



Relatiehuis
Rijnmond

De Relatie Reparatie Toolbox



Gefeliciteerd! Jij hebt besloten dat je jouw relatie wilt repareren.

Wij mensen zijn gemaakt om samen te leven. Relaties zijn voor ons net zo belangrijk als water en brood. Een fijne en stabiele liefdesrelatie vormt de basis voor een gelukkig leven. Diep vanbinnen zoeken we dit allemaal.

Maar samen leven kan soms ook moeilijk zijn. Hoe langer een relatie bestaat, hoe meer kleine irritaties kunnen opstapelen en hoe moeilijker het kan worden om echt contact te maken.

Soms verliezen we langzaam de verbinding door stress, drukte, of simpelweg omdat we niet genoeg tijd in de relatie investeren. Daarom is het cruciaal om actief aan je relatie te werken.

Het vraagt aandacht, inzet en soms begeleiding om ervoor te zorgen dat jullie samen blijven groeien en dat de liefde blijft bloeien.

In deze Toolbox vind je praktische hulpmiddelen en strategieën die jullie helpen om stap voor stap jullie relatie te versterken. Of je nu in een crisis zit of gewoon wilt werken aan meer verbondenheid, deze gids biedt inzicht en concrete stappen om samen te groeien.

Deel 1: Vijf praktische stappen om je relatie te redden

In deze gids nemen we je mee door vijf eenvoudige stappen die je kunnen helpen om je relatie te herstellen. Het zijn praktische en toegankelijke stappen waarmee jullie samen aan de slag kunnen om de verbinding te verbeteren en weer dichterbij elkaar te komen.

Stap 1: Besluit om samen te werken

- ✓ **motivatie en commitment:** Begin met het bespreken waarom jullie de relatie willen redden. Als je er samen uit wil komen is het belangrijk dat beide partners bereid zijn om inspanning te leveren. Reflecteer samen op de waarde van jullie relatie en wat jullie samen willen bereiken.
- ✓ **Actie:** Schrijf allebei op waarom je de relatie belangrijk vindt en deel dit met elkaar. Dit helpt om de motivatie helder te maken en te versterken.

Tip: commitment om aan de relatie te werken is cruciaal. Onder elke relatie zit een motor en die motor moet nog een beetje vonken. Hoop & liefde vormen de energiebron van iedere relatie. Zonder die energie loopt je relatie vast. Vraag je af waarom jullie relatie gered moet worden? En besluit dan om de juiste redenen om wel of niet door te zetten.

Stap 2: Herken negatieve patronen

- ✓ **patronen van conflict:** Bespreek welke terugkerende patronen jullie relatie schaden. Denk hierbij aan situaties waarin jullie steeds op dezelfde manier reageren, zoals kritiek geven of je terugtrekken.
- ✓ **Actie:** Identificeer samen de meest voorkomende patronen. Probeer te begrijpen waarom deze patronen ontstaan en hoe ze jullie relatie beïnvloeden.

Stap 3: Time-out en rustige reflectie

- ✓ **gebruik een time-out:** Als de emoties te hoog oplopen, is het belangrijk om een time-out te nemen. Dit voorkomt dat ruzies escaleren en helpt om kalmte terug te vinden.
- ✓ **Actie:** Maak afspraken over hoe en wanneer jullie een time-out nemen. Bepaal een veilige plek of activiteit die helpt om te kalmeren, zoals een wandeling maken.

Tip: als de emoties te hoog oplopen, gaat de boodschap die je wilt overbrengen verloren. Sterker nog: je gaat elkaar beschadigen en dingen zeggen die je misschien niet meent. In zo'n geval is het beter om even uit elkaar te gaan en af te koelen. Je kunt hier ook van tevoren afspraken met elkaar over maken. Hoe lang moet de time-out duren? Je kunt ook afspreken dat degene die de time-out initieert ook degene is die weer terugkomt om het goed te maken.

Stap 4: Communiceer vanuit kwetsbaarheid

- ✓ **van reactief naar kwetsbaar:** Leer om eerlijk te delen wat je voelt zonder de ander te beschuldigen. Gebruik "ik-berichten" om je gevoelens en behoeften duidelijk te maken, in plaats van verwijten te maken.
- ✓ **Actie:** Oefen met het uiten van je gevoelens door te beginnen met "Ik voel... wanneer... omdat ik behoefte heb aan...". Dit helpt om echt contact te maken in plaats van de ander aan te vallen.

