

Ontmoeting

Ontdek je lief



nummer 1, april 2025
magazine van Marriage Encounter, jaargang 46

Thema
Eerlijkheid
in de relatie

Wees eerlijk naar jezelf

Pagina 3

Samen
genieten

Pagina 6

Oneerlijkheid
schept afstand

Pagina 13

Verbinding

Wat is het fijn
Om met elkaar in verbinding te zijn

Open, eerlijk en oprecht
Te luisteren naar wat die ander zegt

Jezelf open durven te stellen
Om zo ook jouw verhaal te vertellen

Hoe mooi is het als men echt naar je luistert
Ook als je de woorden slechts fluistert

We hebben elkaar nodig
Al voel je je soms misschien overbodig

Er ook voor een ander zijn
Al voel je je nog zo klein

Luisteren naar wat een ander je vertellen wil
Maakt vaak zoveel verschil

MvdS

Vooraf

Ontdek
je lief

Eerlijkheid in de relatie

Het lijkt zo vanzelfsprekend en als een open deur: wees eerlijk in je relatie.

Het is een belangrijke voorwaarde om je relatie in stand te houden. Maar eerlijkheid in jouw relatie betekent ook: eerlijkheid naar jezelf. Want die vorm van eerlijkheid kan en moet je gebruiken om eerlijk te (kunnen) zijn in de eerlijkheid in je relatie. In hoe je handelt, hoe je denkt en misschien het belangrijkste: wat je voelt.

Wij hebben met onze introductie in 2011 in al het mooie wat Marriage Encounter brengt, geleerd om te kijken naar hoe we ons voelen en wat dat betekent in onze relatie. En sindsdien hebben we steeds meer geleerd om ook eerlijk te kijken naar onszelf. Dankzij het schrijven van brieven, het praten over onze gevoelens en het samen ontdekken wat dat voor invloed heeft op ons samen. Door het kijken naar onszelf en daar eerlijk over te zijn en niet het sociaal gewenste gevoel te uiten, kreeg onze dialoog meer diepgang. Konden we onszelf echt ook laten zien aan elkaar en ontstonden diepere gesprekken waar we elkaar ook echt beter leerden kennen. Ook nu, na bijna 24 jaar huwelijk is het mooi om te zien, te horen en te voelen dat we elkaar iets te zeggen hebben, dat we groeien en leren. We denken, en hopen, dat die groei ook nooit ophoudt. En die groei voelt fijn, vertrouwd en maakt ons dankbaar naar elkaar!

Renée en Martijn Vos
Coördinatoren Deelnemers Team en bruggroepen
en onderdeel van het Landelijke Team

Dialoogvraag: Op welk terrein wil ik in onze relatie groeien? Wat heb ik daarin van jou nodig? Hoe voel ik mij bij mijn antwoord?



Inhoud

Gedicht, Mvds Verbinding	2
Vooraf	3
Wat is dialogeren	4
Inspiratie, Olaf	5
Relatieweekend, Daniëlle en Gerben	6
Mannenhoek, Kees Verduijn	7

Dialoogbrieven, Marian en Jan	8
Interview, nieuwe voorzitters	10
Column, Pietje	13
Boek, Make-over	14
Regiomiddag, Leeuwarden	14
Weekendagenda en colofon	15



Hoe werkt de dialoog ?

Dit is het blad van Marriage Encounter, een vrijwilligersorganisatie die mogelijkheden biedt om de communicatie tussen partners te verbeteren. Ons motto is: 'wat goed is, kan altijd beter'.

Het gaat om verbetering en verdieping van je relatie. Echt communiceren, luisteren en je gehoord voelen, spelen daarbij een grote rol. Je leert elkaar beter kennen en begrijpen. Je voorkomt er natuurlijk niet alle conflicten mee, maar je krijgt hiermee een mogelijkheid om zaken echt uit te praten. We noemen deze manier van communiceren 'in dialoog gaan met elkaar'. Hoe werkt zo'n dialoog?

