

Triggers en nachtmerries

Susanne Umans - van Grafhorst



Extra oefeningen

Triggers en nachtmerries

Extra oefeningen

© 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.

Welke vragen stel je wel en welke niet

Welke vragen stel je wel?

Wat is er gebeurd?

- Wanneer is de affaire begonnen? Wat dit iemand die je al langer kende? Hoelang voelde je je aangetrokken tot deze persoon? Wanneer werd de relatie flirterig? Wanneer werd de relatie seksueel?
- Wie is begonnen met de affaire, wie maakte de eerste stap? Heeft een van jullie geprobeerd ermee te stoppen? Zo ja, hoe? Waarom is dat niet gelukt?
- Is de andere persoon getrouwd of in een relatie? Weet de andere partner van de affaire? Zo ja, wat was de reactie? Zo nee, gaan we het die persoon vertellen?
- Wanneer en waar kwamen jullie samen? Hoe lang heeft de affaire geduurd? Hoe vaak hebben jullie seksueel contact gehad?
- Hoeveel emotioneel contact was er? Hoe vaak spraken jullie elkaar of schreven jullie elkaar? Wat heb je nog meer gedaan samen?
- Welke soorten bescherming heb je gebruikt bij seksueel contact? Heb je ook weleens seksueel contact gehad zonder bescherming? Zijn jij of de andere persoon getest op SOA's?
- Hoeveel geld is er gependend in de affaire? Hebben jullie elkaar cadeaus gegeven? Wat wil je gaan doen met cadeaus of andere herinneringen aan de affaire?
- Hoe is de affaire geëindigd? Zo ja, wanneer en waarom? Wie heeft het beëindigd? Betekent een einde aan de affaire iets voor nu per voor altijd? Welk contact heb je gehad met de persoon sinds de affaire is gestopt? Welke stappen, als ze gedaan zijn, heb je genomen om contact met die andere persoon te voorkomen? Wat wil de andere persoon? Wat ben je van plan als de andere persoon contact zoekt?
- Wie weten er nog meer van de affaire? Wat weten die anderen, en hoe zijn ze dat te weten gekomen?
- Zijn er nog andere consequenties die we moeten bespreken? Kunnen er problemen komen op het werk of andere problemen? Kan de andere persoon ons leven moeilijker maken als ze dat zou willen? Kan de andere persoon zorgen voor problemen? Zijn we in gevaar?

Waarom heb je het gedaan?

- Waarom denk je dat de affaire is gebeurd? Wat was er met je aan de hand? Wat was er nog meer aan de hand in jouw leven? Wat was er aan de hand tussen ons?
- Wat dacht je over mij of ons gezin?
- Waarom heb je het mij niet verteld/waarom heb je gewacht met vertellen?

Wat zegt dit over onze relatie?

- Wat zegt dit over ons? Blijven we samen leven?
- Heb je overwogen om te scheiden? Welke stappen, als ze al gezet zijn, heb je al genomen? Heb je gesproken over samenwonen met de andere persoon? Heb je contact gehad met een advocaat? Heb je een aparte bankrekening geopend?
- Hoe zorgen we ervoor dat we praten over de onderwerpen waar we over moeten praten? Moeten we zorgen voor een limiet in hoelang we met elkaar praten of wat we tegen elkaar zeggen? Hoe gaan we ermee om als onze gesprekken uit de hand lopen?
- Hoe gaan we om met de dagelijkse taken, onze relatie en de kinderen? Gaan we samen door met de taken die we altijd samen deden? Gaan we activiteiten samen doen met de kinderen?
- Welke aandacht voel goed voor jou? Zullen we elkaar nog steeds bellen of berichten op de dag? Drinken we nog steeds samen koffie?
- Welke vorm van intimiteit willen we? Is het goed als we elkaar aanraken of handen vasthouden? Is het goed om je vast te houden? Slapen we nog steeds in hetzelfde bed? Mag ik je zoenen? Hoe denk je over seks? Wat doen we als een van ons zich oncomfortabel gaat voelen?
- Welke commitment kunnen we elkaar geven op dit moment? Zijn we klaar om een commitment te maken over de relatie op korte termijn? Of over hoe we verder gaan? Over de relatie met onze kinderen?
- Weet je wat je wilt op langere termijn? Hoe heb je deze beslissing gemaakt en hoe weet je dat je niet van gedachten veranderd?

Welke vragen stel je niet?

Vragen die te maken hebben met te veel details

Te veel details zorgen ervoor dat je een te goed beeld krijgt van de affaire en wat er precies gebeurd is. Het kan zijn dat deze beelden in je hoofd blijven spoken en dat herstel daardoor moeilijker wordt.

