

Leven in je relatie

Dit werkboek is van

.....

Voor mijn Geliefde

Leven in je relatie

**Wat jij zelf kunt doen
om je relatie te versterken**

WILLEKE VAN VOORST

j/groen

Leven in je relatie

Wat jij zelf kunt doen om je relatie te versterken

Willeke van Voorst-Mulder

ISBN 9789088974427

ISBN e-book 9789088974489

NUR 711

Ontwerp omslag: Studio Nijenhuis

Opmaak binnenwerk: Flashworks ontwerpers, Kampen

Auteursfoto omslag: Nadine van Spanje

Alle bijbelteksten in deze uitgave zijn afkomstig uit de Herziene Statenvertaling, © 2010/2016 Stichting HSV, tenzij anders vermeld.

Achterin het boek is een woordenlijst te vinden waarin gebruikte woorden en termen worden uitgelegd. De woorden die in de woordenlijst staan, zijn in de tekst herkenbaar door een afwijkende opmaak.

© 2025 Groen, onderdeel van Jongbloed Christelijke Media - Leeuwarden

Geen enkel deel van dit boek mag worden gebruikt voor het trainen van kunstmatige intelligentie. Alle rechten voorbehouden.

www.jongbloedmedia.nl

Voorwoord

Eigenlijk ben ik hopeloos romantisch. Niet in de zin van rozenblaadjes en champagne in bed. Wel romantisch in de zin van willen blijven investeren, verrassen, genieten en durven dromen. In al die jaren dat ik **relatietherapeut**¹ ben, heb ik durven dromen met en voor de stellen die bij me kwamen. Een heel enkele keer zag ik een bijzonder ongezond en soms zelfs onveilig patroon, maar in 99% van de gevallen zag ik genoeg groei-mogelijkheden. Veel stellen gaan uit elkaar, terwijl ik zo veel kansen voor geluk, liefde en **verbinding** zie!

Zo moet ik denken aan de man die geen prater was, de vrouw die verbaal agressief reageerde, het stel dat maar bleef ruziemaken en het onveilig maakte voor elkaar. En ook de partner die was vreemdgegaan of het stel dat hun relatie een tweede kans wilde geven, maar dat zo weinig met elkaar deelde dat ze terug moesten naar 'start' om elkaar weer als geliefden te gaan zien in plaats van als vrienden. Ik denk ook aan de man die geen seks meer wilde of de vrouw die niet wist hoe ze met **intimiteit** moest omgaan ...

Voor al deze partners heb ik hoop en perspectief gehad. Dat gaf hen nieuwe moed om aan de slag te gaan. Sommige stellen pakten de kansen die zich voordeden, anderen gaven op omdat ze al te lang zelf hadden geprobeerd en de hulp eigenlijk te laat kwam.

Perfekte relaties lijken soms te bestaan in boeken, films en op social media. Daar geloof ik niet in. Maar ik geloof wel in jouw veerkracht en mogelijkheden. Jij hebt invloed op je gedachten, gevoelens en gedrag. Jij kunt bouwen aan een sterkere relatie. Simpelweg door te bouwen aan jezelf en van daaruit je partner uit te nodigen om mee te groeien.

Kijk je naar je partner, dan zie je een heleboel van wat niet 'werkt' voor

¹ Aan het eind van dit werkboek vind je een woordenlijst met uitleg van de gemarkeerde woorden.

jullie samen. Je partner is bazig, te snel, te langzaam, te gevoelig, respectloos, somber, te aanwezig of juist teruggetrokken. Je partner is geen prater, of praat juist veel te veel, maar dan zonder iets diepgaands te zeggen. Wees eerlijk. We verlangen er allemaal naar dat onze partner verandert. Dat hij of zij iets anders gaat doen, zodat wij ons gelukkiger en veiliger gaan voelen.

Dit is de realiteit: je partner zal in de loop van zijn of haar leven niet zo veel veranderen als jij hoopt. Het goede nieuws is dat er wel altijd groei mogelijk is, en dat je veel invloed hebt op de ontwikkeling die je zelf maakt. Door aan de slag te gaan – en te blijven gaan – is het vrijwel onmogelijk dat je zelfbeeld, je relatie, je leven exact hetzelfde blijven. Omdat jij groeit en tot je recht komt, en van die rijkdom deelt met je partner, zal je relatie nooit meer hetzelfde (kunnen) zijn.

