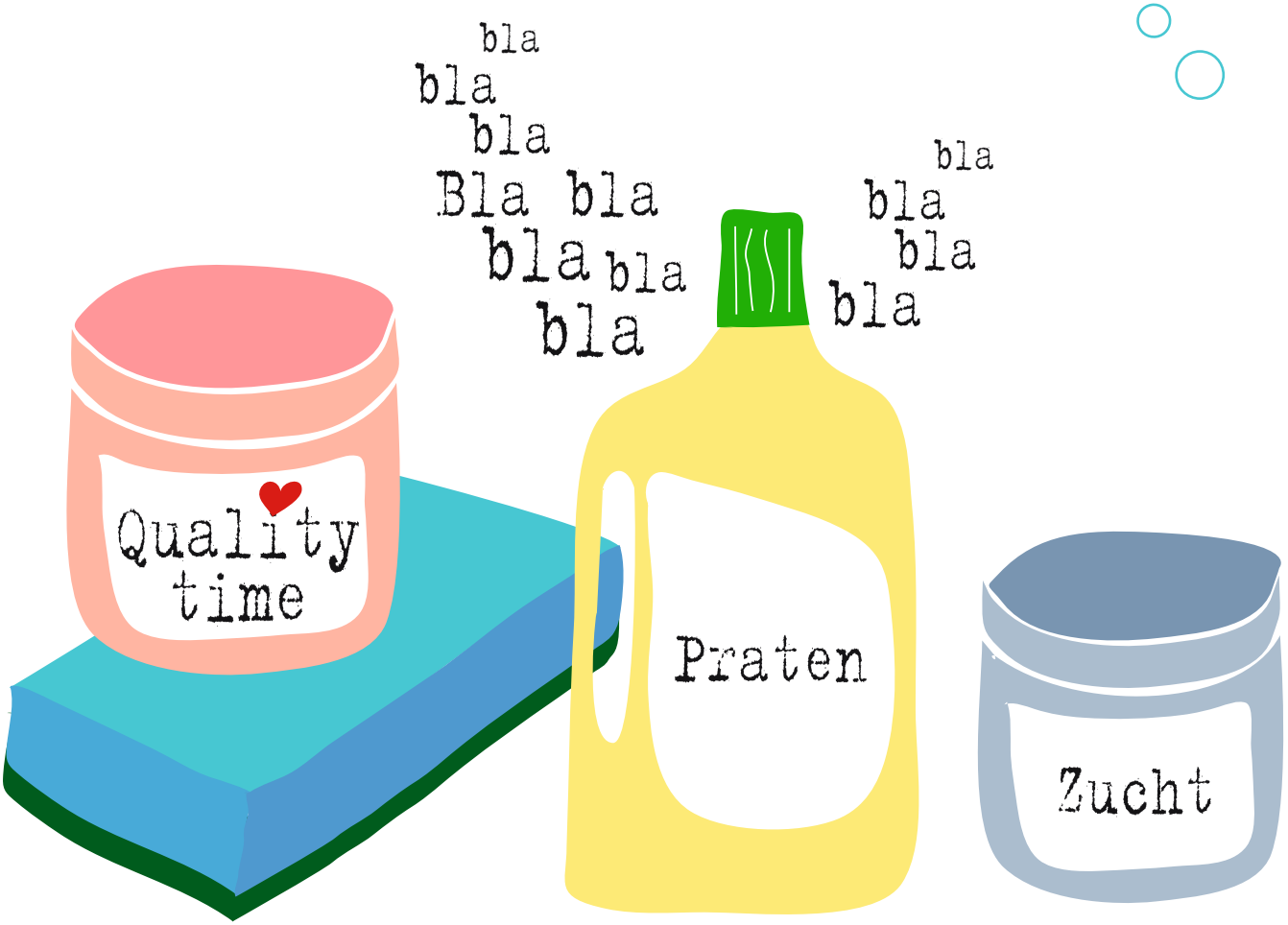
tekst **Catelijne Elzes** illustraties **Laura Yark-Pelle**

Geef je relatie glans!

Test: wat zeg je als iemand vraagt hoe het met je gaat? 'Z'n eerste tandje komt door'>>Uitkijken!



Zodra je samen een kind krijgt, verlies je elkaar soms uit het oog. Heel normaal en niet erg. Maar na een tijdje wordt het zaak elkaar terug te vinden. Arjan Vergeer en David de Kock, auteurs van 'De Superrelatie', geven tips. De belangrijkste? Zo'n relatie begint met een super-jij!

Het boek

De Superrelatie is een doe-boek. Hou je potlood paraat en vul in wat er in te vullen valt. Korte oefeningen die duidelijk maken wat voor jou in de liefde belangrijk is. De nadruk ligt op wat je zelf kunt doen, niet op wat je van je partner kunt verwachten. Dat werkt!

