

koppeling

Koppel in Verbinding





INLEIDING

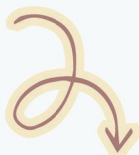
5

Hoe gebruiken?

7

Hoe partner warm maken?

9



FUNDERING

9

Verbinding

12

Communicatietips

14

Geweldloos communiceren

16

5 liefdestalen

15

Meningen verschillen

23

Frustraties aanpakken

24

Compromissen sluiten

26

Stoom aflaten

28



BOUWSTENEN

32

Nieuwsgierige harten

35

Hartenvuller

38

Waar het hart van vol is

41

Hartelijk dilemma

44

Twee harten, één gesprek

47

Van hand tot hart

57

Hartveroverende plannen

60

Hartebelletje

63

Hartenpraat

65

Hartenpost

67

Hart vol gelukjes

68

Heartbeats

69

Hartenbon

70

Hart in beeld

73



Voorwoord

CAW Zuid-West-Vlaanderen is een welzijnsorganisatie waar je terecht kan met al je welzijnsvragen, gaande van je niet goed voelen in je vel, opvoedingsmoeilijkheden, moeilijkheden op vlak van wonen, ... en ook met vragen rond je **relatie**.

Naast een begeleidingsaanbod, vervullen wij vanuit het CAW ook een belangrijke preventieve taak.

Dit boekje kadert in het grotere project '**KOPPELING**' van CAW Zuid-West-Vlaanderen. Er worden laagdrempelige oefeningen aangereikt aan koppels, waardoor ze stilstaan bij hun relatie en ze krijgen eveneens heel wat communicatietips om de onderlinge verbinding te versterken.

Merken jullie, doorheen de oefeningen, dat jullie als koppel nood hebben aan extra ondersteuning, dan kunnen jullie hiervoor zeker bij ons in het CAW terecht. Meer info over het aanbod van het CAW, vind je achteraan dit boekje terug.

We wensen jullie alvast een sterke(re) verbinding toe!

Cel preventie

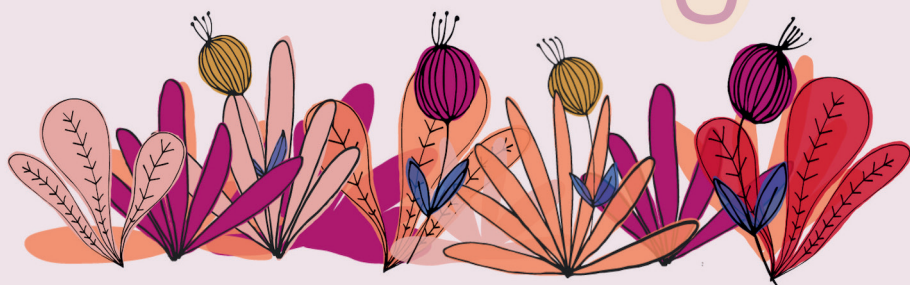
Hebben jullie interesse in het volledige project KOPPELING? Scan dan de QR-code.



Illustraties: Ruth Michaux

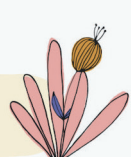
Tekst: Florine Stragier & Hanne Devos - CAW Zuid-West-Vlaanderen

Inleiding



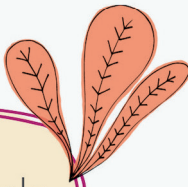


Hoe gebruiken?



Dit boekje bestaat uit **twee delen**.

Het eerste deel is een **informatief** luik, gevuld met info die een sterke '**fundering**' voor een relatie vormt. Deze info kun je samen als koppel of elk afzonderlijk doornemen om meer zicht te krijgen op:

- 
- 
- waarom **verbinding** belangrijk is
 - hoe je beter kan leren **communiceren** en bijgevolg elkaar beter kan **begrijpen**
 - hoe je **frustraties** kan aanpakken
 - de verschillende **liefdestalen** en hoe je elkaars liefdestaal kan leren spreken

Het tweede luik bestaat uit **oefeningen**. Deze passen als '**bouwstenen**' op die '**fundering**'. De oefeningen kunnen jullie als koppel samen doen om verder te **bouwen** aan een sterke(re) relatie.

Jullie kunnen **zelf kiezen hoe dit boekje te gebruiken**. Er is geen bepaalde volgorde die gevolgd moet worden. Jullie kiezen samen hoeveel tijd en ruimte er uitgetrokken wordt voor één of meerdere oefeningen. De oefeningen kunnen ook verspreid worden over meerdere momenten.

Willen jullie zich bij voorkeur eerst focussen op de 'theorie' (= 'de fundering') en pas in een latere fase overgaan naar oefeningen, of precies andersom, dan is dat helemaal prima!

Spreekt een bepaalde oefening minder aan? Geen enkel probleem! **Alles kan, niets moet**. Bekijk samen welke oefening jullie wel of niet zien zitten.

Vinden jullie zichzelf een sterk koppel? Top! Toch kunnen **ook sterke koppels** er deugd van hebben om aan verbinding te werken. Het kan ontspannend zijn, een extra momentje voor jullie tweetjes of je kan een kantje van elkaar ontdekken dat je toch nog niet kende.

Je ziet het, voor elk wat wils dus!

Tussen de oefeningen onderling kan er ook een **verschil in diepgang** ervaren worden. De **ervaring** is voor **elk koppel anders**. We willen jullie er attent op maken dat de ene oefening voor sommigen meer gevoeligheden naar boven kan brengen of langer kan nazinderen, dan een andere oefening. Dit hoeft op zich geen probleem te zijn. Doorheen het boekje vinden jullie heel wat **tips** om **verbindend te communiceren** met elkaar.

Hoe maak je je partner warm?

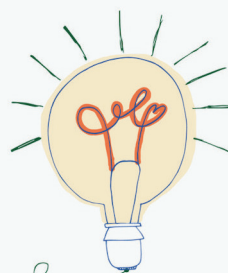
Zelf zie je het helemaal zitten om met deze oefeningen aan de slag te gaan, maar wat als je partner hierbij toch een duwtje in de rug kan gebruiken? Hoe doe je dit? **Hoe maak je je hiervoor partner warm?** Volgende tips kunnen je helpen:

Overspoel je partner **niet** meteen met alle oefeningen. **Kies er op voorhand** één of enkele uit waarvan je vermoedt dat deze jouw partner zullen liggen.

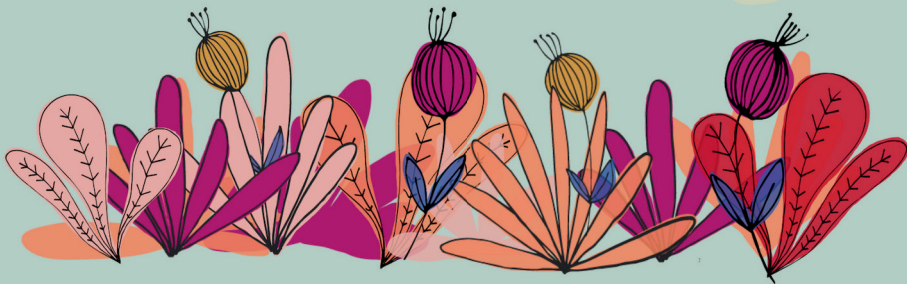


Denk na over **waarom** jij graag met dit boekje en oefeningen aan de slag gaat of welke **groeikansen** je voor jullie relatie hierin ziet. **Spreek** deze zaken uit tegen je partner.

Het is goed om op voorhand een **moment** in te **plannen** waarin jullie de volle aandacht aan elkaar kunnen geven en een oefening ook écht de kans geven. Je kan de oefeningen perfect maken tijdens een **wandeling** of met een kommetje chips in de zetel!



Fundering



“Net zoals een huis een stevige **fundering** nodig heeft om te voorkomen dat het verzakt, heeft een relatie een **stevige basis** nodig om elkaar te blijven verstaan, dichter naar elkaar te groeien en zich meer **verbonden** te voelen.”



Het woord '**fundering**' doet het al uitschijnen: het is de basis waarop je later verder kan bouwen. **Een stevige fundering zorgt voor een goede stabiliteit.** Of het nu over de fundering van een gebouw gaat, of over de fundering van je relatie, het is belangrijk om hier grondig bij stil te staan. Dit informatieve luik geeft je hiervoor enkele handvaten.

We staan stil bij heel wat **basiscommunicatietips**, want hoe beter jullie communicatieskills, hoe minder kans op conflicten, misverstanden, ... en hoe meer kans op een sterke(re) **verbinding**!

Jullie leren de verschillende **liefdestalen** kennen en hoe je elkaars liefdestaal kan leren spreken.

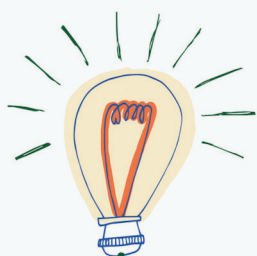
Als koppel heb je soms wel eens een **verschillende mening**. Hoe ga je daar dan best mee om? Wat met **frustraties** die blijven hangen? Is het mogelijk om over bepaalde zaken een **compromis** te sluiten of **stoom af te laten** wanneer de gemoederen hoog oplopen?

Al deze zaken en nog meer, komen aan bod in de volgende hoofdstukken. Telkens wordt er stilgestaan bij hoe je hier concreet mee aan de slag kan.

Verbinding

Een relatie waarbij partners onvoorwaardelijk op elkaar kunnen rekenen, samen toekomstplannen maken, leren omgaan met uitdagingen of moeilijke kwesties, elkaar steunen in moeilijke beslissingen, ... zorgt voor een **stevig fundament** waarop verder gebouwd kan worden.

