



Monique te Kiefte
Agrarisch coach en trainer



Maryse Versteeg
Agrarisch coach en trainer

INHOUD

VOORBEREIDING MINI-TRAINING	3
JOUW RELATIE GEZOND OP BOERENGROND	3
I-1 DAG 1 THEORIE.....	5
I-2 ACTIE 1: IJSBERG VAN BOOSHEID.....	7
I-3 ACTIE 2: STERKE BASIS RELATIE.....	8
I-4 ACTIE 3: STERKE KANTEN RELATIE	8

VOORBEREIDING MINI-TRAINING

JOUW RELATIE GEZOND OP BOERENGROND

1. Wat is op dit moment je grootste frustratie in je relatie? Met andere woorden; waar loop je tegen aan? Waar loop je vast? Waar wil je vanaf? Waar zit je mee? Denk niet te groot. Misschien is frustratie een te groot woord. Kijk eens waar je tegenaan loopt. Wat zou je anders willen?

2. Waar ben je bang voor als dit niet verandert?

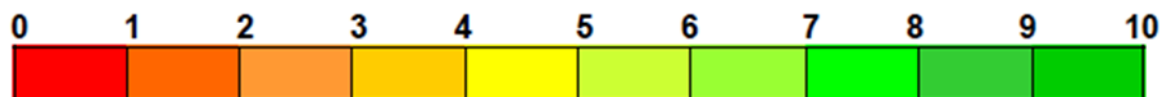
3. Wat zou je in plaats daarvan willen? Hoe ziet de ideale situatie eruit? Noem minstens drie dingen. Denk niet te groot. Misschien wil je een goed gesprek of samen op de bank zitten.

1.

2.

3.

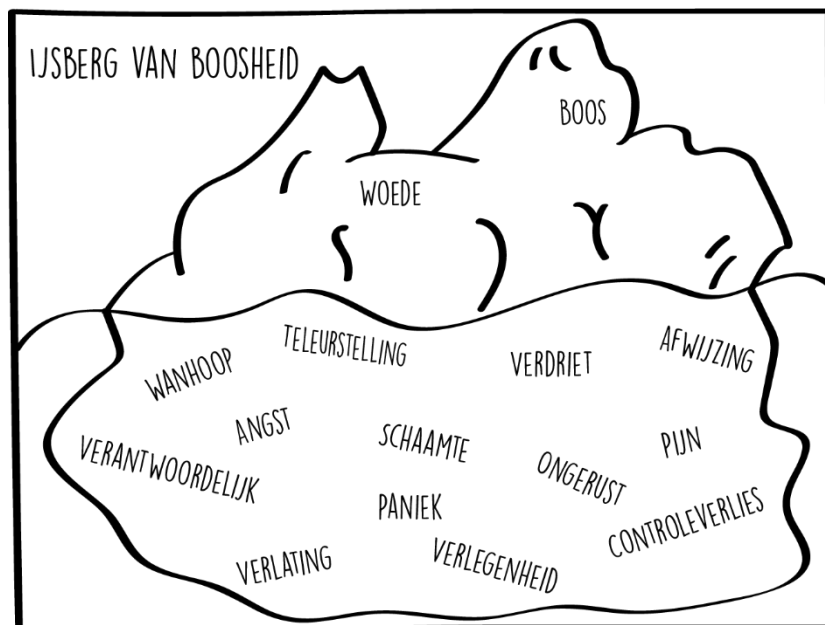
4. Hoe belangrijk is dit voor jou om dit op te lossen? Geef een cijfer van 1 tot 10 (1 = niet belangrijk, 10 = heel belangrijk. Licht je antwoord toe.



5. Wat is je grootste belemmering om te bereiken wat je wilt (vraag 3)?

I-I DAG | THEORIE

- Wat merk je als het niet zo lekker loopt?
 - Dat je denkt: ik wil dit niet meer
 - Je hebt steeds dezelfde soort ruzies
 - Steeds weer die discussies. Terwijl je denkt: laat me met rust
 - Wat hebben we elkaar nog te vertellen?
 - Vaak en heftige emoties in een gesprek (en niet passend bij de situatie). Bijvoorbeeld: écht boos worden
- Ijsberg van boosheid
 - Je ziet boosheid/woede/irritatie boven de waterlijn
 - Onzichtbaar zijn de diepere emoties en gedachten. Bijvoorbeeld: angst, verdriet, wanhoop, machteloosheid, teleurstelling.
 - Het is makkelijker om tegen de ander boos te worden, dan te zeggen dat je verdriet hebt, of bang bent.



