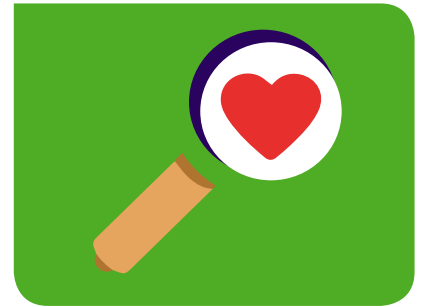
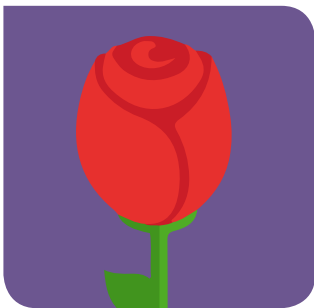


Ontdek **in vijf minuten** of jouw relatie gezond en veilig is



Hoe houd ik onze relatie gezond en veilig?

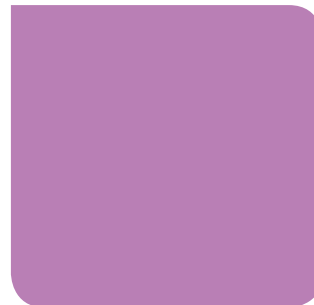


Tips om het samen leuk te houden

Telefoonnummer voor advies



kennis en aanpak van sociale vraagstukken



Test je relatie



Een relatie hebben is leuk en fijn. Maar kan ook moeilijk zijn. Zeker als jullie al wat langer bij elkaar zijn. Iedere relatie heeft ups en downs en elk koppel maakt wel eens ruzie.

Maar wanneer maken jullie te vaak ruzie?
Wanneer gaat een ruzie over de grens?
Wanneer moet jij je zorgen gaan maken over jullie relatie?



Ontdek in deze test of jullie meningsverschillen op een gezonde en veilige manier oplossen. Vul het eerlijk in en bekijk de stand van jullie relatie!

Het gedrag van mijn partner

Denk terug aan de meningsverschillen die jullie hadden de afgelopen 4 weken. Geef per stelling het antwoord en kras het vakje open van jouw antwoord.



Testuitslag



Bekijk alle open gekraste vakjes. Welk kleurenpatroon zie je daarin terug?

RELATIE TYPE 1: KERNGEZOND

Mijn kleurenpatroon: ● ● ●

Jullie relatie is veilig en gezond. Jullie hebben vast wel eens een meningsverschil, maar lossen dit als twee volwassen mensen op. Er is respect voor elkaars mening en een gezonde basis om deze te bespreken.

TIP: Blijf leuke dingen met elkaar doen. Voor een beetje inspiratie kunnen jullie de kalender op de achterzijde van deze folder gebruiken. Investeren in je relatie kan immers nooit kwaad.

RELATIETYPE 3: DOKTERSBEZOEK

Mijn kleurenpatroon: ● ● ●

Jullie relatie lijkt om te slaan naar onveilig en ongezond. Een bezoek aan de dokter is noodzakelijk om weer beter te worden. Jullie hoeven je daarvoor overigens niet te schamen; er zijn elk jaar veel stellen die gebruikmaken van deskundige hulp om hun relatie op te frissen.

TIP: Er zijn verschillende manieren om hulp te krijgen, dus jullie staan er niet alleen voor. Er zijn instanties die jullie kunnen helpen om uit deze situatie te komen. Bespreek het met je huisarts, een maatschappelijk werker of een andere professional die je vertrouwt. Of bel met Veilig Thuis op 0800-2000 (gratis en 24/7 bereikbaar). Een hulpverlener kijkt met jullie samen welke professionele hulp er nodig is.

RELATIE TYPE 2: GRIEPJE LIGT OP DE LOER

Mijn kleurenpatroon: ● ● ●

Jullie relatie lijkt op een beginnend griepje. Soms krijgt iemand het te heet tijdens een meningsverschil en vliegt dan uit de bocht. Zolang jullie (blijven) werken aan een gezonde en veilige relatie hoeven jullie je geen zorgen te maken.