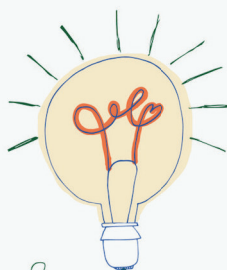
Een **sterke verbinding** komt jullie onderlinge communicatie ten goede. Je voelt je veilig genoeg om je gedachten en gevoelens met je partner te delen waardoor misverstanden en conflicten vlugger besproken en aangepakt worden. De tips hieronder kunnen helpen om die verbinding sterker te maken.



Luister actief naar je partner door zaken te **herhalen** of **na te vragen** of je iets goed **begrepen** hebt.

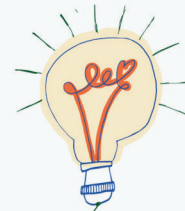
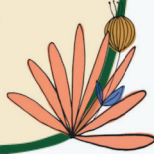
Stel **open vragen** zodat je ruimte creëert voor dialoog. Een open vraag begint met: **wie, wat, waarom of hoe.**

Maak écht **tijd** voor elkaar. Dit hoeft niet altijd in grootse dingen te zitten die buitenshuis doorgaan en veel tijd in beslag nemen, dit kan evengoed thuis in de zetel zijn. Belangrijk hierbij is dat jullie er op dat moment **bewust** voor elkaar zijn.



Luister oprecht. Toon dat je meeleeft, meevoelt, meedenkt met je partner. Zinnetjes zoals "ik begrijp het" of "ik merk dat je.." kunnen hierbij helpen.

Deel ook jouw eigen gevoelens, gedachten, twijfels, angsten, dromen, ... met je partner.

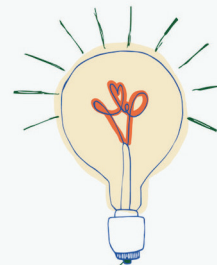


Denk samen na over waar jullie als koppel naartoe willen, wat jullie (nog) willen doen, welke **uitdagingen** jullie willen aangaan, ...

Extra tip: oefening 'Hartveroverende plannen' verder in dit boekje helpt je hierbij.



Wees **emotioneel bereikbaar** voor elkaar. Spreek tegen elkaar uit op welke manier je **gesteund** wil worden. Heb aandacht voor **elkaars noden** op vlak van **lichamelijk contact**.



Communicatietips

Vooraleer jullie van start gaan met de opdrachten, geven we jullie graag enkele communicatietips mee. Deze komen niet alleen goed van pas tijdens de oefeningen uit dit boekje, maar jullie kunnen ze evengoed in jullie dagdagelijks leven toepassen. Deze tips kunnen jullie **manier van communiceren versterken**.

Denk aan ANNA

Altijd Navragen, Nooit Aannemen

Ga er niet van uit dat je na al die tijd samen weet hoe je partner denkt over iets, hoe die zal reageren, ... maar **vraag het** voor de zekerheid **na**.

Wees een OEN

Open Eerlijk Nieuwsgierig

Blijf **nieuwsgierig** naar wat je partner te vertellen heeft. Stel **open vragen** in plaats van ja/nee-vragen.

Laat OMA thuis

Onderbrekingen, Meningen, Adviezen

Laat je partner vertellen **zonder te onderbreken**. Luister met je volle aandacht en toets nadien af of je alles juist begrepen hebt. Geef **geen ongevraagde adviezen**.



NIVEA

Niet Invullen Voor Een Ander

Laat je partner **zelf** een mening formuleren en de bijhorende gevoelens beschrijven.

Ga **niet** voor je partner **invullen** wat die voelt of bedoelt.



Maak tijd

Zorg dat jullie nog voldoende écht met elkaar praten. Neem hiervoor **bewust** en **voldoende tijd**, plan het indien nodig in in jullie agenda.



Do Not Disturb

Zorg dat jullie **niet gestoord** kunnen worden tijdens een 'diepgaand' gesprek of een gesprek over een serieus onderwerp (bv. geen kinderen in de buurt, niet tijdens het shoppen, gsm aan de kant, ...). De **juiste context** is belangrijk!

Geweldloos communiceren

4 stappen

Goede communicatie ligt aan de **basis** van een **goede relatie**. Als je samen kiest om te investeren in goede communicatie, heeft dit een **positieve invloed** op jullie relatie.

Communiceren is meer dan enkel de woorden die gesproken worden. Ook de manier waarop je ze uitspreekt, het moment wanneer, je lichaamstaal, ... valt onder communicatie. Zoals je ziet, **heel wat om rekening mee te houden**. Wil je dat je boodschap aankomt bij je partner zoals je die bedoelde, dan moet je je bewust zijn van alle zaken die hier invloed op kunnen hebben.

Geweldloos communiceren kan jullie, naast alle andere tips uit dit boekje, hierbij helpen. Marshall B. Rosenberg werkte **vier stappen** uit die je ondersteunen om jouw boodschap duidelijk te formuleren.



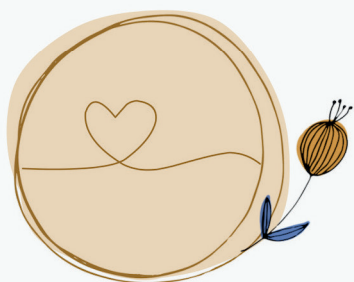
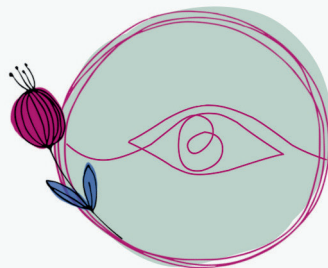


STAP 1

Observatie

Beschrijf objectief wat je partner heeft gezegd, gedaan of wat je denkt dat je partner heeft gedaan in een bepaalde situatie.

Voorbeeld: "Ik heb gemerkt dat wanneer ik met je praat over mijn gevoelens, je vaak wegstijgt of soms niet antwoordt."



STAP 2

Gevoelens

Benoem het **gevoel** dat jij hierbij ervaart. Zeg **wat** je voelt en **van waaruit** dit gevoel komt.

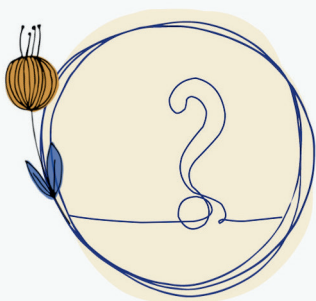
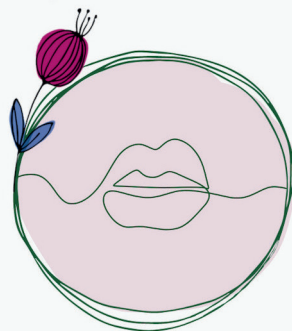
Voorbeeld: "Ik voel me hierdoor verdrietig."

STAP 3

Behoeftte

Spreek uit welke **behoefte niet is voldaan** (veiligheid, erkenning, verbondenheid, autonomie).

Voorbeeld: "Ik miste op dat moment een luisterend oor."



STAP 4

Vraag

Bij deze stap **beschrijf** je specifiek, respectvol en duidelijk **wat je** van de ander **verlangt**.

Voorbeeld: "Ik wil graag dat je de volgende keer je aandacht bij ons gesprek houdt en toont dat je luistert naar mij."



Vijf liefdestalen

Wist je dat er **vijf liefdestalen** bestaan?

Een liefdestaal is de manier waarop je je liefde toont aan je partner.

Wist je dat je **als koppel een verschillende taal** kan spreken?

Wanneer je partner zich uitdrukt op een manier die jij niet begrijpt, in een 'liefdestaal' die jijzelf niet spreekt, dan is het niet altijd even gemakkelijk om diens manier van liefde uiten op te pikken.

Het spreekt voor zich dat dit voor heel wat **verwarring** en **miscommunicatie** kan zorgen.

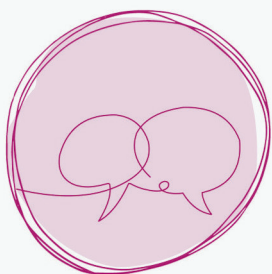
Het goede nieuws is dat je elkaars taal kan **leren spreken**!

Relatietherapeut Gary Chapman beschrijft in zijn boek vijf talen van de liefde. De verschillende talen staan voor **wat jij belangrijk vindt** in de relatie en wat jou **geliefd doet voelen**. Dat is niet altijd gelijk aan wat je partner hieronder begrijpt.

De vijf liefdestalen leggen we je één voor één uit en we geven daarbij ook **tips** om elkaars liefdestaal te **leren spreken**. Eens je van elkaar weet welke taal je spreekt en je deze ook leert spreken, wordt het makkelijker om elkaar te begrijpen en dichter bij elkaar te komen. Op die manier wordt onze liefdestank (bij)gevuld.

Sommige mensen zijn **tweetalig** en vinden twee liefdestalen even belangrijk. Dat maakt het je partner alleen maar makkelijker om jouw taal te leren spreken.





LIEFDESTAAL 1

Positieve woorden

Je geniet ervan wanneer je partner zijn **waardering** voor jou uit of je een complimentje geeft. Je hoort graag lieve, **bemoedigende** woorden.



Is dit de liefdestaal die jouw partner spreekt en wil je die leren spreken?

Via de oefening 'Waar het hart van vol is', leer je hoe je 'positieve woorden' kunt spreken.

