



Journal

HOUVAST

INZICHT EN HERSTEL NA VREEMDGAAN

HOUVAST

Inzicht en herstel na vreemdgaan

Susanne Umans - van Grafhorst

relatietherapeut gespecialiseerd in het begeleiden van stellen na
vreemdgaan

HOUVAST journal

Inzicht en herstel na vreemdgaan

© Copyright

© [2025] [Susanne Umans - van Grafhorst | Relatie-praktijk]

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke andere manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Deze uitgave is uitsluitend bedoeld voor persoonlijk gebruik binnen de context van begeleiding, therapie of coaching. Het doorgeven, verkopen, verspreiden of publiceren van (delen van) deze uitgave aan derden is niet toegestaan zonder expliciete toestemming van de auteur.

Hoewel de inhoud met grote zorg is samengesteld, kan de auteur geen aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die voortvloeit uit het gebruik van de informatie in deze uitgave. De inhoud vervangt geen professionele hulp en dient niet als diagnose of behandelvoorschrift.

Het verschil tussen een gewoon dagboek en een reflectiedagboek

Dit is niet een normaal dagboek met een pluche voorkant en elke pagina die begint met liefdagboek. Dit reflectiedagboek helpt je om gedachten te ordenen in deze chaotische tijd. Er staan opdrachten in, helpende vragen en veel ruimte om te schrijven.

Herstellen na vreemdgaan is een eenzaam proces. Het is moeilijk om met je partner overal over te kunnen praten en mensen in je omgeving hebben veel oordelen en meningen. Daardoor lijden stellen na vreemdgaan veel alleen. Door je verhaal toe te vertrouwen aan papier kun je toch je verhaal kwijt, je emoties ventileren en je gedachten een plek geven.

Je kunt dit reflectiedagboek gebruiken wanneer:

- Je overweldigd wordt door emoties
- Je te veel gedachten hebt en twijfels in je hoofd
- Wanneer je veel stress hebt
- Wanneer je niet kunt concentreren of moeilijk in slaap kunt vallen

Veel succes!

Susanne

Emoties toelaten

Voordat we beginnen wil ik je graag een ding meegeven. Neem overdag rust om in dit dagboek te schrijven. Dat is zeker geen tijdsverspilling!

Het geeft je tijd om te herstellen. Emoties zijn er nu eenmaal. Er is veel gebeurd in jullie leven en alles staat op zijn kop. Daar doen we helemaal niks aan. Deze emoties willen gevoeld en gehoord worden. Het zijn wat dat betreft net kleine kinderen, ze zullen blijven klagen en steeds harder gaan schreeuwen om hun zin te krijgen.

Ze krijgen dan hun zin wanneer je in gesprek bent met je partner of wanneer je 's nachts probeert te slapen. Dan lukt het je niet meer om ze te negeren of buiten te sluiten en dan komen ze met alle kracht over je heen gespoeld.

Door wat vaker naar ze te luisteren en ze te observeren voelen ze zich meer gehoord en gevoeld en zullen ze ook rustiger tegen je doen.

Observeren van emoties en gevoelens

Kies een moment uit op de dag dat je even een halfuurtje voor jezelf kunt nemen. Even zonder partner, telefoon, kinderen, werk ect. In dit halfuurtje ga je observeren welke emoties en gedachten je allemaal hebt, waar je dit voelt in je lichaam en hoe sterk ze zijn vandaag. Het is helemaal goed als je even boos bent of verdrietig in dit halfuur. Daarna doe je het boek weer dicht en ga je verder met je dag en maak je er naar alle omstandigheden het beste van.

