

Leve de liefde

Magazine over liefde, relaties en hoe het nog beter kan

VOOR JOU · NEEM GRATIS MEE · VOOR JOU · NEEM GRATIS MEE ·

DE PERFECTE RELATIE?

DIE BESTAAT NIET
(maar je kunt wel bouwen aan een sterke band)

MET: DE 16 BESTE DATES | STRUGGLES, STRESS EN STRIJD | QUIZ: HOE GOED KEN JE ELKAAR? | OP DE BANK BIJ CHRIS ROOS | VRAGEN, VRAGEN, VRAGEN

INHOUD



Snak jij ook naar een (goede) relatie?



De 16 leukste dates



Tuinman in je eigen leven



Klaar met elkaar
En toch in therapie



Ga de diepte in met het vragenspel

En verder

10 Ieder z'n bagage
12 Stellen en hun struggles
22 Wie is Chris Roos?
26 Oefeningen voor meer intimiteit
30 Quiz: hoe goed kennen jullie elkaar?
32 Leer ruziemaken!
36 Op de bank bij de relatietherapeut: wat gebeurt daar?
40 De grootste stressfactoren – en hoe je daarmee dealt
47 Ken je liefdestaal

OP ZOEK NAAR LIEFDE

Is het niet ironisch? Als mensen zijn we steeds meer verbonden door technologie, maar ondertussen staan menselijke relaties juist onder druk. We scrollen door sociale media, delen emoji's (in plaats van echte emoties) en laten ons vaak leiden door een oppervlakkige connectie.

Daarom is het tijd voor een magazine dat niet alleen de oppervlakte aanraakt, maar dieper graaft in de complexe, vaak verwarrende en soms pijnlijke wereld van relaties. Waarom? Omdat relaties de ruggengraat zijn van ons bestaan.

Wees eerlijk: onze levens worden niet alleen gevormd door onze carrières of hobby's, maar vooral door de mensen om ons heen. Of het nu gaat om romantische partners, vrienden, familie of zelfs collega's, de kwaliteit van deze relaties bepaalt onze gelukservaringen.
We kennen allemaal wel situaties waarin we ons afvragen: "Wat is er mis met mij?" Of: "Waarom werkt dit niet?" Het zijn vragen die ons kunnen verlammen, maar die ook de aanleiding kunnen zijn voor groei en verandering.

Dus waarom een magazine over relaties? Omdat we het nodig hebben. Omdat we willen leren en groeien en de verbinding met elkaar willen verdiepen. Omdat liefde niet altijd eenvoudig is, maar wel de moeite waard is om te onderzoeken.

Dit magazine is voor jou, voor jullie, voor ons allemaal – een cadeautje van Relatiehuis Rijnmond. Laten we samen de reis maken naar beter begrip en diepere verbindingen. Het is tijd om in gesprek te gaan en de realiteit van relaties te omarmen in al zijn facetten. Want uiteindelijk zijn we allemaal gewoon op zoek naar liefde, begrip en verbinding. Laten we daar eens over praten!

Chris Roos
Relatiehuis Rijnmond

Wil je weten wie Chris Roos is? Lees meer op pag. 22. Of neem contact op:
tel. 06 19 61 25 30,
info@relatiehuisrijnmond.nl



LOVE

IS NOT ABOUT
BEING PERFECT





BUT ABOUT BEING

PERFECT

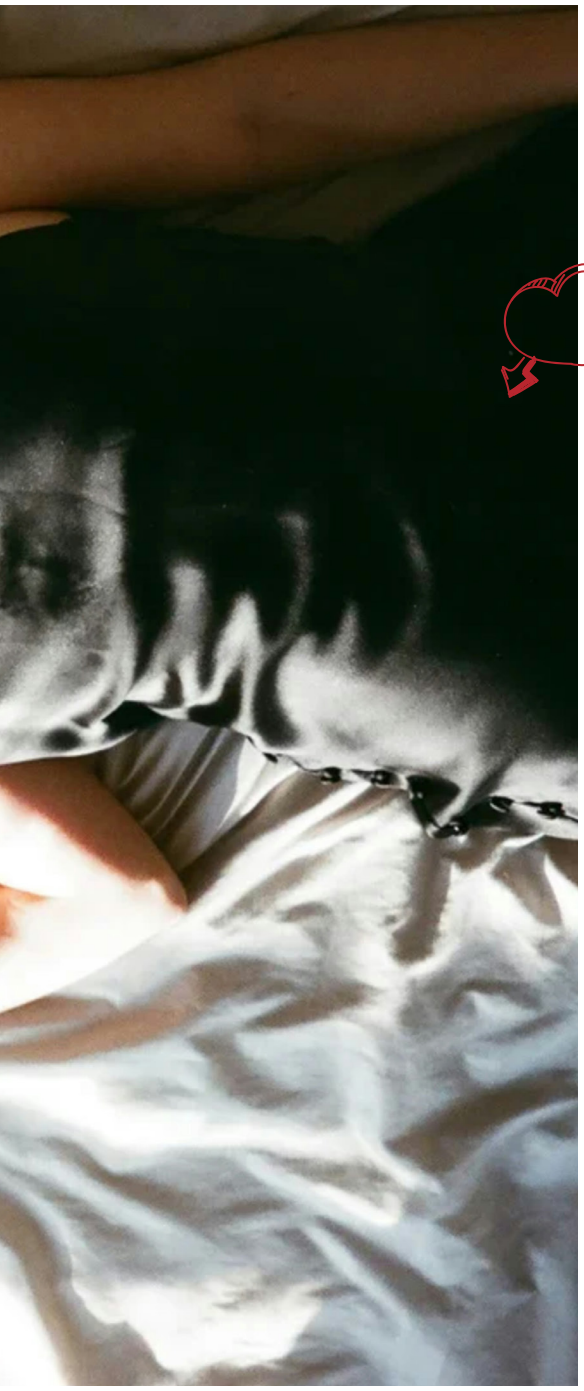
FOR EACH OTHER



DE PERFECTE PARTNER BESTAAT NIET

SNAKKEN NAAR LIEFDE

Een diepe, betekenisvolle relatie. Wie wil dat nu niet? Het verlangen naar verbinding en liefde is diep geworteld in de mens. Maar als iedereen daarnaar op zoek is, waarom is het dan zo ingewikkeld om een mooie relatie te vinden – en te onderhouden?



De mens heeft een fundamentele behoefte aan verbondenheid, begrip en liefde. Sterker nog: voor het welzijn van de mens zijn ze onmisbaar. Dat het toch zo uitdagend en soms zelfs lastig blijkt te zijn om een liefdevolle relatie te vinden en te onderhouden, komt deels door hoe we naar relaties kijken.

VAARDIGHEDEN

Ga maar na: wanneer je van iemand gaat houden, denk je vaak dat de relatie vanzelf goed blijft – zolang er maar liefde is. Maar wat weten we nu eigenlijk? Waar leren we hoe relaties in elkaar zitten en wat we moeten doen om een relatie gezond te houden? Voor een relatie bestaat geen diploma of bewijs van vaardigheid. Vaak zien we relaties ook niet als iets waarvoor we moeten werken.

Tijdens ons leven pikken we wel het een en ander op. Als we jong zijn, luisteren we al naar muziek over brandende liefdes en tragisch verlies. In films en series volgen de 'helden' hun hart: zij geven zich blind over aan de liefde. En als ze elkaar hebben gevonden, eindigt de film en dooft de muziek. Eind goed, al goed?

Aan een relatie gaat verliefdheid vooraf. Het belangrijkste verschil tussen die twee is dat voor een verliefdheid geen vaardigheden nodig zijn, alleen een goed functionerend brein en lijf. Voor een relatie heb je wél vaardigheden nodig, bijvoorbeeld kunnen omgaan met conflicten of liefde kunnen tonen aan je partner.

SCHATKIST

Die vaardigheden komen niet uit de lucht vallen. Hoe we ons gedragen in een relatie, ligt al voor een groot deel vast voordat die relatie nog maar begonnen is. Drie dingen bepalen waarom we doen wat we doen in de liefde: temperament, genetische kenmerken en een blauwdruk.

TEMPERAMENT

Je wordt geboren met een bepaald temperament, dat wordt al in je vroegste kinderjaren zichtbaar. Je bent bijvoorbeeld wat meer aanwezig, fel van aard of juist wat meer teruggetrokken. Dit temperament heb je, je kunt er zelf niets aan veranderen.

GENETISCHE KENMERKEN

Je karakter ligt voor een groot deel al vast als je geboren wordt. Het wordt namelijk deels bepaald door eigenschappen die je erft van je familie. Deze vormen als het ware je vaste kern. Daaromheen ontwikkelt je persoonlijkheid zich door alles wat in je leven gebeurt, denk aan ervaringen, je opvoeding en sociale omstandigheden. Misschien neig je naar somberheid, misschien schenk je het glas juist graag halfvol. Net als bij het temperament geldt ook bij je karakter: je hebt daar zelf geen invloed op.

BLAUWDRUK

Je leert al van kleins af aan veel over hoe een goede relatie eruit zou moeten zien. Onze naasten (denk bijvoorbeeld aan je ouders) zijn ons referentiekader: zij wijzen ons de weg. Door hun gedrag en door wat ze zeggen, dragen ze hun overtuigingen, beelden en meningen over. Door hen leren we hoe we ons wel of niet moeten gedragen. Hoe we troost kunnen ontvangen, of hoe we juist níet hoeven te rekenen op anderen. Wat we wel of niet moeten doen, en waar we voor moeten uitkijken. Als klein kind geloven we met volle teugen wat anderen aandragen. In de puberteit zetten we het geleerde aan de kant. We ontdekken het liever zelf – om vervolgens later te merken dat we weer terug zijn op het gebaande pad.