Extra tip:

Ook de oefening 'Hartebelletje' kan een leuke manier zijn om een lieve boodschap na te laten en je waardering te uiten.

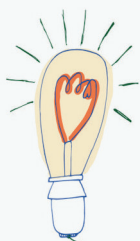


LIEFDESTAAL 2

Samen zijn

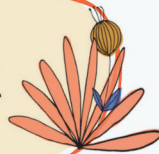
Wie deze liefdestaal spreekt, hecht veel belang aan **echte tijd samen** en niet zomaar aanwezig te zijn in eenzelfde ruimte. Je schenkt je partner jouw onverdeelde aandacht.

Het gaat er niet om wát jullie samen doen, maar waaróm jullie het doen. Kwali-tijd samen is voor jou zeer belangrijk.



Is dit de liefdestaal die jouw partner spreekt?

Zet je smartphone op 'niet-storen' modus en leg hem aan de kant, zodat je volledige aandacht hebt voor je partner wanneer jullie samen iets doen.

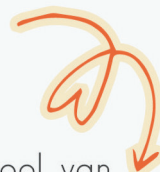




LIEFDESTAAL 3

Cadeaus krijgen

Een geschenk is een zichtbaar symbool van liefde. Is 'cadeaus krijgen' jouw liefdestaal, dan wordt jouw liefdestank gevuld wanneer je partner je verrast met een cadeau.



Is dit de liefdestaal die jouw partner spreekt?

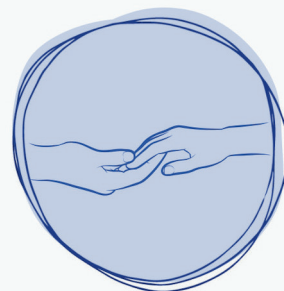
Leer deze dan spreken door na te denken wat bij je partner past en waarmee je die een plezier kan doen. Je kan hiervoor ook hulp inschakelen van anderen om inspiratie op te doen. Cadeaus hoeven helemaal niet groot of duur te zijn. Denk maar aan een chocoladekoek meenemen van de bakker of het favoriete drankje uit de winkel, het kan ook evengoed iets zelfgemaakt zijn, ...



LIEFDESTAAL 4

Lichamelijk contact

Je uit en voelt liefde via lichamelijk contact. Dit kan op veel verschillende manieren zijn, van een schouderklopje tot een dikke knuffel, zoenen, seks, een korte omhelzing bij het thuiskomen, het dicht naast elkaar zitten in de zetel, ...



Is dit de liefdestaal die jouw partner spreekt?

Bevraag wat je partner leuk vindt, waar die nood aan heeft en hou hier rekening mee. Vervelende of irritante aanrakingen kunnen namelijk net het tegenovergestelde effect hebben van liefde uiten.

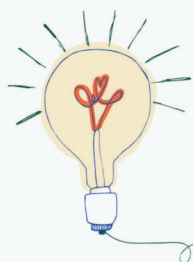




LIEFDESTAAL 5

Dienstbaarheid

Een partner die 'dienstbaarheid' als liefdestaal hanteert, besluit uit zichzelf iets fijns te doen voor de ander, en niet omdat dit gevraagd wordt. Enkele voorbeeldjes: koken, vuilnis buitenzetten, kast opruimen, in de tuin werken, ...

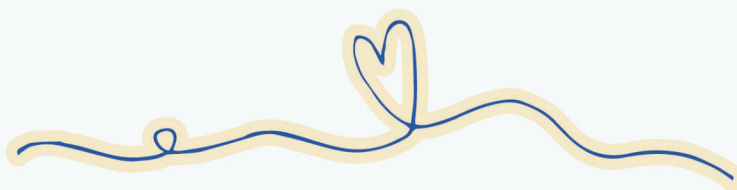


Is dit de liefdestaal die jouw partner spreekt?

Denk eens na waar je je partner mee kan verrassen. Wat zou je partner fijn vinden dat je doet? Vraag hiervoor gerust input aan je partner zelf als je het niet onmiddellijk weet. Dit hoeven geen grote dingen te zijn, een lievelingsgerechtje op tafel toveren kan al hartverwarmend zijn.

Extra tip:

De oefening 'Hartenbon' verder in het boekje kan helpen!



ONTDEK JE EIGEN LIEFDESTAAL

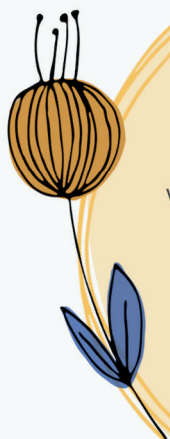


Voor sommigen is het meteen duidelijk wat hun liefdestaal is, voor anderen is het wat zoeken. Deze drie vragen kunnen je helpen bij het vinden van jouw liefdestaal:

Wat heb je het vaakst van je partner verlangd?

Datgene waar je het **meest om vraagt** is waarschijnlijk datgene waardoor je het meest de liefde van je partner zal ervaren.

Voorbeeld: jij stelt altijd voor om samen iets te doen, samen te gaan wandelen, een etentje, ...
Jouw liefdestaal is hoogstwaarschijnlijk 'samen zijn'.



Wat zeg of doe jij om jouw liefde te uiten ten opzichte van je partner?

De kans is groot dat je datgene voor je partner doet waarvan je zelf zou willen dat je **partner dit voor jou doet**.

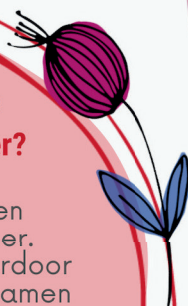
Voorbeeld: Je geeft geregeld een kleine verrassing. Jouw liefdestaal is waarschijnlijk 'cadeaus krijgen'.



Hoe voelde je je toen je verliefd werd op je partner?

Vraag je af wat je toen **waardeerde** in je partner. Wat deed of zei die waardoor je ernaar verlangde om samen te zijn?

Voorbeeld: Elke keer jullie elkaar zien, genieten jullie van een uitgebreide knuffelsessie. Jouw liefdestaal is waarschijnlijk 'lichamelijk contact'.





Meningen verschillen



Als koppel is het leuk om met de neuzen in dezelfde richting te staan. Toch kan het gebeuren dat jullie van mening verschillen. Dat is helemaal oké, op voorwaarde dat:



je er geen olympische sport van maakt om over alles te discussiëren en altijd je gelijk te willen halen. Heb **respect** voor elkaars standpunten. **Agree to disagree.**



jullie openstaan om te **luisteren naar elkaars mening**, elkaars **argumenten** en deze proberen te **begrijpen**. Stel desnoods extra vragen aan je partner om diens mening nog beter te begrijpen. Jullie komen op deze manier misschien toch zaken tegen waarover jullie wel hetzelfde denken.



je je **niet** laat **meeslepen** door je **emoties** en niet reageert vanuit een verdedigende houding. Iedereen heeft recht op een eigen mening. Er is **geen juist of fout als het over een mening gaat.**



je vanuit **jezelf spreekt** en jouw mening niet opdringt aan je partner. Spreken vanuit de **IK-vorm** is hier een goede tip bij: 'Ik vind dat ...'





Frustraties aanpakken



Voel je vaak dezelfde frustratie opborrelen? Bevinden jullie zich af en toe in dezelfde discussie die nergens toe leidt, waardoor je beiden gefrustreerd achterblijft? Dat is **voor veel koppels heel herkenbaar**. Aan de **basis** van die terugkerende frustraties kunnen verschillende dingen liggen. Gebrekkige **communicatie**, verschil in **verwachtingen**, onopgeloste conflicten, bepaalde zaken **niet durven uitspreken**, **niet** goed **luisteren** naar elkaar, ...

Het proberen aanpakken van frustraties kan soms snel uitdraaien op een **discussie zonder einde**, om dan op een ander moment terug in diezelfde frustratie te vallen. Daarom geven we graag enkele **concrete tips** mee om deze cirkel te doorbreken.

Beter niet

A: 'Je bent echt lastig, je luistert nooit naar wat ik zeg!'

B: 'Ah, jij vindt mij een lastig persoon?'

Jij bent pas lastig, ik moet altijd alles na jou opruimen!'

A: 'Wat? Je vindt dus dat ik niets doe hier thuis? Dat is altijd hetzelfde met jou!'



Laat elkaar **uitspreken** en **bevraag** of je dingen juist **begrijpt** zonder zelf tot conclusies te komen. Het heeft geen zin om allebei door te razen zonder dat er iemand écht luistert.

Beschuldig niet. Iemand die zich persoonlijk aangevallen voelt schiet makkelijk in de verdediging. Hierdoor kan de boodschap die je écht wil geven verloren gaan.

Spreek op gedrag en niet op persoon. Door te zeggen 'Ik vind je slordig' val je je partner aan op zijn persoon. Zeg je 'Ik vind het slordig wanneer jouw kousen hier overal rondslingeren', dan benoem je het gedrag, wat makkelijker aan te pakken is dan iemands persoonlijkheid.

Let op met 'altijd' en 'nooit': veralgemeen niet. We zeggen snel 'Jij bent altijd ...' wat in de meeste gevallen niet waar is. Dit geeft jouw partner alleen maar reden om dit te weerleggen.

Beter wel

A: 'Ik had je gisteren gevraagd om de wasmand naar boven te brengen. Je hebt dat niet gedaan en daardoor krijg ik het gevoel dat je niet luisterde naar mij.'

B: 'Het was niet mijn bedoeling om jou dat gevoel te geven. Ik heb je gehoord toen je het vroeg, maar ik was bezig met de afwas waardoor ik het uit het oog verloren ben.'