Dit werkboek is voor jou. Om meer inzicht te krijgen in wie jij bent en hoe jij je verhoudt tot je partner. Ook zul je je partner beter gaan begrijpen. Het zal je laten zien wat jij kunt doen om je relatie sterker en levendiger te maken.

Leven in je relatie houdt in: op je eigen grond gaan staan en jezelf mogen zijn binnen de **verbinding** met je partner. Maar ook hoop ik dat de nieuwe inzichten en ervaringen weer léven in je relatie brengen. Voor jullie allebei.

Mijn advies: neem de tijd, maar blijf constant in beweging. Doorloop de hoofdstukken met aandacht en geef jezelf de tijd om te groeien, te helen. En van daaruit je partner uit te nodigen hetzelfde te doen.

Houd moed, heb hoop.

Warme groet,
Willeke van Voorst-Mulder

P.S. De voorbeelden in dit werkboek zijn gebaseerd op de vele verhalen en personen uit de praktijk, maar niet letterlijk overgenomen en dus niet herleidbaar. Alle voorbeelden zijn bedoeld ter inspiratie en reflectie.

Inhoud

Zo gebruik je dit (werk)boek 10

De 7 bouwstenen van een sterke relatie 13

Scheiden of blijven 32

Bouwsteen 1: Kwetsbaarheid 39

Bouwsteen 2: Hechting en ontwikkeling 57

Bouwsteen 3: Autonomie en verbondenheid 91

Bouwsteen 4: Communicatie en conflicten 111

Bouwsteen 5: Vriendschap 143

Bouwsteen 6: Seksualiteit en intimiteit 173

Bouwsteen 7: Omgaan met veranderingen 203

Nawoord 227

Dankbetuiging 229

Verklarende woordenlijst 231

Zo gebruik je dit (werk)boek

Het doel van dit werkboek is dat je zelf gaat groeien als partner, zodat je relatie in beweging komt en **patronen** die slecht voor jou en jullie zijn, aan kracht verliezen. Het mooiste is natuurlijk als je samen met je partner in beweging komt. Dit boek is echter gericht op jou en jouw plek in de **relatie(dynamiek)**.

In dit werkboek kom je 7 bouwstenen tegen: onderdelen in je relatie die aandacht nodig hebben en altijd relevant blijven. Je gaat in eerste instantie 'in gesprek met jezelf'. Daarnaast vind je bij elke bouwsteen gespreksvragen voor als je met je partner in gesprek wilt en kunt gaan. Dat is geen noodzaak om te groeien, maar stel dat je partner openstaat voor het gesprek: pak die kans.

Bij elk hoofdstuk hoort aanvullend online materiaal, zoals video's, artikelen en tips. Je hebt dit niet nodig om dit werkboek op een prettige manier te gebruiken, maar het kan je proces verdiepen. Zoek de verdieping waar jij die nodig hebt en laat los wat jij niet nodig hebt of wat niet bij jou past.

Reflecteren doe je zo

Ik vraag je steeds opnieuw om eerlijk te kijken naar wie jij bent (geworden) en hoe je in de relatie staat. Dat vraagt moed en **kwetsbaarheid**, zeker in contact met je partner. Daarom wil ik ook open en kwetsbaar zijn naar jou. Ik nodig je uit om mee te luisteren naar mijn reflectie. Bij sommige onderdelen heb ik filmpjes gemaakt, waarin ik persoonlijk inga op de vragen die ik jou stel in dit werkboek. Deze video's kun je online vinden op www.leveninjerelatie.nl/verdieping. Hopelijk helpen mijn antwoorden en

voorbeelden jou om jezelf of je relatie nog beter te begrijpen, en woorden te geven aan dat wat er mogelijk ook in jou leeft.

