

Relatiehuis  
Rijnmond

# Eerste hulp bij vreemdgaan



Goed dat je dit leest. Je verkeert waarschijnlijk in hele vervelende omstandigheden. Je leven staat misschien op het punt om uit elkaar te vallen. Het kan zijn dat je je nu slecht voelt of angstig of somber of alles tegelijk en door elkaar heen. Was je er maar nooit aan begonnen...maar je bent er ooit aan begonnen en nu wil je verantwoordelijkheid nemen voor je daden. Goed zo! Dat is de eerste stap naar herstel.

Als je echt verliefd bent geweest kan het ook nog zijn dat je de persoon waarmee je de affaire hebt gehad nu mist. Waarschijnlijk heb je op stel en sprong het contact moeten verbreken en daar kun je ook verdrietig om zijn. Het kan ook dat je eigenlijk nog niet weet wat je wil en waar het heen moet. Dan is het goed om dit ook tegen je partner te zeggen.

Als het om vreemdgaan zonder al teveel liefde of betrokkenheid is gegaan, heb je nu waarschijnlijk spijt. Je bent betrapt (of hebt alles opgebiecht) en je partner is in alle staten op dit moment. De ene keer is je partner ontroostbaar en de volgende keer weer vol boosheid. De ene keer moet je dicht in de buurt blijven om de andere keer weer op te rotten en nooit meer terug te keren. Wat moet je nu doen?

- ✓ **Ga je niet verdedigen of terugslaan.** Trek het boetekleed aan en neem volle verantwoordelijkheid voor je daden. Dit betekent niet dat je een slecht mens bent. Je hebt een fout begaan en je partner enorm veel pijn aangedaan.
- ✓ **Accepteer schuld en boete.** Als je tenminste bij je partner wil blijven. Stel je nederig maar beslist op. Zeg duidelijk wat jij zou willen en wat je daarvoor zou willen doen. Als dit echt de liefde van je leven is, dan trek je alles uit de kast om hem of haar weer terug te winnen.
- ✓ **Laat je meesleuren op de golven van emotie.** Je partner is niet of nauwelijks bereikbaar en lastig te begrijpen. Accepteer en absorbeer de klappen en het onredelijke gedrag. Dit is de prijs die jij nu moet betalen.
- ✓ **Incasseer en troost.** Hoe rot ze ook doen, laat je niet van je stuk brengen. Spreek vanuit je hart en blijf duidelijk in wat jij wil en waar je naartoe zou willen.
- ✓ **Wees volledig in je verhaal.** Geef details als je partner erom vraagt. Hoe schaamtevol of vervelend dit ook is.
- ✓ **Laat je partner praten en vragen stellen.** Vaak zijn het dezelfde vragen, maar dat hoort er bij. Probeer geduldig te blijven.
- ✓ **Vraag er zelf naar bij je partner of begin er zelf over.** Dit voorkomt dat je partner het gevoel krijgt dat je het liefst weer zo snel mogelijk verder zou willen en niet meer terug wil kijken.

- ✓ **Laat je controleren.** Dit is een poging van je partner om grip op zijn of haar angst te krijgen. En ook al is dit schijnzekerheid, het is een eerste mogelijkheid om je vertrouwen weer aan je partner te tonen.
- ✓ **Heb geduld.** Laat de regie bij je partner. Je bent niet in een positie om iets te eisen op dit moment.
- ✓ **Je partner heeft niet de lusten gehad maar moet wel de lasten dragen.** Vaak willen ze iets van hun eigen pijn terugzien bij de ander. Het is alsof ze willen dat jij ook voelt wat zij voelen. Draai het eens om. Probeer je voor te stellen hoe het voor jou zou voelen als de rollen waren omgedraaid?
- ✓ **Praten, praten, praten en nog eens praten.** Ook al weet je het nu wel, dan toch nog praten. Ook al ben je geen prater, dan toch praten. Ook al heb je geen zin, dan toch praten.
- ✓ **Geef bevestiging.** Wees duidelijk en helder in hoe jij je partner ziet en wat je zou willen. Stel de ander gerust en wees lief.

De meest gestelde vraag van slachtoffers van vreemdgaan is de 'waarom' vraag. Ze willen weten hoe het kan dat de persoon die ze zo goed kenden hun zoveel pijn kon doen? Waren ze niet leuk genoeg, niet mooi genoeg?



Grote kans dat jij het antwoordt op deze vraag zelf niet kent en niet verder komt dan 'ik weet het niet'. Laat dan in ieder geval de mogelijkheid open om dit samen te onderzoeken. Er zit zelden iets dieps achter de motivatie van een vreemdganger. Het gaat vaak om spanning, lust en verveling. Een soort fantasie in je lijf en in je hoofd. Een tijdelijke verlossing van sleur. Jezelf even goed voelen, je ego boosten of gewoon simpelweg je geilheid botvieren.

Je moet weten:

- ✓ Dat je niet ziek of gek bent.
- ✓ Dat je na moet denken over je eigen grenzen t.o.v. anderen. Hoe laat jij merken dat je niet open staat voor anderen?
- ✓ Dat vreemdgaan voelt als een mes in de rug van je partner steken. Er blijft een wond achter en in het beste geval zal de wond een litteken worden. Jij kunt helpen om dat litteken van je partner in te smeren met vertrouwen en soepel te houden met aandacht.
- ✓ Je kunt je uiterste best doen en alles geven om je partner terug te winnen. Na verloop van tijd ligt de bal dan bij hem of haar. Aan alles zit een grens en als jouw inspanningen en geduld niet genoeg zijn geweest, dan kan de ander het blijkbaar niet vergeven en kunnen jullie beter uit elkaar gaan.



**Kiezen voor relatietherapie is altijd  
kiezen voor een betere toekomst.**

Neem contact op