A: 'Ah oké, dank je om de afwas te doen, nu weet ik waarom het gisteren niet lukte. Lukt het dan vandaag om die wasmanden naar boven te brengen?'

Compromissen sluiten

Compromissen sluiten is een **oplossing zoeken** voor een probleem waarbij **alle partijen** een **toegeving doen**.

Ook als koppel moet je soms compromissen sluiten. Soms over kleine zaken (voorbeeld: kleur van de verf, huishoudelijke taken, ...), maar soms ook over grote zaken.

Wanneer je lijnrecht tegenover elkaar staat, is de verbinding soms ver te zoeken. Door **samen** naar een **compromis te zoeken**, vermijd je dat het conflict, het meningsverschil, ... blijft bestaan of groeit.

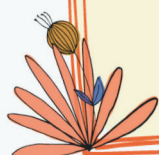
Een **compromis** is enkel **geslaagd** als **beide partijen** er zich kunnen **in vinden**. Sta je er niet voor open om toegevingen te doen, dan zal het heel moeilijk worden om tot een compromis te komen.

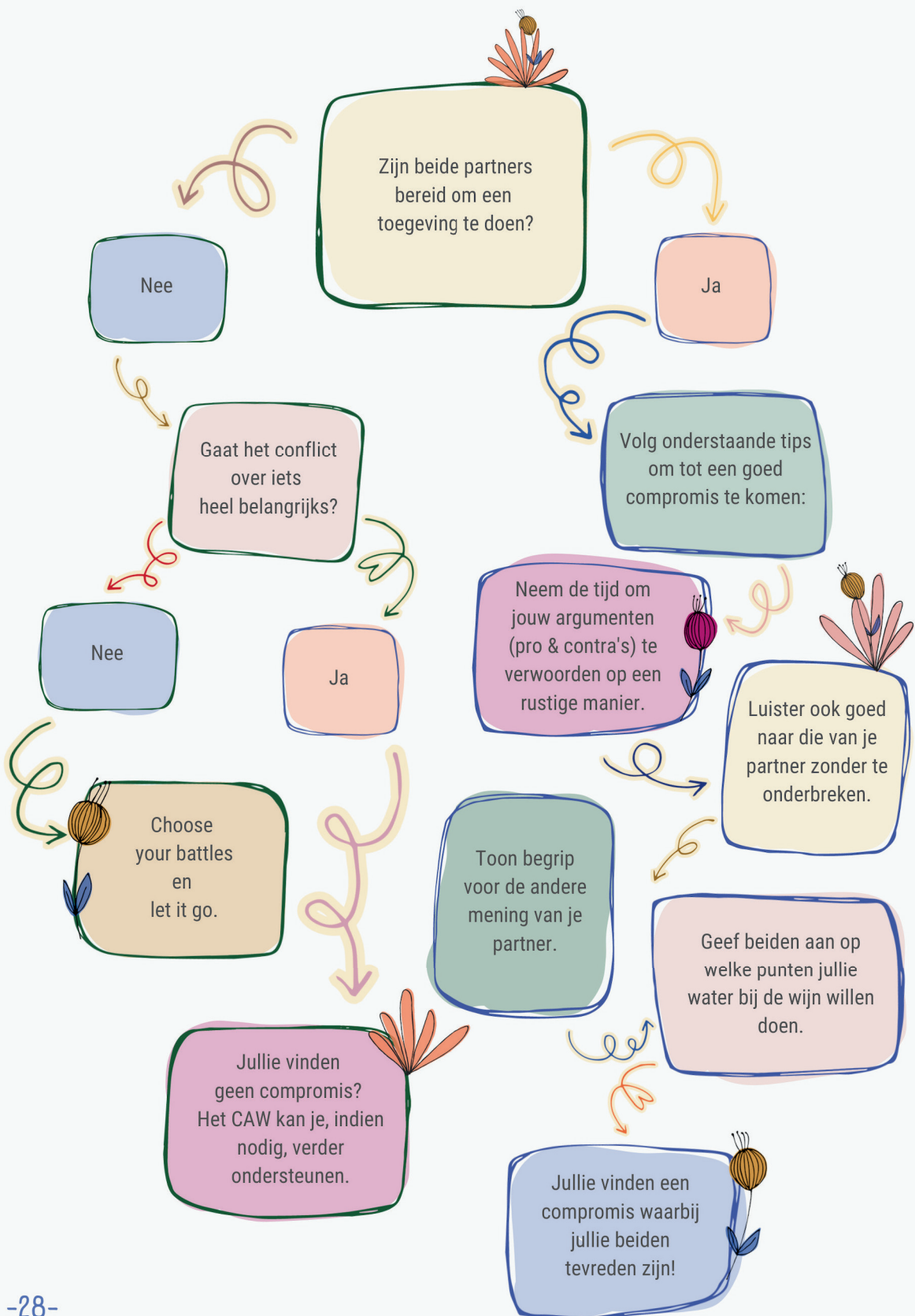
oefening

Denk na over een **terugkerend** conflict binnen jullie relatie. Dit kan iets kleins zijn, maar evengoed ook over grotere zaken gaan.

Ga hierover in **gesprek** met elkaar. Probeer om zo goed mogelijk naar elkaars argumenten te **luisteren** en je te verplaatsen in het gevoel van je partner.

Probeer samen tot een **goede compromis** te komen, waar jullie beide mee tevreden zijn.
Het onderstaande **stappenplan** kan hierbij een hulp zijn.







Stoom aflaten



In voorgaande hoofdstukken kwamen de thema's 'verschillende meningen', 'terugkerende frustraties', 'compromissen sluiten', ... ter sprake. Het is leuk als je als partners hetzelfde denkt of voelt bij iets, maar de realiteit is toch soms anders.



En dat is heel normaal.



Soms kan het gebeuren dat de gemoederen wat hoog oplopen en dat het tijd is om wat druk van de ketel te halen. Wees gerust, ruzie maken is normaal en kan zelfs gezond zijn voor je relatie. Het doet je af en toe dieper nadenken waarom je iets wel/niet belangrijk vindt en wat je eigen mening nu net is over een bepaald iets. Je komt ook meer te weten over je partner, en je leert dat verschillen geen onoverkomelijk obstakel hoeven te zijn.



Wanneer wordt het dan eventueel wél een probleem?



Als je je er niet kan bij neerleggen dat de ander een eigen/andere mening heeft, als jullie over alles discussiëren en ruziën, je per se telkens je gelijk wil halen en daardoor niet meer naar elkaar luistert, je elkaar beledigt of vernedert, ...

Dat is niet oké binnen een relatie.



♥ Wat doe je daar aan? ♥

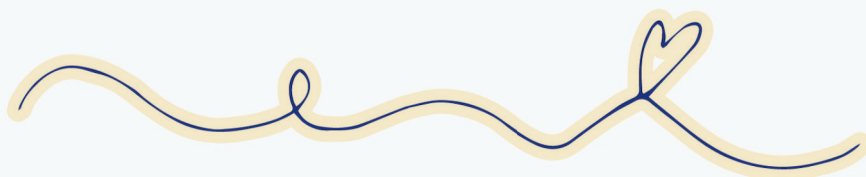
Misschien klinkt dit bekend uit de vorige hoofdstukken rond communicatie, maar **uitspreken** waar je het moeilijk mee hebt, is al een goed begin. **Luister** ook naar wat je partner te zeggen heeft en probeer elkaars standpunt te **begrijpen**. Zoek hierbij samen naar manieren om het in de toekomst anders aan te pakken.

Je excuses aanbieden, je ongelijk toegeven of je partner vergeven zorgt er voor dat je **als koppel** kan **groeien**.

Daarnaast is het belangrijk om ook aan je partner aan te geven wat je dan **wél nodig hebt** op zo'n lastige momenten. Dat is voor iedereen verschillend. We nodigen jullie dan ook uit om hier allebei eens over na te denken en geven je hierbij graag wat inspiratie!

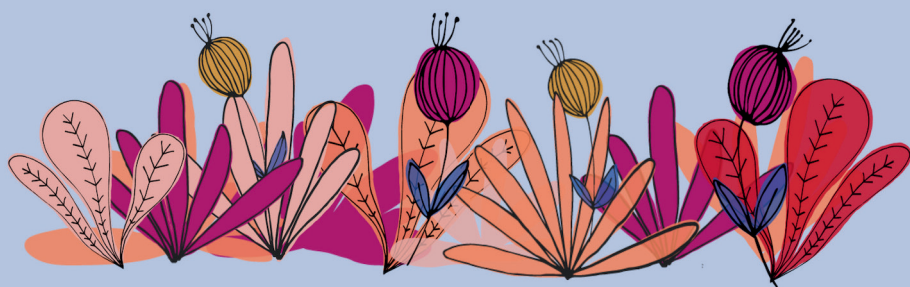
Hieronder vind je verschillende manieren die kunnen helpen om wat stoom af te laten en zo te zorgen dat een situatie niet uit de hand loopt. Kies wat voor jou het beste werkt of voor jullie in de situatie past. Probeer zo goed mogelijk te communiceren waar **jij nood aan hebt** en bevraag waar je **partner nood aan heeft**. Kijk hoe jullie dit voor elkaar kunnen installeren. Vul aan met eigen ideetjes.

Merk je dat het voor jullie niet makkelijk is om hier alleen uit te raken? Weet dat je dan steeds terecht kan bij het CAW om hier samen of alleen aan te werken.