De schrijvers

David de Kock en Arjan Vergeer hebben samen het bedrijf 365 Dagen Succesvol bedacht en opgericht, een organisatie die als doel heeft om Nederland het gelukkigste land van de wereld te laten worden. Allebei de mannen zijn internationaal trainer, vader en auteur. Een aantal keer per jaar organiseren ze het gratis seminar De Superrelatie. *Plaatsen en data op desuperrelatie.nl*

Zet je relatie op nummer 1

David de Kock: 'Veel stellen krijgen het moeilijk als hun kind twee jaar is. Doordat ze het vanaf dag één op de eerste plaats hebben gezet, zijn ze vergeten hun relatie te voeden. De schil staat nog, maar de appel is vanbinnen op. Dan gaan ze scheiden of in therapie. Zonde. Het is niet nodig om het zo ver te laten komen. Arjan en ik roepen tegen mensen die kinderen krijgen: 'Zet je relatie op één, niet je kind!' Het mooiste wat je een kind kunt geven is een liefdevolle relatie tussen de ouders. Zeker als-ie jong is, vereenzelvigt een kind zich met de volwassenen om hem heen. Als die twee zich goed voelen met elkaar, voelt hij zich veilig. Hebben ze strijd, dan voelt hij strijd in zichzelf. Maak je relatie dus belangrijk. Ga weer daten. Verras elkaar, ga naar een restaurant, ga samen een dag naar de sauna. Oppas is duur, maar alimentatie is duurder.'

'Ga weer eens samen op stap. Een oppas is duur, maar alimentatie is veel duurder'

Invuloefening

Geef jezelf een cijfer

Om van een ander te kunnen houden, moet je eerst van jezelf houden. Kraak jij jezelf soms af? Voel je je schuldig omdat je volgens jezelf tekortschiet als moeder, partner of vriendin? Dan is het tijd om voor eens en voor altijd van die negatieve blik af te komen. Geef jezelf een rapportcijfer van 0-10:

Wedden dat je – net als bijna iedereen – geen 10 hebt ingevuld? Misschien ben je ergens gaan geloven dat je niet zo veel waard bent. Maar dat ben je wel! Geef jezelf nu eens een superhoog cijfer. Zet er gerust een paar nullen achter:

(schrijf het op de spiegel, kijk er elke dag naar, het helpt!)

Jij bent belangrijk

Zorg goed voor jezelf. Zeker nu je moeder bent. Pas als je goed voor jezelf zorgt, heb je een stevige basis en kun je goed voor een ander zorgen. Slaap voldoende, eet goed, werk niet te hard, besteed tijd aan dingen waarvan je energie krijgt, zoals sporten, in bad gaan, je nagels lakken. Wat zou je nú kunnen doen om beter voor jezelf te zorgen? Omschrijf het zo concreet mogelijk. Dus niet: 'meer bewegen', maar wel: 'elke week een wandeling van een halfuur maken'.

Diepte-investering

David: ‘Mijn van-man-tot-man-tip? Neem de eerste zes weken na de bevalling vrij. Accepteer dat je in die weken geen seconde met jezelf bezig bent, maar wel met je kind, je vrouw en jullie relatie. Je vrouw is negen maanden zwanger geweest en heeft een bevalling doorstaan. Dat kan je als man het gevoel geven dat je diep in het rood staat ten opzichte van haar. Dat je veel hebt in te halen en dus veel moet doen. Spreek dat uit en weet dat je het niet kunt en hoeft te compenseren. Neem de tijd om in het vaderschap te groeien. Ik vond het zelf prettig om te leren hoe ik een luier om kon doen, hoe ik mijn kind moest aankleden. Ik voelde me zo clumsy in het begin.
Ga pas na zes weken weer eens naar de kroeg. Breng tijd door met andere mannen. Daar krijg je energie van en die kun je weer in je gezin stoppen. Zorg dat je vrouw ook tijd met haar vriendinnen en/of jonge moeders door kan brengen. Vrouwen hebben behoefte om hun verhalen te delen. En je zult zien dat je vrouw na zo’n avond denkt: ‘Nou, die man van mij, die doet het zo gek nog niet.’

Stof je seksleven af

Sommige stellen kunnen zich hun laatste vrijpartij niet eens meer herinneren. Arjan Vergeer: ‘Het dopje dat niet op de tandpasta zit, die vuile sokken naast het bed. Mannen en vrouwen maken ruzie over de kleinste dingen, maar eigenlijk is het een smeekbede om aangeraakt te worden. De snelste oplossing is toch echt weer aan elkaar te gaan zitten. Voordeel: het is vaak al zo lang geleden dat het voelt als de eerste keer.’

Invuloefening

Neem de verantwoordelijkheid

Pas wanneer je je 100% verantwoordelijk voelt voor je relatie, kun je aan een superrelatie bouwen. Veel relaties gaan ten onder aan het feit dat beide partners zich het slachtoffer voelen van het gedrag van de ander. Ook een valkuil: onuitgesproken verwachtingen koesteren naar je man. Hopen dat hij net als jij het huis opruimt tijdens een dag thuis met jullie kind, dat hij een was draait, een cadeautje koopt. Vul hieronder in wat jij gaat doen om jullie relatie te verbeteren.

