

A large red triangle pointing to the right, containing the text 'The Marriage Course' in white.

The Marriage Course

Tijd voor elkaar

Naam: _____

Neem dit werkboek mee naar elke bijeenkomst

ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

Niets van deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, digitaal bestand of op enige andere wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Gebruikte bijbelcitaten zijn afkomstig uit de Nieuwe Bijbelvertaling, tenzij anders vermeld.
© 2004, Nederlands Bijbelgenootschap, Haarlem.

In Nederland uitgegeven door: Alpha Nederland
T 0343 - 74 50 70
E info@alphanederland.org
W marriagecourse.nl
W tijdvoorelkaar.nl

© 2019 Alpha International
Oorspronkelijke titel: The Marriage Course - Guest Journal

© Nederlandse vertaling 2019, Alpha Nederland
1e druk, december 2019

ISBN 978-90-77565-30-8

Inhoud

THEMA 1	
De verbinding versterken	06
THEMA 2	
De kunst van communicatie	24
THEMA 3	
Conflicten oplossen	40
THEMA 4	
De kracht van vergeving	56
THEMA 5	
De impact van familie	76
THEMA 6	
Goede seks	92
THEMA 7	
Liefde in actie	110
Meer tijd voor elkaar	128
Bijlagen	145

Hoe gebruik je dit werkboek?

In dit werkboek kom je verschillende symbolen tegen. Elk symbool geeft een activiteit aan:



Wanneer je wat mag opschrijven



Voor de gesprekken met je partner



Wanneer je even kunt nadenken



Wanneer je je iets voorneemt, bijvoorbeeld je plannen om tijd voor elkaar te maken of je verwachting voor de toekomst



Voor het uitwisselen van je werkboek met je partner om te lezen of te schrijven over wat jou en je partner kan helpen

We hopen dat het werkboek een blijvende herinnering wordt aan wat je over elkaar ontdekt en aan de reis die jullie samen maken, zodat het jullie helpt om wat jullie hier geleerd hebben in de praktijk te brengen.

Welkom bij de Marriage Course!

Het is tijd om tijd voor elkaar te maken. Hier bespreek je handvatten en principes voor een sterke relatie, zodat je kunt werken aan de verbinding met je partner. Het maakt niet uit of je een heel sterke relatie hebt of denkt dat je die verbinding juist wat uit het oog hebt verloren.

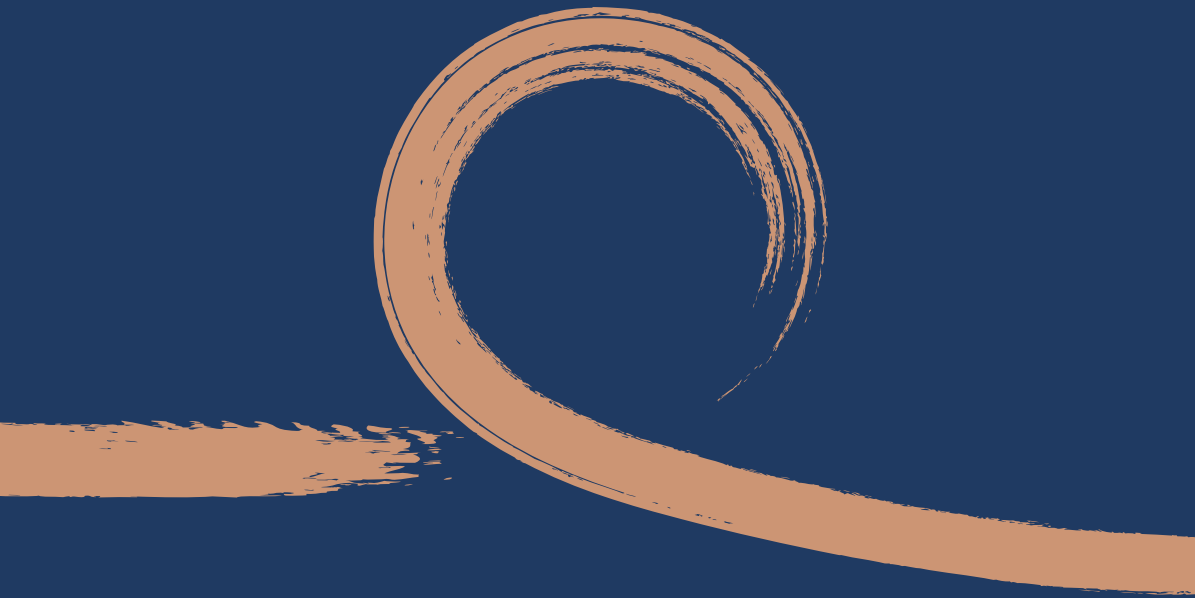
Dit werkboek helpt je om na te denken over thema's, om samen met je partner te praten en om later dit werkboek erbij te pakken en nog eens terug te kijken. Er zijn geen goede of foute antwoorden en niemand anders dan jij en je partner lezen dit werkboek. Alles blijft tussen jullie twee en je hoeft niets met andere stellen te delen.