Bouwstenen





De rode draad doorheen de oefeningen die je in dit gedeelte '**bouwstenen**' terugvindt is **communicatie**. Iedere oefening in dit hoofdstuk is erop gebouwd om de communicatie tussen twee partners te **verbeteren** en bijgevolg de **verbinding** tussen jullie **sterker te maken**.

Sommige oefeningen vragen geen extra uitleg, maar spreken voor zich en kun je meteen mee aan de slag. Bij andere oefeningen verwijzen we graag naar een stukje aanvullende info in het hoofdstuk 'fundering'.

Het werd reeds in het begin van dit boekje vermeld: bekijk samen **welke oefening** jullie aanspreekt om uit te proberen. Jullie krijgen hier alle vrijheid in! Ook de **tijd** die je hiervoor vrijmaakt, of de **plaats** waar jullie de oefening uitvoeren, is helemaal **jullie keuze**!

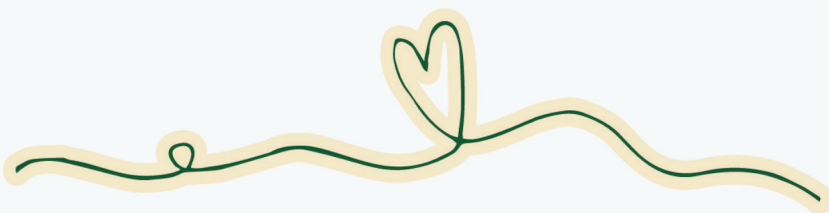
Oefening na oefening, bouwsteen na bouwsteen bouwen jullie (verder) aan een sterke(re) relatie.

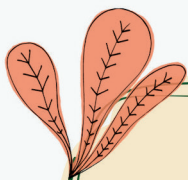
Nieuwsgierige Harten

Bij de start van een relatie stellen we de ene na de andere vraag aan elkaar want 'jullie willen elkaar nog leren kennen'. Plots vermindert deze nieuwsgierigheid en denken we elkaar goed genoeg te kennen. **Maar is dit wel zo?**

Een valkuil wanneer je ervan uitgaat dat je weet wat je partner wil of denkt, is dat je zonder overleg beslissingen neemt voor je partner. Dit kan voor **onenigheid en discussie** zorgen of het gevoel dat je **elkaar niet of verkeerd begrijpt**.

Om **blijvend in verbinding te staan** kun je elkaar vragen blijven stellen. Hoe denkt je partner over bepaalde zaken? Hoe voelt je partner zich bij bepaalde gebeurtenissen?





oefening

Tijd voor een **vragenronde!**

Hoe goed ken je elkaar? Wat weet je nog niet van je partner? Zijn er onderwerpen waar jullie het tot nu toe nog niet over hadden?

Kies enkele vragen uit de lijst en stel om beurten een vraag aan elkaar.



- ♥ Met wie ben je het langst bevriend?
- ♥ Wat is je lievelingsband?
- ♥ Waar ben je zelf trots op?
- ♥ Wat is je lievelingsgerecht?
- ♥ Hoe ziet jouw ideale vakantie er uit?
- ♥ Hoe breng je het liefst me-time door?
- ♥ Naar wie kijk je op en waarom?
- ♥ Wat zou je droomjob zijn, moest je met niets rekening moeten houden?
- ♥ Wat is jouw grootste angst of zorg?
- ♥ Waar ga je het liefst uiteten?
- ♥ Welke dag uit je leven zou je nooit willen vergeten en waarom?
- ♥ Wat zorgt er voor dat je tot rust komt?
- ♥ Hoe toon jij dat je dankbaar bent?
- ♥ Beschrijf een perfecte dag.
- ♥ Welke herinnering uit je kindertijd geeft je een warm gevoel?

- ♥ Met welke activiteit kan ik jou verrassen?
- ♥ Wat geeft jou het gevoel dat je leeft? Waar krijg je energie van?
- ♥ Als je terug in de tijd zou kunnen gaan, wat voor advies zou je dan geven aan je jongere zelf op vlak van relaties?
- ♥ Als je drie wensen zou mogen doen, wat zou je wensen en waarom?
- ♥ Wat is het meest gewaagde dat je tot nu toe al deed?
- ♥ Stel: een dag telt 25 uren i.p.v. 24 uren. Wat zou je met dat extra uur per dag doen?
- ♥ Heb je gewoontes die je zou willen veranderen?
- ♥ Is er iets waar je al heel lang van droomt? Wat houdt je tegen om het te doen?
- ♥ Volg je gewoonlijk je hoofd of je hart bij het maken van beslissingen?
- ♥ Als je een mindere dag hebt, wie of wat kan je helpen om je beter te voelen?
- ♥ Wat hebben jij en ik volgens jou gemeenschappelijk?
- ♥ Waarin verschillen wij volgens jou?

Wil je deze oefening nogmaals doen?
Vul deze vragenlijst dan gerust aan met eigen vragen.
Verzamel deze in een lege bokaal of doos. Neem deze er af en toe bij en leer elkaar nog een beetje beter kennen.



Je kan ook variëren door **thema-gerichte vragen** op te stellen rond bepaalde onderwerpen die jullie belangrijk vinden in jullie relatie. Voorbeeld: vragen over de invulling van de toekomstige vakantie, vrijetijdsbesteding, tijd samen, opvoeding van kinderen, toekomstdromen, ...

Hartenvuller

Samen **positieve herinneringen** herbeleven zorgt voor **verbinding**, maar ook voor **troost of hoop** op momenten dat het wat minder loopt in de relatie. Herinneringen vullen harten. Het versterkt jullie relatie en geeft jullie relatie misschien weer dat duwtje in de rug dat jullie nodig hebben om vooruit te kunnen.

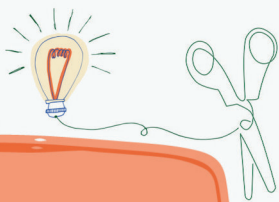
Het delen van positieve herinneringen met elkaar werkt **verbindend** en het kan diezelfde (warme) gevoelens van toen opnieuw naar boven brengen. Je komt te weten hoe je partner dat specifieke moment ervaren heeft, waar die waarde aan hecht. Het kan leuk zijn om van elkaar te horen welke herinnering belangrijk is of dat je partner soms terug denkt aan dat specifieke moment.

oefening

Sta beiden stil bij een **situatie** die **belangrijk of memorabel** was in jullie **relatie**. Dat kan de eerste date zijn, jullie eerste kus, hoe jullie elkaar hebben leren kennen, ... De bijhorende **vragenkaartjes** kunnen jullie hierbij op weg helpen!

Schets het moment in geuren en kleuren zodat je partner je verhaal kan volgen en **neem je partner mee** in jouw herbeleving.

Denken jullie onmiddellijk aan hetzelfde moment of is dit verschillend? Weet de ander welk moment je bedoelt of is die dat moment vergeten? Heeft je partner dit ook zo aan gevoeld of net helemaal anders?



Wat zou je
nog eens
opnieuw willen
doen met mij?

Wat is je
oudste
herinnering
aan ons?

Het liefste
waarmee ik jou
ooit verraste,
was ...

Hoe hebben
we elkaar
leren kennen?

Vanaf welk
moment
definieerde je ons
als een koppel?

Het toppunt
van romantiek
in onze
relatie is ...

Wat is het
uitdagendste
dat we als
koppel deden?

Wat zorgde
ervoor dat je
verliefd op
me werd?

Wie bracht je als
eerste op de
hoogte dat we
een koppel
waren?

Welke date
herinner je je
het beste en
waarom?

Wat is jouw
mooiste/leukste/
grappigste
herinnering aan
ons samen?

Wat deden we
op onze
eerste date?

♥ Waar het hart van vol is ♥

Als koppel is het belangrijk om af en toe stil te staan bij **eigenschappen** die je in je partner echt **waardeert**.

Sta er niet alleen bij stil maar spreek deze ook uit tegenover jouw partner. Waardering is een **basisbehoefte** en daarom noodzakelijk in relatie tot anderen, ook al is jouw partner niet perfect. Maar hé, wie wel?

Waardering uitspreken, erkenning geven en krijgen werkt **verbindend** in relaties. **Tips** hoe je dit precies kan doen, kun je na de oefening terugvinden.



oefening

Neem even de tijd om na te denken wat je bij je partner **waardeert**. Waarvoor ben je **dankbaar** in jullie relatie?

Dit kan van alles zijn en hoeft niet altijd om grootse dingen te gaan.

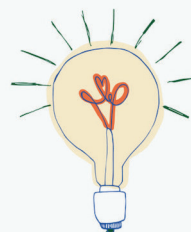
Spreek vervolgens om beurten jullie **waardering** betreffende elkaar **uit** en zorg dat je **compliment** gemeend en persoonlijk is. Vertel je partner ook **waarom** je dit zo apprecieert.

Complimenteren kan je leren

Het **geven** van een compliment is gratis en kan veel betekenen. Toch vindt niet iedereen dit even makkelijk. De volgende **tips** kunnen je hierbij helpen:

Spreek vanuit de **IK-vorm**. Benoem welk gedrag, welke kwaliteit je bij je partner apprecieert en wat het positieve effect daarvan is op jou.

'Ik vind het erg fijn dat je tijd voor mij vrijmaakt. Ik heb het gevoel dat je om mij geeft.'



Als je een compliment geeft, begin dan met een **waarderende zin**.