Tip: zeggen wat je vindt is niet altijd even makkelijk. Mogelijk ben je bang om iets verkeerd te zeggen en de wind van voren te krijgen. Of je zegt het te bot waardoor je je partner kwetst. Zeggen wat je voelt of denkt gaat beter als je de volgende regels hanteert:

- *Dwaal niet van het onderwerp af.*
- *Spreek in de ik-vorm (ik voel mij...)*
- *Geef aan waar je behoefte aan hebt (ik voel mij...en ik heb eigenlijk behoefte aan/ of zou het fijn vinden als jij...)*
- *Spreek op een vriendelijke toon en probeer niet verwijtend te zijn.*
- *Kijk je partner aan als je de boodschap over brengt.*

Stap 5: Maak verbinding en stel gezamenlijke doelen

- ✓ **herstel en groei:** Bespreek hoe jullie weer verbinding kunnen maken. Plan samen leuke activiteiten en stel gezamenlijke doelen om de relatie te versterken.
- ✓ **Actie:** Kies één actie die jullie deze week samen doen om de verbinding te verbeteren, zoals een avond samen koken of een wandeling maken. Stel ook een paar lange termijn doelen die jullie relatie zullen verrijken.

Tip: leg voor jezelf een lijst aan van dingen die je partner leuk vindt of waar hij of zij blij van kan worden. Op die manier leer je steeds beter hoe je partner liefde of waardering wil ontvangen. Op deze manier leer jij je partner steeds beter kennen en zal je partner zich ook gezien voelen door jou.



Deel 2: Als jullie er samen niet uitkomen

Soms is het moeilijk om vastgeroeste patronen te doorbreken en kan het waardevol zijn om externe hulp in te schakelen. Dan ga je naar een specialist: een relatietherapeut.

Maar met welke therapeut ga je dan in zee? Sta hier even goed bij stil. Het is belangrijk dat jullie hierin een slimme en goed geïnformeerde keuze maken. Het gaat tenslotte over jullie geluk en over jullie toekomst.

Waarom schakel je een relatietherapeut in?

Een relatietherapeut kan helpen bij het doorbreken van vastgeroeste patronen en biedt een frisse, objectieve blik op de dynamiek binnen de relatie. Vaak is het lastig om zonder hulp de cyclus van negativiteit en afstand te doorbreken, en juist hier kan een therapeut het verschil maken.

Door een bewezen aanpak kunnen jullie sneller naar de kern van de problemen gaan en effectieve oplossingen vinden. Bovendien biedt een therapeut structuur en begeleiding, waardoor gesprekken op een veilige en constructieve manier verlopen.

Het is deze objectieve blik en de ervaring van de therapeut die ervoor zorgen dat de focus blijft liggen op wederzijds begrip en duurzame verandering.

Hoe voorkom je dat je de verkeerde relatietherapeut kiest?

Het is belangrijk dat de relatietherapeut bij jullie past, zowel qua benadering als qua persoonlijkheid. Zoek iemand waarbij jullie je beiden op je gemak voelen en die ervaring heeft met jullie specifieke problemen. Een klik met de therapeut is essentieel voor een succesvol traject.

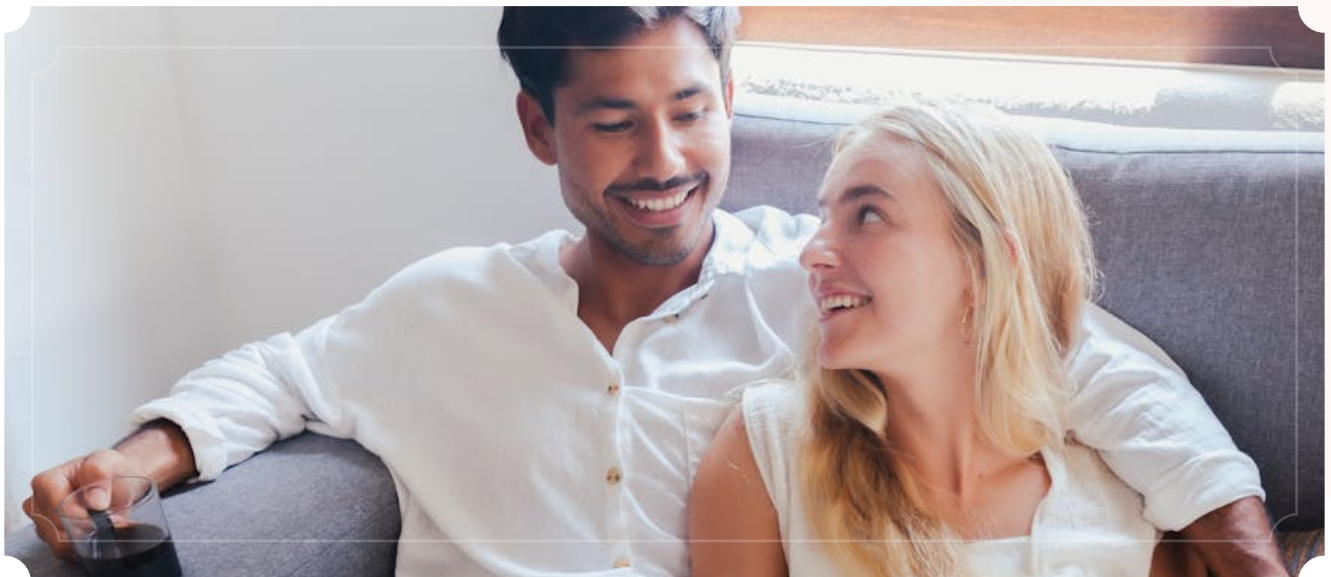
- ✓ **Houden jullie van een no-nonsense benadering?** Kies dan voor een no-nonsense coach die directe en duidelijke begeleiding biedt.
- ✓ **Zijn jullie gevoelig voor emoties en sfeer?** Kies dan voor een therapeut met een zachte en empathische aanpak, iemand die ruimte maakt voor gevoelens.
- ✓ **Zoeken jullie iemand met praktische tips en oefeningen?** Kies dan voor een therapeut die een actiegerichte methode gebruikt en jullie voorziet van concrete stappen om vooruit te komen.
- ✓ **Hebben jullie baat bij een directe, uitdagende aanpak?** Kies dan voor een provocatieve therapeut die humor en uitdaging gebruikt om jullie uit vastgeroeste patronen te halen.