1. Kies een vraag. Bijvoorbeeld: Wat betekent 'eerlijkheid' voor mij en hoe ervaar ik dat in onze relatie.
2. Zet je gedachten en gevoelens bij deze vraag op papier. In de vorm van een brief die begint met lieve ...
3. Wissel uit wat je geschreven hebt.
4. Stel open en verdiepende vragen aan je partner. Dus geen gesloten of richtinggevende vragen zoals 'vind jij ook niet' of vragen waarop je alleen met ja of nee kunt antwoorden.
5. Draai, na een minuut of 10, de rollen om.

In dit blad staan voorbeelden van dialoogbrieven.

Ben je geïnteresseerd in deze communicatiemethode en wil je meer weten over de dialoog of ervaring opdoen met de dialoog? Meld je aan voor een speciaal daarvoor georganiseerd weekend of neem contact op met de redactie.

De weekenden en dialooggroepen staan open voor partners, getrouwd of ongetrouwd, ongeacht hun levensovertuiging en sexe.

Meer informatie over weekenden op
www.marriageencounter.nl

Wat betekent 'eerlijkheid' voor jou?

Eerlijk zijn

Toen we 6 jaar in Curacao hadden gewoond, werd er van mijn vrouw gezegd, dat ze straight was. Dat was een schaarse karaktereigenschap, waar mensen wel naar verlangden, maar die niet door iedereen werd gehanteerd uit angst buiten de groep te vallen. De angst om alleen te komen staan, was vaak groter dan de waarheid, die verborgen bleef.

In een relatie zou eerlijkheid gebouwd zijn op vertrouwen. Naarmate we elkaar meer vertrouwen durven we meer tegen elkaar te zeggen ook als dat niet goed en mooi is. Kortom de negatieve kanten van de ander benoemen en van jezelf onder ogen komen, heeft te maken met het kiezen tussen angst en vertrouwen. We pleasen elkaar uit angst elkaar te verliezen. Met dat pleasen geven we eigenlijk ruimte voor de angst elkaar juist te verliezen.

Het verhaal van Ananias en Saffira is een tegenverhaal, een soort spiegelverhaal tegen alle wonderbaarlijke werkingen van de Geest in (Handelingen 5: 1-11: Ananias en Saffira geven maar een deel van de verkoop van hun grond. Hun zonde was niet dat ze maar een deel van het geld binnenbrachten, maar dat ze aangaven alles te hebben gegeven. Daarmee geconfronteerd, vielen beide dood neer) Hier komt de satan, de tegenstander, als tegenkracht.

Na zoveel mysterieus optreden van de Geest onder mensen, was dit tegenverhaal niet navolgbaar, maar aan de andere kant wel voorstelbaar. Eerlijkheid is niet alleen maar mooi en fantastisch, maar ook rauw en pijnlijk. In wezen hoort dit tegenverhaal bij de uitstorting van de Geest. Wees dan ook maar niet bang, dat je moet zeggen, dat je maar 5% geeft en niet de 100%. Dat je uit de toom valt en misschien wel tegenvalt van wie je eerst dacht te kunnen zijn. Eerlijk zijn vraagt de pijnlijke kant van jezelf en de ander ook onder ogen te zien. Eerlijk zijn is een kunst van vertrouwen en van geloven. Er is moed en lef voor nodig. Eerlijk duurt het langst en zo wil ik lang leven.

Ds. Olaf Haasnoot

Dialogovraag: Met welke angsten zit ik om jou niet altijd de waarheid te vertellen en eerlijk te zijn?





Ervaring Marriage Encounter weekend

Daniëlle en Gerben de Witte

We hebben ons aangemeld voor het weekend omdat we graag aan de slag wilden met ons huwelijk.

Na ruim 11 jaar en een heel aantal pittige jaren als gezin, zijn we goed geworden om samen alles thuis praktisch te regelen, maar leefden we daarnaast wel langs elkaar heen. We hoopten dat dit weekend ons zou helpen om daar verandering in te brengen.