*'Ik vind het fijn ...',
'Ik vind het leuk ...' of 'Ik vond het goed toen ...'*

Neem je **tijd** om je compliment uit te spreken, en doe dit niet tussendoor.

Zorg ervoor dat jouw partner je hoort, vraag daarom de aandacht door bijvoorbeeld oogcontact te maken.

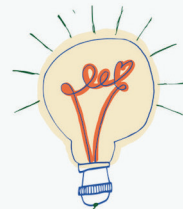


Wanneer je je partner een compliment wil geven, denk vooraf goed na over wat je precies wil zeggen.

Zorg ervoor dat je compliment **gemeend** overkomt en **persoonlijk** is.



Wanneer we van iemand een compliment **krijgen**, voelen we ons soms ongemakkelijk. We weten ons niet altijd een houding te geven, vinden het moeilijk om het compliment te **aanvaarden** of te geloven. Hieronder enkele **tips**!



Onderbreek je partner niet maar **luister** naar het compliment **en** **aanvaard** het.

Wimpel of zwak het compliment **niet af** door te zeggen: 'ja, maar...' of 'het is toeval dat het lukte', 'iedereen kan dat', 'zo speciaal is dat niet', ...

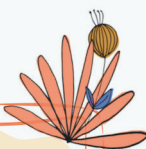
Erken je **gevoelens** en zeg wat het compliment bij jou teweegbrengt. Voorbeeld: 'Het doet me deugd dat je dat zegt.' of 'Ik voel me geflatteerd.'

Wanneer je een compliment krijgt, **geef** dan **niet meteen** en automatisch een **compliment terug**. Dit komt niet zo krachtig en gemeend over.

♥ Hartelijk dilemma ♥

Dit of dat? **Keuzes** maken doen we dagelijks. Als je met twee bent, is het maken van een keuze net iets anders. Vooraleer je sommige knopen kan doorhakken als koppel, moet je het **dilemma** eerst goed **bespreken**.

Deze oefening vol dilemma's kan leiden tot een grappig maar evengoed serieus gesprek. Je komt te weten hoe je partner denkt over bepaalde zaken of waarom je partner voor een bepaalde optie kiest. Het kan evengoed een startpunt zijn om in gesprek te gaan over onderwerpen waar jullie tot nu toe nog niet bij stilstonden.

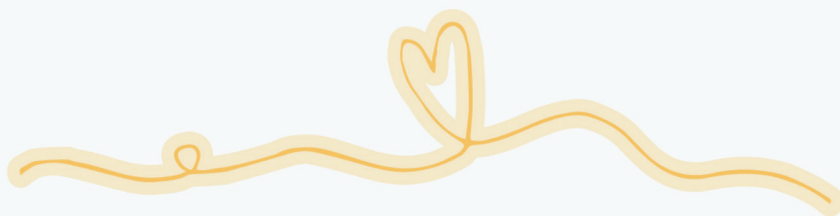


oefening

Jullie kiezen enkele **dilemma's** uit de lijst met als bedoeling een keuze te maken tussen één van de twee voorgeschotelde opties. Je **móet** een **keuze** maken, ook al is het niet altijd gemakkelijk. Dit kan tot eenzelfde keuze leiden, maar jullie kunnen evengoed elk een andere optie kiezen. **Sta open om te luisteren** naar de reden van elkaars keuze.



samen koken	♥	OF	♥	apart koken
gezamenlijke rekening	♥	OF	♥	aparte rekeningen
op reis met vrienden	♥	OF	♥	samen op reis
trouwen	♥	OF	♥	niet trouwen
picknicken	♥	OF	♥	op restaurant
samen thuisblijven	♥	OF	♥	elk weekend uitgaan
voor je partner overlijden	♥	OF	♥	na je partner overlijden
ruzie met slaande deuren	♥	OF	♥	elkaar negeren
geplande seks	♥	OF	♥	spontane seks
liefdesbrief	♥	OF	♥	een lief sms'je
nutteloos cadeau krijgen	♥	OF	♥	nooit een cadeau krijgen
geplande datenight	♥	OF	♥	spontane dates
verdwaald in de jungle	♥	OF	♥	opgesloten in een spookhuis



alles van elkaar weten	♥	OF	♥	af en toe een geheimpje
blijven discussiëren	♥	OF	♥	water bij de wijn doen
alles samen doen	♥	OF	♥	verdelen van vrije tijd
tv kijken	♥	OF	♥	iets avontuurlijks doen
paswoorden delen	♥	OF	♥	paswoorden niet delen
Elkaar verrassen met een geschenk	♥	OF	♥	Samen veel tijd doorbrengen
...	♥	OF	♥	...



Onder het deel '**fundering**' vind je heel wat tips terug om op een goede manier met elkaar te **communiceren**, naar elkaar te **luisteren**, hoe om te gaan met **verschillende meningen en compromissen te sluiten**.

♥ Twee harten, één gesprek ♥

Je hebt **2 soorten gesprekken**: gesprekken om **alledaagse dingen** te bespreken of bepaalde afspraken te maken en **diepgaandere gesprekken**. Diepgaandere gesprekken zijn nodig om je als koppel met elkaar verbonden te blijven voelen.

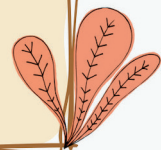
In ons haastige leven (druk op het werk, druk met kinderen in het gezin, druk sociaal leven, hobby's, ...) maken we soms te weinig tijd om echt met elkaar te praten en naar elkaar te luisteren.

Het blijft nochtans essentieel om te **blijven communiceren** met elkaar, ook al ben je jaren samen. Blijf **nieuwsgierig** naar elkaar, toon **oprechte interesse** in je partner en **stimuleer** op die manier jullie **verbondenheid**.

oefening

In deze oefening voeren jullie een **diepgaander gesprek** aan de hand van de vragenkaartjes over **jullie als koppel**.

Kies om beurten een **vraag** en **luister** naar het antwoord van je partner. Stel, indien nodig, bijkomende open vragen (geen ja/nee vragen).



Zijn er zaken die je moeilijk vindt om te bespreken met mij?
Zoja, wat zorgt er voor dat dit soms moeilijk is?

Wat is er in positieve zin veranderd sinds we een koppel werden?

Waarom kies je voor mij en niet voor iemand anders?

Welke dingen die ik zeg of doe maken dat jij je geliefd voelt?

Wat mis je het meest aan mij als ik niet bij jou ben?

Brengen we te veel of juist te weinig tijd met elkaar door?

Wat zou je als koppel nog graag eens willen doen?

Heb ik een bepaalde gewoonte waaraan jij je ergert?

Maak je je soms zorgen dat we uit elkaar zouden gaan?

In welke vijf woorden zou je onze relatie omschrijven?

Op welke manier laat ik je voelen dat je speciaal voor mij bent?

Als er één iets is dat je anders zou willen zien in onze relatie, wat zou dit zijn?



Wat mis je
in onze
relatie?

Wat denk je dat
mij aantrekt in
jou?

Mis je iets in
je leven?
Zoja, wat?

Wat vind je het
leukste aan onze
relatie?

Wat zou je als
koppel graag
meer doen?

Hoe zou je
reageren als we
van mening
verschillen over
bepaalde zaken?



Wat zou je
als koppel
liefst minder
doen?



Heb ik ooit
iets tegen je
gezegd dat
kwetsend was?

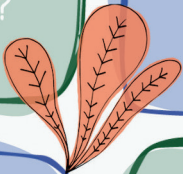
Wat is mogelijk
een breekpunt
in onze relatie?

Is er een bepaalde
ruzie of discussie
die we ooit
hadden op je
lever blijven
liggen?

Wat vrees je het
meest als het over
onze relatie
gaat?



Aan wat hecht je
veel belang in onze
relatie?



Hoe lossen we volgens jou samen problemen op? Hoe zouden we dit anders kunnen doen?

Waar zie je ons als koppel staan over tien jaar?



Geef ik je voldoende ruimte binnen onze relatie?

Hoe kunnen we onze relatie (nog) spannender maken volgens jou?

Hoe kunnen we zorgen dat we voldoende quality time hebben?

Wat kan jou helpen als we een conflict hebben?

Zijn er zaken uit het verleden waarvan je denkt dat we ze beter kunnen bespreken?

Als je met een bepaalde frustratie zit, hoe bespreek je dat met mij?

Wat kan jou helpen wanneer je een gevoelig onderwerp wil bespreken?

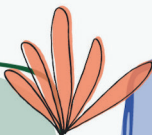


Hoe kunnen we voldoende passie in onze relatie houden?



Wat betekent vertrouwen voor jou in onze relatie?

Staan we voldoende stil bij wat we appreciëren bij elkaar?



Hoe gaan we binnen
onze relatie om
met vergeving?

Op welke manier
kunnen we onze
communicatie met
elkaar verbeteren?

Op welke
manier ben ik
een goede
partner voor
jou?

Waarmee brengen
we elkaar aan het
lachen?

Wat neem je
(niet) mee uit de
relatie van je
ouders in onze
relatie?

Hoe steunen we
elkaar in moeilijke
periodes?



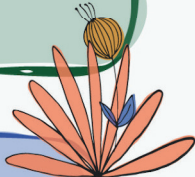
Wat vind je van
de romantiek
binnen onze
relatie?

Wat is jouw idee
van een ideale
date?

Voel je je op
bepaalde momenten
onzeker binnen
onze relatie?

Op welke manier
tonen we aan
elkaar dat we
elkaar graag zien?

Vind je dat we op
dezelfde
golflengte zitten
wat betreft de
opvoeding van de
kinderen?