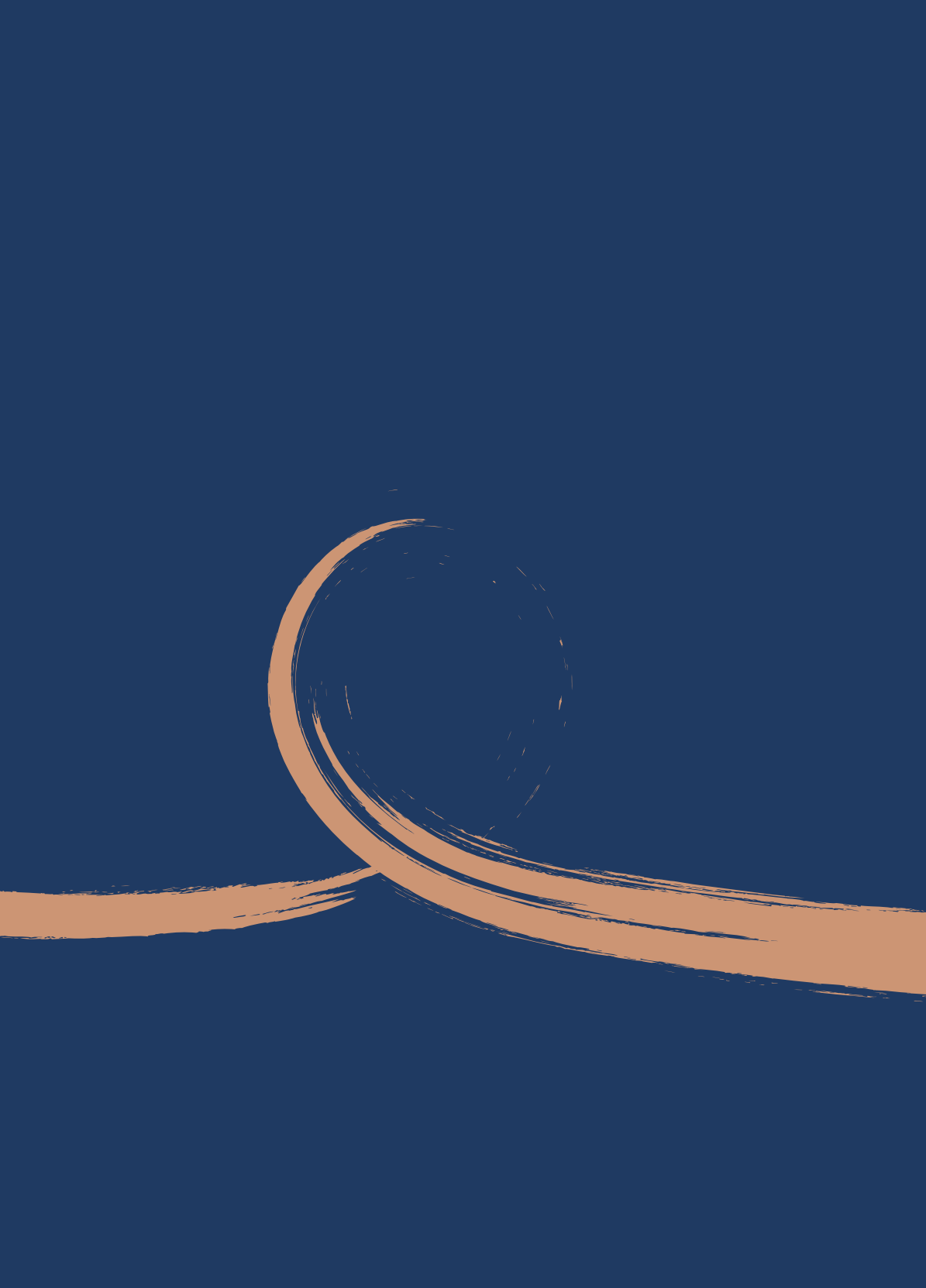
Een relatie is iets moois en kostbaars. Hopelijk ervaar je tijdens en na de Marriage Course een versterking van jullie relatie. Er is altijd meer te ontdekken over je partner – zelfs als je al jaren samen bent.