En dat is gelukt! Het weekend heeft ons weer in verbinding gebracht doordat we samen in gesprek gingen en dingen hebben besproken die we eerder vaak vermeden. De opzet van het weekend was daarin erg prettig. Door eerst te luisteren naar een presentatie waarin de teamleden eerlijk en kwetsbaar situaties uit hun relatie deelden, ontstond er bij ons ook openheid en ruimte. Ook hielp het om eerst eigen gedachten en gevoelens op een rijtje te zetten en daarover te schrijven, voordat we daarover het gesprek aangingen. Door daarna elkaars brieven te lezen en naar elkaar te luisteren, ontstond er diepe verbondenheid en hebben we dingen met elkaar kunnen delen, wat eerder niet lukte.

We zijn onder de indruk van de diepgang in ons huwelijk die het weekend ons heeft gegeven, en dat werkt nu ook na in het dagelijks leven. Met elkaar in gesprek blijven met behulp van de dialoog, en leren doorvragen helpt ons hierbij. Wat is het hierdoor genieten samen!



Eerlijkheid in de relatie

In 'Mr. & Mrs. Smith', de klassieke actiekomedie uit 2005 hebben John en Jane jarenlang een gelukkig huwelijk gehad, maar hun geluk begint scheurtjes te vertonen. Dan ontdekken ze echter dat ze allebei huurmoordenaars zijn en dat ze beiden voor een andere organisatie werken. Het gaat van kwaad tot erger. Ze zitten eerst achter elkaar aan maar gelukkig kiezen ze toch voor elkaar. Als ze dan tegen een grote overmacht moeten zien te overleven, worden ze plotseling eerlijk en vertellen ze elkaar wat ze in het verleden niet verteld hebben en waarover ze gelogen hebben. Het is maar een actiekomedie maar ik als kijker zie de kwaliteit van de relatie opeens stijgen, en dat geeft mij een goed gevoel!



Wat ik herken in de film is dat eerlijkheid in een relatie geen gegeven is. Dat is niet alleen bij ons zo maar in heel de wereld. In veel culturen zijn de thema's seks, macht, geld en dood, onderwerpen waar mensen niet gemakkelijk over praten. Bij mijzelf is er al snel een gevoel van schaamte en ben ik bang voor het oordeel van mijn lief. Gedachten zoals: mag ik er dan nog wel zijn en houdt mijn partner dan nog wel van mij, spelen dan door mijn hoofd.

Toch wil ik niet wachten tot een levensbedreigende situatie als in die film. Stukje bij beetje werk ik er aan. Al is het maar dat ik eerlijk vertel dat ik het niet kon laten om aan het einde van de werkdag een Twix uit de snoepautomaat te halen. Die eerlijkheid is klein, maar leverde wel een moment van verbondenheid op! Zo ga ik verder, jij ook?

Kees Verduijn

Dialogovraag: over welke dingen vind jij het lastig om eerlijk te zijn? Waar heeft dat mee te maken volgens jou?



Jan en Marian schreven elkaar over een moeilijke kwestie tussen hen. Jan rookt, is een tijdje gestopt, maar stiekem weer begonnen. Marian betrapt hem. Zij heeft nooit gerookt, vindt het stinken en ongezond. Al schrijvende proberen ze elkaar te bereiken en het vertrouwen te herstellen.



Lieve Marian,

Hoe voelde ik mij op het moment dat je me rokend betrapte? Diep beschaamd en ongelukkig. Ik realiseerde me dat ik je vertrouwen niet alleen had beschaamd, maar ook op het spel had gezet. Waarom heb ik jou niet kunnen/durven zeggen dat ik weer wilde roken? Ik was bang om mijn zwakheid te tonen, bang voor afwijzing en bang voor jouw emoties. Maar juist omdat ik dit niet met jou deelde, veroorzaakte het veel meer schade. Dit alles flitste door me heen op het moment dat je me betrapte.

Ik vroeg mezelf vertwijfeld af wat ik nu moest doen. Ik voelde me onmachtig, was bang om verkeerde dingen te zeggen, ik was in paniek.

