

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

The Premarriage 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 premarriagecourse.nl

© 2020 Alpha International

Oorspronkelijke titel: The Pre-Marriage Course - Guest Journal

© Nederlandse vertaling 2020, Alpha Nederland

1e druk, april 2020

ISBN 978-90-77565-31-5

Inhoud

THEMA 1	
Communicatie	06
THEMA 2	
Conflict	20
THEMA 3	
Toewijding	36
THEMA 4	
Verbinding	52
THEMA 5	
Avontuur	66
Bijlagen	85

Hoe gebruik je dit werkboek?

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



Wanneer je iets mag opschrijven



Voor de gesprekken met je partner



Wanneer je even kunt nadenken



Wanneer 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 Premarriage Course!

Hier bespreek je handvatten en principes voor een sterke relatie. Sterke relaties en huwelijken ontstaan niet vanzelf. We hopen dat je de waarden en gewoonten ontdekt die je nodig hebt om samen een gelukkige en duurzame relatie te ontwikkelen.

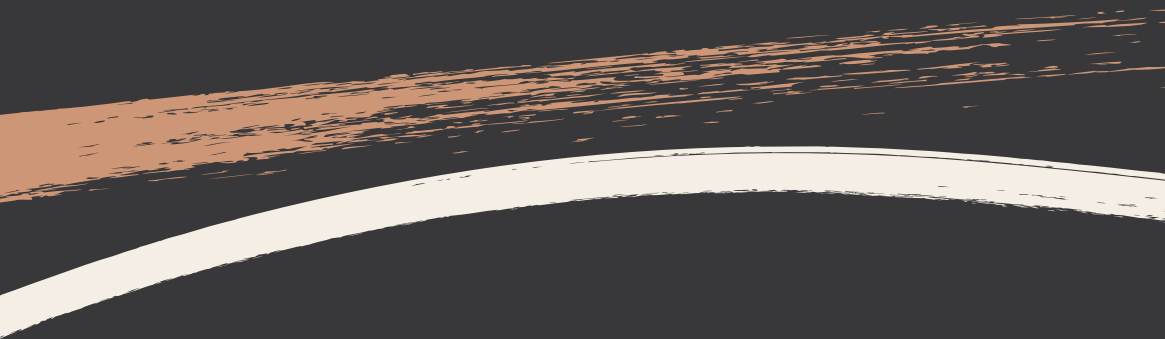
Dit materiaal is gebaseerd op algemene principes over het huwelijk en relaties. Deze principes zijn relevant voor elk stel, waar dan ook. Het werkboek dat je voor je hebt, is bedoeld om je te helpen reflecteren, praten en dromen met je partner. Er zijn geen goede of foute antwoorden en niemand anders dan jij en je partner lezen dit werkboek. Alles blijft dus tussen jullie twee.