Je leert dus door wat je meemaakt en ervaart en door wat anderen vertellen. Daarbij is het belangrijk dat je je realiseert dat je opvoeders zelf ooit ook beïnvloed werden door hun ouders en generatiegenoten. Gedrag, overtuigingen, beelden en verhalen sijpelen soms door de generaties heen. Denk aan ondernemingszin, veerkracht en optimisme. Maar ook aan trauma's, huiselijk geweld, seksueel misbruik of armoede.

Dit alles bij elkaar zorgt ervoor dat in ons een blauwdruk zit. Dit is een eerste ruwe schets van een 'goede relatie'. We zijn ons niet bewust van deze blauwdruk, we dichten onszelf een vrije wil toe. Maar alles wat je in je jeugd al leert over relaties kun je vergelijken met een bruidsschat die je meeneemt als je zelf een relatie krijgt. Ook je partner heeft zo'n schatkist. Gedurende de relatie gaan de kisten open. Dan wordt de inhoud op waarde geschat.

MOED

Wil je dus weten waarom je doet wat je doet in een relatie, kijk dan eens naar de drie bepalende factoren temperament, genetische kenmerken









en de blauwdruk. Wat heb je geleerd over relaties in je gezin van herkomst? Wat wil je behouden en wat wil je anders doen? Het vraagt moed om achterom te kijken. Onthoud: je doet het niet om te oordelen of veroordelen, maar gewoon om te zien wie je bent geworden. Daar kun je namelijk lessen uit trekken.
Zet je eigen overtuigingen en meningen eens op een rijtje. Zijn ze van jou of van een ander? Horen ze nog bij jou? En passen ze bij de overtuiging van je partner? Spoor zo je eigen blauwdruk op – en stel die bij, naar je eigen behoeftes en wensen.

UITDAGINGEN

Naast de drie factoren die bepalen hoe je handelt in de liefde, heeft het leven ook nog andere uitdagingen in petto:

- In het tijdperk van **digitale connecties en onbegrensde keuzes** lijkt de zoektocht naar liefde gecompliceerder dan ooit. De paradox is dat we meer middelen dan ooit hebben om mensen te ontmoeten, maar dat de kwaliteit van onze verbindingen vaak oppervlakkig blijft. De overvloed aan keuzes kan ervoor zorgen dat je constant zoekt naar iets beters. Daardoor zijn duurzame verbintenissen moeilijker te realiseren.
- De media en onze cultuur scheppen vaak een **geïdealiseerd beeld** van relaties en liefde. Veel mensen beginnen daardoor met onrealistische en torenhoge verwachtingen aan een relatie. Die idealen zorgen voor druk – maar als de realiteit niet voldoet aan hun verwachtingen, blijven ze achter met teleurstelling en onzekerheid. Het is de kunst om liefde te vinden in imperfectie, om te waarderen wat er is in plaats van te verlangen naar wat er zou kunnen zijn. De ideale partner bestaat niet.
- Relaties confronteren ons met onze **diepste angsten, onzekerheden en onverwerkte trauma's.** Een relatie fungeert als een spiegel: we zien niet alleen de mooie, maar ook de ongepolijste delen van onszelf. Het is essentieel voor een gezonde en liefdevolle relatie om deze aspecten van onszelf te erkennen en te helen. Maar daar is wel moed en zelfreflectie voor nodig.

ONTDEK JEZELF

Eigenlijk is de zoektocht naar liefde niet alleen een zoektocht naar een partner. Het is ook een reis waardoor je jezelf ontdekt en ontwikkelt. Je leert jezelf kennen door de ogen van de ander. Het vereist moed, zelfbewustzijn en het vermogen om kwetsbaar te zijn om aan die reis te beginnen. Ondanks alle uitdagingen zit de behoefte aan een betekenisvolle relatie dus stevig verankerd in ons. Want die belooft persoonlijke groei, verbinding en – uiteindelijk – onvoorwaardelijke liefde.



DE IDEALE RELATIE?

… die bestaat niet! Dat weet jij misschien allang. Toch heb je ondertussen waarschijnlijk wel een 'perfect plaatje' in je hoofd. En dat kan heel onhandig zijn. Hoe kom je eraan?

Het is geen wonder dat de verwachtingen in een relatie niet altijd matchen. Iedereen heeft namelijk een eigen ideaalbeeld, en dat is bij iedereen anders. Het kan flink in de weg zitten, want wat als de werkelijkheid anders is? Betekent dat dan dat de relatie niet goed is?

Wees je ervan bewust dat jouw perfecte plaatje niet uit de lucht komt vallen. Allerlei ervaringen tijdens je leven hebben hier invloed op gehad. Zodra je dat gaat inzien, kun je het wat meer loslaten.

- Vergis je niet, **Hollywood en Netflix** hebben een enorme invloed. Feelgoodfilms en -series over de liefde doen iets met je eigen verwachtingen. Die gepassioneerde zoen, die romantische uitjes, iemand die voor je door het vuur gaat – wie wil dat nu niet?
- Hetzelfde geldt voor verhalen in **boeken en tijdschriften.** Steeds als de romantiek, spanning en diepe verbinding van de bladzijdes af spatten, blijft dit ook een beetje hangen in je hoofd.
- Waren je **ouders** een toegewijd stel, hadden ze tijd en aandacht voor elkaar? Dikke kans dat jij dit ook wilt. Of je wilt juist géén relatie zoals je ouders omdat die altijd ruzie maakten of elkaar negeerden. Hoe dan ook staat hun voorbeeld in jouw geheugen gegrift.
- Ahhh, je **eerste verliefdheid…** Was er iets mooiers dan dat? Zo wil je je natuurlijk altijd voelen.
- Je vrienden die zo innig met elkaar omgaan, een collega die altijd vol liefde over haar of zijn partner praat, het stel dat altijd goede gesprekken met elkaar lijkt te voeren. Ook al is het in de **relaties van anderen** heus niet altijd koek en ei, soms kun je er wel jaloers op worden.

Schrijf vijf dingen op die volgens jou onmisbaar zijn in de 'ideale relatie':

Wat heeft invloed gehad op jouw perfecte plaatje?



Hebben jij en je partner een heel ander 'perfect plaatje' en levert dat spanning op? Bij Relatiehuis Rijnmond kijk je samen naar jullie relatie. Bel 06 19 61 25 30 of mail naar info@relatiehuisrijnmond.nl voor een afspraak om kennis te maken.

OP DE BANK

Wat als je elkaar kwijt lijkt te zijn? Hoe vind je de weg weer terug, of hoe vind je een nieuwe manier? Vier stellen vertellen waarom ze relatietherapie nodig hadden.



Het begon ooit veelbelovend na een Tinderdate vier jaar geleden. Maar de vonk tussen Mark (35) en Jasper (29) lijkt langzaam te doven. Jasper voelt de liefde niet meer, hij vindt dat Mark veranderd is.

Jasper: “In het begin was Mark echt anders. De man voor wie ik viel, was actief, nam initiatief, verzorgde zichzelf en was betrokken bij zijn vrienden en sportactiviteiten.”
Mark: “Ik moet ook weer beginnen met sporten. Dat gaat bij mij in vlagen.”
Jasper: “Maar ondertussen betalen we wel een duur abonnement van de sportschool waar je nooit komt.”
Mark: “Ik ben de laatste tijd gewoon moe. Na het eten ben ik blij als ik op de bank zit. Maar ik ga wel weer starten, ik moet alleen nog een beginnetje maken.”
Jasper: “Ik viel juist op zijn verzorgde lichaam. Ik hou ervan als een man zich goed weet te verzorgen. Maar Mark lijkt nu alleen nog maar op de bank te hangen. Dat irriteert me mateloos. Ik erger me aan zijn laksheid. Dat vind ik niet aantrekkelijk.”
Mark zucht: “Ik ben gewoon wie ik ben.”
Jasper: “Nee, zo was je dus níet. Dat probeer ik juist te vertellen. Je hebt je anders voorgedaan dan je nu blijkt te zijn. Ik weet niet zeker of ik deze Mark wel wil.”
Mark: “Zo gaat dat dus … Ik ben juist meer mezelf, Jasper wil een andere versie van mij. Toch?”
Jasper: “Het gaat over liefde, en of het gevoel nog terug kan komen. Dat is waarom we hier zitten – ik in ieder geval. Ik wil niet meteen iets weggooien wat we in vier jaar hebben opgebouwd.”
Mark: “Daar ben ik het mee eens. We zijn het waard om voor elkaar te vechten.”



‘HOE MAKEN WE HET NIET ERGER DAN HET IS?’

Niet meer genoeg liefde om verder te gaan. Zo voelde het voor Erik (38) en Sari (36), en daarom besloten ze vorig jaar te scheiden. Maar de onrust die dat opleverde, bracht hen terug bij de relatietherapeut.

