

Relatieproblemen

De ervaren problemen kunnen heel divers zijn:

- U hebt bijna dagelijks ruzie, vaak over ogenschijnlijk kleine dingen
- U ervaart een gebrek aan intimiteit
- U hebt het gevoel te weinig ruimte voor uzelf te hebben
- U vindt dat er niet naar u geluisterd wordt
- U bent ontevreden over de taakverdeling in de huishouding
- U bent ontevreden over uw seksuele relatie
- U ervaart agressie of juist vermijding
- U hebt meer of minder behoefte aan sociale contacten

Als het niet meer lukt met z'n tweeën de problemen op te lossen wordt het wellicht tijd hulp in te roepen.

Hoe zijn de problemen ontstaan?

Er kunnen meerdere oorzaken zijn. Feiten uit de kinderjaren, gezin van herkomst of andere relaties. Een nieuwe levensfase: kinderen die geboren worden of kinderen die het huis verlaten. Ziekte. Persoonlijkheidskenmerken. Eenzijdig gericht zijn op werk en carrière. Onvoldoende aandacht voor het werken aan de relatie.

Wanneer is relatietherapie zinvol?

Beide partners moeten bereid zijn veel tijd en energie te steken in het werken aan verandering in de relatie. Verandering ten goede hangt vooral af van eigen inspanning en inzet. Van groot belang is ook volstrekte openheid tussen partners. Er is geen plaats voor geheimen. Beide partners moeten nog wat voor elkaar voelen.

Relatietherapie

Wat is relatietherapie?

Het gaat om ongeveer 12 wekelijkse of tweewekelijkse gesprekken van elk 45 minuten. We gaan werken aan uw relatie. We bespreken en oefenen hoe u beter met elkaar kunt praten. We bespreken hoe de spanningen en negatieve gevoelens zo laag mogelijk gehouden kunnen worden.

Ook proberen we de positieve kanten van uw relatie verder uit te bouwen. De psycholoog zal u methoden aanreiken om in de toekomst zelf samen problemen aan te kunnen pakken. Met behulp van huiswerkopdrachten kunt u vaardigheden samen thuis oefenen. Het is de bedoeling te leren op een opbouwende manier met elkaar om te gaan. De bijeenkomsten, de verstrekte informatie en de oefeningen thuis helpen u een positieve wending aan uw leven met elkaar te geven.

Thema's die aan de orde kunnen komen

- Effectieve communicatietechnieken.
- Werken aan spontaniteit.
- Conflicthantering.
- Van verwijt naar wens.
- Praten over wensen en verwachtingen.
- Het opstellen van een contract.
- Open communicatie.
- Probleem oplossen.
- Verminderen van spanning.
- Praten over seksualiteit en intimiteit

Aanmelding en kosten

U kunt zich telefonisch aanmelden, rechtstreeks, of na verwijzing door uw huisarts. Er wordt dan een afspraak voor het eerste gesprek gemaakt. Veel ziektekostenverzekeraars vergoeden de kosten geheel of gedeeltelijk. Verwijzing door de huisarts is meestal voorwaarde om voor vergoeding in aanmerking te komen. Mensen die niet in aanmerking komen voor een vergoeding kunnen gebruik maken van een verlaagd tarief.