

Verbouwing een relatiekiller?

“Een verbouwing kan een behoorlijke relatietest zijn,” stelt relatietherapeut **Bregje Jonkhart**. “Tijdens een verbouwing ben je geneigd in je hoofd te gaan leven. Er zijn immers tal van to-do-lijstjes af te werken. Een gevolg kan zijn dat er emotionele afstand tussen jou en je partner ontstaat. Maar we hebben allemaal een radartje dat voortdurend scant hoe onze verbinding met de ander ervoor staat en bij vermeend gevaar op de alarmknop drukt. Dat heeft vaak een zelfbeschermingsreactie tot gevolg. We vallen de ander aan: ‘Jij zou toch?’, of we trekken ons terug: ‘Laat ook maar.’ De afstand wordt alleen maar groter. Je kunt dat voorkomen door samen stil te staan bij emoties; het delen werkt verbindend waardoor het gevoel van ‘het samen doen’ wordt versterkt.”



5 tips voor een klusproof relatie

- 1** Maak elke dag tijd om te bespreken hoe het gaat. Focus op hoe je je allebei voelt, in plaats van alleen de laatste to-do's door te nemen.
- 2** Ken je eigen beschermingsmechanisme. Ben jij een vechter of een vluchter? Hoe reageer je op je partner als je moe bent en het even tegenzit? Zijn er momenten dat je overdreven reageert? Benoem dat en bied eventueel je excuses aan.
- 3** Hoe voel je je op dit moment? Als je frustraties hebt die over je partner gaan: vertel zo concreet mogelijk wat je dwarszit. Leg uit wat je wél wilt in plaats van

wat je niet wilt. Let er op dat je niet in de aanval gaat en vermijd woorden als ‘jij’, ‘altijd’ en ‘nooit’.

4 Benoem de dingen die je waardeert in wat je partner doet. Het klinkt als een open deur, maar complimenten worden vaak vergeten en iedereen voelt zich beter bij een beetje waardering van de ander.

5 Vier de successen. Spreek af dat jullie na de verbouwing iets leuks gaan doen samen. En maak elke week tijd voor een klein ‘we hebben weer een stap gezet’-momentje. ■

Meer tips om je relatie goed te houden?
Download de relatietools op: jonkhartenziel.nl