- Emotionele verbinding → geeft veiligheid
- Geen emotionele verbinding = uitsluiting → geeft signaal van onveiligheid/gevaar
- Iedereen heeft veilige verbinding met anderen nodig. → Dat biedt een veilige haven. → Geeft rust/ondersteuning/troost. Lijkt als basis belangrijker dan agressie of seks.
- Verbonden voelen maakt je *sterker en *veerkrachtiger. Dat is zeker geen zwakte. We durven en kunnen meer als iemand ons 'rugdekking' geeft.
- Verbonden zijn → *geeft oxytocine en *vermindert cortisol (=stresshormoon)
- Als je geen verbinding voelt met anderen → alleen en verlaten voelen → geeft oerpaniek in het brein. Oerpaniek uit zich in Vechten of Vluchten.

- De belangrijkste vraag in liefdesrelaties is: 'Ben jij er voor mij?'. Dat wil zeggen:
 - Doe ik ertoe voor jou? → Ben je beschikbaar voor mij?
 - Kan ik op je rekenen? Reageer je
 - Zul je op mij reageren als ik je nodig heb?
- Je kunt je partner in slechte periodes zien als afstandelijk, boos en/of kritisch. Waarschijnlijk zijn zowel jij als je partner dan juist bezig om de relatie zo min mogelijk te beschadigen. Beter is om aan te geven dat je verwijderd raakt van je partner of door pijnlijke conflicten te beperken. Verwijdering in liefdesrelaties doet pijn.
- De meeste dagelijkse aanvaringen gaan over klusjes, het huishouden, kinderen en opvoeding, persoonlijke verschillen, financiën en seksualiteit. Als je je verbonden/geliefd/veilig voelt, kun je deze verschillen aan. Is dit niet het geval dan krijg je ruzies, eindeloze discussies, onenigheid over praktische zaken.
- Een veilige, liefdevolle en duurzame relatie is mogelijk als we de route hebben die er naar toe leidt.

- Boek dat Maryse noemt: *Waarom u wellicht beter bij uw huidige partner kunt blijven*, door drs. Hans 't Hart



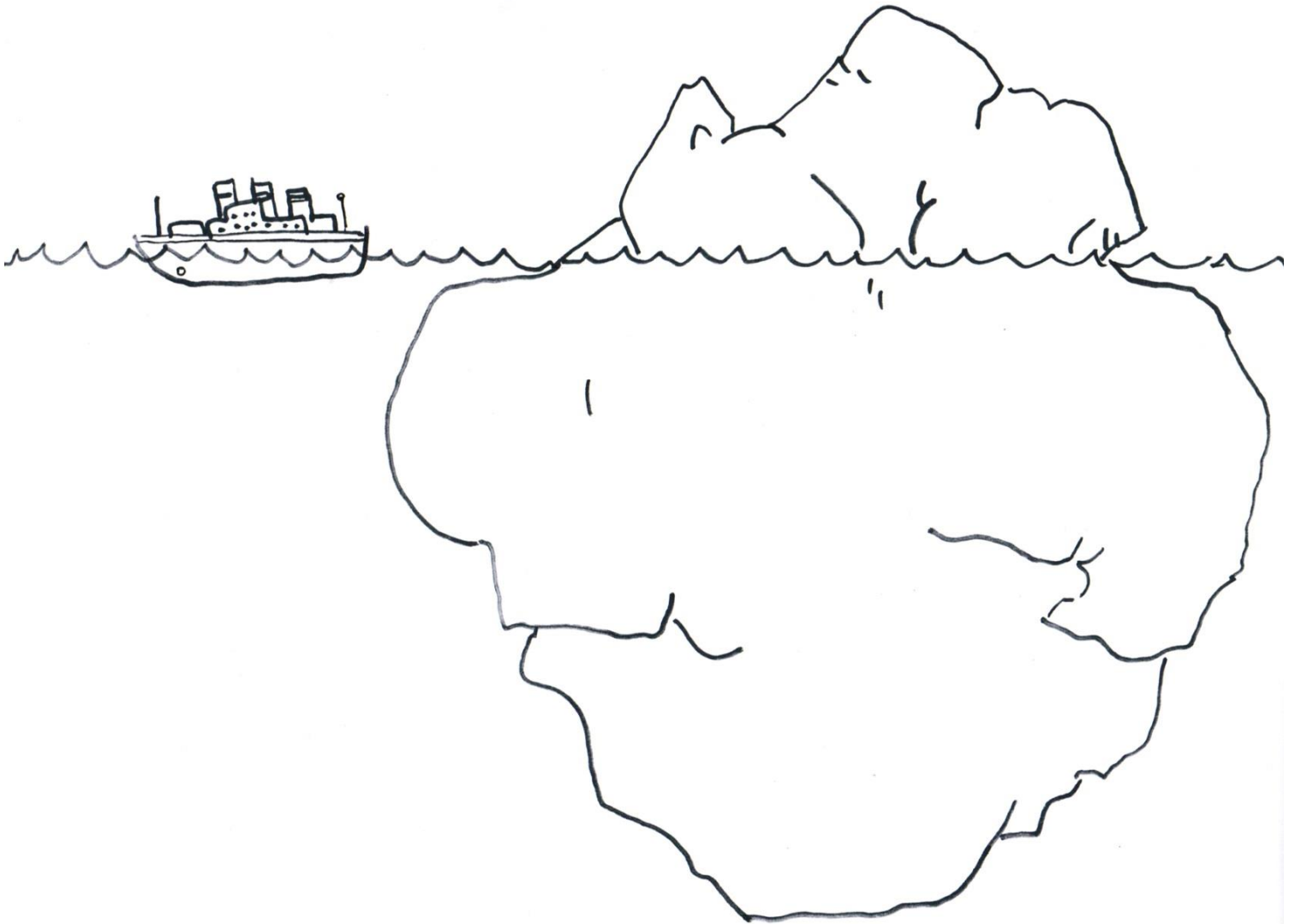
Zoals een bloem de zon nodig heeft om bloem te worden, zo heeft een mens de liefde nodig om mens te worden.