Wat ik eigenlijk al weet en dus meteen ga doen is dit:

TIP (voor mannen)

Plan vooruit. Regel oppas en nodig je geliefde uit voor een verrassende uitstap. Als je haar nu vertelt dat jullie over twee weken iets leuks gaan doen, heeft ze er plezier van op elk moment dat ze er aan denkt. Zo werkt dat bij vrouwen ;-).

Word je beste jij en de beste partij voor de ander

Invuloefening

Vul in:

Mijn ideale liefde is:

(mag iedereen zijn, ook een film- of popster)

Hij heeft een enorme aantrekkingskracht op mij omdat:

1.
2.
3.
4.
5.

(Schrijf eigenschappen op waarvan jouw hart sneller gaat kloppen)

Alles wat ik niet wil bij een man is:

1.
2.
3.
4.
5.

(Schrijf eigenschappen op waar je op afhaakt)

Wat ik stom vind:

Als hij rookt
Als hij ongeduldig is met kinderen

Mijn positieve omdraaiing is:

Hij leeft gezond
Hij is geduldig met kinderen

Maak een lijst met 10 positieve eigenschappen:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Kijk goed naar het lijstje hierboven. De lijst die je hebt gemaakt gaat niet over de ander, hij gaat over jou. Als jij het belangrijk vindt dat je partner gezond leeft, doe je dat zelf waarschijnlijk ook. Of deed je het in elk geval aan het begin van jullie relatie.

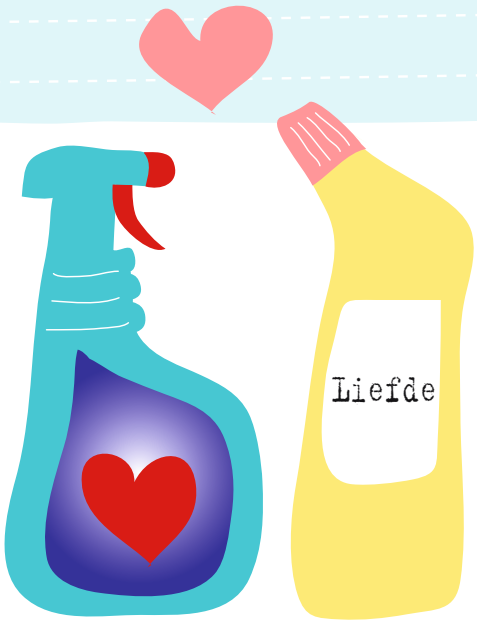
Je hebt nu net de ultieme to do-lijst gemaakt om een magneet te zijn voor iedereen die jij aantrekkelijk vindt. Ga dus zelf aan de slag met deze lijst. Word je beste jij en wees de beste partij voor de ander. Een superrelatie begint met een super-jij.

Gezinsmissie

Creëer een droom. Voor jullie gezin of voor jullie twee. Een gezamenlijke missie werkt. Arjan en David noemen dat 'je zon' en samen kun je richting dezelfde zon groeien. Met zo'n gemeenschappelijk doel overleeft je relatie ook de eventuele dalen die zich voordoen. Het doel kan groot zijn: een restaurant beginnen, samen een boek schrijven. Maar de missie kan ook kleiner zijn: een reis door Engeland maken of alle cafés met zelfgebakken appeltaart in Amsterdam bezoeken. Vergeet niet vast te leggen hoe je het eventuele succes gaat vieren.

Tijd, tijd en nog eens tijd

Alles begint met tijd en aandacht voor elkaar. Zo kun je, zoals David aanraadt, 'de tv het raam uit gooien'. Je kunt ook de tv, iPhone en computer uitzetten en onverdeeld kiezen voor de ander. Elkaar prioriteit nummer één maken. Wist je dat stellen in Nederland gemiddeld slechts negen minuten exclusieve tijd met elkaar doorbrengen per dag? Als allebei de partners werken, is dit zelfs nog maar zeven minuten per dag. Laat staan als er kinderen zijn. Spreek af hoe jullie dit gemiddelde omhoog gaan schroeven. Schrijf die aanpak hier op:



Facts and figures:
Samen sporten kan er voor zorgen dat je langer bij elkaar blijft, zegt relatietherapeute Dr. Karen Gail Lewis. 'Samen hardlopen kan de band tussen partners versterken. Door samen intensief te bewegen, maakt je lichaam het hormoon endorfine aan, dit is een stofje dat ook geproduceerd wordt als je verliefd bent.'

Een relatie is goed voor je hart. Er is alleen één voorwaarde: je moet wel gelukkig zijn in je relatie. In elk geval als je vrouw bent. Wetenschappers stelden vast dat zelfs mannen met een sléchte relatie een gezonder hart hebben en langer leven.

Ben jij net zo spontaan als je partner? Zijn jullie allebei voorzichtig? Hoe meer je op elkaar lijkt, des te meer je je tot elkaar aangetrokken voelt. Het tegenovergestelde principe, van *opposites attract*, geldt voor vakantieliefdes of *onenightstands*. Langdurige relaties hebben juist baat bij overeenkomsten. Vooral op het gebied van openheid, ernst en voorzichtigheid, blijkt uit Duits onderzoek.