



Handout | Keuze en helderheid

Susanne Umans - van Grafhorst

Handout | Keuze en helderheid

© 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.

Wat belemmert herstel?

De partner die is vreemdgegaan

- Vind je het moeilijk om intense emoties van je partner te zien?
 - Wat doe je op dit moment om deze niet te hoeven zien?
 - Helpt dit in jullie herstel?
- Ben je gefrustreerd of ongeduldig over de langzame en moeilijke weg naar herstel?
- Heb je er moeite mee om gevoelens en gedachten te delen?
- Wordt je belemmert door angst, waardoor je niet kunt doen wat belangrijk is?

De partner die niet is vreemdgegaan

- Wordt je nog vaak overspoelt door heftige emoties?
- Heb je er moeite mee om de wrok los te laten?
- Stel je steeds dezelfde vragen of ben je op zoek naar aanvullende informatie?
 - Helpt dit om het herstel te verbeteren?
 - Wordt je steeds terug geslingert naar het eerste proces?

Opdracht | Wat belemmert herstel voor ons?

Kun je vergeven?

Wat is vergeven niet?

- Goedkeuren wat er is gebeurd
- Dat je nooit meer boos of verdrietig mag zijn om wat er is gebeurd
- Je weer opnieuw opzetten om gekwetst te worden
- Dat je er nooit meer aan mag denken
- Dat je gerechtigheid zoekt voor wat er is gebeurd of je partner straft
- Dat je je eigen normen en waarden aan de kant zet

Wat is vergeven wel?

Wat vergeven wel is - een proces- : Zien dat je partner een mens is, een mens met kwaliteiten en valkuilen, en dat je ziet dat hij/zij met van alles heeft geworsteld en daardoor dingen heeft gedaan die jou pijn hebben gedaan. Iedereen heeft zo zijn eigen rugzak, gevuld met levenservaring, trauma's, vervelende gebeurtenissen, overtuigingen, meningen, angsten en emoties. Wanneer iemand beter weet, kan iemand ook beter doen.

Voor de partner die niet is vreemdgegaan: Kun je je partner vergeven? Zo nee, wat heb je er voor nodig om dit wel te kunnen?

Voor de partner die is vreemdgegaan: Kun je jezelf vergeven? Zo nee, wat heb je daar voor nodig om dit wel te kunnen?

Kunnen we samen verder?

- Kunnen we praten over wat er is gebeurd?
- Hebben we overzicht over wat er is gebeurd en waarom?
- Zijn er dingen veranderd in onze relatie en ons leven?
- Zijn er lessen geleerd, door wat er is gebeurd?
- Is er verantwoordelijkheid genomen voor de gedane schade?
- Is er verantwoordelijkheid genomen om in de toekomst anders te gaan doen?
- Kan ik vergeven?
- Zien we een toekomst samen?

Opdracht | Een nieuwe commitment

Als de keuze is gemaakt om samen verder te gaan: Schrijf elkaar een brief met een nieuwe commitment voor jullie relatie

- Wat zijn de grootste lessen die je in de afgelopen periode hebt geleerd
- Compassie en empathie voor waar je partner doorheen is gegaan
- Welke nieuwe beloftes kun je naar de partner doen
- Wat ga je doen om deze beloftes na te komen
- Wat doe je als je merkt dat jullie terugvallen in oude patronen / voor welke specifieke veranderingen neem jij verantwoordelijkheid

Als de keuze is gemaakt om uit elkaar te gaan: Schrijf een afscheidsbrief en een nieuwe commitment in de omgang naar elkaar

- Wat zijn de grootste lessen die je in de afgelopen periode hebt geleerd
- Compassie en empathie voor waar je partner doorheen is gegaan
- Wat ga je het meeste missen van elkaar en van jullie relatie
- Wat gun je elkaar in de toekomst
- Welke beloftes kun je je partner maken als het gaat over een goede samenwerking in de scheiding en/of de omgang met de kinderen
- Voor welke specifieke factoren wil jij verantwoordelijkheid nemen