

Hart voor je huwelijk

KENNISMAKINGSPAKKET



› Hart voor je huwelijk *Toerustingsavonden voor echtparen*

Overzicht Hart voor je huwelijk

Elke avond heeft:



Korte momenten van instructie waarbij de hele groep ook actief betrokken is



Achtergrondinformatie; om samen nog een keer door te lezen



Een opdracht die je met de hele groep doet



Opdrachten voor jullie samen tijdens de avond



Opdrachten die je samen thuis kunt doen

Inhoud Hart voor je huwelijk:

Avond 1 - Terug naar de basis

- Het huwelijk, wat is het?
- Jullie huwelijk, hoe gaat het?
- Jij en je partner

Avond 4 - Omgaan met verschillen

- Verschillen herkennen en benoemen
- 7 werkwoorden die averechts werken
- Opnieuw beginnen

Avond 2 - Communicatie in je relatie

- Communicatie, wat is het?
- Jullie communicatie, hoe gaat het?
- Valkuilen in de communicatie

Avond 5 - Samen intiem

- Intimiteit, een gave van God
- Als het gaat om seksualiteit
- Jullie beleving van intimiteit

Avond 3 - Groeien in je relatie

- Plaats en taak in de relatie
- Bouwstenen voor een gelukkig huwelijk
- Jullie liefdestaal

Avond 6 - Samen geloven

- Samen bijbellezen
- Samen bidden
- Samen in de kerk

Waarom 'Hart voor je huwelijk' ?

Waarom een cursus *Hart voor je huwelijk* van zes avonden?

- Omdat een goed huwelijk een afspiegeling mag zijn van de liefde die God voor mensen heeft en het dus waard is om in te investeren
- Omdat het huwelijk onder grote druk staat en er heel veel op echtparen afkomt wat een aanslag doet op hun huwelijk; dit is een positieve impuls
- Om (jonge) stellen als christelijke gemeente te bemoedigen en voldoende praktische handvatten mee te geven
- Omdat het prachtig is om van elkaar te leren en verschillende aspecten van het huwelijk bespreekbaar te maken
- Omdat stellen na afloop aangeven dit een goede investering te vinden en eigenlijk nog wel door zouden willen gaan
- Omdat deze zes toerustingsavonden meer opleveren dan een weekend met elkaar uit

Hart voor je huwelijk geeft getrouwde stellen de mogelijkheid om in elkaar te investeren. *Hart voor je huwelijk* doet dat op een veilige, ontspannen en Bijbelse manier. In *Hart voor je huwelijk* is veel tijd ingeruimd om als man en vrouw vooral samen aan het werk te zijn.

Een deelnemende man zei na de eerste avond:

'Ik ben door mijn vrouw overgehaald om hier aan mee te doen. Ik ben niet zo van de cursussen en van praten. Maar ik vond deze eerste avond erg goed en ik merk dat we samen over dingen nadenken waar we anders niet aan toe komen. Ik ben benieuwd naar de andere avonden...'

Een langer getrouwd echtpaar zei:

'Dit waren avonden die we niet hadden willen missen. Het geeft ons huwelijk een nieuwe impuls. Je neemt tijd voor elkaar en wordt op een positieve manier gedwongen om je te verdiepen in je relatie.'

Communicatie in je relatie



Een wezenlijk aandeel in het versterken van je huwelijksrelatie is een goede communicatie.

Hoe beter de communicatie, hoe beter de relatie.

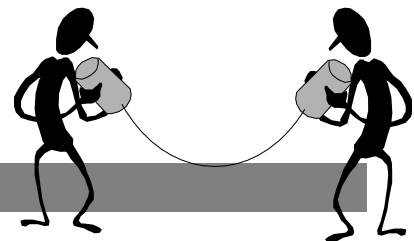
Dit is niet alleen goed voor jezelf, maar ook voor de mensen om je heen – en dan vooral de mensen die dichtbij je staan!

Een goede relatie geeft een gevoel van veiligheid, verbondenheid en vertrouwen in de ander.