Wat in het gedrang komt is de balans tussen pleasen en 'laat me in mijn eigenwaarde'. Ik loop weg van spanningen, wil jou niet kwetsen. De eigenwaarde betekent voor mij dat ik wil doen wat ik graag doe. Maar tegelijk wil ik rekening houden met jou en met jouw wensen en verlangens.

Ik bedacht me dat het eerlijk daarover zijn de enige manier is om die balans te verkrijgen. Ik beseft dat ik altijd probeer jou niet te kwetsen, maar weet ook dat ik dat doe door niet te laten weten wat ik werkelijk denk en voel. Dat is mijn reflex en ik ben me dat niet altijd bewust. Dat is niet eerlijk naar jou toe en ook niet de juiste weg. Het luisteren naar wat jij mij wilt zeggen, is hier het sleutelwoord. Ik heb de neiging om vanuit mijn reactie en gevoel te antwoorden; ja, me te verdedigen. In plaats daarvan wil ik ontdekken wat je echt wilt zeggen, waar jij naar verlangt.

Jouw Jan



Eerlijk



Na het lezen van deze brief stelt Marian de volgende vraag:

Wat is je sterkste gevoel bij het eerlijk zijn over het roken?

Antwoord van Jan:

Mijn sterkste gevoel is schaamte voor het feit dat ik niet kan en wil stoppen. Ik wil gewoon blijven roken terwijl ik weet dat jij alleen maar je bezorgdheid wilt uitdrukken. Die schaamte is de oorzaak van het niet durven bekennen.



Lieve Jan



We zijn bijna 50 jaar getrouwd en hebben elkaar altijd kunnen vertrouwen. De laatste maand voelde en rook ik dat je weer was begonnen met roken.

Je ontkende. De ene keer zei je "ach één keer", dan weer "even gebietst van de buurman". Tot ik onverwachts thuis kwam en zag dat je rookte en weer ontkende je het.

Ik reageerde boos en zei dat ik teleurgesteld was. Ik zei dat het me vooral raakte en verdrietig maakte dat je niet eerlijk tegen me was. Ik heb de fiets gepakt en ben een paar uur weggeweest om tot mezelf te komen. Intens verdrietig, omdat zoiets als roken al jaren tussen ons in kan staan. Nu zo erg dat ik boos ben weggegaan. Iets wat ik nog nooit heb gedaan.

Boos op jou maar ook op mezelf dat ik me hier voor de zoveelste keer zo druk om maak: Ik wil me over het roken niet meer druk maken!!!! Je zoekt het maar uit als je je gezondheid in gevaar wilt brengen en niet eerlijk wilt zijn. Je doet maar wat je wilt. Thuis gekomen waren we beiden van slag. We maken nooit ruzie en nu voelde ik een kloof tussen ons.

Je hebt besloten weer te stoppen, hulp te zoeken.

Hoe kan het dat ik nu niet blij kan zijn omdat ik geen vertrouwen meer in jou heb?

Ik voel me buitengesloten. Je brengt het niet meer ter sprake. Hoe voel jij je? Kan ik je helpen? Ik heb besloten me afwachtender op te stellen. Ik geef je ruimte. Als je wilt praten kan dat. Weet wel dat niet jij alleen het moeilijk hebt.

Zwijgen doet me zeer, maar ook het weten dat je je niet durft te uiten naar mij.

Ik ben benieuwd hoe jouw gevoelens hierover zijn.

Je Marian



Wat zijn jouw gevoelens?

Na het lezen van deze brief stelt Jan de volgende vraag:

Hoe voel je je als je schrijft je afwachtender op te stellen, me de ruimte wilt geven?

Antwoord van Marian:

Hier moest ik goed over nadenken, maar ik kom op 'verward' en 'op afstand'. Dit valt onder het kopje verdriet.

Dat komt omdat ik altijd degene ben die het initiatief neemt, zeker over gevoelszaken.

Nu wil ik afwachten tot jij komt. Afwachten is niet mijn sterkste kant.