Erik: “Sari heeft nog geen nieuwe woonruimte gevonden, ze woont bij mij in huis. Dat levert onrust op, we lopen tegen allerlei zaken aan. Daarom zijn we nu opnieuw in therapie.”
Sari: “We lopen vooral tegen elkaar aan. Als je eenmaal besloten hebt om uit elkaar te gaan, voelt alles anders. Het liefst wil je dan toch weg.”
Erik: “Alsof je relatie over de houdbaarheidsdatum heen is …”
Sari lacht. “Het verval is ingetreden, alles valt uit elkaar.”
Erik: “Dat terugkerende patroon van ruziemaken helpt ook niet echt mee. Dan blijf je elkaar in de weg zitten, terwijl dat niet meer hoeft.”
Sari: “We zijn vooral terug in therapie om afspraken te maken. En om veiligheid en rust te creëren. Hoe kunnen we deze tijd overbruggen zonder elkaar pijn te doen?”
Erik: “Ja, hoe bewaren we de rust en maken we het niet erger dan het is? Al vind ik het ook gewoon heel moeilijk om jou iedere dag door het huis te zien lopen. Dat voelt vertrouwd, maar ook heel ver weg.”
Sari: “Dat snap ik! Jij hebt daar meer last van dan ik, denk ik. Daarom probeer ik in de weekenden bij familie of vrienden te logeren. Maar ik ben blij dat ik in ieder geval een dak boven mijn hoofd heb en niet meteen op straat sta.”
Erik: “Ik zit niet zo in elkaar dat ik je de deur zou wijzen. Daarvoor heb ik te veel van je gehouden. Je mag blijven tot je iets anders hebt gevonden.”
Sari: “Toch fijn dat we dit hier in therapie kunnen bespreken. Dat haalt de druk van de ketel.”



‘WAAROM DOE JE ME DIT AAN?’

Miranda (58) en Ronald (59) zijn twaalf jaar bij elkaar. Ze hebben beiden een kind uit een vorige relatie en hebben samen een dochter. Ronald heeft een jaar een verhouding gehad met een twintig jaar jongere collega.

Miranda: “Ik had al langer een voorgevoel. Ik wíst en voelde dat iets niet in orde was. Maar ik maakte mezelf wijs dat jij zoiets niet zou doen. Tot ik in je telefoon keek.”
Ronald: “Ik heb het zelf meegemaakt in mijn vorige relatie. Ik weet dus hoe het voelt.”
Miranda: “En dan tóch doen, en er ook nog over liegen. Dat vind ik nog het ergste. Ik voel me ongelofelijk in de maling genomen.”
Ronald: “Ja, dat liegen ... Ik wilde je geen pijn doen. Maar ik kon er ook niet mee stoppen.”
Miranda: “Vroeger zei ik altijd dat ik vreemdgaan nooit zou accepteren, dat je dan gelijk zou kunnen vertrekken.”
Ronald: “Dat zeiden we allebei.”
Miranda: “Je hebt haar ook nog allerlei beloftes gedaan. Ze dacht dat je voor haar zou kiezen.”
Ronald: “Het was stom. Een fantasie, ontsnappen aan de dagelijkse sleur, zoiets.”
Miranda: “Maar waarom? Waarom doe je dit mij aan? Mijn leven is veranderd in een hel.”
Ronald zwijgt.
Miranda: “Ik wil je helemaal niet kwijt. Maar ik wil wel dat je helemaal voor mij kiest, denk ik.”
Ronald: “Dat doe ik ook. Ik heb geen toekomst met haar. In mijn achterhoofd heb ik dat ook altijd geweten. Ik wil met jou verder.”
Miranda: “Waarom?”
Ronald: “Het is het allemaal niet waard geweest. Ik heb je veel pijn gedaan en mezelf ook. Ik ben er kapot van, ik begrijp mezelf niet eens.”
Miranda: “Ik moet jou gaan begrijpen, anders denk ik niet dat ik met je verder kan of je nog kan vertrouwen. Begrijpen waarom je dit hebt gedaan, is cruciaal voor mij.”



‘JIJ ROUWT ANDERS DAN IK’

Een uitzichtsloze hel. Zo ervaren Pieter en Maria (beiden 56) hun leven. Drie jaar geleden verloren ze hun 21-jarige zoon Jasper door zelfdoding. Ze zijn achttien jaar bij elkaar, maar zijn nu ook elkaar kwijt.

Pieter: “Hoe het nu gaat? Het gaat niet – en af en toe toch weer even wel. Na drie jaar kan ik het nog steeds niet goed uitleggen. Alsof een constante mist door mijn hoofd drijft en ik op de tast naar woorden zoek. Klinkt dat logisch?”
Anneke: “Erover praten lost het verdriet niet op, maar ik wil het wel continu: eindeloos praten over Jasper, en dan boos worden als het over iets anders gaat. Alsof het alleen nog over hem mag gaan.”
Pieter: “Het is niet goed. Niet voor ons en ook niet voor Emma, onze dochter. Van binnen voel ik me ook dood, maar daar voel ik me hartstikke schuldig over. Ik mag niet dood zijn, Emma heeft lang genoeg met de dood geleefd.”
Anneke: “Deze therapiesessies helpen voor onze relatie. Ik ben ontzettend boos op je geweest. Het leek alsof je druk was met van alles, behalve met je verdriet. Dat voelde voor mij als verraad. Ik trok me dan terug in mezelf en voelde me alleen en niet belangrijk. De eerste tijd na Jaspers dood voelde ik die verbinding wel. Toen zag en hoorde ik je verdriet iedere dag.”
Pieter: “Ik ben uit ander hout gesneden. Jij dacht dat ik geen verdriet meer had, maar dat is niet zo. Ik ga er alleen anders mee om. Ik heb het nodig om bezig te zijn met dingen om me heen, anders hou ik het niet vol. Ik weet dat ik me meer zou moeten uiten, maar dat zit niet in mijn natuur. Ik ga er wel meer mijn best voor doen.”
Anneke: “Ik begrijp nu dat jij echt anders bent dan ik en dat jij ook anders rouwt. Dat inzicht is het belangrijkste wat ik hier heb geleerd. Het is vreselijk als je zo ver van me af bent. Ik wil je niet loslaten, dat kan ik er niet bij hebben.”
Pieter: “Nee, dat kunnen we er niet bij hebben. Daarom zijn we hier.”

De personen die aan het woord komen in deze interviews, heten in het echt anders. Zij zijn ook niet degenen die op de foto’s staan.

IK WIL EEN AFSPRAAKJE MET JOU!

16X ORIGINELE DATES

01

Ga samen zwemmen in de Noordzee en maak daarna een lange strandwandeling. (Of omgekeerd, natuurlijk.)

02

Regel een viergangendiner in vier restaurants: het voorgerecht in restaurant 1, de tweede gang in nummer 2, etcetera.

03

Boek een massage voor twee.



04

Een klassieker, maar altijd goed voor een geslaagd afspraakje: een picknick op een mooie plek.

05

Regel kaartjes voor een leuke openluchtvoorstelling.

06

Kook voor de ander. Of, leuker nog: kook met elkaar een themadiner. De mogelijkheden zijn eindeloos: een kleur, een land, of een ingrediënt.

07

Ga 's ochtends uit eten. In plaats van samen dineren kun je ook samen ontbijten.

08

Spreek 's ochtends in alle vroegte met elkaar af in een mooi natuurgebied. Dan zie je samen hoe de zon opkomt en hoor je hoe de vogels de dag aankondigen.



09

Heb je liever spektakel en veel mensen om je heen? Spreek dan af op een kermis of in een pretpark.

10

Ga samen naar een leuke bar en plan een weekend weg.

JE KÚNT NATUURLIJK NAAR DE KROEG OF NAAR DE BIOSCOOP GAAN MET JE DATE OF JE PARTNER. MAAR JE KUNT DE ANDER OOK VERRASSEN. ZESTIEN IDEEËN VOOR EEN ORIGINELE DATE.

11

Ga samen naar een leuke bar en plan een weekend weg.

12

Laat de ander met een blinddoek om een plek prikken op de kaart en maak samen een trip naar die plek. (Let van tevoren wel even op welke kaart je erbij pakt.)

13

Zoek in een leuke kringloopwinkel een outfit voor elkaar uit.



14

Ga op verkenning naar een stad of buurt die je allebei niet kent.

15

Pak het sportief aan en ga samen kanoën, boulderen, skeeleren, wandelen,...

16

Muzikaal type? Neem de ander mee naar een concert. Of: maak er zelf een concert van door naar een karaokebar te gaan.

BEN JIJ VEILIG, ANGSTIG OF VERMIJDEND GEHECHT?

WORD DE TUINMAN IN JE EIGEN LEVEN

Wat heeft je kindertijd te maken met de relatie die je nu hebt? Meer dan je denkt. Of jij je veilig voelt in een relatie en je goed kunt hechten, daar zijn vroeger de zaadjes al voor gezaaid. Maar… je kunt er ook zelf iets aan doen!

Stel je eens voor dat ieder kind geboren wordt met een eigen tuintje. De ouders planten in dit tuintje allerlei zaadjes. Tegen de tijd dat het kind volwassen is, bloeien er daardoor bloemen in allerlei kleuren en geuren in het tuintje.
In sommige tuintjes zitten lege plekken. Dan is het de ouders minder goed gelukt om zaadjes te planten. Ze hadden problemen of wisten zelf niet goed hoe of wat ze moesten zaaien. Het kind heeft geprobeerd om het zaaien af te dwingen, door nóg meer zijn best te doen of door juist negatieve aandacht te trekken.





