

# werkboek



## Vertrouwen herstellen

*Susanne Umans - van Grafhorst*

# Vertrouwen herstellen werkboek

© Copyright

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

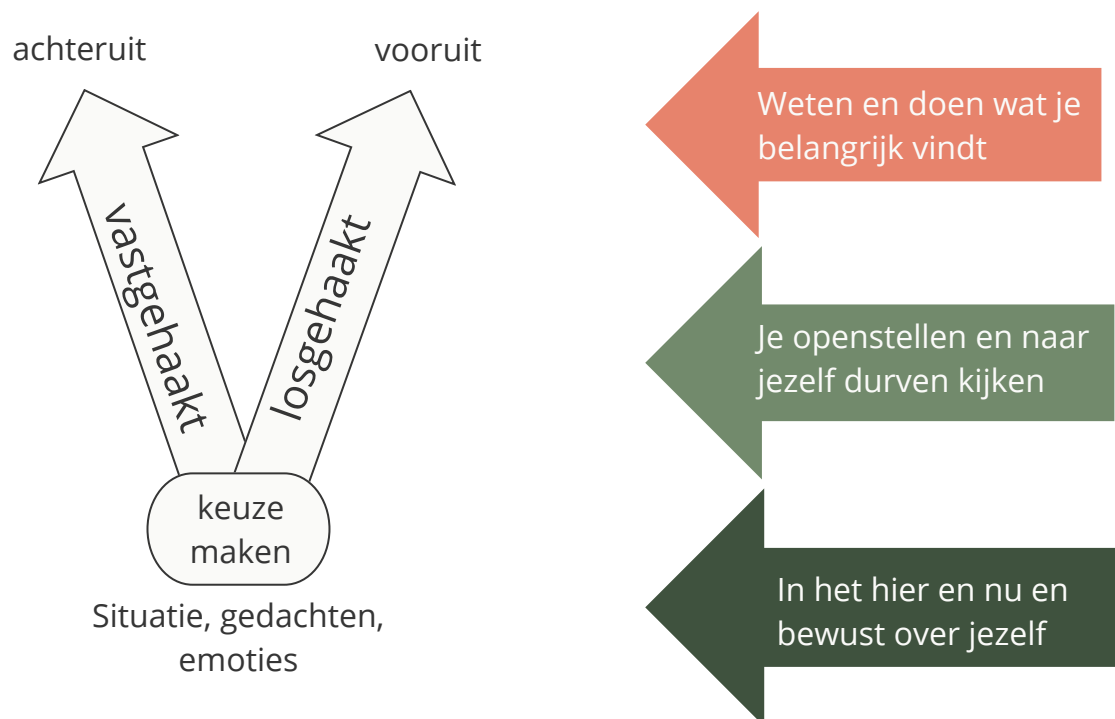
Alle rechten voorbehouden.

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.

# Vertrouwen herstellen



In dit werkboek gaan we kijken naar jullie situatie voor het vreemdgaan. We gaan kijken of we een verklaring kunnen vinden. Maar daarbij nog belangrijker, om te kijken wat je zou kunnen veranderen om hier sterker uit te komen.

In deze fase krijg je overzicht wat er voor nodig is om te herstellen en hier sterker uit te komen. Deze therapie is ervaringsgericht, dus gaan we ook ermee aan de slag. Zo kun je voelen wat dit jullie brengt.

gedrag

minder

meer

binnenwereld

gedrag

minder

meer

binnenwereld

# Lag het aan onze relatie?

## Communicatie

Communicatie in een relatie is belangrijk. Zonder fijne communicatie kun je geen plannen maken, verschillen oplossen, verbinding voelen en een fijn seks leven opbouwen.