Concrete tips

- Probeer per onderdeel de tijd te nemen om te **reflecteren**. Een **quick fix** voor je relatie en jouw aandeel daarin bestaat niet. Het gaat om bewustwording, groei en nieuwe ervaringen. Geef jezelf dus de kans om rustig na te denken over de vragen die ik je stel. Ga er een (afgebakende) tijd voor zitten in een omgeving zonder afleiding.
- Reflecteren doe je door stil te staan en je bewust te worden van wat nog onbewust was. Ben je geneigd heel kort te antwoorden, stel jezelf dan de volgende verdiepende vragen:
 - Wat maakt dat ik dit zo denk/voel?
 - Welke emotie voel ik opkomen?
 - Waar verlang ik naar?
 - Welke pijn voel ik?
 - Welke herinnering of associatie komt er bij me boven?
- Zijn jouw antwoorden heel lang? Pak er dan een los schrift bij om daarin je gedachten en gevoelens op een rijtje te zetten. Lees op een later moment je antwoorden door en probeer je antwoord kort en krachtig over te nemen in dit werkboek. Je maakt het zo helderder en concreter voor jezelf én voor je partner, wanneer je erover in gesprek gaat.
- In dit boek vind je op verschillende plekken ruimte voor jouw antwoorden, gedachten of gevoelens. Er is bewust gekozen voor een raster van puntjes, in plaats van schrijflijntjes. Je kunt er nu voor kiezen om te schrijven, maar ook om te tekenen of een mindmap te maken. Dit boek wordt beter als jij erin gaat schrijven of tekenen! Het helpt je om bewuster te reflecteren op wat er in je leeft, daar woorden aan te geven én meer **verantwoordelijkheid te nemen** voor jouw aandeel.

- Denk goed na over waar je dit werkboek bewaart. Het is alleen voor jou. Het is jouw proces. Als je merkt dat je partner vaak in jouw werkboek zit te lezen, geef hem of haar dan een eigen exemplaar cadeau.

In gesprek met je partner

Bij elke bouwsteen wil ik je helpen om het gesprek met je partner aan te gaan. Je kunt samen naar een opdracht kijken, ik reik je gespreksvragen aan en je kunt reflecteren op wat je ziet en hoort van je partner. Wanneer een gesprek met je partner (nog niet) mogelijk is, kun je ervoor kiezen een brief te schrijven naar aanleiding van elk hoofdstuk, over wat je hebt gelezen en wat dat jou heeft gebracht. Deze brief kun je op een later moment geven, wanneer er wel ruimte voor is. En zelfs wanneer hier geen ruimte voor komt, is het een manier om jezelf te uiten richting je partner. Je zult merken dat dat ruimte geeft in *jóu*.

Aanvullend materiaal

Wil je meer verdieping, tips of ondersteuning bij dit werkboek? Ga naar www.leveninjerelatie.nl/verdieping. Daar vind je artikelen, video's, een boodschap van mij, podcasts, boekentips en veelgestelde vragen over die bouwsteen.



De 7 bouwstenen van een sterke relatie

ALLES WAT JE NODIG HEBT OM JE RELATIE TE VERSTERKEN

Net als ik zul je je weleens afgevraagd hebben wat een relatie gezond, sterk en goed maakt. Als je een partner hebt – en daar ga ik voor het gemak even vanuit in dit boek – zul je zeker ervaren hebben dat een relatie soms saai kan zijn, verwarrend, onrustig, eenzaam of zelfs uitzichtloos. Voor veel stellen is deze ervaring gelukkig een momentopname, en voor sommige stellen is het een terugkerend en ontmoedigend **fenomeen**.

Relaties hebben mij altijd geboeid. Ik zag mijn ouders knuffelen in de keuken, betrapte mijn broer op het zoenen van zijn vriendin (toen ik ze moest roepen voor koffie), zag ouders van vrienden uit elkaar gaan en was zelf altijd én op iedereen hopeloos verliefd. Mijn hart werd vaker dan eens gebroken. Toch moest en zou ik op de ‘de ware’ wachten. Ik had hoge verwachtingen van deze relatie. Het zou geweldig worden. Ik zou eindelijk thuis zijn.

Ik had heldere ideeën over hoe een gezonde, sterke relatie eruit zou zien: samen lachen en altijd bij elkaar blijven, elkaar volledig begrijpen en kleine ruzies die eenvoudig op te lossen waren. Regelmatig geweldige seks. In alle vrede een stel kinderen grootbrengen, als een team dat elkaar woordeloos begrijpt. In een sterke relatie zou het altijd gezellig zijn. Zoals wanneer je met je benen omhoog zit bij een knapperend haardvuur, op een dag dat je de kou in zou kunnen gaan maar het niet