PLANT ZÉLF WAT JE HEBT GEMIST

GROEI EN VERANDERING ZIJN ALTIJD MOGELIJK

LEGE PLEKKEN

Zodra een kind op eigen benen gaat staan, verhuist het tuintje mee. Sommige mensen dringen aan bij anderen om de lege plekken op te vullen. Ze hopen dat die alsnog zaaien wat hun ouders niet voor elkaar gekregen hebben. Sommige mensen houden vooral afstand tot anderen, zodat die de kale stukken niet zien. Die lege plekken in je tuintje kunnen daar de rest van je leven blijven als je er niet mee aan de slag gaat. Maar je kunt er ook voor kiezen om je eigen tuinman te worden. Plant zélf wat je hebt gemist en laat je tuin bloeien.



GROEI EN VERANDERING

De manier waarop jij verbinding maakt met anderen, heet 'hechtingsstijl'. Dit is een fundamenteel aspect in elke menselijke relatie. De basis voor je hechting is de emotionele band die je als kind hebt kunnen opbouwen met je primaire verzorgers. Deze vroege ervaringen vormen de basis voor toekomstige relaties en voor je eigen emotionele welzijn. Je hechtingsstijl kan ervoor zorgen dat je keer op keer tegen dezelfde blokkades aanloopt in relaties. Grofweg kun je de hechtingsstijlen van mensen in drie hoofdtypes verdelen: veilig, angstig en vermijdend.
Maar wat je geschiedenis ook is, groei en verandering zijn altijd mogelijk! Als je inzicht krijgt in je eigen hechtingspatronen, kun je werken aan gezondere en meer bevredigende banden met anderen.



VEILIGE HECHTING

Een veilige hechting ontstaat wanneer de primaire verzorger consistent, responsief en sensitief is voor de behoeften van het kind. Kenmerken van veilig gehechte individuen zijn:

- Gemak bij het vormen van hechte, liefdevolle relaties
- Comfortabel met intimiteit en autonomie
- Effectieve emotieregulatie en communicatievaardigheden
- Veerkracht in het omgaan met stress en uitdagingen

Ongeveer 55-65 procent van de bevolking wordt geclassificeerd als veilig gehecht.

ANGSTIGE HECHTING

Wanneer verzorgers inconsistent reageren op de behoeften van het kind, ontstaat angstige hechting, ook wel ambivalente hechting genoemd. Kenmerken van angstig gehechte individuen zijn:

- Intense angst voor afwijzing of verlating
- Overmatige behoefte aan goedkeuring en geruststelling





- Moeite met het reguleren van emoties
- Neiging tot jaloezie en bezitterigheid in relaties

Naar schatting 20 procent van de bevolking vertoont een angstige hechtingsstijl.

VERMIJDENDE HECHTING

Wanneer verzorgers emotioneel onbeschikbaar of afwijzend zijn, ontwikkelt zich vermijdende hechting. Kenmerken van vermijdend gehechte individuen zijn:

- Moeite met intimiteit en emotionele verbondenheid
- Overmatige onafhankelijkheid en zelfstandigheid
- Onderdrukking of ontkenning van emotionele behoeften
- Vermijden van conflict en kwetsbaarheid

Ongeveer 20-30 procent van de bevolking vertoont een vermijdende hechtingsstijl.

DIEPGAANDE INVLOED

Jouw vroege hechtingservaringen hebben een diepgaande invloed op je volwassen relaties. Veilig gehechte individuen hebben vaak bevredigende, stabiele relaties. Angstig gehechte personen kunnen worstelen met jaloezie en angst in relaties, en vermijdend gehechte personen kunnen moeite hebben met intimiteit en toewijding. Maar hechtingsstijlen zijn niet in steen gebeiteld. Met bewustzijn, moeite en vaak therapie, kan iedereen zijn of haar eigen hechtingspatronen begrijpen en vervolgens veranderen naar gezondere manieren van omgaan met elkaar.

EFT: DE THERAPIE VOOR JE RELATIE

De sleutel tot een sterkere verbinding met je partner is Emotionally Focused Therapy (EFT). Dit is een effectieve vorm van relatietherapie die koppels helpt om negatieve patronen waarop ze met elkaar omgaan, te doorbreken en om de emotionele band te herstellen.

Tijdens EFT focus je als koppel op jullie onderliggende gevoelens en behoeften. Daardoor leer je om opener en eerlijker met elkaar te communiceren. De therapeut begeleidt jullie bij het uiten van kwetsbaarheden en het reageren met empathie en begrip. Via gerichte oefeningen en gesprekken werken jullie aan een diepere verbondenheid en intimiteit.

Het is wetenschappelijk bewezen dat EFT effectief is voor het verbeteren van relaties en het oplossen van conflicten. Met de tools die je hierbij in handen krijgt, kun je als koppel een liefdevolle, ondersteunende relatie opbouwen die tegen een stootje kan.

Wil jij aan de slag met jezelf en met je relatie? Neem eens contact op met Relatiehuis Rijnmond om te informeren wat Emotionally Focused Therapy voor jullie kan betekenen! Bel naar 06 19 61 25 30 of mail naar info@relatiehuisrijnmond.nl.

CHRIS ROOS:

‘JE WORDT PAS MENS IN DE OGEN VAN DE ANDER’

Nuchter, praktisch en zonder poespas. Stellen die bij Chris Roos op de bank zitten, kunnen thuis meteen aan de slag. Wie is deze ervaren Rotterdamse relatietherapeut van Relatiehuis Rijnmond?

“Therapie zie ik als samenwerking. Ook al ben ik therapeut, ik ben niet degene die alles oplost. Ik ben maar zo goed als de mensen die ik voor me heb. Samen vormen we een team, we hebben een gezamenlijk doel.

Nooit los

“Ik hou van een nuchtere, Rotterdamse aanpak. Het moet niet zweverig of abstract zijn, maar praktisch en toepasbaar. Mensen die bij mij in de praktijk komen, gaan naar huis met iets wat ze direct kunnen inzetten in hun dagelijks leven. Ik ben gespecialiseerd in systeemtherapie, in het bijzonder in gezins- en relatietherapie. De basis van systeemtherapie is dat je als mens altijd in relatie tot anderen staat. Dat spreekt me aan: je wordt pas echt mens in de ogen van de ander. Alles is relationeel van aard, we staan nooit los van andere mensen.”



‘SAMEN VORMEN WE EEN TEAM’

Hechten en verbinden

"In de loop van de jaren heb ik allerlei aanvullende opleidingen gevolgd die relevant zijn voor mijn werk als therapeut, zoals systemisch werken. Als lid van de NVRG, de Nederlandse Vereniging voor Relatie- en Gezinstherapie zorg ik ervoor dat ik altijd voldoende bijgeschoold ben.
Ik werk vooral met hechtingsgerichte therapieën, zoals EFT (Emotionally Focused Therapy). Relaties - en de problemen in relaties - draaien tenslotte vaak om hoe mensen zich hechten en verbinden. Ik gebruik ook andere invalshoeken zoals lichaamsgerichte of oplossingsgerichte therapieën. Eigenlijk kijk ik per koppel wat nodig is, daar pas ik de aanpak op aan."

Nooit meer

"Het komt voor dat mensen die bij mij in therapie zijn geweest na een jaar of een paar jaar weer terugkomen. Dat is helemaal niet erg en het is ook niet gek. Als je net in therapie bent geweest, is de druk om te veranderen heel groot. Ik geef koppels altijd een werkboek mee om thuis aan de slag te gaan. Maar het kan gebeuren dat stellen na verloop van tijd weer terugvallen in oude gedragspatronen. Dan is het alleen maar goed als ze opnieuw langskomen.
'Ik hoop oprecht dat ik je nooit meer zie', zei een cliënt ooit. Dat vind ik de mooiste reactie die ik gekregen heb. Dat betekent dat ze het goed doen en ervaren dat ze niet meer terug hoeven te komen. Een groot compliment, vind ik."



WIE IS CHRIS ROOS?

Woonplaats: Rotterdam
Relatiestatus: getrouwd, vader van twee kinderen

In 2017 startte Chris met Relatiehuis Rijnmond. Hij is gespecialiseerd in systeemtherapie, in het bijzonder relatie- en gezinstherapie, en heeft daarvoor diverse opleidingen gevolgd. Hij heeft ruime werkervaring, ook op heel andere gebieden, vertelt hij: "Ik heb allerlei dingen gedaan voordat ik begon met Relatiehuis Rijnmond. Ik heb bijvoorbeeld gewerkt als maatschappelijk werker in een wijkteam, in de psychiatrie en in de verslavingszorg."

Wil je kennismaken met Chris, bel dan 06 19 61 25 30 of mail naar info@relatiehuisrijnmond.nl.



IK HEB JE LIEF

NIET OM WAT JE BENT, MAAR OM

WAT IK MAG ZIJN

ALS IK BIJ JE BEN



RAAK ME (NIET) AAN!

Wat is intimiteit volgens jou? Grote kans dat jij een ander antwoord geeft dan je partner. Intimiteit betekent: jezelf letterlijk en figuurlijk bloot geven aan de ander. Daarvoor is durf nodig. Veiligheid. Nabijheid.

Intimiteit is breekbaar, een kwetsbare keten van doen en laten. Als je afstand voelt tot de ander, is er geen intimiteit. Maar als de intimiteit groeit, kan het uitlopen op verstrengelde lichamen of een liefdevolle blik naar elkaar.