- Hoe gingen gesprekken tussen jullie?
  - Kon je goed tot elkaar komen?
  - Liepen gesprekken uit op onbegrip en ruzie
  - Gingen jullie de moeilijke gesprekken uit de weg
- Waar gingen de meeste gesprekken over?
  - seks
  - geld
  - kinderen/opvoeding
  - familie/vrienden/verplichtingen
- Als je nu terugkijkt naar jullie verliefdheidsjaren tot net voor het vreemdgaan, hoe zijn de gesprekken veranderd over de jaren?
  - Escaleerden gesprekken juist meer of minder
  - Was je juist aan het mopperen en dacht je daarna "Laat maar, dit heeft toch geen zin".
  - Ben je de gesprekken niet meer gaan voeren
- Wat heb je geprobeerd om problemen in jullie relatie op te lossen?
- Hoe zou je jullie relatie kunnen omschrijven? Wat zijn jullie sterke punten samen?
- Welke waarden delen jullie?
  - ! Voorkom hier een gesprek over eerlijkheid en vertrouwen die je dacht te delen!
- Hebben jullie verschillen die voor relatieproblemen zorgen?
- In welke patronen zijn jullie gelopen?
  - Vechten - vechten
  - Vechten - vluchten
  - Vluchten - vluchten

# Emotionele verbinding

Emotionele verbinding is zo'n vaag woord waar iedereen iets anders onder verstaat.

- Wat versta je onder emotionele verbinding?
- Wat deed je om elkaar te laten merken dat je belangrijk bent (liefdestalen)?
  - aandacht voor elkaar
  - cadeautjes geven
  - complimenten geven
  - lichamelijke aanrakingen/seks
  - dienstbaarheid (dingen doen en/of klaarstaan voor de ander)
- Kun je liefdestalen van je partner herkennen?
- Heb je je partner uitgenodigd om gevoelens en emoties te delen?
- Deel je zelf emoties en gevoelens met je partner?
- Hadden jullie toekomstplannen?
- Hoe vaak maakte je tijd voor elkaar?
- Konden jullie problemen en plezier van elkaar scheiden?

# Seks en intimiteit

Intimiteit = lichamelijke aanrakingen die je niet zou doen met een vriend of vriendin

- Hoe belangrijk is het voor jou en je partner om intimiteit te hebben?
- Wat voor intimiteit was er tussen jullie
  - Kus bij weggaan of thuiskomen
  - handen vasthouden
  - knuffelen op de bank of in bed
- Heb je laten merken aan je partner dat je behoefte had aan intimiteit?
- Was dit duidelijk voor je partner wat je wilde?
- Is de intimiteit tussen jullie gegroeid, afgenomen of een gewoonte geworden?

seks

- Hoe gaan jullie om met afwijzingen als het gaat om seks?
- Maken jullie beide initiatief?
- Wat verstaan jullie onder seks?
  - Is dat alleen een penetratie?
  - Of kun je dit ruimer zien?
- Waren jullie tevreden over de seks?
  - zo nee, heb je dat geuit?

- Zijn er moeilijkheden geweest rondom seks?
  - ziektes/pijn
  - geboorte van de kinderen
  - overgang
  - emotionele problemen
  - fysieke problemen

## Relatie kracht

- Wat waren de beste tijden uit jullie relatie?
  - Wanneer wist je dat je samen oud wilde worden?
- Heb je jezelf of plannen opgeofferd, zodat jullie samen konden zijn?
  - carrière
  - kinderen
  - verhuizingen
- Wat had je niet willen missen van elkaar?
  - Wat had je gemist als jullie niet getrouwd waren geweest?
  - Wat zou je het meeste missen als jullie relatie het niet gaat redden?
- Welke moeilijke tijden of uitdagingen hebben jullie al overwonnen?

# Opdracht | Relatieplan

Tijd om vooruit te kijken. In deze opdracht maak je samen een plan wat je anders zou willen doen in jullie relatie.

Welke oude kwetsingen (onderwerpen waar je niet uitkomt) willen jullie bespreken en oplossen?

---

---

---

---

---

Welk gedrag zorgt er nu voor dat gesprekken niet lukken? En hoe kun je dit bij jezelf en de ander herkennen?