Op welke manier
word je graag
verrast door
mij?

Van hand tot hart

Bij de start van een relatie praten we veel met elkaar, over verwachtingen, dromen, wat we willen bereiken in ons leven of onze relatie, ... Dergelijke gesprekken zijn vaak evident, je denkt er zelfs niet bij na, want je bent nog nieuwsgierig naar elkaar.

Hoe langer een koppel samen is, hoe groter de kans is dat er van uitgegaan wordt dat men van elkaar wel weet wat de ander denkt over iets of hoe die zich voelt bij iets.

Blijf deze **nieuwsgierigheid behouden** en **blijf** elkaars **dromen, doelen, wensen en verwachtingen bevragen**. Reflecteer over jullie relatie met als doel werkpunten aan te pakken of volgende stappen te zetten naar meer verbinding.

oefening

Neem elkaars hand vast en overloop vinger per vinger aan de hand van onderstaande vragen. Begin met de duim. Jullie maken via deze opdracht **elkaars verwachtingen, dromen, frustraties, twijfels, ...**

bespreekbaar. Deze oefening vraagt misschien iets **meer tijd**.

Je kan deze in tijd beperken door slechts 'enkele vingers' te bespreken en niet het hele hand.



De **ringvinger** staat voor
'trouw'.

*Waar wil je binnen jullie relatie
trouw aan blijven? Waar
hechten jullie veel belang aan
in jullie relatie? Wat vormt de
basis van jullie relatie?*



De **duim** staat voor **'wat goed
ging'** de afgelopen periode.

*Wat vond je leuk, wat ervaarde
je als positief binnen jullie
relatie? Wat bewaar je van
deze week in jouw positieve
herinneringen?*



De **pink** staat voor **'jullie
groeikansen'**.

*Waar kunnen jullie nog in
groeien als koppel of aan
werken? Wat kan jullie
daar bij helpen?*



De **wijsvinger** staat voor '**waar jullie naartoe willen**'.

Welke richting willen jullie als koppel uitgaan? Welke plannen of dromen hebben jullie nog? Dit kan op korte termijn maar evengoed op lange termijn zijn.

De **middelvinger** staat voor '**Waar heb/had je een hekel aan?**'

*Waar heb je je hard aan geërgerd afgelopen periode?
Wat wil je zo snel mogelijk vergeten of niet meer meemaken? Wat blijft als een steen op je maag liggen?*

♥ Hartveroverende plannen ♥

Bewust tijd maken voor elkaar komt je relatie alleen maar ten goede. Je investeert zowel in communiceren met elkaar, samen herinneringen maken, plezier maken, ... en dus in jullie relatie.

De duur van hoe lang jullie tijd met elkaar doorbrengen, bepaalt niet de kwaliteit van die tijd samen.

Samen thuis zijn, waarbij jullie samen in de zetel zitten maar de één een boek leest en de ander naar een serie op tv kijkt is niet echt **kwali-tijd**. **Bewust tijd** aan elkaar besteden daarentegen wel. En dat hoeft niet altijd heel lang te duren. Maar wel **met jullie volle aandacht** zonder afleiding en met **oprechte interesse** in elkaar. Te moe, te druk op het werk, nog teveel huishoudelijke taken, ... mag geen excuus zijn om geen tijd voor elkaar vrij te maken.

Onderstaande oefening nodigt jullie uit om kwali-tijd met elkaar bewust in te plannen en kwaliteitsvol in te vullen.

oefening

Maak samen jullie **bucketlist** op.
Denk na over verschillende activiteiten die
jullie het komende jaar **samen** willen **doen**.
Je kan er ook voor kiezen om elk een aantal
activiteiten te verzinnen en elkaar ermee te
verrassen.

ONZE BUCKETLIST



Dansen op onze favoriete muziek



Zonsondergang kijken aan de zee



Samen een cursus volgen



Denk **out of the box**. Activiteiten hoeven niet altijd groots, avontuurlijk, duur, ... te zijn of veel tijd in beslag te nemen. Het gaat erom dat jullie **samen** iets doen.

Hartebelletje

Aan meer verbinding werken hoeft niet altijd door grote gebaren. Via een 'hartebelletje' laat je een **kleine, korte boodschap** voor je partner achter waarmee je laat weten dat je aan hen denkt.

Via een hartebelletje kan je ook bepaalde dingen zeggen die je anders moeilijker uitgesproken krijgt, zoals een sorry.

oefening

Kruip in je pen en laat af en toe een **hartebelletje** achter voor jouw partner.

Laat deze achter op de ontbijttafel, verstop het in de brooddoos, tussen het ondergoed, in de handtas/portefeuille, op het aanrecht, ...

Wie weet wordt je partner geïnspireerd om hetzelfde te doen! :-)



Wat schrijf je op zo'n hartebelletje?

Alles kan! Maar hou het **positief, liefdevol**, geef eens een **complimentje**, een **uitnodiging** tot, een fijne **herinnering**, ...

Je kan je laten inspireren door volgende voorbeelden:



Hartenpraat

Of je nu één maand samen bent of tien jaar, het **blijft belangrijk** om over bepaalde thema's met elkaar **in gesprek te gaan**. Koppels die al langer samen zijn kunnen ook **verschillen van mening** zonder dat echt te beseffen, omdat niet alles doorsproken wordt of omdat er van uitgegaan wordt dat ze weten wat hun partner wilt of denkt. **Maak tijd** om naast de alledaagse gesprekken ook eens een **hartig gesprek** met elkaar te voeren over thema's die je anders niet bespreekt.

oefening

Sta samen stil bij volgende **stellingen**. Bespreek, volgens de communicatietips eerder in dit boekje, jullie mening. Luister hierbij naar wat jullie beiden vinden en probeer elkaar zo goed mogelijk te begrijpen.



- ♡ Als koppel moet je steeds dezelfde mening hebben.
- ♡ Het is normaal om ook anderen in vertrouwen te nemen, naast je partner.
- ♡ Voor echte liefde doe je alles.
- ♡ Als koppel maken wij bewust tijd om te praten met elkaar.
- ♡ In een relatie doe je alles samen.
- ♡ Als koppel moet je niet alles zeggen tegen elkaar.
- ♡ In een relatie mag je in elkaars smartphone kijken.
- ♡ Wanneer je partner het paswoord van diens smartphone niet wil geven, dan wil dit zeggen dat die iets te verbergen heeft.
- ♡ Ik verwacht dat mijn partner mij steeds gelijk geeft.
- ♡ Als ik het moeilijk heb, verwacht ik dat mijn partner er dag en nacht voor mij is.
- ♡ Als koppel is het belangrijk om af en toe iets alleen te doen.
- ♡ Wij vertrouwen elkaar voor 100%.
- ♡ Het is niet erg om een keer te liegen tegen je partner.
- ♡ Liefde is niet iets waar je pas moet aan werken als het niet goed gaat.
- ♡ Als koppel heb je geen geheimen voor elkaar.

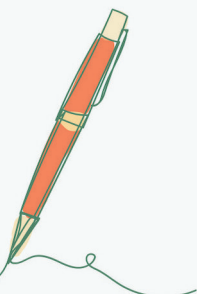
Hartenpost

In het digitale tijdperk zijn we erg gehecht aan digitale manieren van communiceren (e-mail, whatsappbericht, gedeelde lijstjes, ...) Maar is een handgeschreven boodschap van je partner niet veel warmer en persoonlijker? Daarbij is het soms ook een goed idee om bepaalde boodschappen over te brengen op papier wanneer je het niet makkelijk vindt om het face to face te vertellen.

oefening

Schrijf een 'ouderwetse' **liefdesbrief** voor je partner.

Enkele ideetjes om in je brief op te nemen: mooie herinneringen, een mooi gedicht, liefdevolle woorden waarbij je je waardering of gevoelens voor elkaar uitspreekt, waarom je je partner graag ziet, waarom je partner speciaal voor je is, ...



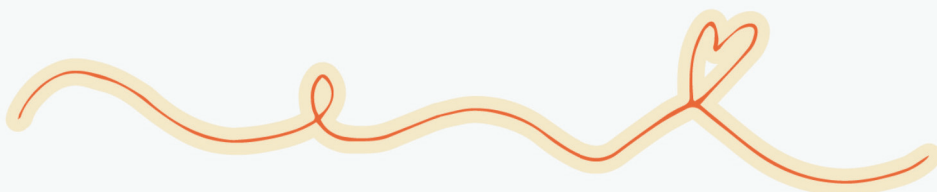
♡ Hart vol gelukjes ♡

We staan niet altijd genoeg stil bij wat ons **gelukkig** maakt of wat **positiviteit** in ons leven brengt, terwijl het negatieve zonder veel moeite wel snel de bovenhand kan nemen. Probeer daarom bewust energie te steken in het focussen op de positieve dingen. Dit hoeft niet altijd iets heel groots te zijn. Geluk zit in een klein hoekje en in dit geval in een potje.

oefening

Stel jullie **pot vol gelukjes** samen. Sta wekelijks stil bij wat jullie kleine gelukjes waren in de afgelopen week. Noteer deze op een briefje en bewaar deze in een pot.

Na een jaar heb je al minstens 52 kleine **gelukjes** om te herlezen. Al deze 'gelukjes' of **positieve herinneringen** doen jullie met een **warm hart** terugdenken aan het afgelopen jaar.