Intimiteit heeft zorg en toewijding nodig. Het groeit wanneer we interesse tonen in de ander en de ander uitnodigen om iets van zichzelf te laten zien. Intimiteit betekent: je uitleveren aan de ander, in de hoop en de verwachting dat die goed voor je zorgt en veilig is. Dan kan er iets magisch gebeuren: je voelt dat je er mag zijn met al je tekortkomingen en gekkigheden. Je bent goed zoals je bent.

Seks

Seks is een belangrijk onderdeel van intimiteit, maar niet het belangrijkste onderdeel – dat is vertrouwen. Sommige mensen koppelen seks en intimiteit los van elkaar. Dan is seks vooral gericht op het eigen genot, een middel tot (ont)spanning en bevrediging. Daar is op zich niets mis mee, maar in een serieuze relatie kan dit wel problemen opleveren, want daar zijn vertrouwen en intimiteit juist cruciaal.

Mensen beleven intimiteit verschillend. Voor sommigen begint intimiteit met seks, voor anderen is seks het gevolg van intimiteit. Wanneer je je door lichamelijkheid pas verbonden voelt met de ander, zorgt het uitblijven van seks ervoor dat je je ook vertrouwelijkheid voelt.

Dan kom je in een neerwaartse spiraal terecht: je hebt minder behoefte om de ander aan te raken, interesse te tonen, aardig of aanwezig te zijn. En daardoor gaat ook de ander – voor wie intimiteit misschien begint met praten, delen en begrepen worden – minder verbondenheid ervaren.

Conflicten en stress

Veel conflicten in relaties ontstaan doordat partners intimiteit verschillend beleven. Waar de een gehoord wil worden, wacht de ander op aanraking. Als ze elkaar beiden niet meer geven wat ze nodig hebben, ontstaat er emotionele afstand en raken beiden elkaar niet aan.

Minder verbondenheid en spanning zorgen ervoor dat je lijf cortisol aanmaakt. Dit ‘stresshormoon’

ontstaat als reactie op angst of stress. Verwar het niet met adrenaline – dat zet je op scherp, terwijl cortisol zorgt dat je scherp blijft in een stressvolle situatie. Je hartslag wordt hoger, zuurstof wordt sneller rondgepompt en je bloedsuikerspiegel stijgt, zodat je meer energie krijgt: je bent alert. Voor veel mensen voelt dit als 'aan staan'.

Langdurige spanning en langs elkaar heen leven zorgen ervoor dat je voortdurend op je hoede bent. Daardoor kun je niet tot rust komen. Dit doet je relatie – en ook je lijf – geen goed: je wordt letterlijk en figuurlijk ziek.

Gelukshormoon

Oxytocine is de tegenhanger van cortisol. Je lichaam maakt dit 'gelukshormoon' aan als er onderling contact is, zoals aankijken, aanraken, knuffelen, vrijen. Je ervaart dan minder spanning en stress. Hoe meer oxytocine, hoe beter weerbaar je bent tegen stress, angst en verslaving. Bovendien komt je lichaam sneller tot rust. Je voelt dus meer tevredenheid en verbinding met je partner. Lijkt de verbinding in jouw relatie helemaal weg? Doen dan eens samen de oefeningen voor meer intimiteit op de volgende pagina's.



INTIMITEIT KUN JE OEFENEN

Praten, oefenen en ontdekken. Bij Relatiehuis Rijnmond leer je hoe je de intimiteit in je relatie terug kunt vinden. Met deze oefeningen maak je alvast wat 'gelukshormonen' aan.

ACTIEF LUISTEREN

Doel: begrip en empathie vergroten. Door actief te luisteren voelen mensen zich gehoord en begrepen. Dit versterkt de emotionele band en het onderlinge vertrouwen.

Oefening

- Zet een timer op vijf minuten.
- De een spreekt, de ander luistert zonder te onderbreken.
- Na vijf minuten herhaalt de luisteraar in eigen woorden de kern van wat de ander heeft gezegd.
- Wissel nu van rol.

SPIEGELOEFENING

Doel: Door fysieke aanraking en beweging bouw je wederzijdse bewustwording en synchroniciteit op. Hierdoor ontstaat een diepere fysieke en emotionele verbinding.

Oefening

- Ga tegenover elkaar staan of zitten.
- Eén persoon sluit de ogen. De ander raakt voorzichtig de armen, schouders en handen aan. Een lichte, zachte aanraking vergroot de gevoeligheid en verbinding.
- Na een paar minuten wissel je van rol. Probeer elkaars bewegingen beiden te spiegelen, zonder te praten. De focus ligt op het voelen van de aanraking en het synchroniseren van de bewegingen.

KNUFFELSESSIE

Doel: Door langdurige knuffels komt oxytocine vrij. Dit hormoon vergroot het gevoel van vertrouwen en verbondenheid. Het helpt ook om stress te verminderen en creëert een gevoel van veiligheid en intimiteit.

Oefening

- Zorg voor een comfortabele en rustige omgeving waarin je je allebei op je gemak voelt.
- Begin met een eenvoudige omhelzing. Sta of zit en houd elkaar vast zolang je wilt.
- Haal diep en rustig adem. Probeer de ademhaling te synchroniseren. Dit verdiept de verbinding en bevordert een gevoel van kalmte.
- Probeer na verloop van tijd andere manieren van omhelzen uit, zoals zittend tegen elkaar leunen of lepeltje-lepeltje liggen.



3-MINUTENSPEL

Oefening

1. Stel elkaar om de beurt een van deze vragen:
    - Hoe wil je dat ik jou drie minuten lang aan raak? (Bijvoorbeeld: krab me op mijn rug, kus mijn nek, bijt in mijn tenen, houd me vast.)
    - Hoe wil je mij drie minuten lang aanraken? (Denk aan: mag ik je armen voelen, je rug aftasten, met je haar spelen?) Let op: degene die aanraakt, doet dit voor het eigen plezier. Die biedt dus niet bijvoorbeeld een massage aan.

    Elke vraag is een aanbod, een geschenk. Je geeft nooit meer dan je met een vol hart wilt geven. Onderhandel indien nodig en bespreek wat wel mogelijk is binnen je grenzen.

2. In iedere ronde heb je een andere rol. Er zijn vier variaties:
    - Nemen: jij doet en het is voor jou.
    - Dienen: jij doet en het is voor de ander.
    - Aannemen: de ander doet en het is voor jou.
    - Toestaan: de ander doet en het is ook voor die ander.

    Iedere rol kan op verschillende manieren fijn voelen en uitdagend zijn. Iedere rol leert je ook iets anders over jezelf. Probeer de verschillen te zien door jezelf af te vragen: voor wie is dit? En wie is degene die de actie doet? Het helpt om te vertragen, korte tijd te oefenen en met neutrale gebieden van het lichaam te oefenen.

WEKELIJKSE DANKBAARHEID

Doel: Regelmatig waardering uiten versterkt positieve gevoelens. Mensen voelen zich dan gewaardeerd en gezien, en dat verdiept de verbinding.

Oefening

- Noteer iedere dag iets positiefs wat je waarneemt bij je partner: iets kleins, bijvoorbeeld een vriendelijk gebaar, of iets groters, zoals steun in moeilijke tijden.
- Vertel elkaar aan het einde van iedere week wat je aan positieve zaken hebt opgemerkt. Zorg ervoor dat dit oprecht én specifiek is. Zeg dus niet: "Je bent geweldig." Maar: "Ik waardeer hoe geduldig je was toen ik gefrustreerd raakte door dat project."



HOE GOED KEN JE MIJ?

Weet je nog, hoe nieuwsgierig je was toen je je geliefde nét ontmoette? Hoe goed ken je elkaar inmiddels? Of je nu een kersvers of doorgewinterd stel bent, beantwoord deze vragen eens apart van elkaar. Vergelijk daarna jullie antwoorden. Elk matchend antwoord levert een punt op.

01

Wat is je partners grootste droom of ambitie?

02

Welk gerecht zou je wederhelft kiezen als laatste maaltijd?

05

Op welke manier ontvangt hij of zij graag liefde? (Denk aan fysieke aanraking, tijd, woorden van bevestiging, cadeaus, aandacht.)

04

Wat is het eerste dat je lief 's ochtends doet na het opstaan?

03

Wat is je partners favoriete manier om stress te verminderen?

06

Welk familielid heeft de meeste invloed gehad op je partners persoonlijkheid?

08

Als je geliefde morgen wakker zou kunnen worden met een nieuwe vaardigheid of talent, welke zou dat dan zijn als het aan hem/haar lag?

07

Wat is het favoriete seizoen van je wederhelft en waarom?

09

Wat is de grootste angst van je partner?

10

Welk liedje of muziekgenre maakt de ander altijd blij?

13

In welk opzicht heeft je wederhelft zich aangepast in jullie relatie?

12

Wat is je partners favoriete herinnering aan jullie tijd samen?

11

Welke twee persoonlijke doelen heeft je partner voor dit jaar gesteld?

14

Welk boek of film heeft de meeste indruk gemaakt op hem of haar?

15

Als je lief één superkracht kon kiezen, welke zou dat zijn?

SCORE

0-5 punten

Jullie hebben nog veel te leren over elkaar. Zie dit als een kans om diepere gesprekken te voeren!

6-10 punten

Jullie kennen elkaar al behoorlijk goed. Maar er is ruimte voor verdere verdieping. Neem bewust de tijd om elkaar echt te leren kennen.