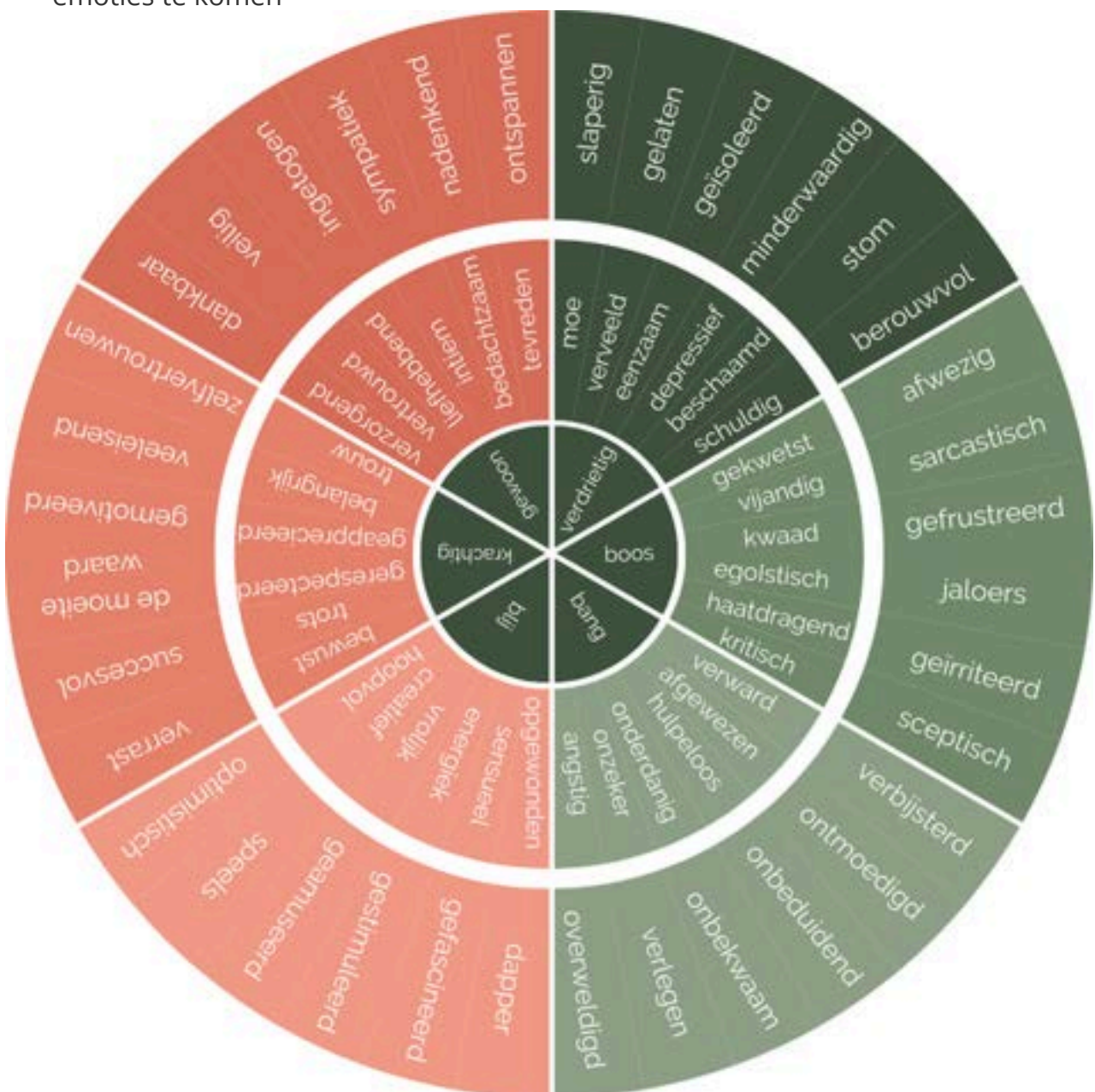
To-do:

- Print dit dagboek uit. Eentje voor jezelf en eentje voor je partner. Het voordeel van uitprinten is dat je er extra pagina's tussen kunt doen als je daar behoefte aan hebt. Zo kan dit dagboek zo groot en dik worden als je wilt.
- Zet een timer voor 30 minuten
- Schrijf in dit dagboek alles waar je over na denkt en wat je voelt. Het mag precies zo zijn zoals je het voelt. Niemand anders hoeft dit immers te lezen.

De emotiecirkel

Heb je moeite met woorden geven aan je emoties? Gebruik dan deze emotiecirkel om de goede woorden te geven.