TIP: Geef jullie relatie een extra dosis vitamines door:

- Rustig te blijven praten tijdens een discussie of ruzie;
- het instellen van een Time Out tijdens een meningsverschil, lees op de volgende pagina hoe dat werkt;
- leuke dingen met elkaar te blijven doen. Voor een beetje inspiratie kunnen jullie de kalender op de achterzijde van deze folder gebruiken.

RELATIE TYPE 4: DIRECT AAN HET INFUUS

Mijn kleurenpatroon: ● ● ●

Schakel een ambulance in: jullie relatie is onveilig en ongezond. Een infuus is nodig om te voorkomen dat situaties verder escaleren.

TIP: Bel direct met Veilig Thuis op 0800-2000 (gratis en 24/7 bereikbaar). Je krijgt dan een hulpverlener aan de lijn, die aandachtig naar jouw verhaal luistert. Deze hulpverlener zet alles voor je op een rij, beantwoordt jouw vragen en geeft je advies. Ook kijkt de hulpverlener samen met je welke professionele hulp er nodig is.

Uit de bocht? Neem een Time Out

Vliegt één van de twee regelmatig uit de bocht tijdens een ruzie? Of jullie allebei? De belangrijkste tip: spreek af om voortaan op tijd een time-out te nemen. Tijdens een time-out spreek je elkaar 30 minuten niet. Tien gouden regels voor een goede Time Out:

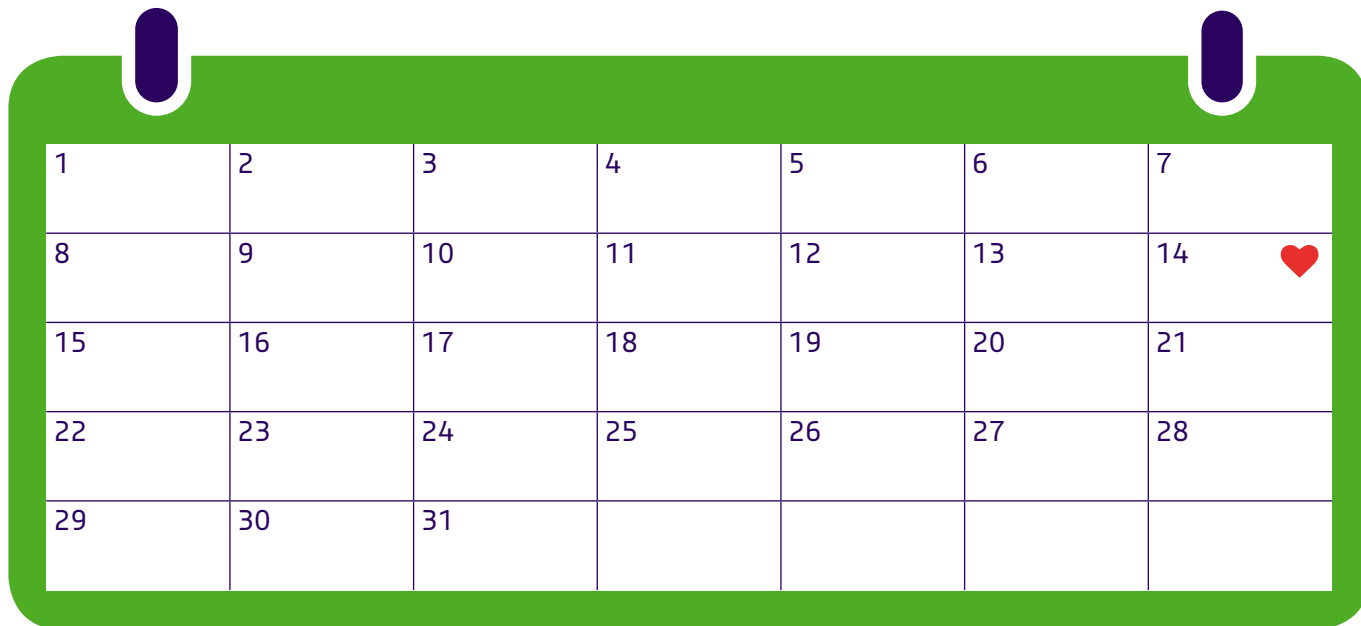
- 1** Een time-out is een **adempauze**; het is niet hetzelfde als winnen of verliezen.
- 2** Een time-out moet **van twee kanten** komen; als een van jullie een Time Out nodig heeft, werkt de ander daaraan mee.
- 3** Vraag om een time-out als de emoties hoog oplopen. **Wacht niet te lang!** Beter te vroeg dan te laat...
- 4** Spreek vooraf af dat time-out het **magische woord** is. Als één van de twee dit zegt, gaat de time-out in.
- 5** Neem jullie tijd. Een time-out duurt **minimaal 30 minuten**. Spreek vooraf een maximale tijd af!
- 6** **Neem afstand** van elkaar. De time-outvrager gaat in principe als eerste weg. Zoek tijdens de time-out geen enkel contact met je partner.
- 7** **Zoek afleiding en ontspanning** tijdens de time-out. Maak vooraf een lijstje activiteiten die je kunt ondernemen tijdens het eerste deel van een time-out (bijvoorbeeld fietsen, blokje omlopen, de hond uitlaten, hardlopen, etc.). Deze activiteiten moeten de spanning bij je partner niet verhogen!