Veel plezier met jullie Marriage Course! Geniet van deze tijd voor elkaar.

Thema 1

De verbinding versterken





Het huwelijk is ontworpen om de meest nauwverbonden relatie van groeiende intimiteit en onderlinge afhankelijkheid te zijn. Maar dat gaat niet vanzelf, we moeten blijven werken aan ons huwelijk als we de verbinding willen versterken.

Thema 1 – De verbinding versterken

IN GESPREK



Toen je elkaar voor het eerst zag...

Vertel elkaar wat je het meest is bijgebleven van jullie eerste ontmoeting en wat je op het eerste gezicht aantrekkelijk vond aan elkaar.

De wijngaard

Elke relatie kent verschillende fasen en situaties. Net als het bijhouden van een wijngaard, vraagt het onderhouden van een relatie in elke fase weer een andere nadruk.

1. Aanpassen

De beginjaren van je relatie vragen veel aanpassing.

We kunnen onszelf veranderen; we kunnen onze partner niet veranderen.

2. Snoeien

Prioriteiten stellen is een belangrijke vaardigheid in elke relatie. Verantwoordelijkheden zorgen voor druk(te), denk aan: carrières, eventuele kinderen, hobby's, etc.

Tijd voor elkaar maken is van cruciaal belang.



3. Ondersteunen

Elke relatie heeft ondersteuning van anderen nodig (bijvoorbeeld vrienden en familie).

Jullie kunnen met lastige uitdagingen te maken krijgen, zoals ziekte, financiële problemen, een onvervulde kinderwens of werkloosheid.

Elkaar bemoedigen en ondersteunen is in deze fase van groot belang.

Wanneer je elkaar steunt, kunnen uitdagingen er zelfs voor zorgen dat je dichter naar elkaar toegroeit.

4. Vernieuwen

Elke relatie heeft tijden van vernieuwing nodig.

Praat met elkaar over jouw behoeften en verlangens én die van je partner.

Maak tijd om na te denken of er iets in jullie relatie moet veranderen.

Tijd om te reflecteren op jullie relatie is belangrijk, deel met elkaar wat je hoopt voor jullie toekomst samen.

Zorgvuldig met elkaar praten en naar elkaar luisteren vraagt in deze fase veel aandacht.



Weet dat een sterke verbinding met je partner mogelijk is, ook als je worstelt in je relatie. Als stellen hun relatie verzorgen als een wijngaard, heeft dat een geweldige invloed op de levendigheid van hun relatie.

IN GESPREK



Samen door moeilijkheden heen komen

- Praat samen over de lastige situaties waar jullie tot nu toe in jullie relatie doorheen zijn gekomen.
- Wat zijn omstandigheden die op dit moment druk op jullie relatie leggen?
- Vraag je partner: 'Op welke manieren kan ik je ondersteunen in deze omstandigheden?'



Stilstaan bij jullie verbinding

Lees de stellingen door en schrijf in het bijpassende hokje het getal dat past bij jouw opvatting. Maak gebruik van de scores boven de stellingen. Doe de oefening alleen.

0. nooit waar 1. bijna nooit waar 2. soms waar 3. meestal waar 4. altijd waar

Ik heb het idee dat...