---

---

---

---

---

Hoe zou je wel gesprekken kunnen voeren samen? Denk aan time-out, leren over emoties praten, beter leren luisteren, tijd maken voor gesprekken, angsten overwinnen, elkaars intenties beter begrijpen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wanneer voel je je emotioneel verbonden met elkaar?

---

---

---

---

---

Hoe kun je de emotionele verbinding vergroten?

---

---

---

---

---

Wanneer voel je je goed genoeg, gezien en geliefd door je partner (liefdestalen)?

---

---

---

---

---

Wat wil je graag behouden aan jullie sekuele relatie?

---

---

---

---

Wat zou je graag willen veranderen? Denk aan grenzen aangeven, gevoel van afwijzing

---

---

---

---

---

Welke krachten hebben jullie als stel? Bijvoorbeeld: humor, plezier kunnen maken, moeilijke tijden overleven.

---

---

---

---

Welke waarden willen jullie toepassen in jullie relatie? Zie de bijlage en de opdracht uit de sessie

---

---

---

---

---

Hoe kunnen deze krachten en waarden jullie helpen om sterker te worden en angsten te overwinnen?

---

---

---

---

---

---

---

---

cijfer				cijfer				cijfer
	gezondheid			werk			gezin	
			gezondheid	werk	gezin			
cijfer	ontwikkeling		ontwikkeling	<b>ik</b>	relatie		relatie	cijfer
			spiritualiteit	plezier	familie/vrienden			
	spiritualiteit			plezier			familie/vrienden	
cijfer				cijfer				cijfer

cijfer				cijfer				cijfer
	gezondheid			werk			gezin	
			gezondheid	werk	gezin			
cijfer	ontwikkeling		ontwikkeling	<b>ik</b>	relatie		relatie	cijfer
			stress	plezier	familie/vrienden			
	stress			plezier			familie/vrienden	
cijfer				cijfer				cijfer

# Lag het aan de buitenwereld?

## Werk

- Zou minder werken een optie kunnen zijn?
  - kosten besparen, door kleiner wonen
- Als de hoeveelheid werk en de sociale status ervoor zorgt dat je je gezin verliest, is dat het waard?
- Wat zou je financieel kunnen opgeven om meer tijd voor de relatie te hebben?
- Besteed je meer tijd met collega's dan met je partner?
- Welke grenzen zou je kunnen stellen op je werk, zodat de werk-prive balans gezonder wordt?
- Kun je steun krijgen op je werk?
  - Collega's om hulp vragen
  - Gesprek met je leidinggevende
  - Andere funtie of baan zoeken

## Kinderen/opvoeding/huishoudelijke taken

- Gun je je kinderen het liefste al jouw tijd of een stabiel en gelukkig gezin?
- Kun je steun vinden bij de opvoeding en oppas?
- Hoe kun je ervoor zorgen dat je minimaal 15 minuten aan elkaar kunt besteden?
- Zijn jullie het eens over de verdeling van het huishouden?
- Zou het echt erg zijn om een keer niet schoon te maken en iets leuks met elkaar te gaan doen?
- Welke taken zou je kunnen laten, of laten doen door een ander (betaalde hulp)

## Familie/vrienden/verplichtingen

- Hoeveel tijd gaat er naast werk en kinderen naar andere verplichtingen?
- Vind je het moeilijk om grenzen te bewaken?
- Welke verplichtingen kun je opgeven om meer ruimte en tijd te maken voor jullie relatie?
- Staan vrienden en familie tussen jullie in?
- Hebben jullie mantelzorg taken?
- Welke grenzen zijn nodig en hoeveel verantwoordelijkheid wilt je geven aan familie, vrienden en verplichtingen?
- Hoe kun je meer steun en hulp krijgen?

- Heb je intieme gesprekken met anderen, die je niet voert met je partner?
- Zou je een relatie met een buitenstaander opgeven voor jullie relatie?

