



MIND

# Relatie- problemen

'Een relatie is hard werken,' zegt men wel eens. Bijna iedere relatie kent naast fijne tijden periodes waarin het moeizamer loopt. Dit kan komen door externe omstandigheden, door onderlinge verschillen of gedrag van jou of de ander. Hoe ga je om met de komst van kinderen, verschillen in seksuele behoeften en wat als jij of jouw partner psychische of verslavingsproblemen hebt of heeft? Of misschien ben je wel verliefd geworden op een ander of heeft jouw partner overspel gepleegd? En wat doe je als je het niet eens bent met de opvoedingsstijl van jouw partner? Wanneer besluit je bij elkaar te blijven of laat je elkaar los?

In deze flyer krijg je tips die je kunnen helpen bij het omgaan met relatieproblemen.



# TIPS

## Communiceer

Een goede relatie begint met goede communicatie. Als je niet goed weet wat er bij de ander speelt of zelf niet deelt over wat je bezighoudt, ontstaan er aannames die niet altijd kloppen en voor ruis en ontevredenheid zorgen. Bedenk je dat iedere relatie wel eens stroef loopt, maar door te blijven communiceren met elkaar kan je relatie zich juist versterken. Praat over je gevoelens, ideeën en verwachtingen. Over de leuke, maar ook de moeilijke dingen, zoals dingen in je relatie die lastig lopen.

Maak het bespreekbaar en sta open voor wat de ander zegt. Lees ook onze [tips om beter te communiceren](#).

## Doorbreek negatieve patronen

Als een relatie niet lekker loopt zijn er vaak negatieve patronen ontstaan. Ze kunnen je het gevoel geven er samen niet meer uit te komen. Hierdoor kan je je eenzaam en onbegrepen voelen. Je hebt bijvoorbeeld het idee dat het je partner niks kan schelen hoe jij je voelt, dat je nooit het goede zegt of je bent boos omdat je partner niet naar je luistert. Gelukkig is het vaak mogelijk om een neerwaartse spiraal te doorbreken. Probeer samen te begrijpen wat er misgaat, wat het effect is van jullie gedrag en zoek naar andere manieren om met elkaar om te gaan.

Vaak heeft het er mee te maken dat jullie reacties iets heel anders veroorzaken dan de bedoeling is. Of dat bepaalde onderwerpen gevoelig liggen, bijvoorbeeld door eerdere vervelende ervaringen. Lees meer over [hoe je negatieve patronen kan doorbreken](#).

## Investeer tijd en aandacht in elkaar

In drukke tijden kan het, door de waan van de dag, gebeuren dat je naast elkaar gaat leven in plaats van met elkaar. Ook kan dit ontstaan doordat je anders omgaat met veranderingen of gebeurtenissen in je leven. Als dit langere tijd zo is, dan groei je uit elkaar. Ook komt het voor dat partners elkaar als vanzelfsprekend zien, bijvoorbeeld omdat ze al lang bij elkaar zijn. Om een relatie gezond te houden is het belangrijk om voldoende aandacht aan elkaar te geven. Plan bewust tijd in om met elkaar door te brengen. Een vast tijdstip in de week kan handig zijn. Onderneem iets leuks met z'n tweeën. Dat kan een uitje zijn, maar ook een avond op de bank met een hapje en een drankje. Zolang jullie maar aandacht hebben voor elkaar en iets doen dat jullie beiden leuk vinden. Sta ook eens stil bij de periode dat jullie elkaar net kenden. Wat maakte dat jullie je toen tot elkaar aangetrokken voelden? Welke ontwikkeling hebben jullie beiden doorgemaakt? Merk je dat jij en je partner uit elkaar groeien? Lees [hier](#) meer info over dit onderwerp en ook over wat je zelf kan doen.

## Doe aan zelfreflectie

Zelfreflectie is het onderzoeken van je gedachten, gevoelens en gedrag en de gevolgen daarvan. Jezelf een spiegel voorhouden, geeft je inzicht in jezelf. Ook kan het nuttige informatie voor je relatie opleveren. Hoe gedraag jij je, hoe komt dit en welke gevolgen heeft het voor je relatie? Zijn er dingen die jij anders kan doen? Neem een concrete situatie in gedachten, zoals een emotioneel moment. Hoe voelde jij je en hoe reageerde je? Waar kwam dit door? Lees nog meer [tips om te reflecteren op jezelf bij relatieproblemen.](#)

## Neem je verwachtingen onder de loep

Bij relatieproblemen spelen verwachtingen van je relatie en van de ander vaak een rol. Het kan daarom geen kwaad jouw verwachtingen eens te bestuderen. En je af te vragen of jouw verwachtingen wel realistisch zijn. Zo is niemand perfect, jij niet en je partner ook niet. Het is simpelweg onmogelijk dat jouw partner zich altijd gedraagt op een manier die jij prettig vindt. En andersom is dat natuurlijk ook het geval. Dit besef kan je helpen de lat wat minder hoog te leggen en voorkomt frustratie.