- 8** **Herstel** na de time-out het contact. Dit doet degene die om de time-out gevraagd heeft. Denk tijdens de time-out beiden na over een positieve manier om het contact weer te herstellen. Zeg bijvoorbeeld: "Hallo daar ben ik weer. Zullen we samen koffie drinken?"
- 9** **Leer ervan**. Denk tijdens de Time Out na over je eigen aandeel in de ruzie en de manier waarop de ruzie uit de hand dreigde te lopen. Bied je excuses daarvoor aan je partner, zodra je elkaar weer ziet. Verwacht niet dat je partner hetzelfde doet, maar geef wel aan dat je het fijn zou vinden. Denk niet na over het aandeel van de ander!
- 10** **Klaar!** Kom niet meer terug op het conflict. Praat alleen nog over deze ruzie met iemand erbij: bijvoorbeeld een vriend of een hulpverlener. Pas als die vindt dat jullie er aan toe zijn om een ruzie samen uit te praten, oefen je hiermee. Begin ook dan altijd met een kleine ruzie.

Houd de relatie leuk met deze kalender

Een relatie blijft gezond als je in elkaar investeert. Een zetje nodig? Hang deze kalender op een keukenkastje, teken de symbooltjes van de activiteiten op de dag dat het jullie uitkomt en ga genieten van elkaar!



Lekker uitgebreid eten met z'n tweeën. Geen kinderen, geen vrienden, geen familieleden. Samen koken of naar een restaurant. Zolang de televisie of de smartphones maar uitblijven.



Een avondje er tussenuit: naar de bioscoop of liever een dansje wagen? Net wat jullie leuk vinden.



Geef je partner een kadootje. Schrijf een lief kaartje, koop een fles wijn of chocola.



Ga samen wat drinken in het plaatselijke café, de cocktailbar of lekker thuis op de bank.



Geef je partner een compliment.



Doe iets wat de ander leuk vindt.



Zoek een gemeenschappelijke hobby. Een bepaalde sport of zijn jullie creatief? Hebben jullie groene vingers? Doe het voor de verandering eens samen!



Schrijf dingen op die je leuk vindt van de ander en wissel ze uit.



Samen de boodschappen doen.



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken

Een relatie hebben is leuk en fijn. Maar soms ook moeilijk. Zeker als jullie al wat langer bij elkaar zijn. Iedere relatie heeft ups en downs en elk koppel maakt wel eens ruzie. Maar wanneer maken jullie te vaak ruzie?

Praten, praten, praten...

Praten is belangrijk in een relatie. Met een bevriend stel of met een hulpverlener zoals een huisarts, maatschappelijk werker of iemand van het wijkteam.

Als het niet bij praten blijft...

Gaat een ruzie over de grens? Bel dan Veilig Thuis op 0800 2000 (gratis en 24/7 bereikbaar). Of kijk op www.vooreenveiligthuis.nl.

Deze folder is uitgebracht door Movisie en is tot stand gekomen met subsidie van het ministerie van VWS. Deze folder is met de grootst mogelijke zorg ontwikkeld. Movisie is niet aansprakelijk voor de onjuistheid en de onvolledigheid van de verschaft informatie.