Wat als mijn partner niet naar een relatietherapeut wil?

Het kan zijn dat je merkt dat je partner geen interesse heeft in relatietherapie. Dit komt vaak voor en kan verschillende redenen hebben, zoals angst voor confrontatie of een gebrek aan vertrouwen in het proces.

Wat kun je doen als jij wel hulp wilt inschakelen, maar je partner niet?

- ✓ **Begin met jezelf:** Werk aan je eigen inzichten en veranderingen. Soms kan het veranderen van je eigen gedrag al een positief effect hebben op de dynamiek van jullie relatie. Plan gerust een kennismaking bij een therapeut en leg de situatie aan hem voor.
- ✓ **Stel open vragen:** Praat met je partner zonder druk of oordeel over de zijn of haar zorgen. Luister naar wat je partner tegenstaat en probeer open en begripvol te zijn. Benoem hoe belangrijk de relatie voor je is en wat je hoopt te bereiken door therapie, zonder de ander te dwingen.
- ✓ **Overweeg een mannelijke therapeut:** Als jouw partner(dit is vaak de man in de relatie) twijfels heeft over therapie, kan het helpen om een mannelijke therapeut te overwegen. Veel mannen voelen zich meer begrepen en op hun gemak bij een therapeut die dezelfde ervaring als man deelt. Dit kan drempels verlagen en zorgen voor een betere klik.
- ✓ **Respecteer grenzen:** Als je partner echt niet wil, is het belangrijk dit te respecteren. Probeer alternatieven voor te stellen, zoals samen boeken lezen of een online cursus volgen over relaties.



De 3 soorten relatietherapeuten die jullie absoluut willen vermijden

- ✓ **De oordelende therapeut:** Vermijd een therapeut die een kant kiest of oordeelt over één van de partners. Zoek geen therapeut die 'aan jouw kant staat'. Dit leidt alleen maar tot meer verdeeldheid en schade. Relatietherapie doe je niet om 'gelijk te krijgen' of om je partner te veranderen. Relatietherapie doe je om te leren hoe je samen gelukkig wordt.
- ✓ **De oppervlakkige oplossingsgerichte therapeut:** Een therapeut die enkel snelle oplossingen biedt zonder de dieperliggende problemen te adresseren, mist vaak de kern van de problemen. Het is als het proberen te dichten van een lekkende pijp met plakband in plaats van het grondig repareren van de leiding. De echte oorzaak blijft bestaan en zal uiteindelijk weer problemen veroorzaken.
- ✓ **De afwachtende therapeut:** Een therapeut die te passief is en weinig richting geeft, kan ervoor zorgen dat jullie geen echte stappen zetten in het proces. Zonder duidelijke begeleiding kan het moeilijk zijn om vooruitgang te boeken, omdat jullie niet weten welke acties of veranderingen nodig zijn om de relatie te verbeteren. Dit kan ertoe leiden dat jullie blijven hangen in dezelfde patronen zonder daadwerkelijk vooruitgang te zien.

Hoe herken je deze therapeuten? Let goed op tijdens de eerste sessies: merken jullie dat de therapeut een kant kiest of oordeelt over één van jullie? Of biedt de therapeut alleen maar snelle oplossingen zonder echt door te dringen tot de kern van jullie problemen? Ook als de therapeut weinig richting biedt en lijkt af te wachten zonder actief sturing te geven, kan dit problematisch zijn.