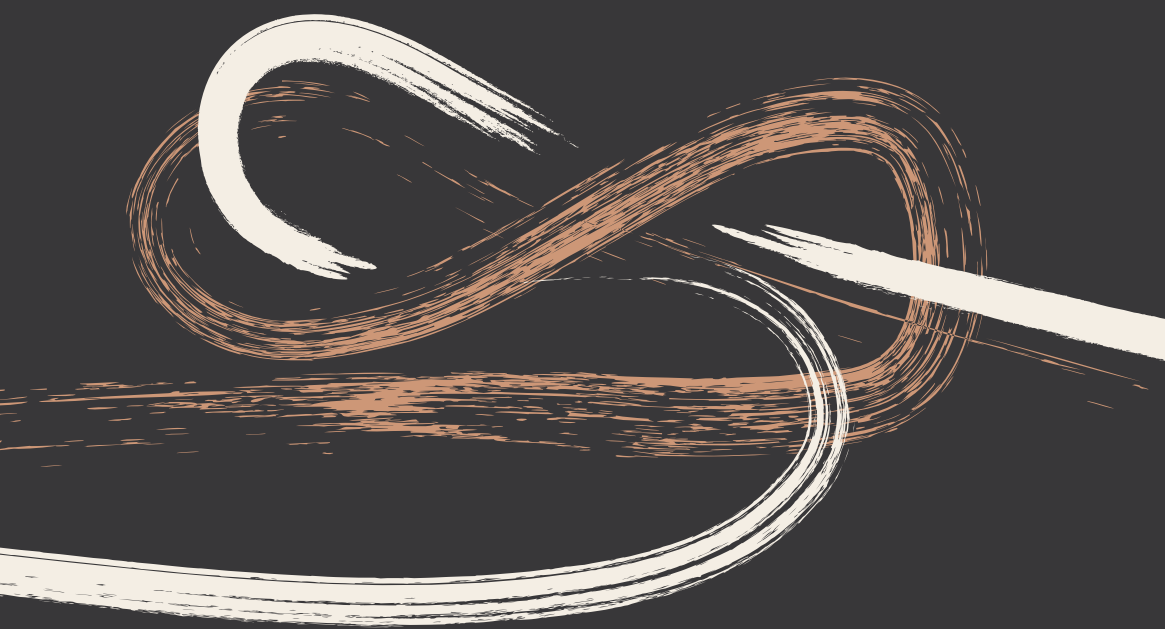
Een relatie is iets moois en kostbaars. Hopelijk ervaar je tijdens de Premarriage Course een versterking van jullie relatie en ontdek je handvatten die jullie helpen om je voor te bereiden op de volgende stap in jullie relatie. Geniet ervan om elkaar en jezelf beter te leren kennen. Er is altijd meer te ontdekken over je partner – zelfs als je al jaren samen bent.

Veel plezier met jullie Premarriage Course!

Thema 1

Communicatie





Thema 1 – Communicatie

‘Het huwelijk is een toewijding die zegt: “Ik ben bereid om niet alleen de rest van mijn leven met jou door te brengen, maar ook om de rest van mijn leven meer van jou te ontdekken. Er is altijd meer wat ik over jou kan ontdekken.”’

— Rowan Williams, voormalig aartsbisschop van Canterbury

In een huwelijk kom je erachter dat sommige dingen die jij heel vanzelfsprekend vindt, helemaal niet vanzelfsprekend zijn voor de ander.

IN GESPREK



Verskillende verwachtingen

Kunnen jullie allebei een verschil in jullie verwachtingen van het huwelijk ontdekken? Denk bijvoorbeeld aan een verschil vanuit jullie opvoeding of culturele achtergrond.

Voorbeeld: het niveau van betrokkenheid binnen jullie families; hoe vaak je mensen thuis uitnodigt; of je nieuwe of oude meubels hebt; of je dingen weggooit wanneer ze stuk zijn of dat je ze liever repareert; wie het meeste kookt; hoe je ontspant.

Leren communiceren

Communicatie gaat over effectief praten en luisteren.

We zijn allemaal verschillend in de manier waarop we communiceren.
Jouw communicatiestijl wordt beïnvloed door:

- **je persoonlijkheid**
- **je achtergrond**

1. Je persoonlijkheid

Extravert

Extraverte mensen verwerken hun gedachten en gevoelens vaak door ze te bespreken. Ze denken dus hardop.

Introvert

Introverte mensen zijn geneigd om hun gedachten en gevoelens eerst in hun hoofd op een rijtje te zetten voordat ze er hardop over praten.

Analytisch

Analytische mensen werken gedachten planmatig uit – en kunnen daar lang over doen – voordat ze een keuze maken.

Intuïtief

Intuïtieve mensen handelen vaker op basis van hun gevoel en intuïtie. Ook zijn ze geneigd sneller conclusies te trekken.

Open en eerlijk praten over
jullie verschillen is onmisbaar
in een sterke relatie.

Vertel je partner hoe, volgens jou, zijn/haar persoonlijkheid invloed heeft op zijn/haar manier van communiceren.



