

---

## relatietherapie

Iedereen heeft wel eens zo'n periode dat het wat minder lekker loopt in de relatie. Maar als het te lang duurt is dat heel vervelend. We hebben er allemaal behoefte aan dat thuis een fijne plek is. Als je rondloopt met het vervelende gevoel van verwijdering of verdrietig bent, onverschillig bent of juist boos is het wellicht tijd om daar wat aan te doen. Relatieproblemen geven een hoop stress.

Jullie kunnen bij mij terecht om relatieproblemen op te lossen en om samen vaardigheden te leren die je manier van omgaan met elkaar zodanig veranderen dat je meer en meer het beste in elkaar naar boven brengt en nieuwe energie en liefde gaat ervaren.

Misschien hebben jullie behoefte aan:

- meer contact en intimiteit
- af te komen van die nare ruzies die eindigen in meer verwijdering of met slaande deuren
- het herstellen van het onderlinge vertrouwen
- meer inzicht in destructieve patronen
- beter met elkaar communiceren en onderhandelen
- helderheid en vertrouwen als er sprake is van een ander in de relatie.

Soms is er ook behoefte aan duidelijkheid: willen we nu wel of niet met elkaar verder.

Er is veel in relatietherapie wat je kunt leren, zoals bijvoorbeeld samen problemen oplossen en elkaar liefdevol steunen en ook:

- duidelijker met elkaar omgaan, communicatievaardigheden verbeteren
- als een team samenwerken
- het met elkaar oneens zijn zonder nare ruzies
- met elkaar onderhandelen in plaats van met elkaar strijden
- stress verminderen
- vragen stellen die geen verwijdering veroorzaken
- meer intimiteit ervaren met elkaar.

In relatietherapie is het ook belangrijk dat je bereid bent om aan jezelf te werken -met elkaar- en dat je bereid bent om je eigen verantwoordelijkheid te nemen. Natuurlijk mag je van je partner hetzelfde verwachten.

Als professionele therapeut kan ik jou en je partner helpen om jullie problemen uit te zoeken en om samen een krachtige relatie op te bouwen.

Als jullie midden in een crisis zitten of in een lastige verandering, moeilijke tijden of onplezierig gedrag kan ik voor jullie een bron van steun, kracht en groei zijn.

Als neutrale derde kan ik jullie helpen om lastige emoties of frustraties te verwerken.