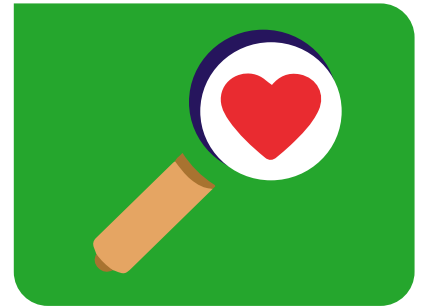
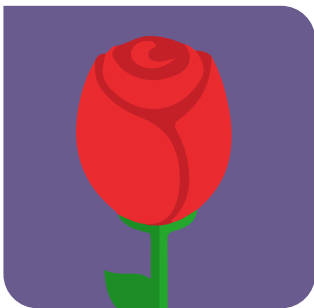


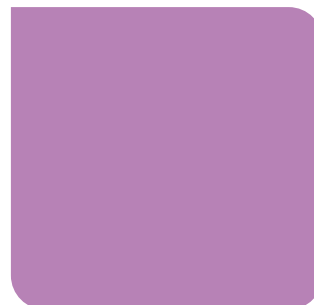
Tips om het samen leuk te houden
Telefoonnummer voor advies



Hoe houd ik onze relatie positief en veilig?



Hoe neem je
een **time-out**?



Test je relatie



Een relatie hebben is leuk en fijn.* Maar het kan ook moeilijk zijn. Zeker als je al wat langer bij elkaar bent. Er kunnen spanningen ontstaan, gedoe, een meningsverschil of ruzie. Iedere relatie heeft ups en downs en elk koppel maakt

wel eens ruzie. Maar wanneer maken jullie te vaak ruzie? Wanneer gaat een ruzie over de grens? Wanneer moet jij je zorgen maken over jullie relatie en eventueel hulp zoeken?



Ontdek in deze test of jullie meningsverschillen op een positieve en veilige manier oplossen. Vul de test zo eerlijk mogelijk in.

*Zie de [kenmerken van positief en gezond gedrag in een relatie](#)

Mijn gedrag

Denk terug aan gedoe, een meningsverschil of een ruzie die jullie hadden de afgelopen weken waar je de meeste last van hebt of had.

Geef per stelling het antwoord en noteer voor jezelf op papier de bijbehorende kleur.

	nooit	1 keer	herhaaldelijk	vaak
Ik weigerde om in gesprek te gaan tijdens het gedoe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik schreeuwde naar mijn partner of schold mijn partner uit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik probeerde mijn zin te krijgen door bijvoorbeeld te drammen of te huilen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik deed of zei iets om mijn partner te beledigen of te vernederen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik schreeuwde naar mijn partner of schold mijn partner uit in bijzijn van de kinderen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik dreigde mijzelf, mijn partner, onze kinderen of ons huisdier pijn te doen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik duwde of trok aan mijn partner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik verbied mijn partner vrienden of familie te zien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik sloeg mijn partner of deed mezelf, onze kinderen of ons huisdier pijn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik probeerde mijn partner te wurgen of gebruikte een wapen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik dwong mijn partner tot een seksuele activiteit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Het gedrag van mijn partner

Vul de tabel nu in over hoe je partner zich gedroeg, vanuit jouw gezichtspunt.

	nooit	1 keer	herhaaldelijk	vaak
Mijn partner weigerde om in gesprek te gaan tijdens het gedoe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn partner schreeuwde naar mij of schold mij uit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn partner probeerde zijn/haar zin te krijgen door bijvoorbeeld te drammen of te huilen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn partner deed of zei iets om mij te beledigen of te vernederen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn partner schreeuwde naar mij of schold mij uit in bijzijn van de kinderen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn partner dreigde zichzelf, mij, onze kinderen of ons huisdier pijn te doen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn partner duwde of trok aan mij	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn partner verbiedt mij om vrienden of familie te zien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn partner sloeg mij of deed zichzelf, onze kinderen of ons huisdier pijn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn partner probeerde mij te wurgen of gebruikte een wapen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn partner dwong mij tot een seksuele activiteit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Testuitslag



Welke kleuren zie je (van groen - veilig, naar rood - onveilig)? Bij een bolletje met twee kleuren kijk je naar ernst en herhaling, voorbeelden vind je na de 4 relatietypes.