2. Je familie-achtergrond

Sommige families zijn stil, andere juist luidruchtig.

Sommige families zijn rumoerig, andere juist kalm.

Sommige families praten om de beurt, andere praten door elkaar.

Sommige families uiten meningsverschillen direct; andere stellen dat uit of vermijden alle discussies en meningsverschillen.

IN GESPREK

**Manier van communiceren**

Maak de volgende oefening eerst zelf en bespreek hem daarna samen. Geef met een 'x' aan waar jij denkt dat jouw eigen familie uitkomt op de lijn tussen de twee uitersten.

Over het algemeen was de communicatie in ons gezin:

<i>Direct</i>	<i>Indirect</i>
---------------	-----------------

<i>Vaag</i>	<i>Duidelijk</i>
-------------	------------------

<i>Ontspannen</i>	<i>Gespannen</i>
-------------------	------------------

<i>Niet confronterend</i>	<i>Confronterend</i>
---------------------------	----------------------

<i>Gesloten</i>	<i>Open</i>
-----------------	-------------

<i>Luidruchtig</i>	<i>Stil</i>
--------------------	-------------

<i>Humoristisch</i>	<i>Serieus</i>
---------------------	----------------

<i>Elkaar onderbrekend</i>	<i>Om de beurt sprekend</i>
----------------------------	-----------------------------

Hoe heeft de manier waarop jullie gezin communiceerde invloed gehad op jouw manier van communiceren als volwassene? Wat zijn de verschillen tussen jullie gezinnen?

Obstakels voor goede communicatie

1. Te weinig tijd voor elkaar

Maak regelmatig tijd vrij voor zinvolle gesprekken.

- Plan deze tijd in je agenda (het gebeurt niet vanzelf).
- Bescherm deze tijd tegen afleidingen en onderbrekingen, zoals smartphones en andere schermen.

Herken het moment waarop je alles moet laten vallen om te luisteren.

Wat houdt jullie tegen, of kan jullie tegenhouden, om elke dag even met elkaar te praten?



2. Niet praten over gevoelens

Sommige mensen moeten leren over hun gevoelens te praten, omdat ze daarin geen goed voorbeeld hebben gehad.

- Ze kunnen het lastig vinden over gevoelens te praten vanwege kwetsbaarheid, angst voor de reactie van de ander of het gevoel om tekort te schieten.
- Durf je partner te vertrouwen en deel je gevoelens met hem of haar.

Luister naar elkaar zonder te oordelen of kritiek te leveren.

IN GESPREK



Effectief praten

- Vertel elkaar om de beurt hoe je communiceert wanneer je bezorgd, geïrriteerd of gestresst bent.
- In hoeverre lijkt dat op het gedrag dat je meekreeg vanuit huis?
- Vraag je partner hoe makkelijk of moeilijk hij/zij het vindt om over gedachten, gevoelens en overtuigingen te praten.
- Werd je partner in zijn/haar jeugd aangemoedigd om over gevoelens te praten?

Het delen van je gevoelens en gedachten is erg belangrijk voor het bouwen aan een sterke relatie.

3. Niet (goed) luisteren naar elkaar

Je partner is de belangrijkste
persoon om naar te luisteren.

Als er niet naar je geluisterd wordt, beschadigt dat de relatie.

Als iemand naar je luistert, voel je je vaak:

- begrepen
- gewaardeerd
- gesteund
- geliefd

Herken en overwin slechte luistergewoonten zoals:

- desinteresse
- van onderwerp veranderen
- adviseren
- geruststellen
- onderbreken

Herken je een of meerdere van deze slechte luistergewoonten bij jezelf?