Er zijn vaardigheden om de communicatie te verbeteren, maar het blijven instrumenten.

Het belangrijkste is de intentie; de wil om elkaar te zoeken, te begrijpen, te helpen.

*Je bent me gegeven,
ik heb je gevonden,
toch moet ik je blijven zoeken! (Prof. W. ter Horst)*



Hoe gaat communicatie?

Non-verbaal

Communiceren doen we op twee manieren: verbaal en non-verbaal. Met en zonder woorden.

Non-verbaal is de taal van het lichaam: bewust of onbewust brengt het lichaam een emotionele boodschap naar zijn omgeving. Door gebaren, houding en gezichtsuitdrukking. Onderzoekers hebben bewezen dat 80% van alle communicatie via non-verbale kanalen binnenkomt.

Onze taal kent veel uitdrukkingen die verband houden met lichaamstaal:

‘Een last op je schouders, tanden op elkaar, gal spuwen, in het oog houden, met knikkende knieën.’ Ze drukken een relatie tussen gevoel en lichaam uit.

Zij: Ik ben moe

Hij: Zucht...(ongeduldig met een verstoord gezicht)... alweer!

Zij: (op nijdige toon) Geloof je me niet?

Hij: (haalt zijn schouders op, waarmee hij bedoelt: dat is geen kwestie van geloven, je bent zo vaak moe en klaagt zo vaak)

Zij: (zwijgt en blijft zwijgen met een verdrietig gezicht. Ze bedoelt: ik ben boos, ik kan er toch ook niets aan doen dat ik moe ben. Waarom heb je niet wat meer begrip?)

Zij: dan ga ik maar naar bed. Zucht... (ze bedoelt: kun je niet wat aardiger doen?)

Hij: (op nadrukkelijke rustige toon) Nou, welterusten hoor. (hij bedoelt: ik heb nu geen zin meer in praten, je wilt toch niets zeggen.)

Gelukkig zijn er ook veel positieve non-verbale voorbeelden. Een troostende arm om de schouder, een liefdevolle glimlach, een bezorgde blik. Chronische emoties kunnen 'bevriezen' in de lichaamshouding: opgetrokken schouders, een omhoog gestoken kin.

Verbaal - Toon

De toon waarop je iets zegt, bepalend. Praat je zacht of hard? Vriendelijk of snauwerig? Door de klank van je stem kun je afschrikken of vertrouwen wekken. Woorden doen geen pijn, maar ze kunnen wel krassen maken op je ziel. Als je op sarcastische toon iets aardigs zegt tegen een ander, dan bepaalt de toon hoe het over komt. Andersom kun je op een lachende manier iets plagerigs zeggen. Je komt dan dubbel over.

Ook al kun je oefenen in lichaamstaal, verbaal en non-verbaal zal het nooit helemaal synchroon lopen. Er is maar een Mens Die hierin volkomen was. Jezus' lichaam was in open, volmaakte relatie met zijn ziel en geest.

- Na de verloochening van Petrus, sprak Jezus non-verbaal: Hij keerde Zich om en keek alleen Petrus aan, waardoor Petrus' hart verscheurde van berouw (Lukas 22:61).
- Hij leert ons de minste te zijn door Zelf de voeten van Zijn discipelen te wassen. Zijn hele uitstraling was vol liefde (Joh.13:3-5).

Als wij meer eenheid willen in onze communicatie, moeten we dus in de eerste plaats bij Christus zijn (Johannes 15:7-10 en 16:13-15, Filippenzen 2:5). We mogen bidden om puurheid en echtheid, dat we een mens zijn uit één stuk!

Verbaal - Verborgene boodschap

In communicatie wordt heel veel indirect gecommuniceerd. Achter wat je zegt of doet zit een diepere boodschap. Vaak is die boodschap wel te herkennen door te letten op het non-verbale gedrag of de toon en het spreektempo. Let er vooral op **hoe** de ander de dingen zegt.