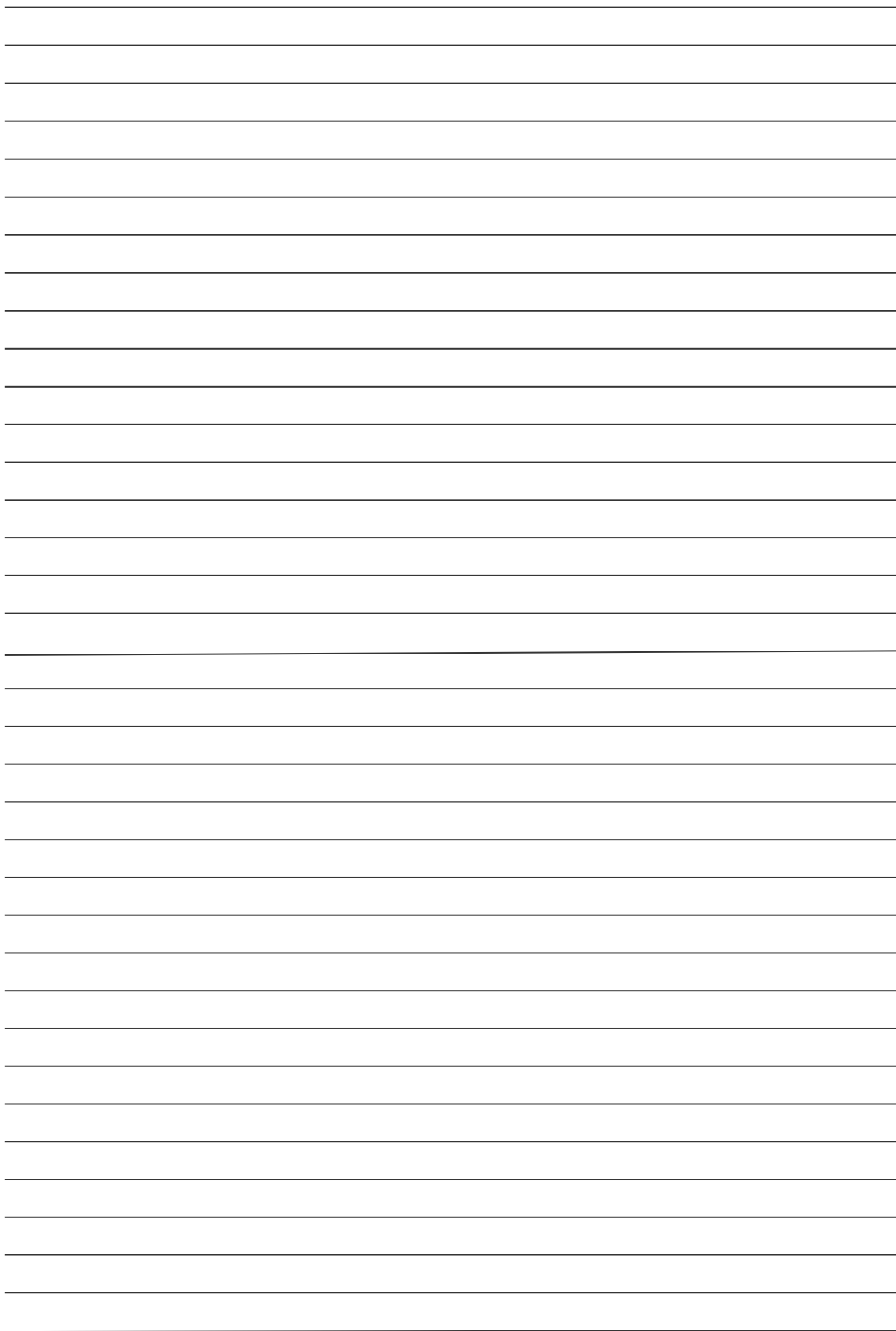
- Begin in het midden welke primaire emotie voel je? Voel je verdriet, angst of boosheid?
- Houd er rekening mee dat boosheid niet alleen een emotie is, maar ook een reactie kan zijn op een andere emotie, zoals angst.
- Ga dan meer naar de buitenring van de emotiecirkel om bij de secundaire emoties te komen



Deel 1

Wat is er gebeurd en wat heeft
dat met jou gedaan?