Leren luisteren

Er is geduld nodig om reflectief luisteren te leren. Reflectief luisteren betekent:

- je partner laten uitpraten
- je eigen standpunt opzijzetten en proberen om de situatie vanuit je partners perspectief te bekijken
- je best doen om je partner te begrijpen als jullie van mening verschillen

IN GESPREK



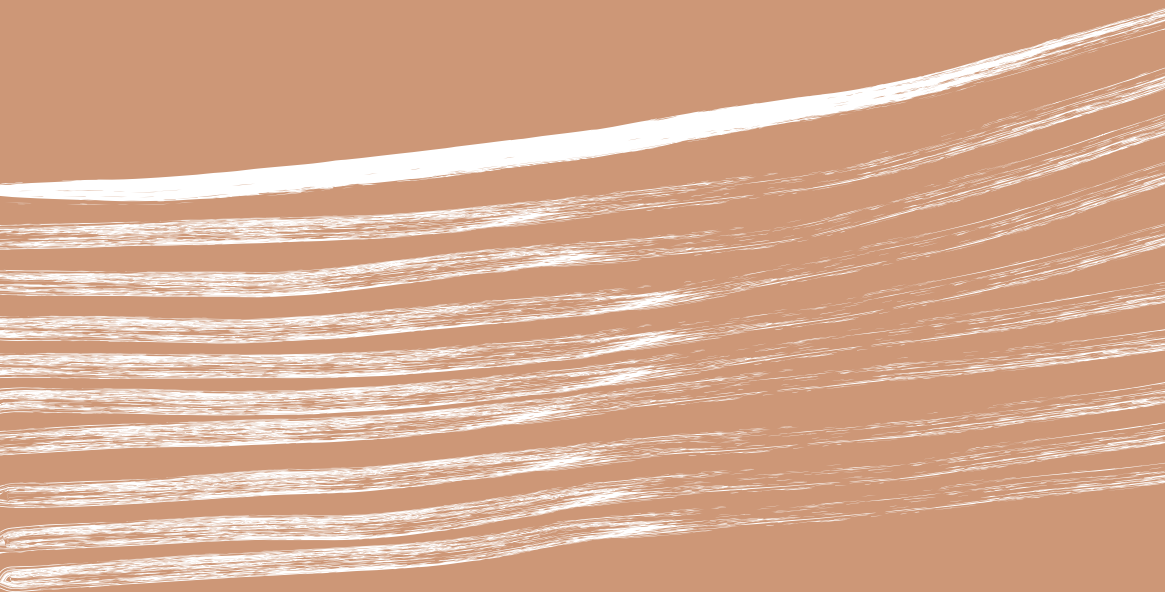
Reflectief luisteren

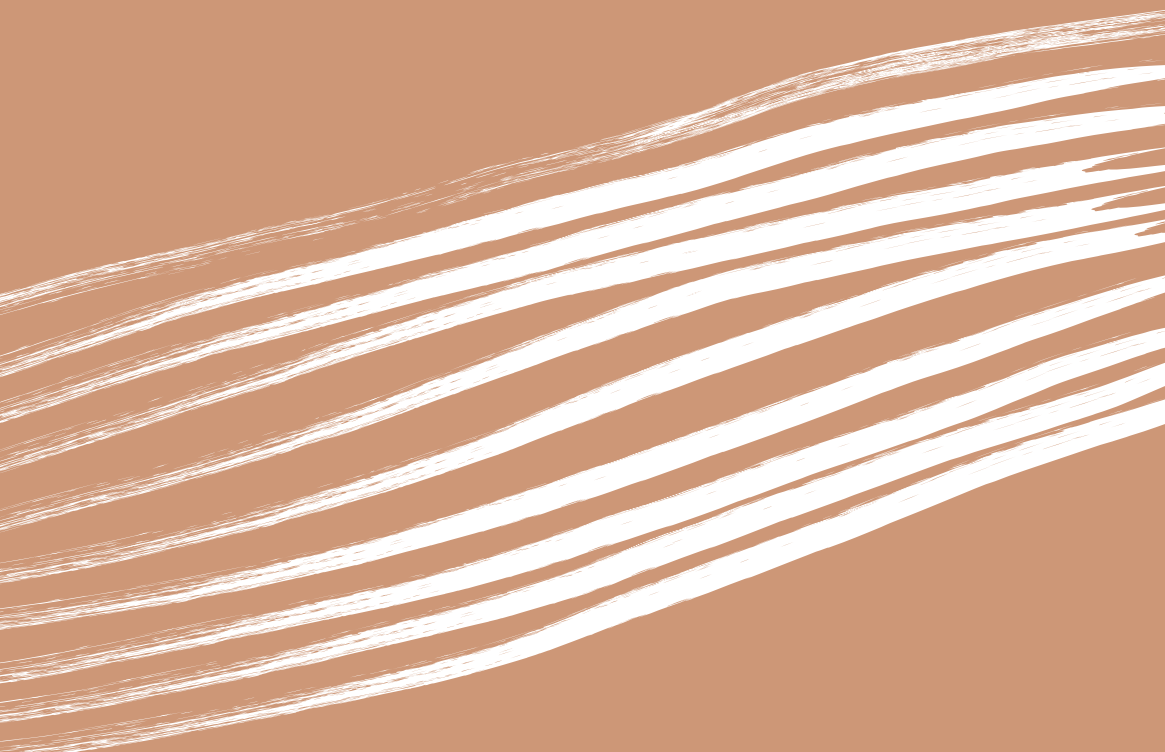
1. Vraag je partner jou iets te vertellen wat hem/haar dwarszit. Luister aandachtig. Als je partner uitgesproken is, vertel je terug wat hij/zij vertelde. Benoem vooral de gevoelens die je hoorde, zodat je partner merkt dat je hebt geluisterd. Als je iets niet begreep, vraag je partner dit dan (opnieuw) uit te leggen. Het doel is niet om letterlijk terug te vertellen wat je hoorde, maar om het zodanig samen te vatten dat je partner kan aangeven of jij hem/haar goed hebt begrepen.
2. Vraag daarna: 'Wat houdt je het meest bezig van wat je me hebt verteld?' en vertel opnieuw terug wat je partner zei.
3. Vraag dan: 'Is er iets wat je zou kunnen doen (of, als dat meer geschikt is, dat ik of wij kunnen doen) aan wat je net vertelde?' Reflecteer terug wat je partner zei.
4. Vraag tenslotte: 'Is er nog iets wat je wilt zeggen?' Vertel het weer terug.

Draai nu de rollen om.

In gesprek blijven

over communicatie