11-15 punten

Indrukwekkend, jullie begrijpen goed hoe de ander in elkaar zit. Geniet daarvan en blijf vooral tijd vrijmaken voor elkaar, want er valt altijd nog meer te ontdekken.

Gebruik deze quiz als een springplank voor diepere gesprekken. Wil je elkaar nog dieper en beter leren kennen? Ga dan aan de slag met de vragenkaartjes op pagina 44.



DE KUNST
VAN HET RUZIEMAKEN

JA, MAAR JÍJ...

Wijzen, schreeuwen, verwijten maken. “Ja, maar jíj...” hoor je jezelf roepen. En je partner snauwt terug: “Nee, jíj...” Onenigheid, kan dat ook zonder ruzie?

De meest voorkomende reactie als je gekwetst wordt, is de ander ook pijn willen doen. Voor je het weet, sta je naar elkaar te wijzen en te schreeuwen als twee kinderen op het schoolplein. Maar wanneer de emoties hoog oplopen, ben je steeds minder in staat om de boodschap van de ander te horen. Je bent alleen aan het zenden, terwijl de ontvanger de luiken allang gesloten heeft en niet meer hoort wat je zegt.

DIEPE BEHOEFTE

Ruzies gaan nooit alleen over het onderwerp waarover jullie bekvechten. Ze gaan ook altijd over de relatie: hoe zie je mij? En hoe wil ik dat jij mij ziet?
Ruzies ontstaan doordat een fundamentele hechtingsbehoefte wordt gefrustreerd. Denk bijvoorbeeld aan: de behoefte om gehoord, gezien, geliefd, begrepen of gewaardeerd te worden, om goed genoeg te zijn, om jezelf te mogen zijn. Deze behoefte zit diep en is fundamenteel voor jouw 'zijn'.

Wanneer jij het gevoel hebt dat je partner voorbij gaat aan deze behoefte, word je boos of heel verdrietig of angstig. Misschien ga je je stem verheffen of trek je je juist terug. Misschien protesteer je of ga je stil zitten mokken. De ruzie is een poging om alsnog te krijgen wat je ontzegd is.

ALARM

Wanneer je je niet gehoord, gezien of begrepen voelt, ontstaat er emotionele pijn en frustratie. Je innerlijke alarmsysteem wordt geactiveerd. Dit zorgt voor allerlei lichamelijke sensaties, zoals vlekken in de nek, wit wegtrekken, op ontploffen staan. Je lijf maakt zich klaar om de strijd aan te gaan of juist op de vlucht te slaan. Misschien verstijf je ter plekke, als een konijntje dat gevangen is in het schijnsel van de koplampen. Als je op zo'n moment probeert om zaken uit te praten, ga je elkaar beschadigen. Je gaat lelijke dingen zeggen die je later weer weg moet zien te poetsen.

Het beste om te doen, is even afstand nemen zodat de emoties kunnen zakken. Ga afkoelen en kom daarna weer terug. Niet om het per se verder uit te praten, maar vooral om vrede te sluiten. Jullie kunnen allebei je excuses aanbieden omdat je altijd 50 procent aandeel in de ruzie hebt.



GEEN VERWIJT, MAAR EEN WENS

Als tijdens een ruzie het verwijt "ja, maar jij..." klinkt, kan de ander alleen maar zichzelf verdedigen: "Jij doet altijd zo...!" Of: "Jij bent nóóit...!" Je legt de schuld eigenlijk bij de ander neer. "Jíj zorgt ervoor dat ik mij zo slecht voel!"

Voeg daar een heftige toon en non-verbale communicatie bij en je hebt de poppen aan het dansen. Hoe harder je schreeuwt of elkaar negeert, hoe minder groot de kans dat je krijgt wat je wilt. Wat kun je doen om te voorkomen dat jullie meningsverschil uitmondt in een ruzie vol verwijten?

- Neem **verantwoordelijkheid voor je eigen gevoel.** Dat is van jou en niet van de ander.
- Stop met het maken van **verwijten.** Verwijten zijn hard en als je ze naar je hoofd krijgt geslingerd, doen ze pijn. Een verwijt gaat altijd over iets in het verleden en de ontvanger van het verwijt is machteloos omdat er niets meer aan te veranderen valt. 'Sorry' is het enige dat daarover gezegd kan worden.
- Achterhaal **welke wens** er achter het verwijt zit. In feite is een verwijt een versteende wens: die is niet waargenomen door de ander en is daardoor een verwijt geworden. Probeer terug te gaan naar de oorspronkelijke wens. Spreek vanuit de ik-vorm en benoem je gevoel en geef op die manier aan welke wens jij hebt en wat de ander voor jou zou kunnen doen.
- Doe je dat ook nog op een **rustige toon,** dan krijg je misschien wat je wilt hebben.



EEN RUZIE GAAT OOK ALTIJD OVER DE RELATIE

ACHTER ELK VERWIJT SCHUILT EEN BEHOEFTE









OP DE BANK BIJ DE RELATIETHERAPEUT

VALT DIT NOG TE FIXEN?

Vervreemd van elkaar en uitgeblust, zo voelden Anna en Thomas zich lange tijd. Konden ze niet beter uit elkaar gaan? Ze klopten aan bij Relatiehuis Rijnmond om te kijken wat er nog te redden viel. Op de bank bij relatietherapeut Chris Roos vertellen ze hoe het nu gaat.

Het begon allemaal zo'n vier jaar geleden, na de geboorte van hun dochter. Anna (34 jaar, grafisch ontwerper) en Thomas (37 jaar, projectmanager), inmiddels zo'n 12 jaar bij elkaar, moesten als kersverse ouders een nieuwe draai aan hun leven geven.
Maar dat lukte niet zomaar. Anna voelde zich onzeker in haar nieuwe rol. Ze had moeite om opnieuw structuur te krijgen in haar leven. Thomas probeerde te helpen, maar Anna – die best behoefte had aan steun – kon maar moeilijk de controle loslaten.
Het gevolg: Thomas kreeg het idee dat hij niets goed kon doen en voelde zich machteloos. Hij ging zich meer op zijn werk richten, terwijl Anna het gevoel had dat ze thuis langzaam aan het verdrinken was.



HUISGENOTEN

Inmiddels hebben ze al een aantal keren op de bank bij de relatietherapeut gezeten. Chris Roos herinnert zich de eerste keer nog goed: "Dit stel was als een postelastiek dat te ver was uitgerekt. Er hoefde maar weinig te gebeuren of het elastiek was gebroken. Ze zaten er verslagen en uitgeblust bij." Ook op de bank ruzieden ze met elkaar. "Ze zaten vol verwijten naar elkaar en vroegen zich af of ze wel verder moesten met elkaar."
En dat terwijl de eerste jaren samen geweldig waren, vertelt Anna. "We hebben elkaar ontmoet tijdens onze studie en het klikte meteen."
Ze begonnen dus als geliefden, maar langzamerhand werden ze "meer huisgenoten dan partners", vat ze samen. "Werk, sociale verplichtingen, de dagelijkse sleur – we praatten steeds minder met elkaar."
"In mijn hoofd bleef jij al die tijd wel mijn geliefde", merkt Thomas op. Maar dat voelde Anna niet zo. "Ik denk dat na de geboorte van Lotte de eerste barstjes zijn ontstaan. Ik voelde me ontzettend slecht in die tijd."



VERDRINKEN

"Had je het gevoel dat je aan het verdrinken was?" vraagt Chris. Anna: "Zo voelde het wel voor mij, ja. Alsof ik langzaam roepend en gillend naar beneden zonk, terwijl hij op de kade stond toe te kijken. Ik stond er alleen voor."

Ze had "een soort reddingsboei nodig gehad", lacht ze. "Iets om me aan vast te klampen zodat hij mij kon zien en helpen." Thomas heeft haar nooit horen 'roepen', "of niet goed genoeg in ieder geval. Jij had nooit hulp nodig."
"Zag je Anna zo?" vraagt Chris aan Thomas.
"Als iemand die nooit hulp nodig heeft?" Hij was niet de enige, weet Thomas. Iedereen zag haar op die manier. "Ze wil altijd alles zelf doen, ze is onafhankelijk." Anna beaamt dat: "Ik vraag nooit om hulp. Maar áls ik het doe, is er echt iets aan de hand."



AFSTAND

Chris vraagt of het moeilijk voor haar is om om hulp te vragen. Anna: "Ja, ik los het altijd zelf op en ik wil ook niet kwetsbaar zijn. Toen ik die ene keer dus echt om hulp riep, had hij moeten komen." Thomas zucht en wrijft over zijn kin: "Ik had er moeten zijn, maar ik hoorde je gewoon niet. Dat spijt me echt vreselijk. Ik was druk met werk. Geen excuus. Ik hoorde je gewoon niet."
Anna grijpt de hand van Thomas en wrijft er met haar vingers over. "Toen er niets terugkwam, nam ik afstand. Het voelde alsof ik niet bij je terecht kon als dat echt nodig was."



TIME-OUT

Hoe konden ze weer verbinding met elkaar vinden? Met die vraag klopten ze aan bij Relatiehuis Rijnmond. Aan het begin van elke sessie vraagt Chris hoe het gaat. "Meestal zijn ze wat gespannen, maar soms ontstaat er ook een melige stemming. Afhankelijk van hoe ze zich voelen, ga ik verder. Als ze gespannen zijn, breng ik het tempo naar beneden en creëer ik meer rust. Als ze futloos zijn, por ik het vuur wat op door door te vragen en emoties te benoemen en uit te vergroten. Ik wil ze ergens in het midden hebben."