Ik hoop dat dit echt zal gebeuren ongeacht het onderwerp.

Terugkijkend zien we:

We zijn hier nog niet klaar mee. We verlangen ernaar om dit verder uit te diepen.



Christel in gesprek met onze nieuwe voorzitters

Inette & Mark en Susan & Rolf

Het was spannend; zou er een nieuw voorzitterskoppel opstaan om Marriage Encounter te gaan leiden/begeleiden? Het werd een onverwachte ontknoping. Vanaf februari wordt Marriage Encounter geleid door twee koppels. Inette & Mark en Susan & Rolf nemen het stokje over.

Zo'n 25 jaar geleden waren ze alle vier actief betrokken bij Marriage Encounter. Ze deden een weekend en groeiden door naar presentatiekoppel en naar andere taken. Daar kwamen ze elkaar tegen. Er ontstond een diepe vriendschapsband. Daarna waren ze jaren niet meer verbonden met Marriage Encounter. Jarenlang uit het oog maar nooit uit het hart. Maar die draad van verbinding pakken ze nu weer op. Is het toeval dat ze elkaar na zoveel jaren weer ontmoeten? Niet dus! Alhoewel: Mark en Inette wonen in Eindhoven, Rolf en Susan in Zuidhorn (Groningen).

Wat heeft Marriage Encounter destijds betekend voor jullie? Wat van Marriage Encounter spreekt jullie vooral aan?

Inette en Mark: Marriage Encounter heeft ons geholpen handen en voeten te geven aan hoe we voor elkaar willen kiezen en hoe we die liefde uit willen delen. Wat ons aanspreekt is dat Marriage Encounter geen genoegen neemt met de uiterlijke schijn, het oppervlakkige. Zowel in onze relatie, als in relatie met andere koppels van Marriage Encounter, biedt het een kijkje in de ziel van de ander en een kans tot een echte ontmoeting.

Susan en Rolf: Het heeft ons huwelijk een goede doorstart gegeven op een positieve manier. Rolf leerde om over gevoelens te praten, waarvan hij soms niet eens wist dat hij ze had. En voor Susan was de Marriage Encounter gemeenschap een warm bad van liefde en aandacht voor elkaar. De dialoog is voor ons nog steeds een mooi middel om toch weer met elkaar in contact te komen als er verwijdering ontstaat. Een klein maar zo belangrijk voorbeeldje voor ons elke dag: zet jezelf in een gesprek af en toe even tussen haakjes en wees er volledig voor je partner. Ook de oorsprong van Marriage Encounter spreekt ons zeer aan. In de jaren '50 ontwikkeld door een katholieke priester die echtparen een weekend lang schrijfp opdrachten liet maken. Zo ontstond d.m.v. de dialoog een communicatiemiddel voor o.a. ouders van uit huis geplaatste

kinderen om ze thuis weer beter te kunnen opvangen. Zeker dit laatste drijft ons ook omdat we in ons gezin eveneens opvoedingsproblemen hadden, die vaak verwijdering tussen ons opleverden.

Inette en Mark, waarom zou je na 20 jaar weer een ME & We weekend doen?

Naast de overtuiging dat we slechts voorzitter kunnen worden van een organisatie als we in verbinding staan met de mensen die Marriage Encounter momenteel vormgeven, vinden we het basisweekend een uitstekend ijkpunt om ons beleid voor de komende jaren vorm te geven.

En hoe is dat voor jullie Susan en Rolf?

We zijn van 1997 tot 2010 heel actief geweest binnen Marriage Encounter als presentatiekoppel in de weekenden. Daarna zijn we een eigen praktijk voor relatiebegeleiding gestart. Nu we daarmee eind 2024 gestopt zijn, is er weer meer tijd over.

En waarom: omdat we Marriage Encounter nog steeds een warm hart toedragen en graag willen dat het blijft voortbestaan zodat anderen er net zoveel aan hebben als wij dat gehad hebben in onze relatie.