- | | |
|---|--------------------------|
| 1. we elkaar onze volledige aandacht geven | ☐ |
| 2. we elkaars opvattingen en waarden begrijpen en ondersteunen | ☐ |
| 3. we elkaar liefde tonen door bewuste, niet-seksueel bedoelde aanraking | ☐ |
| 4. we in staat zijn elkaar excuses aan te bieden en te vergeven als een van ons de ander heeft gekwetst | ☐ |
| 5. we naar elkaars standpunt luisteren, ook als we het oneens zijn | ☐ |
| 6. we samen over onze seksuele verwachtingen en verlangens kunnen praten | ☐ |
| 7. we in staat zijn om over onze dromen en idealen te praten | ☐ |
| 8. we er goed in zijn elkaar te bemoedigen | ☐ |
| 9. we er prioriteit aan geven om minstens één keer per veertien dagen samen uit te gaan | ☐ |
| 10. we vaak praten over de goede dingen in onze relatie waar we samen plezier aan beleven | ☐ |
| 11. we in staat zijn om over sterke emoties zoals opwinding, hoop, verdriet en bezorgdheid te praten | ☐ |
| 12. we gevoelig zijn voor elkaars seksuele behoeften | ☐ |
| 13. we elkaar bemoedigen in geestelijke ontwikkeling | ☐ |
| 14. we op een goede manier aandacht hebben voor elkaars emotionele behoeften | ☐ |
| 15. we het eens zijn over ons seksuele doen en laten | ☐ |
| 16. we nieuwe ideeën met elkaar bespreken | ☐ |
| 17. we elkaar steunen bij de doelen die we stellen binnen ons gezinsleven | ☐ |
| 18. we een aantal interesses delen waar we samen mee bezig zijn | ☐ |
| 19. we allebei blij zijn met het aantal keren dat we seks hebben | ☐ |
| 20. we goed naar elkaars gevoelens luisteren, zonder elkaar te onderbreken of te bekritisieren | ☐ |

Resultaten van 'Stilstaan bij jullie verbinding'

1. Tel de getallen van de vorige pagina als volgt op:

Tel je scores op van de stellingen	Mijn score	Mijn partners score
Jullie vriendschap (4, 8, 9, 14, 18)		
Jullie communicatie (1, 5, 11, 16, 20)		
Jullie fysieke relatie (3, 6, 12, 15, 19)		
Jullie toekomst samen (2, 7, 10, 13, 17)		

2. Kijk nu naar elkaars resultaten en bespreek ze. Praat vooral over de verschillen. Het idee hierachter is elkaar beter te begrijpen en beter begrepen te worden.

3. Schrijf voor elk gebied iets op wat jij kunt doen om hier samen beter op te scoren.

Onze vriendschap:

Bijvoorbeeld: *'Ik wil meer prioriteit geven aan iets samen ondernemen.'*

Onze communicatie:

Bijvoorbeeld: *'Ik moet beter laten zien dat ik geïnteresseerd ben in wat je te zeggen hebt.'*

Onze fysieke relatie:

Bijvoorbeeld: *'Ik wil gevoeliger zijn voor jouw seksuele verlangens.'*

Onze toekomst samen

Bijvoorbeeld: *'Ik wil een goed moment plannen om samen over onze toekomst-plannen te praten.'*

Laat de ander zien wat je hebt opgeschreven.

Maak tijd voor elkaar

Tijd maken voor de mensen die het meest belangrijk zijn in je leven, gebeurt niet vanzelf. Je moet er bewust voor kiezen om tijd te maken. Als je een goede en groeiende relatie wilt, moet je regelmatig tijd voor elkaar maken.

De voordelen van een wekelijkse date:

- **Het houdt het plezier erin en de romantiek levend.**
- **Het verdiept het begrip voor en de waardering van de ander.**
- **Het zorgt ervoor dat jullie regelmatig communiceren op een betekenisvol niveau.**
- **Het is bewezen dat je relatie er leuker en beter van wordt.**

Plan minstens één of twee uur per week om samen te zijn; om de romantiek weer aan te wakkeren, lol te maken, te praten over je gevoelens (bijvoorbeeld je verwachtingen, angsten, zorgen of dingen waar je naar uitkijkt).

Het hoeft niet veel te kosten.

Gouden regel: verander de afgesproken tijd voor elkaar nooit zonder eerst met je partner te overleggen.

