

# ook onderhoud nodig



Preventieve relatietherapie is overgewaaid uit Amerika. Geliefden gaan met elkaar in gesprek voordat de relatie al bijna op springen staat.

foto Corbis

den, dus laat ik mijn pijlen maar vast op iemand anders richten. Dat ging ten koste van de intimiteit tussen ons."

Koen zegt nu overtuigd te zijn dat 'het helemaal okay is' om samen met Ricardo te zijn. Neemt niet weg dat het stel wel nog één en ander op te lossen heeft en nu doorgaat met reguliere relatietherapie. De effecten daarvan zijn bekend: 70 procent van de stellen heeft er baat bij. Relaties verbeteren in elk geval tijdelijk. Over het effect van preventieve relatietherapie is in Nederland nog niets bekend. Dat is logisch voor een nieuw fenomeen.

Naast Houd-me-vast-cursussen zijn er ook nog zogeheten Marriage Courses, georganiseerd vanuit de kerk. Daarin bespreken koppels hun verwachtingen van het huwelijk voordat ze samen voor het altaar staan. Verder bieden individuele therapeuten de relatie-apk aan. Een bedenksel, naar eigen zeggen, van relatiecoach Caroline Franssen.

"Net als een autokeuring is deze methode snel, doelgericht en effectief", aldus Franssen. "Dat spreekt vooral mannen aan, die hebben in tegenstelling tot vrouwen niet zo'n zin in langdurige therapie. Ik leg de relatie in een sessie van drie uur onder de loep. Net als tijdens een autokeuring worden gebreken opgespoord en waar mogelijk meteen gerepareerd."

Vrouwen kunnen ook alleen bij Franssen terug om aan hun relatie te werken. Werkt dat? „Ja, ik vind van wel. Je kunt denken: waar twee vechten hebben twee schuld. Maar als de vrouw haar gedrag en taalgebruik verandert, beïnvloedt ze daarmee ook het gedrag van haar man. Ik zie veel vrouwen die in hun eentje alle ballen hoog proberen te houden. Ze werken parttime, maar zijn zo perfectionistisch dat ze thuis ook alle taken naar zich toetrekken. Als hun partner al iets mag doen, moet het precies op hun manier. Ik zeg dan: pas op, voor die

man is het helemaal niet leuk meer, zo hak je zijn ballen eraf. Probeer eens te ontvangen in plaats van alleen maar te eisen. Dat is een hele beweging."

Maar. In het geval van Ilse (33) en René (33) - 8 jaar samen, twee kleine kinderen - was het toch mooi de man die zijn vrouw meenam voor een relatie-apk.

„We vinden het thuis niet zo gezellig meer", vertelt Ilse. „Sinds we kinderen hebben, gedraag ik me als een soort baas in huis. René raakt onzeker door mijn kritiek en ziet me steeds meer als moederfiguur. De relatie-apk gaf ons een beter beeld van wat er werkelijk speelt tussen ons. Wat ik wel leuk vond is dat Caroline zei dat de man degene is die moet zeggen: 'Kom schat, trek je jurkje aan, we gaan iets leuks doen.' Vrouwen hebben daar volgens haar geen ruimte voor binnen een jong gezin; ze zijn vergroeid met de kinderen. Dat was een eye-opener. Maar het is nu twee weken gele-

den en hij heeft me nog steeds nergens mee naar toe genomen. Ik kan ook niet zeggen dat onze relatie nu ineens woepie wauw is. Het blijft heel lastig om die mooie theorieën in de praktijk te brengen. Toch ben ik blij dat we niet afwachten en tenminste iets doen. Ik vind dat we dat verplicht zijn aan onze kinderen. Het beste wat we hen kunnen meegeven is een gelukkig stel ouders."

Om privacyredenen zijn de namen van Koen, Ricardo, Ilse en René gefingeerd. De echte namen zijn bekend bij de redactie.

 Meer info over Houd-me-vast: [www.eftnetwerk.nl](http://www.eftnetwerk.nl) en de relatie-APK: [www.carolinefranssen.nl](http://www.carolinefranssen.nl)

 reageren?  
[gezondheid@depersdienst.nl](mailto:gezondheid@depersdienst.nl)



## Shenza sieradenset 'Italia'

### Stijlvolle, Italiaanse sieradenset

Echte Italiaanse elegantie! Stijlvol zilveren Italiaans collier met een 3 cm grote hanger. De ketting is 47 cm lang (valt ruim over het borstbeen) en heeft een extra verlengkettinkje van 2,5 cm. Door het karabijnslot kunt u met gemak het sieraad dragen.

Een vrolijk "passe-partout" accessoire, die elke garderobe combinatie afmaakt!

De zilveren Italiaanse oorbellen met een vrolijk ontwerp maken elke dag verrukkelijk. De oorbellen zijn 3,5 cm hoog, de schijfjes hebben een diameter van 2 cm.

Adviesprijs € 79,-  
Lezersprijs € 59,-\*

\*Exclusief verzendkosten

### BON- Shenza sieradenset 'Italia'

Hierbij bestel ik:

\_\_\_ (aantal) x Shenza sieradenset 'Italia' á € 59,-\*

\* excl. verzendkosten van € 1,95 Levertijd met bon 10 werkdagen. Levertijd webwinkel 5 werkdagen. Klantenservice: 0900 - 2021352 (€ 0,45 p.g.) Het is helaas niet mogelijk uw bestelling telefonisch of per mail door te geven.

VOORLETTERS

VOORNAAM

M  V

NAAM

HUISNUMMER

ADRES

PLAATS

POSTCODE

TELEFOON

E-MAIL

GEBORTEDATUM

Hierbij machtig ik Buckeroo Payment Service om i.o.v. Wegener NieuwsMedia BV eenmalig het verschuldigde bedrag af te schrijven.

BANK-/GIROREKENING  
HANDTEKENING

Stuur de volledig, in blokletters ingevulde, bon in een envelop naar Webwinkel, o.v.v. 'Shenza sieradenset 'Italia'', Postbus 1090, 5004 BB Tilburg.

De Stentor gaat zorgvuldig om met persoonsgegevens. Op alle informatie die u aan ons verstrekkt is de Wet Bescherming Persoonsgegevens van toepassing. In het colofon van de krant en op [www.destendor.nl](http://www.destendor.nl) treft u nadere informatie aan.