Een voorbeeld: *Ik heb vandaag voor de kinderen gezorgd*

Lees deze zin eens drie keer, met eerst de klemtoon op IK, dan op VANDAAG, dan op KINDEREN; de zin geeft drie keer een andere boodschap.

Of probeer de volgende zin eens zo neutraal te zeggen dat de ander alle ruimte ervaart om met een gerust hart weg te gaan: *Moet je vanavond weer weg?*

Belangrijk: Herken verborgen boodschappen en benoem signalen die jij opvangt. Het is de vraag of die kloppen...

Wat kan beter?

Je kunt jezelf oefenen in beter communiceren, zodat de ander én jijzelf meer tot zijn recht komt. Zoals verkeerde vetten de vaten naar ons hart doen dichtslippen, zo kan het hart van ons huwelijk ook in gevaar komen. Door slechte communicatie vernauwen de vaten en krijgt het hart geen zuurstof.

Daarom: open houden dat huwelijkshart! Hoe? Een paar tips:

- Neem tijd voor elkaar. Houd de belangstelling naar elkaar levendig, houd elkaar aan de praat. Hierbij is vijf minuten geconcentreerde aandacht beter dan lang aanwezig zijn en luisteren met een half oor.
- Vraag naar elkaars gevoelens, bijvoorbeeld: Wat houd je bezig, is er iets wat je dwarszit, heb je nog iets op je hart?
- Kies het juiste moment (Spr. 25:11) om te praten, dat wil ook zeggen dat niet alles gelijk gezegd moet worden wat we denken. Als je man thuis komt van zijn werk, overval hem dan niet gelijk met je verhalen. Smeed het ijzer als het heet is.
- Benut de spontane gesprekken die soms zomaar ontstaan. Ontneem elkaar die kansen niet. Laat de telefoon rinkelen, laat de kinderen spelen... Als het niet anders kan, spreek dan met elkaar af dat je erop terugkomt!
- Deze investeringen zijn nooit verloren tijd.
- Durf prioriteiten te stellen door bijvoorbeeld in je agenda een afspraak met elkaar te maken.
- Durf terug te komen op je fouten of op bepaald gedrag en heb het lef om vergeving te vragen
- Stel vooral vragen en luister. Gebruik open vragen en vraag door.
- Praat elkaar in gezelschappen omhoog in plaats van naar beneden (als je het over je man of vrouw hebt) en valt elkaar niet af.
- Toon échte belangstelling voor de ander
Je ontdekt dat je elkaar ontmoet en elkaar vindt: de intimiteit bloeit.
Aandacht *geven* is iets wat niet vanzelf gaat. Wél als je jezelf wegcijfert.
Aandacht *krijgen* is ook een kunst om mee om te gaan. Durf je kwetsbaar te zijn?
Durf je schaamte, onzekerheid, boosheid prijs te geven? Is er genoeg vertrouwen om je niet afgewezen te voelen?
- Tot slot: samen bidden.
Samen het hart van God zoeken en samen je vreugde en verdriet bij God leggen.
Ook dan kijk je elkaar in het hart.

Opdracht 2 – Een open gesprek



Wijzig samen onderstaande casus door de gesloten vragen open te maken.
Wat gebeurt er?

Jan komt thuis van zijn werk. Gerda kookt het eten.

Gerda	Heb je lekker gewerkt vandaag?	
Jan	Ja, best.	
Gerda	Was het druk?	
Jan	Ja, nogal.	
Gerda	Heb je Kees nog gesproken over die kwestie van vorige week?	
Jan	Nee, die was er niet. Was jouw dag ook goed?	
Gerda	Ja, ging wel. Ik heb alvast inkopen gedaan voor mijn verjaardag zaterdag.	
Jan	Zie je tegen je verjaardag op?	
Gerda	Hoezo?	
Jan	Kan toch?	
Gerda	Nee hoor, ik zie het helemaal zitten	
Jan	Oké!	
Gerda	We kunnen eten!	