Hoe maak je tijd voor elkaar?

Plan tijd voor elkaar.

Zet een moment vast in je agenda, net zoals je dat zou doen voor elke andere afspraak.

Geef tijd voor elkaar

prioriteit. Zorg ervoor dat je elke week vasthoudt aan jullie date. Laat andere dingen zoals werk, sociale verplichtingen, sport en zelfs opvoeding, niet voorgaan.

Bescherm jullie tijd

voor elkaar. Voorkom onderbrekingen en storingen zoals de smartphone, computer, bezoekers, tv en te lange werktijden.

Door tijd voor elkaar te maken, zeg je tegen elkaar: 'Jij bent de meest belangrijke persoon voor mij en ik geef je mijn volledige aandacht.'

IN GESPREK



Bijzondere momenten samen

Vertel je partner wat voor jou de meest bijzondere momenten samen waren. Wees specifiek. Leg uit waarom deze momenten voor jou bijzonder waren.

Koester elkaar

Elkaar koesteren betekent dat je je best wilt doen om de emotionele behoeften van de ander, zoals liefde, bemoediging, steun, troost, enz., te vervullen.

We zijn gemaakt voor intieme relaties en allemaal verlangen we ernaar om geliefd te zijn door een ander. Het is alsof er een leegte in ons is die gevuld moet worden met liefde.

- Als die ruimte leeg blijft, voelen we ons alleen of eenzaam.
- Door elkaar emotioneel te steunen, wordt de lege ruimte gevuld.

We zijn gemaakt voor hechte relaties en we hebben allemaal een hunkering om gekend en geliefd te zijn door iemand anders.

Hoe koester je elkaar?

In een relatie kun je reactief óf proactief zijn:

- **Reactief betekent vooral letten op elkaars tekortkomingen.**
- **Proactief betekent vooral aandacht hebben voor elkaars behoeften.**

Proactief gedrag brengt stellen dichterbij elkaar omdat beide partners zich geliefd voelen. Als je je geliefd voelt, geef je ook graag liefde.

Ontdek elkaars behoeften. Vaak zijn de behoeften en verlangens van je partner niet hetzelfde als die van jou.

Je partner weet niet automatisch wat jij wilt; vertel het elkaar.

Ontdek wat belangrijk is voor je partner, anders ben je geneigd vooral te geven wat je zelf graag ontvangt.

IN GESPREK



Mijzelf kennen, jou kennen

Lees de lijst op de volgende pagina door.



1. Kruis in kolom A de drie zaken aan die voor jou het belangrijkste zijn (waarvan je het liefst wilt dat je partner dat aan je geeft).
2. Kruis in kolom B de drie zaken aan die volgens jou het belangrijkste zijn voor je partner (waarvan je denkt dat hij/zij die het liefst van jou ontvangt).

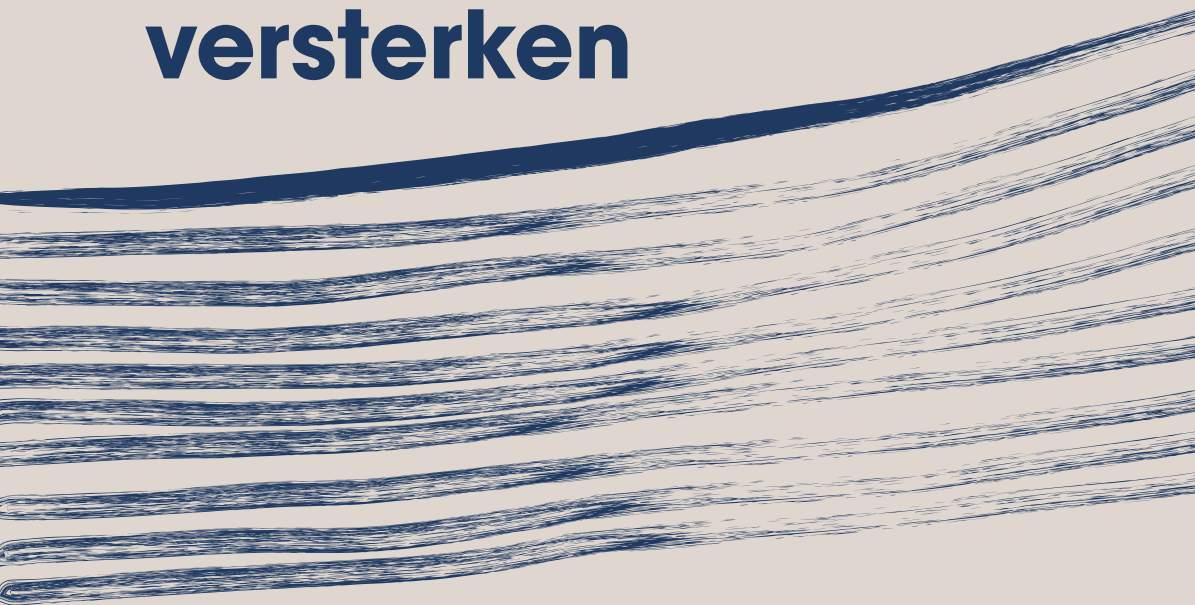
NB: Sommige behoeften lijken op elkaar. Kruis jouw voorkeuren zo precies mogelijk aan.