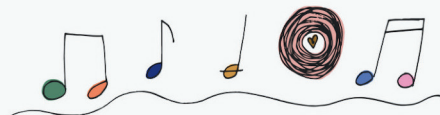


♥ Heartbeats ♥

Via **muziek** kun je heel wat uitdrukken. Het kan helpen herinneringen boven te halen, bepaalde gevoelens op te roepen, je aan te zetten om samen te dansen, ... Het ideale middel dus om op verschillende manieren tot verbinding te komen. Het kan daarnaast ook een hulpmiddel zijn om een **boodschap over te brengen** die je anders niet zo heel makkelijk over je lippen krijgt.

oefening

Ga op zoek naar liedjes die een **speciale betekenis** hebben binnen jullie relatie en maak hiervan een **playlist**. Dit kan een liedje zijn dat je doet terugdenken aan jullie eerste date, aan een moment waarop jullie een belangrijke beslissing maakten, een grappig moment, ... De lijst kunnen jullie afspelen tijdens een romantisch avondje, onderweg naar iets, op reis, ...



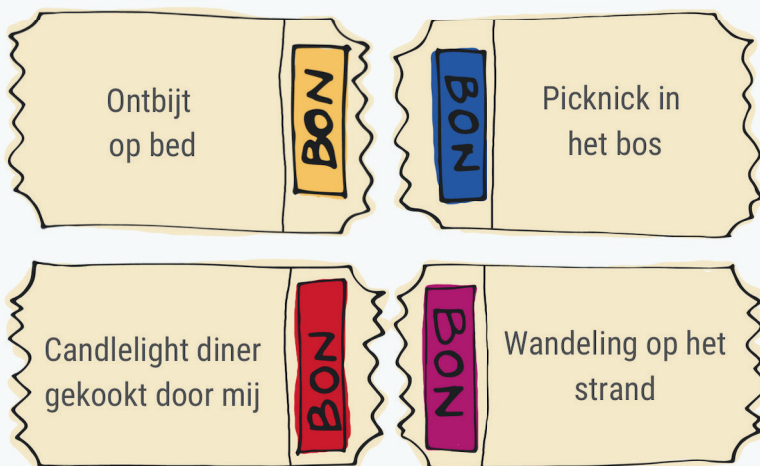
♥ Hartenbon ♥

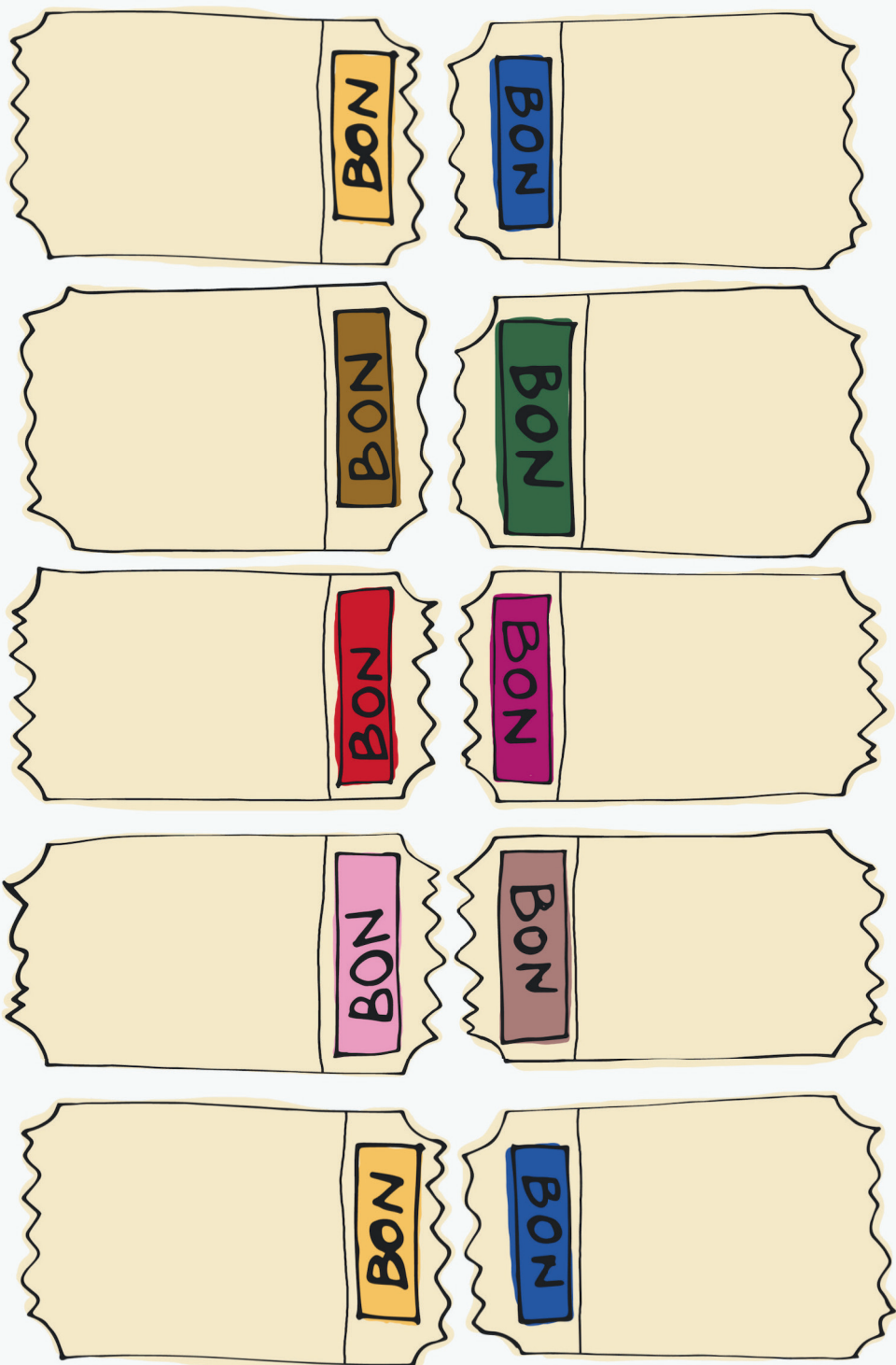
Elkaar **verwennen** met een originele uitstap, een kleine attentie, een onvergetelijke ervaring, ... het helpt jullie om samen leuke herinneringen te maken, jullie relatie te versterken, tijd samen door te brengen. Je toont dat je partner het waard is om leuke dingen mee te doen. Via het bonnenboekje kun je ook je **wensen** en **behoeften** op een speelse manier duidelijk maken. Het houdt jullie relatie levendig!

oefening

Onderstaande 'waardebonnetjes' kunnen jullie inwisselen. Vul aan met eigen bedachte **activiteiten** die jullie als koppel kunnen doen of **gunsten** die je voor je partner kan doen.

Knip de kaartjes uit en bewaar ze of geef er eentje aan je partner als cadeau. Ideaal om er af en toe eentje uit te pikken en in te wisselen!





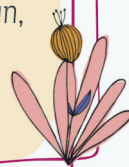
♥ Hart in beeld ♥

Door **foto's** te nemen als koppel zorgen jullie ervoor dat mooie **momenten** of ervaringen **vastgelegd** worden. Momenten van geluk, trots, verbinding, ... kunnen via foto's gekoesterd worden en terug bovengehaald worden wanneer je maar wil. Het doorbladeren van de foto's kan je zo terug katapulteren naar dat ene moment met dat ene gevoel.

oefening

Neem gedurende een **bepaalde periode**, dagelijks of maandelijks, een **foto** van jullie samen. Print de foto's die jullie warme herinneringen bezorgen af of neem foto's met een **wegwerpcamera**.

Door de foto's niet op je filmrol van je smartphone te laten staan, maak je de **herinneringen** tastbaar(er) en zul je sneller die herinneringen herbeleven wanneer je de foto's fysiek kan vastnemen of doorbladeren.



Je kan deze foto's in een **album** of **fotokader** steken, maar evengoed aan de **muur hangen**, verspreiden in jullie huis, ... en deze bijvoorbeeld elk seizoen veranderen met een nieuwe reeks foto's.





CAW Zuid-West-Vlaanderen is een welzijnsorganisatie waar je terecht kan met al je welzijnsvragen gaande van je niet goed voelen in je vel, opvoedingsmoeilijkheden, moeilijkheden op vlak van wonen en ook met vragen rond je relatie.



Ook bij koppels die een goede relatie hebben, is het soms zoeken naar een goede manier van **communiceren**, **hoe** je blijvende **frustraties** kan **aanpakken**, hoe je elkaar als partner goed of **beter** kan **begrijpen**, ... Het zoeken en vinden van jullie eigen weg hierin kan best een uitdaging zijn.

Het boekje '**KOPPELing - Koppel in Verbinding**' gaat samen met koppels op zoek naar die sterke(re) verbinding. Het geeft jullie al heel wat handvaten om zelf aan de slag te gaan. Merken jij en/of je partner dat er nood is aan meer, dan kan je in het CAW terecht voor **gratis ondersteuning** of **begeleiding**.



Contact

Staan jullie als koppel **niet** op **dezelfde lijn**?

Mis je de **fijne gesprekken** met elkaar?

Nood aan een **objectieve** kijk?

Is je partner nog niet klaar voor hulp, maar **jij wel**?



Bel het gratis nummer

0800 13 500

Mail naar

onthaal@cawzuidwestvlaanderen.be

Chat gratis en anoniem

www.caw.be/chat

Bekijk de openingsuren op

www.caw.be

Voorstraat 53, 8500 Kortrijk
Koningstraat 32, 8930 Menen
Zuiderlaan 42, 8790 Waregem