Print dit deel 1x uit voor jou en voor je
partner



Goed voor jezelf zorgen

Naast het schrijven over emoties zijn er nog meer dingen die je kunt doen om emoties te reguleren. Maar er zijn ook dingen die je kunt doen om emoties erger te maken.

Probeer de aankomende weken deze dingen te vermijden:

- **Alcohol, koffie en nicotine:** Koffie is een energie opwekker. Het kan zorgen dat je sneller geïrriteerd reageert. Door alcohol doe en zegt je sneller dingen waar je later spijt van hebt. Ze lijken te helpen op korte termijn, maar doen schade op de langere termijn.
- **Slecht eten en drinken:** Een keertje minder of slecht eten is niet zo erg, maar maak er geen gewoonte van. Met een lage bloedsuiker en te weinig eiwitten is het moeilijk om met emoties om te gaan. Je zult dus heftiger reageren in een situatie dan dat je wel goed eet.
- **Slecht slapen:** Door nachtmerries en piekeren slaap je slecht. Maar ook lange gesprekken met je partner tot midden in de nacht, zorgt voor minder slaap. En minder slaap zorgt voor vermoeidheid, wat emoties erger maakt.
- **Overdag slaap inhalen:** Het is verleidelijk om de slaap die je 's nachts te kort komt, overdag in te halen. Dit verstoort de slaapritme nog verder waardoor slapen slachter wordt.
- **Stoppen met medicatie:** Wanneer je al medicatie had, blijf deze ook gebruiken.
- **Lange gesprekken voeren tot in de nacht:** Vooral in de avond is er vaak tijd om te praten, maar voorkom dat dit gesprekken worden tot diep in de nacht. Hoe vermoeider je bent, hoe moeilijker het is om goed te praten en hoe meer emoties opkomen.

Emoties reguleren

Wanneer je de vorige punten zoveel mogelijk probeert te vermijden, kun je daarnaast ook dingen doen om emoties te verlichten:

- **Goed eten en drinken:** Eet en drink gezond en regelmatig. Je hebt de energie nodig om dit proces vol te houden.
- **Voldoende slapen:** Blijf je piekeren in de nacht? Ga dan even de bed uit. Lees een boek of schrijf een stukje in dit dagboek. Probeer dan weer in slaap te vallen.

- **Genoeg beweging:** Maak lekker een dagelijkse wandeling van 30 minuten. Doe vooral je telefoon even weg tijdens de wandeling en doe geen podcast in je oren. Gewoon wandelen en je gedachten de ruimte geven. Ook sporten helpt om emoties beter te reguleren. Ook maak je tijdens sporten gelukshormonen aan, waardoor je beter in je vel gaat zitten.
- **Een routine om jezelf tot rust te brengen voordat je gaat slapen:** Ga elke avond om dezelfde tijd naar bed en doe iets waar je van tot rust komt. Ga lekker in bad, lees een boek of luister naar zachte muziek.
- **Zet de langere termijn bril op:** Deze crisis is niet in een dag opgelost. Gun jezelf en je partner de tijd om dit te verwerken.
- **Er komt echt een einde aan:** Houd in je hoofd dat je je nu ellendig voelt, en dat het lijkt alsof dit voor altijd zo gaat zijn, maar dat is niet zo. Ook dit gaat over.
- **Schrijf in dit dagboek:** Soms zijn emoties zo heftig dat je even niet weet wat je ermee aan moet. Schrijf dat van je af, in dit dagboek heb ik ventilatie pagina's gemaakt waarop je even lekker los mag gaan. Daarna verbrand je het of gooi je de pagina weg.
- **Zorg ook voor afleiding:** Niet om je emoties uit de weg te gaan. Maar afleiding zorgt ook voor pauze zo af en toe.
- **Blijf dingen doen waar je blij van wordt:** Neem een lekker massage, lees een boek, doe iets helemaal voor jezelf.
- **Zie emoties als een golf:** Wanneer heftige emoties opkomen, kun je dat eng vinden of vervelend. Emoties komen en gaan op een dag, daar kun je niet veel aan veranderen. Bedenk dat als een emotie (een golf uit de zee) over je heen spoelt, deze ook weer verdwijnt.