## Blijf bij jezelf

Binnen een relatie is het van belang dat je kan zijn wie je bent. Gedraag jij je anders dan je zou willen voor jouw partner? Bijvoorbeeld omdat je het gevoel hebt het vertrouwen terug te moeten winnen na overspel? Niet

doen! En ga ook niet op je tenen lopen of je anders voordoen, zodat jouw partner bij jou blijft. Cijfer jezelf om wat voor reden dan ook niet weg. Dit houd je niet vol en gaat ten koste van wat jij wil met jouw leven.

## Geef elkaar de ruimte

Naast dat het belangrijk is dat jij kan zijn wie je bent, is dit ook voor de ander het geval. Natuurlijk is het goed om rekening met elkaar te houden. Maar dit houdt ook in dat je elkaar de ruimte geeft om dingen op een eigen manier aan te pakken. Probeer je partner dus niet te veranderen. Controleer de ander niet en verbiedt geen dingen. Doe dit ook niet in het geval (van een vermoeden) van overspel. Dit heeft eerder een tegenovergestelde werking.

## Accepteer elkaars behoeften en grenzen

Ieder mens is anders en heeft andere behoeften en ideeën. Ook binnen een relatie is dit zo. Het is hierbij belangrijk elkaar te accepteren en respecteren. De verschillen kunnen op verscheidene vlakken tot uiting komen. Bijvoorbeeld in de rolverdeling thuis in het gezin, in de manier van omgaan met geld of in seksuele behoeften. Ook kan het zijn dat je verschillend omgaat met veranderingen in je leven, zoals de komst van kinderen of met heftige gebeurtenissen of situaties, zoals het verlies van een dierbare, financiële problemen of psychische klachten. Merk je dat dit in jouw relatie het geval is? Praat erover. Geef aan waar jij behoefte aan hebt en geef duidelijk aan wat jij niet wil of

waar je grenzen liggen. Sta ook open voor de behoeften en grenzen van jouw partner. Probeer samen oplossingen te bedenken voor jullie verschillen. Weet je niet zo goed waar je grenzen liggen of hoe je ze moet aangeven? Wij schreven een flyer met [tips om je grenzen te leren kennen en aan te geven](#).

Heb jij een relatie waarin er over jouw grenzen wordt gegaan? Bedenk je dat je niet de enige bent. Deel het met iemand die je vertrouwt en zoek hulp! Maak een afspraak bij de huisarts, die kan je doorverwijzen. Ook MIND Korrelatie denkt graag met je mee! [Neem contact op](#) voor een deskundig, anoniem en gratis advies.

### Wees eerlijk over je relatie

Twijfel je of je door wil gaan met je relatie? Spreek dit dan uit. Begin met je partner. Zeg erbij dat je twijfelt, maar dat je nog geen conclusie hebt bereikt. Praat ook met mensen die jullie goed kennen. Vraag wat zij zien. Lees meer over [redenen om te scheiden of te blijven](#).

### Laat de ander los als dat de beste keuze is

Hoewel er genoeg redenen kunnen zijn om er samen voor te gaan, kunnen er ook genoeg redenen zijn om te besluiten de relatie te beëindigen. Bijvoorbeeld omdat de verschillen tussen jou en je partner te groot zijn (geworden), omdat er over je grenzen wordt gegaan, omdat jullie karakters botsen of omdat het niet meer lukt elkaar te ver-

trouwen. Hoewel het een opluchting kan zijn met iets te stoppen dat niet goed gaat is het vaak ook heel verdrietig om elkaar los te laten. Bedenk je dat gevoelens van verdriet, maar ook boosheid of angst heel normaal zijn. Probeer er niet tegen te vechten. Vraag steun aan familie en vrienden. De meeste mensen reageren begripvol als iemand zich openstelt. Een luisterend oor kan al heel fijn zijn.

### Vraag MIND Korrelatie om advies

Heb jij relatieproblemen en wil je jouw persoonlijke situatie graag met een professional bespreken? Neem contact op met [MIND Korrelatie](#) voor een deskundig, anoniem en gratis advies op maat.



## Advies of hulp nodig? Wij staan voor je klaar.

Neem (anoniem) contact op met een van de medewerkers van onze hulplijn [MIND Korrelatie](https://www.mindkorrelatie.nl). Je kunt bellen, chatten, WhatsAppen of mailen met een van onze psychologen of maatschappelijk werkers.

### Bellen kan naar 0900-1450

Je kunt bellen op werkdagen van 9.00 – 21.00 uur

Ga voor chat, WhatsApp en mail naar onze website

[www.mindkorrelatie.nl](https://www.mindkorrelatie.nl)

## Meer informatie over relatieproblemen?

Kijk op:

[www.mindkorrelatie.nl](https://www.mindkorrelatie.nl)

### MIND

Stationsplein 125  
3818 LE AMERSFOORT

Telefoon 033 - 303 23 33

Email [info@wijzijnmind.nl](mailto:info@wijzijnmind.nl)

## Help mee psychische gezondheid verbeteren en psychische problemen te voorkomen

**Steun ons**

Of maak je bijdrage over op  
Bankrek. nr.: NL08ABNA0469080000