RELATIE TYPE 1: GROEN



Alleen maar groen

Jullie relatie is veilig. Jullie hebben vast wel eens een meningsverschil, maar lossen dit als twee volwassen mensen op. Er is respect voor elkaars mening en een gezonde basis om deze te bespreken. Zie ook de 7 kenmerken van positief en gezond gedrag in een relatie.

DOEN:

Blijf leuke dingen met elkaar doen. Voor inspiratie kunnen jullie de kalender in deze brochure gebruiken. Investeren in je relatie kan immers nooit kwaad!

RELATIE TYPE 2: GEEL



Ten minste 1 keer geel en geen oranje of rood

In jullie relatie probeert de een of de ander zijn zin te krijgen door te overreden, bijvoorbeeld door te drammen, te huilen of te vernederen. Dit gedrag is niet bedoeld om de ander te beschadigen; het is vervelend, maar het vindt plaats in een relatief veilige omgeving. Wees alert op dit gedrag. Zolang jullie alert blijven en (blijven) werken aan een veilige relatie hoeven jullie je geen zorgen te maken.

DOEN:

- Ga in gesprek en blijf rustig praten tijdens een meningsverschil.
- Neem een time-out tijdens een meningsverschil. Lees verderop hoe dat werkt.
- (Video)bel met iemand die je vertrouwt (maar die ook eerlijk naar jou durft te zijn over jouw mogelijke aandeel!).
- Doe leuke dingen met elkaar. Voor inspiratie kunnen jullie de kalender verderop in deze brochure gebruiken.



RELATIE TYPE 3: ORANJE



Ten minste 1 keer oranje en geen rood

Jullie relatie is regelmatig onveilig, doordat de een of de ander duwt, trekt, pijn doet, dreigt of met iets smijt. Ook al weet je dat dit de ander pijn doet, toch kun je er niet mee stoppen. We zien bij veel stellen dat het te veel wordt. Jullie hoeven je daarvoor niet te schamen. Een luisterend oor evenals advies kan helpen. Schakel waar nodig hulp in!

DOEN:

Er zijn verschillende manieren om hulp te krijgen, ook online. Zoek (online) hulp, bespreek het met je huisarts, een maatschappelijk werker of een andere hulpverlener. Een luisterend oor en/of advies helpt om de stappen te zetten die nodig zijn. Of bel met Veilig Thuis op 0800-2000 (gratis en 24/7 bereikbaar). Je krijgt dan een medewerker aan de lijn, die samen met jou alles op een rij zet, jouw vragen beantwoordt en met jou bespreekt welke stappen nodig zijn.

RELATIE TYPE 4: ROOD



Minimaal 1 keer rood

Jullie relatie is onveilig. Er is sprake van dreiging of geweld bedoeld om de ander te kwetsen of te beschadigen.* Hulp inschakelen is noodzakelijk!

DOEN:

Bij directe nood: bel 112.

Geen directe nood? Bel met Veilig Thuis op 0800-2000 (gratis en 24/7 bereikbaar). Je krijgt dan een medewerker aan de lijn die samen met jou alles op een rij zet, jouw vragen beantwoordt en met jou bespreekt welke stappen nodig zijn. In overleg met jou kan een veiligheidsplan worden opgesteld.

* Professionals moeten een melding doen bij Veilig Thuis als er vermoedens zijn van acute en structurele onveiligheid (Wet meldcode Huiselijk geweld en kindermishandeling).

Zoals hierboven te zien is het een glijdende schaal. Belangrijk daarbij is:

- Het gaat om het gedrag, niet de persoon zelf.
- Indien gedrag aan alle bovenstaande kenmerken voldoet, dan is het positief en gezond (groen).
- Indien één kenmerk niet oké is, is het gedrag niet meer groen.

- De ernst waarin jij of je partner over de grens gaat, bepaalt de kleur.
- Bij herhaling van het gedrag, verandert de kleur (bijvoorbeeld van geel naar oranje).

Het gaat hierbij om *de combinatie* van ernst en herhaling.

Bijvoorbeeld:

- Mijn partner smet een voorwerp naar mij. Als iemand eenmalig

een rol wc-papier naar de ander gooit (geel) dan is dat anders dan wanneer dat een mes is (meteen rood).