## Plezier

- Staan hobby's nu tussen jullie in?
- Kun je deze anders plannen, bijvoorbeeld op dagen dat je toch niet samen bent of de ander ook iets voor zichzelf doet
- Kun je hobby's accepteren als er ook genoeg tijd voor de relatie is?
- Als je van huis bent, ben je dan nog emotioneel verbonden met thuis?

## Stress

- Financiële stress
- veranderen van baan
- krijgen van kinderen
- gezondheidsproblemen
- conflicten met anderen, werk, familie
- Hoe zou je deze problemen kunnen verminderen of kwijt raken?
- Hoe kun je hier hulp en steun bij krijgen?

## Groei en ontwikkeling

- Is de een meer ontwikkelt en gegroeid in de tijd dan de ander?
- Hoe zou je deze ontwikkeling meer gelijk kunnen maken?

## Gezondheid

- Besteed je veel tijd aan sporten?
- Gaat gezond leven, ten koste van plezier maken?
- Heb je veel tijd nodig voor jezelf?
- Hoe kun je een betere balans vinden tussen je eigen gezondheid en de gezondheid van jullie relatie?

# Opdracht | Dagplanning

Maak een planning zoals het ging voor het vreemdgaan

**06**

---

**07**

---

**08**

---

**09**

---

**10**

---

**11**

---

**12**

---

**13**

---

**14**

---

**15**

---

**16**

---

**17**

---

**18**

---

**19**

---

**20**

---

**21**

---

**22**

---

**23**

---

Maak nu een realistische dagplanning, aan de hand van je prioriteiten. Hoewel werk vaak niet onze eerste prioriteit is, is dit in de praktijk vaak wel zo, omdat we geld nodig hebben. Plan daarom tijd voor werk eerst in, maar stel wel grenzen in hoeveel tijd dit mag kosten.

**06**

---

**07**

---

**08**

---

**09**

---

**10**

---

**11**

---

**12**

---

**13**

---

**14**

---

**15**

---

**16**

---

**17**

---

**18**

---

**19**

---

**20**

---

**21**

---

**22**

---

**23**

---

buiten  
wereld

relatie

zelfzorg

zelfbeeld

Jij en ik

kwaliteiten

commitment

overtuigingen

emoties

uitdagingen

keuzes

valkuilen

waarden

grenzen

verwachtingen

kwaliteit

valkuil

allergie

ontwikkeling

kwaliteit

valkuil

allergie

ontwikkeling

5 positieve eigenschappen  
ik ben...

1

---

2

---

3

---

4

---

5

---

5 negatieve eigenschappen  
ik ben...

1

---

2

---

3

---

4

---

5

---

5 positieve eigenschappen  
ik ben...

1

---

2

---

3

---

4

---

5

---

5 negatieve eigenschappen  
ik ben...

1

---

2

---

3

---

4

---

5

---

# Lag het aan mij?

## Behoeftes van de partner die is vreemdgegaan

- Wat heb je in de affaire gevonden?
  - zelfvertrouwen
  - verbinding
  - verliefdheid / romantisch liefdesverhaal
- Trekken anderen snel naar je toe?
  - Positieve kwaliteiten: empathisch, warm, fysieke aantrekking, sociale status
  - onduidelijke grenzen
  - Te weinig commitment naar de relatie
- Wil je niet monogaan zijn?
- Maak je ondoordachte of slechte keuzes?
- Heb je weerstand om problemen in jullie relatie op te lossen?
- Was je ontevreden in de relatie?

## De duur van de affaire

- Was je gehecht aan de ander?
- Waarom was het lastig om met de affaire te stoppen?
- Was je bang om je partner te vertellen over de affaire?
- Dacht je niet aan je partner in de periode van het vreemdgaan?

## Aspecten die de relatie kwetsbaar hebben gemaakt voor vreemdgaan

- Was het lastig om te voldoen aan verwachtingen?
- Waren er onrealistische verwachtingen of eisen?
- Was de relatie negatief geworden?
  - Kritiek
  - moeite met compromissen
  - ruzies
  - onaardige gedachten over elkaar
- Kon je ruzies achter je laten?
- Kon je je eigen bedrage aan de problemen in de relatie zien?