Deel 2

Omgaan met de heftige emoties

Print dit deel zo vaak uit als je nodig hebt
voor jou en voor je partner.
Mijn advies is om te beginnen met 4x

Dagelijkse mentale zelfzorg

datum: _____

Welke emotie(s) voel ik:

Gebruik de emotiekringel als je moeite hebt om hier woorden aan te geven.

Waar voel ik deze emotie in mijn lichaam?

Wat voor gedachten spelen er nu door mijn hoofd?

Wat ga ik vandaag doen voor mijzelf?

Kan mijn partner mij hierbij helpen? Zo ja, hoe dan?

Zijn er vragen die ik mijn partner wil stellen? Kies er voor vandaag maximaal 5 uit.

Zijn dit nieuwe vragen?

1

2

3

4

5

Wat zou vandaag 1% beter maken?

Gedachten patronen

Terugkerende gedachten of vragen die je aan je partner stelt

datum: _____

Welke gedachte overheerst op dit moment?

Zijn deze gedachten helpend voor mij of maken deze mij overstuur?

helpend niet-helpend

Welk bewijs is er op dit moment, waardoor ik denk dat mijn gedachte waar is?

Welk bewijs is er dat mijn gedachte tegenspreekt?

Wat weet ik (nog) niet over de situatie?

Wat weet ik (nog) niet over mijn partner?

Wat weet ik (nog) niet over mijzelf?

Wat wil ik graag weten? Hoe kom ik daar achter (vraag stellen aan mijn partner, vraag stellen tijdens de therapie sessies, meer informatie nodig)

Trigger tracker

datum: _____

Tijdstip _____

Wat gebeurde er, dat mij overstuur maakte?

Komt deze trigger vaker terug?

Hoe voelde ik mij daarbij?

Hoe reageerde ik hierop?

Wat hielp mij om tot rust te komen?

Extra notities:

Dagelijkse mentale zelfzorg

datum: _____

Welke emotie(s) voel ik:

Gebruik de emotiekringel als je moeite hebt om hier woorden aan te geven.

Waar voel ik deze emotie in mijn lichaam?

Wat voor gedachten spelen er nu door mijn hoofd?

Wat ga ik vandaag doen voor mijzelf?

Kan mijn partner mij hierbij helpen? Zo ja, hoe dan?

Zijn er vragen die ik mijn partner wil stellen? Kies er voor vandaag maximaal 5 uit.

Zijn dit nieuwe vragen?

1

2

3

4

5

Wat zou vandaag 1% beter maken?

Gedachten patronen

Terugkerende gedachten of vragen die je aan je partner stelt

datum: _____

Welke gedachte overheerst op dit moment?

Zijn deze gedachten helpend voor mij of maken deze mij overstuur?

helpend niet-helpend

Welk bewijs is er op dit moment, waardoor ik denk dat mijn gedachte waar is?

Welk bewijs is er dat mijn gedachte tegenspreekt?

Wat weet ik (nog) niet over de situatie?

Wat weet ik (nog) niet over mijn partner?

Wat weet ik (nog) niet over mijzelf?

Wat wil ik graag weten? Hoe kom ik daar achter (vraag stellen aan mijn partner, vraag stellen tijdens de therapie sessies, meer informatie nodig)

Trigger tracker

datum: _____

Tijdstip _____

Wat gebeurde er, dat mij overstuur maakte?

Komt deze trigger vaker terug?

Hoe voelde ik mij daarbij?

Hoe reageerde ik hierop?

Wat hielp mij om tot rust te komen?

Extra notities:

Dagelijkse mentale zelfzorg

datum: _____

Welke emotie(s) voel ik:

Gebruik de emotiekringel als je moeite hebt om hier woorden aan te geven.

Waar voel ik deze emotie in mijn lichaam?

Wat voor gedachten spelen er nu door mijn hoofd?

Wat ga ik vandaag doen voor mijzelf?

Kan mijn partner mij hierbij helpen? Zo ja, hoe dan?

Zijn er vragen die ik mijn partner wil stellen? Kies er voor vandaag maximaal 5 uit.

Zijn dit nieuwe vragen?

1

2

3

4

5

Wat zou vandaag 1% beter maken?

Gedachten patronen

Terugkerende gedachten of vragen die je aan je partner stelt

datum: _____

Welke gedachte overheerst op dit moment?