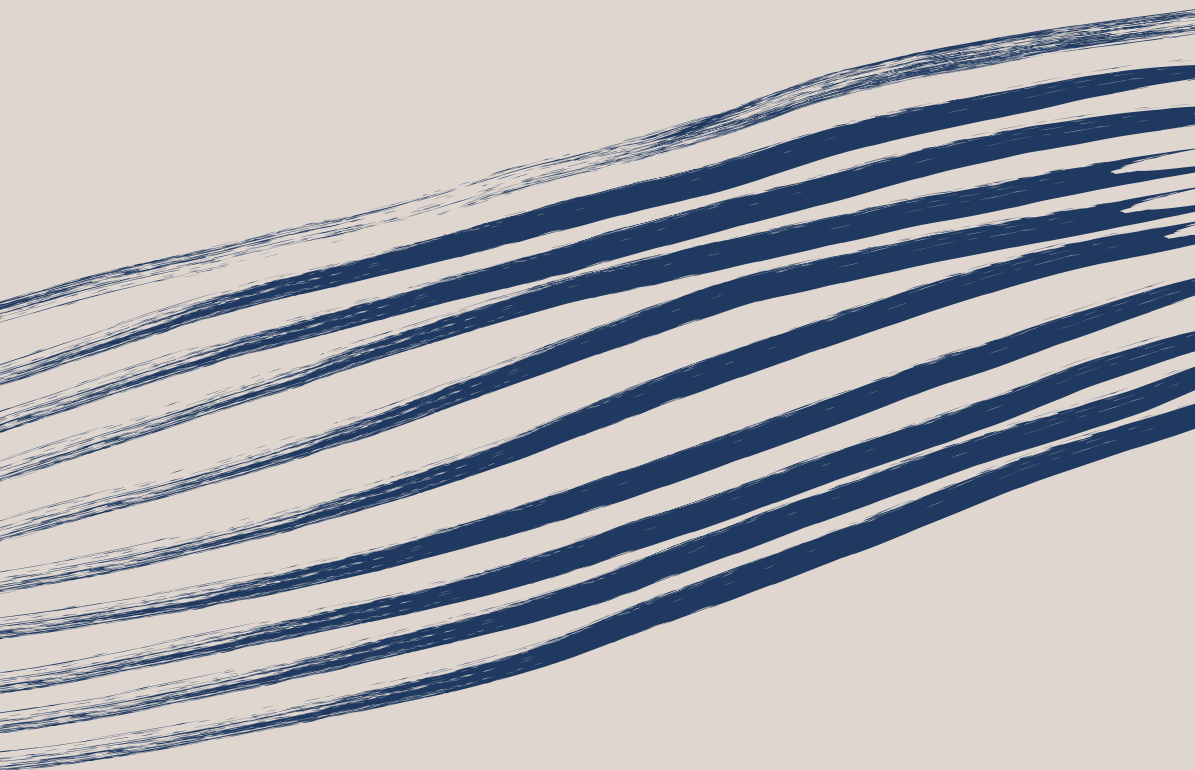
3. Als jullie allebei klaar zijn, wissel dan je antwoorden uit en kijk hoe goed jullie elkaar begrijpen.
 - Hoe dicht zit je bij de keuzes van je partner?
 - Hoeveel behoeften hebben jullie hetzelfde? Geen, één, twee, drie?
 - Welke behoefte van de lijst vind je het lastigst of minst leuk om aan tegemoet te komen? Is dat een van de drie belangrijkste behoeften van je partner?