Vragen die je partner verplichten een antwoord te geven

Het kan zijn dat je nu nog niet de antwoorden hebt op vragen. Het forceren zorgt alleen voor verkeerde of incomplete antwoorden die later weer bijgesteld moeten worden. Dit helpt niet bij het gevoel van vertrouwen. Antwoorden op deze vragen komen later wel als we hier dieper op in gaan.

Vragen die beginnen met waarom

Deze vragen komen vaak over als een aanval en zullen bij je partner zorgen voor een defensief antwoord. Hierdoor kom je sneller in een ruzie terecht.

Vragen die te diep ingaan op wel of niet samen leven

In het algemeen is het beter om niet uit elkaar te gaan. Het kan wantrouwen bevorderen en het moeilijker maken om aan de slag te gaan met herstel. Een andere woning zoeken is alleen een goed idee als: een van jullie absoluut zeker is dat de relatie stuk is, als er heftige en verbale agressie is, als er fysieke agressie is (slaan, schoppen, duwen, enz)

Opdracht | Structuur in alle vragen

Uitleg: Deze opdracht heeft als doel belangrijke onderwerpen over de affaire te bespreken. Het is goed om alles te weten, zodat er in de toekomst geen verrassingen meer zijn. Dit kan het net opgebouwde vertrouwen weer kapot maken. Zorg ervoor dat je de goede vragen stelt zoals eerdere voorbeelden en dat je eerlijk antwoord geeft. Als je het antwoord niet weet, zeg dat dan. We kunnen daar in een later stadium dieper op ingaan.

Waar willen we over praten

Voorkom dat je eindeloos praat over dezelfde vragen. Zet een timer op 30 minuten en spreek af daarna te stoppen. Het kan zijn dat je maar 1 of een deel van een vraag per keer kunt behandelen. Maar dat is beter dan eindeloos door blijven praten, waardoor je gefrustreerd en vermoeid raakt.

Schrijf de 5 belangrijkste vragen op die je je partner wilt stellen

Waar en wanneer gaan we praten

De gesprekken lopen beter als je het eens bent over waar en wanneer de gesprekken plaatsvinden. Hou daarmee rekening met kinderen, vermoeidheid na het werk en andere afspraken. Maak samen afspraken hierover.

Schrijf op wanneer, waar en hoelang jullie gaan praten

Hoe ga je om met een trigger?

1

label de trigger

"Op dit moment ervaar ik een trigger of heb ik een nachtmerrie gehad".

2

Context

"Dat klopt, er is ook veel gebeurd wat mij een onveilig gevoel geeft". "Er gebeurde net iets wat mij een onveilig gevoel geeft".

3

Waarden

"Ik zou mij graag weer veilig willen voelen".

4

Normaliseren

"Het is normaal voor mensen in deze situatie om zich onveilig te voelen".

5

Accepteren

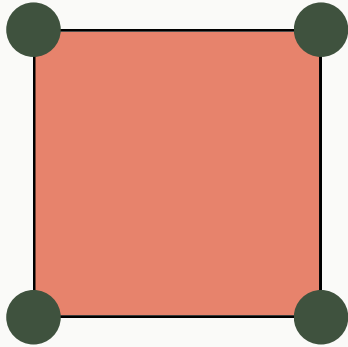
"Een trigger ervaren vind ik niet leuk, maar het is wat het is op dit moment. Dit is iets wat ik niet kan veranderen".

6

Zorgen

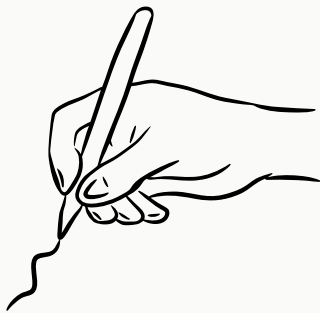
"Wat kan ik doen, binnen mijn waarden, om om te gaan met deze trigger? Schrijven of een oefening?"

Oefeningen



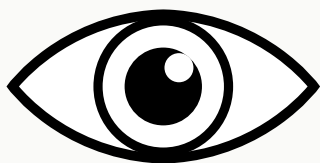
Box ademen

Adem in voor 4 seconden. Houd je adem vast voor 4 seconden. Adem uit voor 4 seconden en hou vast voor 4 seconden.



Schrijf in het reflectiedagboek

Gebruik de trigger tracker in het reflectiedagboek om te kijken wat de trigger met je doet. Dit kun je doen als je wat meer tijd hebt op dit moment.



5-4-3-2-1 methode

- noem 5 dingen die je kan zien
- noem 4 dingen die je kunt aanraken
- noem 3 dingen die je kan horen
- noem 2 dingen die je kan ruiken
- noem 1 ding dat je kan proeven

Kies de oefening die het beste bij je past of bij de situatie past. De ene keer heb je meer tijd om te schrijven en de andere keer ben je op je werk of midden in een gesprek en is het fijn om een adem oefening te doen. Probeer ze gewoon uit en kijk wat voor jou werkt en prettig voelt.