## Waarom het lang duurde voordat de affaire uitkwam

- Heb je emotioneel of fysiek terugtrekken niet herkent?
- Heb je de zorgen over jullie relatie gebagataliseerd?
- Ben je niet ingegaan op het verzoek om in relatietherapie te gaan?
- Heb je gedrag van je partner te lang ontkent?
  - flirten
  - meer tijd op het werk zijn
  - geheimen houden



Maak een lijst met de rol van de partner die NIET is vreemdgegaan:

Kijk eens terug op jullie relatie:

Heb je er alles aan gedaan om deze relatie te laten werken?

---

---

---

---

---

Wat maakte het moeilijk - voor de partner die het vreemdgaan heeft ontdekt - om te herkennen van het vreemdgaan?

---

---

---

---

---

---

Wat maakte het moeilijk om te eisen dat de buitenechtelijke relatie zou stoppen?

---

---

---

---

---

---

Wat willen jullie anders doen/ in ontwikkelen / van leren?

---

---

---

---

---

---

---

---

	Factoren voor het vreemdgaan	Factoren tijdens of na het vreemdgaan
<b>Negatieve invloeden en stress</b>		
<b>Postieve kwaliteiten die bijdragen aan risico van vreemdgaan</b>		
<b>Afwezigheid van beschermende factoren</b>		

# Bijlage: Waarden

- Zingeving
- Betekenisvol leven
- Doelgerichtheid
- Bijdragen aan iets groters
- Dienstbaarheid
- Nalaten (legacy)
- Geluk
- Tevredenheid
- Innerlijke rust
- Balans
- Levensvreugde
- Ontspanning
- Lichtheid
- Vitaliteit
- Gezondheid
- Energie
- Vrijheid
- Zelfbeschikking
- Eigen regie
- Keuzevrijheid
- Onafhankelijkheid
- Authenticiteit
- Zelfexpressie
- Eigen pad volgen
- Zelfvertrouwen
- Groei
- Leren
- Bewustwording
- Zelfinzicht
- Ontwikkeling
- Transformatie
- Veerkracht
- Compassie
- Mededogen
- Mildheid
- Vergevingsgezindheid
- Empathie
- Zorgzaamheid
- Doorzettingsvermogen
- Openheid voor verandering
- Zelfactualisatie
- Liefde
- Verbondenheid
- Intimiteit
- Nabijheid
- Samen zijn
- Hechting
- Erbij horen
- Gemeenschapszin
- Vriendschap
- Familie
- Emotionele veiligheid
- Stabiliteit
- Betrouwbaarheid
- Continuïteit
- Zekerheid
- Beschutting
- Structuur
- Rust
- Vertrouwen
- Integriteit
- Eerlijkheid
- Oprechtheid
- Waarachtigheid
- Rechtvaardigheid
- Gelijkwaardigheid
- Respect
- Loyaliteit
- Verantwoordelijkheid
- Moreel handelen
- Liefdevolle vriendelijkheid
- Vergeving
- Menselijkheid
- Bijdragen
- Speelsheid
- Verbeeldingskracht
- Zelfexpressie
- Schoonheid
- Inspiratie
- Kunstzinnigheid
- Originaliteit
- Avontuur
- Nieuwsgierigheid
- Ontdekken
- Lef
- Risico durven nemen
- Spontaniteit
- Vrijheid van geest
- Levenslust
- Spiritualiteit
- Zielsontwikkeling
- Overgave
- Dankbaarheid
- Aanvaarding
- Nederigheid
- Vertrouwen in het leven
- Aanwezig zijn
- Mindfulness
- Vertraging
- Leven in het nu
- Aandacht
- Geduld
- Eenvoud
- Matigheid
- Zorg voor anderen
- Maatschappelijke betrokkenheid
- Solidariteit
- Verbinding met de wereld
- Recht doen aan anderen
- Creativiteit