	A: Ik (kies er drie)	B: Mijn partner (kies er drie)
Bevestiging - door je partner gewaardeerd worden om wie je bent	☐	☐
Goedkeuring - complimenten krijgen voor wat je goed doet	☐	☐
Kameraadschap - samen dingen doen en ervaringen delen	☐	☐
Gesprek - samen praten over belangrijke zaken	☐	☐
Bemoediging - geïnspireerd worden door de woorden van je partner om door te gaan	☐	☐
Openheid - kunnen vertrouwen op de eerlijkheid van je partner over elk aspect van het leven, inclusief gevoelens en opvattingen	☐	☐
Fysieke genegenheid - zorg en intimiteit door lichamelijke aanraking	☐	☐
Praktische hulp - de hulp van je partner ervaren bij kleine en grote taken	☐	☐
Cadeaus - ontvangen van tastbare bewijzen van liefde en aandacht	☐	☐
Respect - het overwegen en waarderen van jouw ideeën en opvattingen door je partner	☐	☐
Veiligheid - met vertrouwen de toekomst tegemoet zien omdat je zeker bent dat je partner van je houdt en bij je zal blijven	☐	☐
Seksuele intimiteit - regelmatig de gelegenheid hebben om liefde te uiten en te ontvangen in je seksuele relatie	☐	☐
Steun - weten dat je partner met je samenwerkt om je doelen te realiseren	☐	☐
Tijd samen - weten dat je partner tijd voor jou vrijhoudt om regelmatig samen te zijn	☐	☐
Begrip - weten dat je partner zich bewust is van wat belangrijk is voor jou	☐	☐
Onverdeelde aandacht - op elkaar gericht zijn zonder afleiding	☐	☐

In gesprek blijven

over de verbinding versterken





'We worstelen regelmatig met het prioriteit geven aan onze tijd voor elkaar, maar het is heel belangrijk gezien de impact die het heeft op onze relatie.'

— Deelnemers van de Marriage Course

Plan tijd voor elkaar

Wees creatief: jullie date mag zo origineel zijn als jullie willen. Experimenteer met verschillende tijden, locaties, enz. Wanneer kunnen jullie deze week tijd voor elkaar maken?



Ochtend



Middag



Avond

Ma	Di	Woe	Do	Vr	Za	Zo

Mijn beurt / jouw beurt om onze tijd voor elkaar invulling te geven.

Deze week gaan we _____

Het eerste wat ik aantrekkelijk aan jou vond, was...

(Schrijf het op in het werkboek van je partner)



Welke interesses delen jullie?

Bijvoorbeeld: *musea bezoeken, sporten, nieuwe plaatsen ontdekken, naar de film gaan*. Het kan helpen om te denken aan wat jullie tijdens jullie eerste afsprakes deden.



Is er een nieuwe interesse die jullie samen kunnen ontdekken?

Denk creatief na over een nieuwe activiteit, sport of hobby die jullie samen kunnen oppakken.

Wat vinden jullie leuk om voor jezelf te doen?

Besprek hoe jullie de ruimte ervaren die je voor eigen hobby's en interesses hebt.

Het leukste van tijd voor elkaar met jou is...



Bijvoorbeeld: *tijd voor goede gesprekken, lol hebben, bijpraten over elkaars belevenissen, elkaar beter leren kennen.*

Wat kan onze wekelijkse tijd voor elkaar mogelijk dwarsbomen?



Maak deze opdracht af in het werkboek van je partner.



Mijn droomdate

met een klein budget is...

met een groter budget is...

met een gigantisch budget is...

Om over door te praten



Kijk terug op 'Mijzelf kennen, jou kennen' op pagina 18 en vraag elkaar: 'Wat kan ik doen om deze week tegemoet te komen aan jouw top drie behoeften?'