Welke eigenschappen gaan jullie helpen als voorzitters? En welke kunnen het lastig maken?

Inette: Mark is betrouwbaar en altijd eerlijk. Ik vind het heerlijk dat hij vrijwel elke dag positief en vol energie ingaat. Soms stort hij zich wel heel erg enthousiast in een nieuw avontuur en voel ik me overweldigd en een spelbreker als ik op de rem trap.

Mark: Als ik mij moet beperken tot twee dingen die ik waardeer in Inette, zou ik haar vasthoudendheid willen noemen aan haar droom: de voortdurende vervolmaking van onze relatie. Wanneer onze relatie onder druk kwam te staan, was zij degene die het pad terugwees, naar beter, meer, intiemer en creatiever. Daarnaast geniet ik van en waardeer ik haar intensiteit waarmee ze van het leven en onze relatie wil genieten. Waar ik wel eens mee worstel zijn de momenten dat Inette zich met mijn gezondheid bemoeit en ik iets 'moet' terwijl - ik moet dat toegeven - ik wel enigszins onverantwoordelijk bezig was.

Susan: Ik waardeer het dat Rolf terugkomt in ons gesprek op een negatieve situatie en het er voor de goede vrede niet bij laat zitten. En dat hij naast mij komt zitten als ik emotioneel ben. Wat me ergert is dat Rolf soms dingen/klussen beloofd te doen en ze vervolgens niet nakomt. >>



Ik, Rolf, waardeer het dat Susan mij blijft oproepen om uitdagingen en het avontuur aan te gaan. En dat Susan mij oproept om het 'HVIM' (Hoe Voel Ik Mij) steeds te benoemen en dus vanuit mijn hoofd naar mijn hart te gaan. Dat Susan haar mailbox laat overlopen en dus volgens mij geen overzicht meer heeft, dat ergert me weleens.

Hebben jullie al ideeën voor de toekomst van Marriage Encounter?

Inette en Mark: Marriage Encounter staat als een huis door de inzet van vele vasthoudende vrijwilligers in de afgelopen jaren. Waar we nog eens naar zouden kunnen kijken is in hoeverre de ambities van het huidige meerjarenplan vorm hebben gekregen en of er punten verder ingevuld moeten worden. We doen het samen als twee koppels. De verdeling wordt een onderwerp van gesprek in de komende maanden.

Susan en Rolf: voor ons is het belangrijk om ook de blik naar buiten te werpen. Contacten te leggen met andere organisaties die werkzaam zijn op het terrein van relatiebegeleiding. En om ook te kijken naar de behoeften van de jongere generaties als het gaat om (gebrek aan) tijd en aandacht voor de relatie. En verder, met welke boodschap brengen we ons belangrijke gedachtengoed onder de aandacht van potentiële deelnemers aan de weekenden en groepen? Natuurlijk door mensen op te roepen om als vrijwilliger een bijdrage te leveren aan het voortbestaan van Marriage Encounter. Al het werk verdelen over meer schouders. En belangrijk is ook dat we nog meer bekendheid geven aan Marriage Encounter. Via o.a. krant, tijdschriften en sociale media.

Wat is jullie verlangen voor Marriage Encounter?

Ons verlangen is dat "het hart blijft kloppen", dat we dicht bij de oorspronkelijk gedachte blijven en open staan voor vernieuwing. En dat we (echt)paren blijven inspireren om (weer) in echt contact met elkaar te komen en te blijven. Onze eerste vergadering met het landelijk team voelde vertrouwd en nieuw tegelijkertijd.

Inette en Mark zijn vol energie en dankbaar dat Marriage Encounter zo vol leven zit: de weekends, de bruggroepen en de dialooggroepen. Rolf en Susan zien hoeveel werk er wordt verricht. Ze zijn enthousiast om opnieuw kennis te maken met alle vrijwilligers en het gedachtengoed van Marriage Encounter. Graag willen ze hun tijd en energie erin stoppen. Hulde aan al hun voorgangers en alle eerdere vrijwilligers vanaf het 1e uur. Zij blijven onze nieuwe voorzitters inspireren.