Vraag jezelf af of jullie aan het eind van elke sessie concrete inzichten of stappen hebben om samen mee aan de slag te gaan. Als dat ontbreekt, kan dit een teken zijn dat jullie te maken hebben met een van de bovengenoemde typen therapeuten.

5 kostbare misvattingen over relatietherapie

Als jullie voor relatietherapie kiezen, is dat meestal de eerste (en hopelijk ook de laatste) keer dat jullie hiermee te maken krijgen. Jullie weten dus niet precies wat jullie te wachten staat. Er bestaan veel misvattingen over relatietherapie, dus laten we die eerst uit de weg ruimen.

Als jullie je door dit soort misvattingen laten misleiden, kan dat veel kosten – niet in de laatste plaats jullie eigen geluk.

Dit zijn veel gehoorde misvattingen en waarom ze niet juist zijn.

- ✓ **Therapie is alleen voor relaties die op het punt van scheiden staan:** Dit is niet waar. Therapie kan ook helpen om een crisis te voorkomen en de relatie sterker te maken door tijdig problemen aan te pakken en nieuwe vaardigheden te ontwikkelen. Het biedt stellen de kans om patronen te doorbreken voordat ze schadelijk worden, en om te investeren in een gezonde, liefdevolle toekomst samen.
- ✓ **Therapie is een teken van zwakte:** Het vergt juist moed om hulp te zoeken en aan de relatie te werken. Door die moed te tonen, laat je zien dat je bereid bent te investeren in de toekomst van jullie samen. Het vraagt kracht om kwetsbaar te zijn en te erkennen dat je soms hulp nodig hebt om weer dichterbij elkaar te komen. Die stap zetten is geen teken van falen, maar juist van de wil om sterker en gelukkiger te worden, samen.
- ✓ **Relatietherapie is alleen effectief als beide partners volledig geloven in succes:** Zelfs als slechts één partner gemotiveerd is, kan therapie al positieve veranderingen teweegbrengen. De inzet van één persoon kan namelijk de dynamiek in de relatie veranderen, waardoor er meer ruimte komt voor begrip en samenwerking. Vaak kan het initiatief van één partner een positieve invloed hebben, wat uiteindelijk de ander kan inspireren om zich meer open te stellen voor het proces.
- ✓ **Therapie is duur:** Wat is het jullie waard om weer een rustig en gelukkig leven kunnen leiden, zonder alle irritaties, ruzies en het gevoel niet geliefd te zijn? Is dat niet veel waardevoller dan een vakantie, een auto of een boot? Bovendien is het belangrijk om te beseffen dat een relatiebreuk uiteindelijk vele malen duurder is, zowel emotioneel als financieel.
- ✓ **Een relatietherapeut vertelt je wat je moet doen:** Een goede therapeut begeleidt jullie naar eigen inzichten en oplossingen, in plaats van kant-en-klare antwoorden te geven.

Deze Relatie Reparatie Toolbox wordt je aangeboden door:

Aangenaam, ik ben Chris Roos - No-Nonsense Relatietherapeut - 53 jaar oud, liefdevol partner, trotse vader en als therapeut/ondernemer gevestigd in Rotterdam.

Jarenlang worstelde ik zelf met het begrijpen waarom mijn relaties steeds vastliepen en wat er precies misging.

In mijn zoektocht naar liefde ontdekte ik systeemtherapie en in het bijzonder EFT. Dit veranderde mijn leven en mijn kijk op relaties compleet. Ik ben inmiddels een erkende NVRG Systeem & Relatietherapeut.

Nu ik begrijp wat er nodig is om een goede partner en vader te zijn en snap ik wat er onder de motorkap van mijn relatie zit.

Ik ben van onbewust onbekwaam naar bewust bekwaam gegaan. Ik voel me nu verbonden en betrokken bij mijn geliefden en ik kan de vader en partner zijn die ik wil zijn.

Ik heb ook geleerd hoe ik een warme vader voor mezelf kan zijn. Ik hoef niet altijd meer de controle in handen te houden of lastige gevoelens te onderdrukken of te vermijden. Ik kan en mag mezelf zijn in verbinding met alles en iedereen die ik lief heb.

En de afgelopen jaren heb ik heel veel stellen mogen helpen om samen te groeien en de relatie te repareren.

Wil jij ook zo'n transformatie? Voor jezelf en voor je partner?



Plan dan gratis een 30 minuten kennismakingsgesprek in. Dan ontdekken we samen of ik de juiste therapeut ben voor jullie.

Plan hier je afspraak