-Phil Bosmans

1-2 ACTIE 1: IJSBERG VAN BOOSHEID

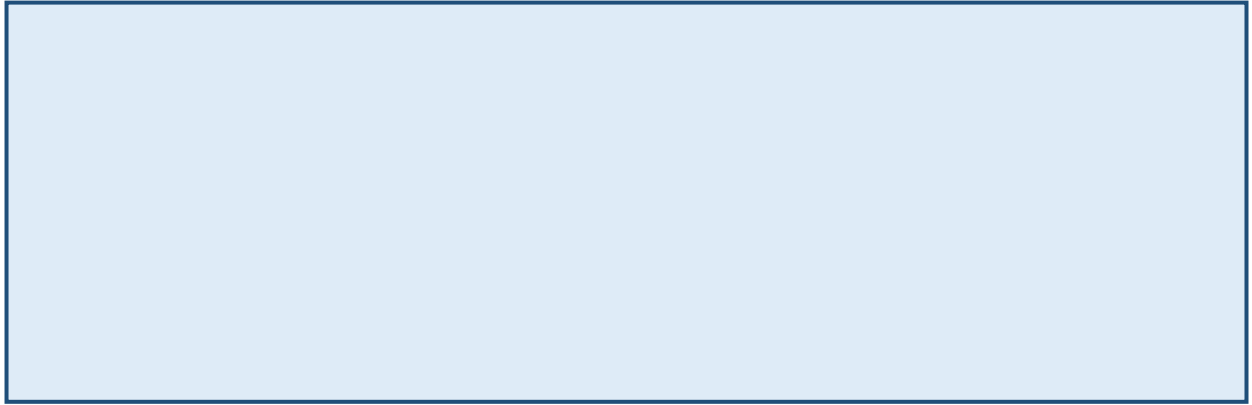
Boosheid is vaak een dekmantel voor een vorm van bezorgdheid, angst of verdriet.

- Maak eens een lijst van gevoelens (van jezelf of van je partner?) die je onder boosheid vermoedt.
- Zet deze gevoelens op volgorde van veel naar weinig voorkomend
- Plaats ze in de 'ijsberg'.



1-3 ACTIE 2: STERKE BASIS RELATIE

Ga eens bij elkaar zitten en kijk eens waarom je 'op elkaar viel'. Wat maakte dat je verliefd werd?



1-4 ACTIE 3: STERKE KANTEN RELATIE

Ga eens bij elkaar zitten en wissel uit wat de sterke kanten van jullie relatie zijn.