Anna vertelt over hun wensen aan het begin van de therapie: "We wilden leren om op een gezonde manier te communiceren, zonder in ruzie of verwijten te vervallen. Ook wilden we de intimiteit en passie uit de beginfase terugbrengen." Thomas vond het bovendien belangrijk om te leren om zijn gevoelens beter te uiten. "Ik heb de neiging om dingen op te kroppen. Dat zorgt uiteindelijk alleen maar voor meer frustratie."
Wat goed werkt voor dit stel is de time-out, weet Chris inmiddels. "Ze maakten voortdurend ruzie. Dan is het belangrijk om te leren dat je het beter niet uit kunt praten in de hitte van de strijd. Want dan ga je elkaar beschadigen door lelijke dingen tegen elkaar te zeggen."

"Zien jullie al veranderingen", vraagt Chris nu, na een half jaar therapie. Anna vindt van wel: "Het is niet altijd makkelijk geweest, en soms wilden we allebei opgeven. Maar door de gesprekken met jou hebben we tools gekregen om beter met elkaar te communiceren. We nemen nu echt de tijd om naar elkaar te luisteren."
"Maar we zijn er nog niet", nuanceert Thomas. "Ik sla de plank nog regelmatig mis."
Anna: "Je blijft wel gewoon een man..."
Chris: "Valt dat tegen?"
Anna, lachend: "Ik had gehoopt dat jij hem zou kunnen fixen."
Chris: "Hij is uit ander hout gesneden dan jij, hè? Kun je hem vergeven voor het feit dat hij niet de man is die je wilde dat hij zou zijn?"
Anna: "Op mijn goede dagen wel."
Thomas: "En op je slechte dagen?"
Ze lacht: "Dan ben je gewoon een eikel. Maar wel míjn eikel."

Ook Chris ziet de veranderingen: "Ze hebben al veel werk verzet." Vanaf hier kunnen ze verder bouwen aan hun relatie, is de overtuiging van Anna. "En ik wil dat we niet terugvallen in oude patronen als de therapie eindigt." Thomas hoopt op groei, "zowel individueel als samen", vult hij aan. "Ik wil als sterk team samen de toekomst tegemoet gaan."



'WE WAREN MEER HUISGENOTEN DAN PARTNERS GEWORDEN'

IK WIL NIET MEER!

RELATIETHERAPIE ALS JE GAAT SCHEIDEN - HOEZO?

Als je besluit om uit elkaar te gaan, klinkt het misschien onlogisch om naar een relatietherapeut te stappen. Waarom zou je daar nog tijd en energie in steken? De beslissing is toch al genomen? Toch is het heel waardevol om juist nu een relatietherapeut in te schakelen.

Een scheiding, of je nu getrouwd bent of niet, is complex. Er moeten praktische zaken geregeld worden, er komen veel emoties bij kijken en soms staan (ex-)partners er verschillend in.



OPEN EN RESPECTVOL PRATEN

Een relatietherapeut helpt jullie om op een goede manier uit elkaar te gaan. Daardoor kunnen jullie op een respectvolle manier communiceren en afspraken maken met elkaar. Denk aan het verdelen van jullie bezittingen, een omgangsregeling voor de kinderen en de financiën. Zo voorkom je dat jullie breuk uitmondt in een vechtscheiding. Want – ook al ben je misschien boos – een vechtscheiding heeft negatieve gevolgen voor iedereen en zéker voor kinderen.
Een relatietherapeut is een neutrale derde partij die jullie begeleidt en een veilige omgeving creëert waarin jullie open en eerlijk kunnen praten. Zo werken jullie aan een respectvolle en werkbare relatie voor de toekomst, wat vooral belangrijk is als er kinderen in het spel zijn.



EMOTIES VERWERKEN EN LOSLATEN

Therapie is er ook om je verhaal te doen en je gevoelens te uiten. Want een scheiding gaat nu eenmaal gepaard met intense emoties, zoals verdriet, boosheid, angst en schuldgevoel. Het is belangrijk dat je hier niet mee blijft rondlopen, want dan gaat het je belemmeren in je toekomstige leven.
De therapeut luistert zonder oordeel, biedt ondersteuning en kan handvatten aanreiken om beter met je emoties om te gaan. Denk aan het leren omgaan met stress, het versterken van je eigenwaarde en het opbouwen van een nieuw leven als single.
Therapie helpt bovendien om los te laten: je ex-partner, maar ook de relatie. Dit is nodig om ruimte te maken voor de toekomst en open te staan voor nieuwe relaties. De therapeut begeleidt je hierbij.



LEREN VAN WAT MISGING

Een scheiding is ingrijpend en heeft veel impact. Het is belangrijk om te reflecteren op wat er is gebeurd en hiervan te leren. Wat ging er mis? Welk aandeel had jij daarin? En wat wil je in toekomstige relaties anders doen?
Een relatietherapeut helpt je om inzicht te krijgen in jezelf en je relatiepatronen. Zo kun je voorkomen dat je in toekomstige relaties tegen dezelfde problemen aanloopt. Je leert je eigen behoeften en grenzen kennen en hierover te communiceren. Ook ontdek je wat voor jou belangrijk is in een relatie en hoe je in de toekomst een gezonde, liefdevolle relatie kunt opbouwen.



ONDERSTEUNING VOOR DE KINDEREN

Als jullie kinderen hebben, heeft de relatiebreuk ook

impact op hen. Het is een ingrijpende verandering en een emotioneel proces voor hen. Het is belangrijk dat zij goed begeleid worden.
Een relatietherapeut kan jullie ondersteunen in de communicatie met de kinderen. Hoe vertel je het hen? Hoe ga je om met hun emoties en reacties? Hoe zorg je ervoor dat ze zich veilig en geliefd blijven voelen?

Daarnaast kan een therapeut helpen bij het maken van afspraken over een omgangsregeling. Hoe blijf je als gescheiden ouders toch goed samenwerken in de opvoeding? Hoe voorkom je dat de kinderen tussen twee vuren belanden? Dankzij de begeleiding van een relatietherapeut kunnen jullie eraan werken dat de kinderen zo min mogelijk last hebben (en houden) van de scheiding. En zelf blijven jullie met respect en begrip met elkaar omgaan.

Wil je meer weten over relatietherapie tijdens een scheiding? Neem vrijblijvend contact op met Relatiehuis Rijnmond. Wij helpen je graag verder!
Tel. 06 19 61 25 30
E-mail: info@relatiehuisrijnmond.nl



9 redenen voor therapie als je uit elkaar gaat

Een relatietherapeut inschakelen als je uit elkaar gaat? Dit heeft een hoop voordelen:

- Op een respectvolle manier in gesprek gaan
- Soepeler afspraken maken
- Emoties verwerken
- Loslaten van je ex én de relatie
- Leren van wat misging
- Leren wat je behoeften en grenzen zijn
- Ondersteuning voor (jullie gesprekken met) de kinderen
- Sterker uit de scheiding komen
- Met vertrouwen een nieuwe start maken

ZO GAAT HET (NIET) MIS!

Het is niet altijd rozengeur en maneschijn in een relatie. Het ene moment zitten jullie op één lijn, het andere moment kun je elkaar wel achter het behang plakken. En sommige dingen zorgen alleen maar voor méér stress. Zes stressfactoren en hoe je ermee om kunt gaan.

01 FINANCIËN

Geld moet rollen, maar welke kant op? Daar kunnen de meningen soms heftig over verschillen. Een kwart van alle stellen heeft regelmatig ruzie over geld.

Wat te doen?
Hoe willen jullie met geld omgaan? Breng elkaars wensen in kaart en maak vervolgens duidelijke afspraken. Kijk of jullie een middenweg kunnen vinden die recht doet aan de inbreng van beiden. Zet de afspraken op papier. Ga iedere maand bij elkaar zitten en bespreek wat er inkomt en uitgaat en of alles volgens afspraak verloopt.

02 ZIEKTE

In een relatie ben je nooit alleen ziek. Waar jullie eerst gelijkwaardig in de relatie stonden, zijn jullie nu ineens bijvoorbeeld mantelzorger en patiënt. Juist in zo'n situatie komt het aan op de kernvraag: "Ben jij er voor mij als ik je nodig heb?" Maar wat als je dit als partner niet kunt of wilt dragen? Is een gevoel van verplichting voldoende om bij elkaar te blijven?

Wat te doen?
Deze vragen kennen geen eenvoudige antwoorden. Een relatie is een complexe stroom van geven en nemen. In welke staat verkeert de relatie op het moment dat de partner ziek wordt? Bij achterstallig onderhoud en verwaarlozing van de relatie kan een van beiden daar anders instaan dan bij een bloeiende relatie waarbij jullie emotioneel betrokken zijn bij elkaar. Blijf met elkaar in gesprek hoe je wilt omgaan met deze periode van ziekte of zet het op papier.

03 KINDEREN KRIJGEN

Je weet niet hoe het is om kinderen te hebben tot je ze daadwerkelijk krijgt. Een enorme vreugde, maar je relatie staat ook op zijn kop. Het begint met een roze wolk en dan volgen tropenjaren. Geluk en geborgenheid wisselen zich af met geploeter: jullie moeten alle ballen in de lucht houden. Veel gezinnen veranderen in een goed geoliede machine waarbij praktische zorg voorop staat. Dan kan het gaan lijken op een mooi huis waar alle lampen branden, maar de bewoners niet meer thuis zijn.

