Sommige onderwerpen worden bewust buiten beschouwing gelaten, zoals samen op vakantie gaan, of samen gaan shoppen. Immers, dat is nu juist niet per se gerelateerd aan samenwonen.

Psycholoog en relatietherapeut Jean-Pierre van de Ven vult onder de noemer 'Tip van Jean-Pierre' elk hoofdstuk aan met deskundig advies. Hij houdt praktijk in het centrum van Amsterdam. Daarnaast werkt hij voor Stichting Mentrum GGZ als systeemtherapeut en is hij woordvoerder voor MIND Korre-

latie. Hij heeft diverse columns, artikelen en boeken over relaties en relatieproblemen op zijn naam staan, waaronder *Waarom luister je niet? Over helder communiceren met je partner* (Ambo|Anthos, 2015).

Het boek sluit af met de ultieme samenwoontest, ontwikkeld door Kim Broos-Schroën. Zij is afgestudeerd in de klinische en gezondheidspsychologie en voert een eigen praktijk als psycholoog. Nu al nieuwsgierig naar hoe goed jij het doet met je partner? Ga dan meteen naar hoofdstuk 10.

Tot slot, de eerste en belangrijkste tip geef ik nu alvast. De tip die telkens weer aandrong, bij elk interview naar het oppervlak dreef en schreeuwde om gehoord te worden. Mocht je na het lezen van dit boekje nog steeds regelmatig lichte irritatie voelen (bijvoorbeeld als je voor de zoveelste keer moet vragen of hij de wc-bril omhoog wil doen voor het plassen) lach er dan om en blijf communiceren. Respecteer en waardeer dat je partner anders is dan jij, probeer van elkaar te leren, groei naar elkaar toe, maar accepteer dat je nooit helemaal hetzelfde wordt. Want dat is precies de reden waarom je verliefd werd, en hem of haar nu nog steeds zo leuk vindt.