'Een goede luisteraar zijn, vraagt veel oefening. Goed kunnen luisteren is misschien wel het mooiste cadeau dat je een ander kunt geven. Het veroordeelt de ander niet, het adviseert niet, maar het toont steun op een niveau dat dieper gaat dan woorden.'

— Gerard Hughes, auteur

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?



Ochtteend



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 _____

Om over door te praten



Vraag je partner: 'Wat is de beste vakantie die je ooit hebt gehad?'
en: 'Wat is de bestemming van jouw droomvakantie?'

Wat hoop je tijdens deze Premarriage Course te leren of ontdekken?



Effectieve communicatie



Neem de komende week tijd om de volgende vragen te beantwoorden.
Bespreek jullie antwoorden samen.

1. Ben je een goede luisteraar?

Omcirkel het cijfer dat het best bij je past op een schaal van 1 (slecht) tot 10 (perfect).

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Welk cijfer geef je je partner op dit gebied?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Wanneer hebben jullie de beste gesprekken over gevoelens en diepe gedachten gehad?

4. Welke tijdstippen of plaatsen helpen jullie om een goed gesprek te hebben?

5. Wat zijn voor jullie de slechtste momenten of plaatsen om reflectief te luisteren? Waar ligt dat aan, denk je?

6. Maak de zin af: ik stel mij makkelijker open en kwetsbaar op bij jou als je...

Deze oefening komt uit 'Looking up the Aisle',
geschreven door Dave en Joyce Ames