Eerlijkheid is niet altijd prettig

Ik kan me nog goed de gestreepte gebreide spencer en wijde bandplooibroek van Klaas herinneren, die hij in het begin van onze relatie droeg. Foei lelijk!

Verleid door zijn blijde lach en lieve uitstraling, zei ik: "Wat zie je er mooi uit!"

Maar,... ik zocht meteen mijn breinaalden op en verraste hem op zijn verjaardag met een leuke trui.

Laatst zei Klaas: "Kijk, dat vind ik een knappe vrouw." Ai, dat stak me. Die vrouw léék niet eens op mij! Onzekerheid en jaloezie borrelden omhoog.

Of toen ik met veel moeite een nieuw recept klaar had gemaakt. "Nou, dit hoeft je voor mij niet meer klaar te maken, hoor. Het smaakt nergens naar!" Ik weet dat ik geen keukenprinses ben, maar zo'n eerlijke opmerking krijgen, is niet leuk.



Oneerlijkheid schept afstand

"Klaas, zeg alsjeblieft wat je er écht van vindt!" Ik kies dan liever voor een lastig gesprek, dan dat we de verbinding met elkaar kwijtraken.

Maar wát, als ik niet eens eerlijk ben naar mezelf? Dan schep ik zelf afstand en krijgt Klaas op zijn vraag hoe het met me gaat, het antwoord: "Oh, wel goed."

Het niet willen zeuren en klagen, belemmert mij om eerlijk te zijn. Ik wil mijn lichamelijke klachten en gevoelens zélf niet eens erkennen, laat staan dat ik ze eerlijk kan delen met Klaas.

Mijn non-verbale communicatie zegt hem vaak genoeg. Hij neemt me in zijn armen en vraagt nogmaals: "Hoe gaat het nu ECHT met mijn meisje?" Vaak helpt dit mij, om de sluizen open te zetten en om eerlijk, kwetsbaar en met compassie naar mezelf te kijken. Het delen hierover, geeft mijzelf én Klaas inzicht in wat er allemaal op dat moment door me heen gaat... ongerustheid, frustratie, angst, verdriet...



Kiezen voor eerlijkheid levert ons meer begrip, respect en een diepe verbondenheid op.

Maar desondanks blijft het soms nog stééds een uitdaging, zoals op het terrein van de seksualiteit. Om ervoor te kiezen om letterlijk én figuurlijk met de billen bloot te gaan...

Pietje

Dialogovraag: Wat belemmert mij om eerlijk te zijn in de relatie en hoe voel ik mij daarbij? Wat levert mij die eerlijkheid op?

Make-over / Hoe partners veranderen door begrip

door Gary Chapman

Gary Chapman is een bekende Amerikaanse huwelijkstherapeut. Zijn bekendste boek in Nederland is De vijf talen van de liefde. Chapman legt daarin uit hoe we onze liefde kunnen laten blijken door het geven van het beste deel van onze tijd, door bemoedigende woorden, door cadeaus, door hulpvaardigheid en door lichamelijke aanraking. Hoe kun je ontdekken welke liefdestaal jij en jouw partner spreken en hoe leer je deze taal aan?

Het boek Make-over is dunner en compacter. Feitelijk is het een voorproefje op De vijf talen van de liefde. Chapman wil je enthousiast maken om jouw relatie te (kunnen) verbeteren en komt daarbij met een concreet stappenplan.

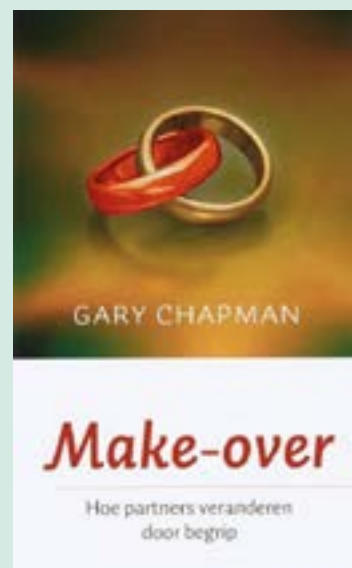
Chapman gebruikt in beide boeken veel voorbeelden uit zijn eigen leven en uit zijn (Amerikaanse) praktijk. Die voorbeelden zijn vaak herkenbaar en ondersteunend aan het verhaal. Chapman is een echte bemoediger en probeert je zover te krijgen om daadwerkelijk aan de slag te gaan met je relatie.