- Ik of mijn partner vloekte, schreeuwde of schold de ander uit. Gebeurt het één keer, dan is het geel; gebeurt het herhaaldelijk, dan is het oranje; gebeurt het vaak, dan is het rood gedrag.

De 7 kenmerken van positief en gezond gedrag in een relatie:



1. Toestemming

Als we het allebei willen en prettig vinden, dan is het oké. Als ik iets niet wil, dan zeg ik dat duidelijk. Als mijn partner iets niet wil, dan dring ik niet aan. Ik weet waar ik 'ja' tegen zeg en als het me niet duidelijk is, dan kom ik daarop terug.

2. Vrijwilligheid

Ik doe het alleen omdat ik het zélf wil. Niet voor een beloning, om iemand een plezier te doen of om te vermijden dat diegene boos wordt. Ik dring niet aan als mijn partner niet wil.

3. Gelijkwaardigheid

We zijn - gezien onze eigenschappen, kwaliteiten en prestaties - gelijkwaardig aan elkaar; we zijn aan elkaar gewaagd. Ik voel me vrij om te doen en te laten wat ik wil, zonder bang te zijn voor de gevolgen.

4. Zelfbeschikking

Ik maak mijn eigen keuzes over mijn opleiding, werk, sociale leven, religie, lichaam en spullen. Mijn partner kan hierover ook zijn of haar eigen keuzes maken. We zijn allebei verantwoordelijk voor ons eigen handelen.

5. Omgeving

Ik houd rekening met mijn omgeving en stoort of choqueert niemand met mijn gedrag. Ik zorg ervoor dat mijn kinderen niet betrokken worden bij conflicten die ik met mijn partner heb.

6. Zelfrespect

Ik doe niets dat schadelijk kan zijn voor mezelf. Ik denk na over de gevolgen van mijn gedrag en neem geen onnodige risico's voor mijn partner of ons gezin.

7. Respect

Ik doe niets dat schadelijk kan zijn voor mijn partner of ons gezin.

Uit de bocht?

Neem een time-out

Vliegt één van jullie geregeld uit de bocht tijdens een ruzie? Of jullie allebei? Spreek af om voortaan op tijd een time-out te nemen. Dit kan kunstmatig overkomen, maar uit ervaring blijkt dat dit helpt om afstand te nemen van elkaar en af te koelen.



Een time-out nemen is niet gemakkelijk, maar je kunt het oefenen. Dit zijn de 10 regels:

- 1.** Spreek met elkaar af dat je bij een volgende ruzie een **time-out** neemt.
- 2.** Een time-out is een **adempauze** en heeft niets te maken met winnen of verliezen.
- 3.** Een time-out **hoeft niet van twee kanten** te komen. Als één van jullie een time-out wil, dan werkt de ander daaraan mee.
- 4.** **Bespreek** van tevoren wat ieder tijdens de time-out doet; afleiding en ontspanning staan centraal. Maak van tevoren een lijstje activiteiten die je kunt ondernemen en waar de ander het mee eens is, zoals fietsen, een blokje om lopen, een podcast of muziek luisteren, een ontspannende serie kijken of een klusje doen. **Bespreek** ook van tevoren met elkaar hoe je op een positieve manier terugkomt na de time-out. Hiertoe neemt degene die om de time-out heeft gevraagd het initiatief.

5. Neem de tijd. Een time-out duurt **minimaal een uur**. Spreek vooraf een maximale tijd af!
6. Vraag om een time-out als de emoties hoog oplopen. **Wacht niet te lang!** Beter te vroeg dan te laat.
7. 'Time-out' is het **magische woord**. Als één van beiden dit zegt, gaat de time-out in.
8. **Neem afstand**. De time-outvrager vertrekt als eerste. Zoek tijdens de time-out geen contact met elkaar.
9. **Zoek afleiding en ontspanning** tijdens de time-out. Doe wat je eerder hebt afgesproken, zie regel 4. Deze activiteiten moeten de spanning bij je partner niet verhogen. Gebruik geen alcohol of andere verdovende middelen. Zoek geen steun bij iemand die jou alleen maar bevestigt.
10. De time-outvrager **herstelt** na de time-out het **contact**. Afhankelijk van de aard van het conflict kunnen jullie besluiten niet meer hierop terug te komen. Of je gaat pas weer in gesprek als jullie beiden de ruimte voelen om dit aan te kunnen. Het is belangrijk dat je hebt nagedacht over je eigen aandeel in de ruzie. Zeg bijvoorbeeld: 'Hoi, ik zou graag verder praten. Is dat oké voor jou of doen we dat een andere keer?'