Wat te doen?
Heb je jonge kinderen, dan gaat 90 procent van de tijd naar het gezin. In die overige 10 procent

moet je dan nog sporten, sociale contacten onderhouden, uitrusten en tijd aan jezelf besteden. Vaak raakt het werken aan de relatie met je partner ondergesneeuwd.
Als je niet meer aan de relatie werkt, raak je steeds verder van elkaar verwijderd. Liefde is alleen in het begin gratis, daarna moet je er de rest van je leven iets voor doen. Best lastig als je in de tropenjaren leeft, maar noodzakelijk om na diezelfde tropenjaren nog met elkaar verder te kunnen. Plan regelmatig tijd in met elkaar. In het begin lijkt dit misschien kunstmatig, maar als je dit lang genoeg doet, wordt het vanzelf gewoon.

04 VERLIES VAN WERK

'Wie ben je?' Als je dit aan mensen vraagt, gaat het al snel over wat ze doen. Werk is een belangrijke bron van identiteit en geeft zin en structuur aan het leven. Iedereen wil iets zijn en daar waardering voor krijgen. Maar wat als je je werk verliest? Wie ben je dan, zonder je werk? Wat is dan de zin van jouw leven?

Werkloosheid kan leiden tot financiële problemen, minder sociale contacten en meer ruzie in de relatie. In een man-vrouwrelatie heeft werkloosheid van de man opvallend genoeg een grotere negatieve invloed op de relatie dan werkloosheid van de vrouw. Dit verschil kan deels verklaard worden door de gemiddeld hogere inkomens van mannen. Daardoor heeft hun werkloosheid een grotere impact op de financiële situatie. Maar ook wanneer dit financiële aspect gecorrigeerd wordt, blijkt werkloosheid van de man de relatie toch meer aan te tasten.

Wat te doen?
Blijf elkaar vasthouden in deze moeilijke periode, blijf praten. Neem de tijd om het verlies te verwerken. Daar horen boosheid, ongeloof, verdriet en sombere gevoelens bij. Tegelijkertijd kun je ook iets van de controle terugnemen door actief op zoek te gaan naar een andere baan.

05 VERHUIZEN

Verhuizen staat in de top-3 van meest stressvolle gebeurtenissen, na het overlijden van een dierbare en een scheiding. Een belangrijke reden hiervoor is de angst voor verandering. Alles wat anders en nieuw is op de nieuwe plek kan ook eng zijn. Daarnaast betekent een verhuizing veel geregeld en kost het veel energie. Dat kan leiden tot vermoeidheid en kortere lontjes.

Wat te doen?
Breng van tevoren in kaart wat nodig is om soepel te kunnen verhuizen. Vraag jezelf af of je alles zelf moet en kunt doen, of dat je misschien hulp nodig hebt. Neem ruim de tijd voor de verhuizing. Blijf in gesprek met elkaar en neem ook zelf je rust.



06 PENSIONERING

Het einde van het werkzame leven betekent niet voor iedereen een Zwitserleven-gevoel. Pensionering kan een relatie behoorlijk door elkaar schudden. Misschien kabbelde het jaren achter elkaar lekker voort, en komen jullie nu plotseling in zwaar weer terecht.
Nu deze nieuwe fase van start gaat, ga je terugkijken op het leven en je relatie. Vragen naar zingeving en hoe je je opnieuw verhoudt tot je partner staan centraal. Dit kan veel stress opleveren.

Wat te doen?
Neem de tijd voor elkaar en sta stil bij de fase die jullie nu bereikt hebben. Zoek iets wat jullie gezamenlijk kunnen doen, maar neem ook tijd voor jezelf. Zorg voor structuur, bedenk een invulling van de dag. Sta bewust stil bij het einde van je werkzame leven. Neem afscheid, kijk terug en haal herinneringen op. Vraag je nu af wat je in deze nieuwe fase wilt doen en wat je van je partner zou willen.



Levert je relatie meer stress op dan plezier? Neem dan contact op met Relatiehuis Rijnmond!
Tel. 06 19 61 25 30, e-mail: info@relatiehuisrijnmond.nl


Lilly
&
Timm
Andy & Bianca
Oliver Bianca
Lina
Caro
16.10.16
FRANCESCA

LATEN WE PRATEN!

Elkaar goed leren kennen is belangrijk in een relatie, zelfs wanneer je al lang samen bent. Knip deze vragenkaartjes uit en kies er om de beurt een uit om aan de ander te stellen. Zo heb je gegarandeerd een goed gesprek!

Wat is het eerste dat je dacht toen je mij voor het eerst ontmoette?	Wat is je mooiste herinnering als je terugdenkt aan het begin van onze relatie?	Welk onderwerp heb ik de afgelopen tijd vermeden?
Over welke eigenschap van mij vertel je het liefst of het meest waarschijnlijk aan je vrienden?	Wat irriteert mij het meest aan jou?	Wat irriteert jou het meest aan mij?
Denk eens terug aan je tienerjaren. Met wat voor iemand dacht je toen dat je later een relatie zou krijgen?	Wat waardeer je het meest aan mij?	Als je kijkt naar ons, waar ben je dan het meest bang voor?

Wat kan ik van jou leren?	Wat kun jij van mij leren?	Hoe gedraag ik me als we ruzie hebben? En wat doet dat met jou?
Welk onderwerp ga jij het liefst uit de weg?	Wat wil je samen met mij bereiken dit jaar?	Hoe ben je veranderd de laatste vijf jaar? En welke invloed heeft dit op onze relatie gehad?
Denk je dat we te veel tijd door-brengen samen? Of te weinig?	Ben je tevreden met je leven op dit moment?	Als je met niemand rekening hoeft te houden, wat zou je dan de komende maand doen?
Welk verschil tussen ons vind je geweldig en waar word je gek van?	Is er iets dat je mist in onze relatie?	Is er een vraag die je mij nog niet hebt durven stellen omdat je bang bent voor het antwoord?



WAT IS JOUW LIEFDESTAAL?

Misschien word jij helemaal blij van een knuffel, maar maalt je partner daar niet om. Die waardeert het meer als je met een leuk cadeautje komt. Ieder heeft een eigen liefdestaal.

In de jaren '90 schreef de Amerikaanse auteur en therapeut Gary Chapman de bestseller *De vijf talen van de liefde.* Al even geleden dus, maar op social media zijn de #liefdestalen (of #lovelanguages) nog steeds populair.
Een liefdestaal is een manier om aan een ander te laten weten dat je hem of haar waardeert en liefhebt. Tegelijk heb jij het nodig dat anderen zich zo uiten. Zie het als een vorm van communicatie die voor jou onmisbaar is om liefde te geven en te ervaren. Dat kan

Welke vijf talen zijn er volgens Chapman?

- **Aandacht:** samen zijn, tijd uittrekken voor elkaar, daar word jij enthousiast van.
- **Cadeaus:** jij zegt het met goed doordachte presentjes (en wordt ook super blij als een ander met zorg iets voor jou heeft uitgezocht).
- **Aanraking:** zoenen, strelen, een massage, seks – de gelukstofjes die vrijkomen in je lichaam bij lichamelijk contact zijn voor jou extra belangrijk.
- **Positieve woorden:** dit kunnen complimentjes zijn, maar ook liefdesverklaringen of berichtjes als 'Ik mis je'.
- **Hulpvaardigheid:** klusjes in huis, voor elkaar zorgen, boodschappen doen – alles waarmee je het leven van elkaar makkelijker maakt.

Meteen maar een kanttekening: de werkelijkheid is iets complexer dan deze vijf labels. In een goede relatie hebben namelijk alle vijf elementen nut.
Je hebt bovendien niet op elk moment hetzelfde nodig. Misschien springt er voor jou ook niet één liefdestaal duidelijk uit, of herken je jezelf in meerdere liefdestalen. Ook kan je partner misschien helemaal niet voldoen aan je verwachtingen als je die uitspreekt. Staar je dus niet blind op het rijtje hierboven.

Toch is het slim om elkaar eens te vragen: wat vind jij belangrijk? Dat helpt om elkaar beter te begrijpen, en voorkomt dat een van jullie zich eenzaam en onbegrepen voelt. Dus: hoe zit het met geven en nemen bij jullie?

- Hoe toon jij je liefde?
- Hoe wil jij liefde ontvangen?

Dit magazine is een uitgave van Relatiehuis Rijnmond. 'Versterk je relatie', luidt het motto van de praktijk, en dat is precies waar je voor kiest als je in zee gaat met Relatiehuis Rijnmond.

Bezoekadres
Relatiehuis Rijnmond
Vlambloem 138
3068 JE Rotterdam

Contact
T 06 19 61 25 30
E info@relatiehuisrijnmond.nl
Neem ook gerust contact op als je twijfelt of relatietherapie wel geschikt is voor jou.

Redactie
Marusja Aangeenbrug, zinzatie.nl

Fotografie
Odile Aarts, Pexels, Pixabay, Unsplash

Vormgeving
Andrei Tugulschi, fiverr.com/tugulschi

Overname van artikelen is niet toegestaan zonder toestemming. Neem hiervoor contact op met Relatiehuis Rijnmond.

‘ALS JE MAAR ÉÉN GLIMLACH HEBT,
GEEF HEM DAN WEG
AAN WIE JE LIEFHEBT’

Maya Angelou, Amerikaanse schrijver en burgerrechtenactivist (1928-2014)