Beide boeken zijn wel erg 'Amerikaans' in hun aanpak. Wat ons betreft is het niet altijd zo dat als je maar voldoende je best doet, de gewenste resultaten daar vanzelfsprekend uit voortvloeien. En het is niet altijd makkelijk om daadwerkelijk aan de slag te gaan met allerlei informatie, tips en stappen.

Toch zijn de beide boeken zeker een aanrader om te lezen. Wat je leest, is relevant en goed onderbouwd. De boeken zelf zijn goed geschreven en lezen prettig. Soms worden je ogen geopend of krijg je handvatten aangeboden om mee aan de slag te gaan.

Anja en Herman Arissen

Dialogovraag: Lees allebei het boek Make-over. Welk inzicht spreekt je aan en heeft wellicht je ogen geopend? Waar zou je mee aan de slag willen gaan en wat kunnen daarin jouw/jullie belemmeringen zijn? Welke gevoelens roept dit bij je op?



Regiomiddag Regio Noord in Leeuwarden op 5 april

Thema: **Verstand en Gevoel - Hoofd en Hart**

door Susan en Rolf Eikenhout

Waar? PKN kerk De Fontein, Goudenregenstraat 77, Leeuwarden
Kosten? vrijwillige bijdrage

Info en opgave: Pytsje en Willem Dijkstra, dykstraw@solconmail.nl
058-2667750 of 06-19512922



ME&WE relatieweekend

26-28 september 2025 in Nieuwkuijk v/m

14-16 november 2025 in Helvoirt v/m v/v m/m

Even weg uit de dagelijkse beslommeringen.
Tijdens een ME&WE relatieweekend draait het helemaal om jullie.

Een weekend lang trek je samen op en leer je op een nieuwe, verdiepende manier communiceren.
Een weekend duurt van vrijdag 19 uur tot zondag 17 uur.

Voor opgave zie colofon hier onder.



Ontmoeting wordt uitgegeven door Marriage Encounter

colofon

Deelnemersbijdrage

incl. abonnement Ontmoeting
richtbedrag € 4 per maand
liefst per automatische overboeking
NL95INGB0001890295
t.n.v. Stichting Prot. Marriage Encounter
Nederland

Adreswijzigingen

graag via mail doorgeven
database@marriageencounter.nl
Hans Arentsen 055-3563329

Redactie

thema lentenummer:
'Het wonder van de liefde'
Kopij graag sturen voor 25 juni naar
Els en Gert Jan Groeneveld
ontmoeting@marriageencounter.nl
06-16350344

Redactieraad

Els en Gert Jan Groeneveld 06-16350344
ontmoeting@marriageencounter.nl
Gerdien en Jan van der Heiden
heide334@planet.nl

Druk en verzending

dwcprint production bv

Voorzitters

Susan en Rolf Eikenhout (Rolf 06 23508874)
Inette en Mark Joosten (Mark 06 22409399)
voorzitters@marriageencounter.nl

Penningmeesters

Agaath en Leen Bijl
010-420 82 85
penningmeester@marriageencounter.nl

Aanmelding voor een weekend

Pietje en Klaas Nieuwland, 06-38085701
info@marriageencounter.nl

Kosten weekend per koppel
€ 425

Foto's

Pixabay, deelnemers Marriage Encounter

Volg ons!

www.facebook.com/marriageencounternl
www.marriageencounter.nl





Ontdek

Eerlijkheid
in de relatie

Heb je de
Ontmoeting uit?
Geef hem door en
maak er iemand
anders blij mee