Praten, praten, praten ...

Praten is belangrijk in een relatie. Het liefst op een verbindende en/of opbouwende manier. Als je er samen niet uitkomt, dan kun je ook contact zoeken met een vriend(in), familie of met een hulpverlener zoals een huisarts, maatschappelijk werker of iemand van het wijkteam.

Als je denkt dat een ruzie over de grens gaat

Is er directe nood? Bel 112. Is er geen directe nood? Bel dan Veilig Thuis op 0800 2000 (gratis en 24/7 bereikbaar). Of kijk op www.veiligthuis.nl of www.ikvermoedhuiselijkgeweld.nl/zelf-te-maken-met-huiselijk-geweld



Houd de relatie leuk met deze kalender

Een relatie blijft gezond als je in elkaar investeert. Een zetje nodig? Hang deze kalender op een keukenkastje, teken de symbooltjes van de activiteiten op de dag dat het jullie uitkomt en ga genieten van elkaar!!



Plan elke week minimaal één moment waarop je een gezamenlijke activiteit onderneemt. Eet bijvoorbeeld uitgebreid met z'n tweeën. Je kunt zelf of samen koken of eten bestellen. Dek de tafel mooi en maak er je eigen restaurant van. Zolang de televisie, laptop of de smartphones maar uitblijven.



Organiseer een avondje uit of organiseer een avondje thuis! (Video)bel met vrienden, organiseer een quiz of kijk samen een film. Haal lekker eten en drinken in huis en maak er een feestje van.



Geef je partner een cadeautje. Schrijf een lief kaartje, of haal iets kleins te eten of te drinken waarvan je weet dat je partner dit lekker vindt of maak zelf een creatief cadeautje voor je partner.



Verdeel de taken duidelijk in huis, zeker als er kinderen zijn en er (veel) wordt thuisgewerkt. Spreek ook met elkaar af dat er voor ieder tijd is om eventjes alleen te kunnen zijn, om te relaxen zonder iets te moeten. Houd je allebei aan die afspraken! Geef elkaar daarvoor ook complimenten.



Doe iets wat de ánder leuk vindt.



Zoek een gemeenschappelijke hobby. Een bepaalde sport of zijn jullie creatief? Hebben jullie groene vingers? Doe het voor de verandering eens samen!



Schrijf dingen op die je leuk vindt van de ander en wissel ze uit.

COLOFON

Deze brochure betreft een bewerking van 'Hoe houd ik onze relatie gezond en veilig?' door Saskia Daru, Nico van Oosten en Anouk Visser (2016).

De brochure is herzien in 2020 door: Oka Storms, Wendela Wentzel, Kristin Janssens (Movisie) & Marcel Vroomen (trainer RelatieWijs). **En in 2023 door:** Nicole Doornink en Djoeke Ardon. (Movisie).

Deze brochure is gebaseerd op de methode **RelatieWijs**: het tijdig signaleren, bespreekbaar maken, beoordelen en adequaat reageren op relationeel (grensoverschrijdend) gedrag. Speciaal bedoeld voor de professional. Lees [hier](#) meer.

Vormgeving: Ontwerpburo Suggestie en Illusie.

Deze brochure is uitgebracht door Movisie en tot stand gekomen met subsidie van het ministerie van VWS. Overname van informatie uit deze publicatie is toegestaan onder voorwaarde van de bronvermelding: © Movisie, kennis en aanpak van sociale vraagstukken.

De inhoud van deze publicatie is met grote zorg samengesteld. De test is niet bedoeld om strafbare feiten vast te stellen. Bij twijfel over huiselijk geweld, schakel altijd een professional in. Movisie is niet aansprakelijk voor de eventuele schade die ontstaat door het gebruik van deze informatie.



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken

Postbus 19129 * 3501 DC Utrecht * T 030 789 20 00 * www.movisie.nl * info@movisie.nl