Zijn deze gedachten helpend voor mij of maken deze mij overstuur?

helpend

niet-helpend

Welk bewijs is er op dit moment, waardoor ik denk dat mijn gedachte waar is?

Welk bewijs is er dat mijn gedachte tegenspreekt?

Wat weet ik (nog) niet over de situatie?

Wat weet ik (nog) niet over mijn partner?

Wat weet ik (nog) niet over mijzelf?

Wat wil ik graag weten? Hoe kom ik daar achter (vraag stellen aan mijn partner, vraag stellen tijdens de therapie sessies, meer informatie nodig)

Trigger tracker

datum: _____

Tijdstip _____

Wat gebeurde er, dat mij overstuur maakte?

Komt deze trigger vaker terug?

Hoe voelde ik mij daarbij?

Hoe reageerde ik hierop?

Wat hielp mij om tot rust te komen?

Extra notities:

Dagelijkse mentale zelfzorg

datum: _____

Welke emotie(s) voel ik:

Gebruik de emotiekringel als je moeite hebt om hier woorden aan te geven.

Waar voel ik deze emotie in mijn lichaam?

Wat voor gedachten spelen er nu door mijn hoofd?

Wat ga ik vandaag doen voor mijzelf?

Kan mijn partner mij hierbij helpen? Zo ja, hoe dan?

Zijn er vragen die ik mijn partner wil stellen? Kies er voor vandaag maximaal 5 uit.

Zijn dit nieuwe vragen?

1

2

3

4

5

Wat zou vandaag 1% beter maken?

Gedachten patronen

Terugkerende gedachten of vragen die je aan je partner stelt

datum: _____

Welke gedachte overheerst op dit moment?

Zijn deze gedachten helpend voor mij of maken deze mij overstuur?

helpend

niet-helpend

Welk bewijs is er op dit moment, waardoor ik denk dat mijn gedachte waar is?

Welk bewijs is er dat mijn gedachte tegenspreekt?

Wat weet ik (nog) niet over de situatie?

Wat weet ik (nog) niet over mijn partner?

Wat weet ik (nog) niet over mijzelf?

Wat wil ik graag weten? Hoe kom ik daar achter (vraag stellen aan mijn partner, vraag stellen tijdens de therapie sessies, meer informatie nodig)

Trigger tracker

datum: _____

Tijdstip _____

Wat gebeurde er, dat mij overstuur maakte?

Komt deze trigger vaker terug?

Hoe voelde ik mij daarbij?

Hoe reageerde ik hierop?

Wat hielp mij om tot rust te komen?

Extra notities:

Dagelijkse mentale zelfzorg

datum: _____

Welke emotie(s) voel ik:

Gebruik de emotiekringel als je moeite hebt om hier woorden aan te geven.

Waar voel ik deze emotie in mijn lichaam?

Wat voor gedachten spelen er nu door mijn hoofd?

Wat ga ik vandaag doen voor mijzelf?

Kan mijn partner mij hierbij helpen? Zo ja, hoe dan?

Zijn er vragen die ik mijn partner wil stellen? Kies er voor vandaag maximaal 5 uit.

Zijn dit nieuwe vragen?

1

2

3

4

5

Wat zou vandaag 1% beter maken?

Gedachten patronen

Terugkerende gedachten of vragen die je aan je partner stelt

datum: _____

Welke gedachte overheerst op dit moment?

Zijn deze gedachten helpend voor mij of maken deze mij overstuur?

helpend niet-helpend

Welk bewijs is er op dit moment, waardoor ik denk dat mijn gedachte waar is?

Welk bewijs is er dat mijn gedachte tegenspreekt?

Wat weet ik (nog) niet over de situatie?

Wat weet ik (nog) niet over mijn partner?

Wat weet ik (nog) niet over mijzelf?

Wat wil ik graag weten? Hoe kom ik daar achter (vraag stellen aan mijn partner, vraag stellen tijdens de therapie sessies, meer informatie nodig)

Trigger tracker

datum: _____

Tijdstip _____

Wat gebeurde er, dat mij overstuur maakte?

Komt deze trigger vaker terug?

Hoe voelde ik mij daarbij?

Hoe reageerde ik hierop?

Wat hielp mij om tot rust te komen?

Extra notities:

Dagelijkse mentale zelfzorg

datum: _____

Welke emotie(s) voel ik:

Gebruik de emotiekringel als je moeite hebt om hier woorden aan te geven.

Waar voel ik deze emotie in mijn lichaam?

Wat voor gedachten spelen er nu door mijn hoofd?

Wat ga ik vandaag doen voor mijzelf?

Kan mijn partner mij hierbij helpen? Zo ja, hoe dan?

Zijn er vragen die ik mijn partner wil stellen? Kies er voor vandaag maximaal 5 uit.

Zijn dit nieuwe vragen?

1

2

3

4

5

Wat zou vandaag 1% beter maken?

Gedachten patronen

Terugkerende gedachten of vragen die je aan je partner stelt

datum: _____

Welke gedachte overheerst op dit moment?

Zijn deze gedachten helpend voor mij of maken deze mij overstuur?

helpend niet-helpend

Welk bewijs is er op dit moment, waardoor ik denk dat mijn gedachte waar is?

Welk bewijs is er dat mijn gedachte tegenspreekt?

Wat weet ik (nog) niet over de situatie?

Wat weet ik (nog) niet over mijn partner?

Wat weet ik (nog) niet over mijzelf?

Wat wil ik graag weten? Hoe kom ik daar achter (vraag stellen aan mijn partner, vraag stellen tijdens de therapie sessies, meer informatie nodig)

Trigger tracker

datum: _____

Tijdstip _____

Wat gebeurde er, dat mij overstuur maakte?

Komt deze trigger vaker terug?

Hoe voelde ik mij daarbij?

Hoe reageerde ik hierop?

Wat hielp mij om tot rust te komen?

Extra notities:

Dagelijkse mentale zelfzorg

datum: _____

Welke emotie(s) voel ik:

Gebruik de emotiekringel als je moeite hebt om hier woorden aan te geven.

Waar voel ik deze emotie in mijn lichaam?

Wat voor gedachten spelen er nu door mijn hoofd?

Wat ga ik vandaag doen voor mijzelf?

Kan mijn partner mij hierbij helpen? Zo ja, hoe dan?

Zijn er vragen die ik mijn partner wil stellen? Kies er voor vandaag maximaal 5 uit.

Zijn dit nieuwe vragen?

1

2

3

4

5

Wat zou vandaag 1% beter maken?

Gedachten patronen

Terugkerende gedachten of vragen die je aan je partner stelt

datum: _____

Welke gedachte overheerst op dit moment?

Zijn deze gedachten helpend voor mij of maken deze mij overstuur?

helpend niet-helpend

Welk bewijs is er op dit moment, waardoor ik denk dat mijn gedachte waar is?

Welk bewijs is er dat mijn gedachte tegenspreekt?

Wat weet ik (nog) niet over de situatie?

Wat weet ik (nog) niet over mijn partner?

Wat weet ik (nog) niet over mijzelf?

Wat wil ik graag weten? Hoe kom ik daar achter (vraag stellen aan mijn partner, vraag stellen tijdens de therapie sessies, meer informatie nodig)

Trigger tracker

datum: _____

Tijdstip _____

Wat gebeurde er, dat mij overstuur maakte?

Komt deze trigger vaker terug?

Hoe voelde ik mij daarbij?

Hoe reageerde ik hierop?

Wat hielp mij om tot rust te komen?

Extra notities:

Week evaluatie

Lukken de afspraken die ik met mijzelf heb gemaakt over zelfzorg?

Welke afspraken wil ik meer aandacht geven? Of wil ik hier meer in gaan doen?

Kan ik bepaalde patronen ontdekken in mijn triggers of gedachten? Komen ze om dezelfde tijd of op dezelfde dagen?

Kan ik hier iets op aanpassen om dit makkelijker te maken?

Wat helpt mij het meeste om de rust te bewaren?

Deel 3

Extra sheet voor heftige
emoties

Dit deel kun je naar behoefte uitprinten
ik zou er een paar uitprinten, zodat je ze
klaar hebt liggen wanneer je ze nodig hebt