Communicatie in je relatie

Een voorbeeld

- Dia:
- Doe samen een korte sketch (bijvoorbeeld de onderstaande of verzin er zelf een)

Man: (komt druk binnen) *Hallo, hoe is het?* (wil kus geven, wordt iets vluchtigs)

Vrouw: (hoofd wat wegdraaiend) *Mmmm – gaat wel*

Man: (enthousiast in zijn eigen ding) *'t was echt een leuke avond, die gasten waren super enthousiast.*

Vrouw: (wil naar bed; geeuwend) *Oh, fijn hoor...*

Man: (zoekt in zijn zak en mompelt) *Waar heb ik nou mijn sleutel gelaten?* (gelijk erachter aan en harder) *En hoe ging het hier? Goed?*

Vrouw: (kijkt weg) *Ja hoor, maar ik had een aanvaring met één van de jongens*

Man: (sleutel gevonden) *da's vervelend, maar je zit die jongens altijd wel erg op hun nek. Ik doe even de auto op slot* (loopt weg)



- Vraag aan de deelnemers wat ze zagen.
- Kijk welke non-verbale en verbale communicatie er was en niet was.
- Maak duidelijk hoe sterk de non-verbale taal is.

Hoe gaat communicatie?

- Dia:
- Loop daarna door een aantal praktische tips.
 - **Non-verbaal**
 - **Toon**
 - **Verborgene boodschap**

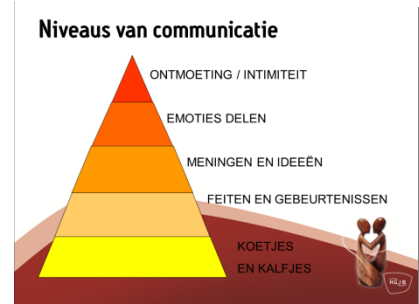


Wat kan beter?

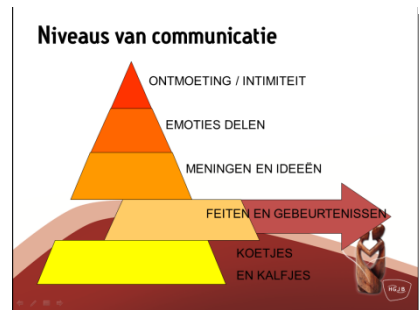
- Loop enkele tips na uit de map.
- Illustreer met voorbeelden uit eigen huwelijk of vraag de deelnemers om een voorbeeld te geven wat hen heeft geholpen in de communicatie met elkaar!

Dichter bij elkaar

- Dia:
- Leg de communicatie-piramide uit, zodat duidelijk wordt dat als er niet gepraat wordt op het 4^e en 5^e niveau (= hoogste) er géén intimiteit groeit. In allerlei relaties kun je kiezen op welk niveau je praat, maar in de relatie man/vrouw is het wezenlijk om intimiteit te ontwikkelen.



- Dia:
- Let op, je hebt de onderste niveaus van communicatie nodig om de bovenste te kunnen bereiken.



- Dia:
- Haal je er een tussen uit...

... dan stort het hele bouwwerk in.

Als ik mijn partner, die met het warme eten op me zit te wachten, niet op de hoogte stel van het **feit** dat ik een paar uur later thuis kom, krijg ik waarschijnlijk nog wel een bak negatieve emotie over me heen maar zal intimiteit ver te zoeken zijn!



Opdracht 2 – Een open gesprek

- Dia:
- Leg nog even uit wat open vragen zijn (als je dat nog niet hebt gedaan) en leg de opdracht uit.
- Zeg dat het echtpaar samen aan hun tafel opdracht 2 kan doen.
- Muziek zachtjes aan
- Je kunt na 5 minuten even vragen (terwijl de echtparen aan hun tafel blijven zitten) wat hen het meest opviel bij het veranderen of wat ze ervan leerden...





Colofon

Landelijk Centrum HGJB

Pr. Bernhardlaan 1
3722 AE Bilthoven
tel 030 2285402
info@hgjb.nl
IBAN NL 35 RABO 0308 3168 35

Deze map is ontstaan in de Hervormde Gemeente Putten

m.m.v. Jan Boer, Hetty Daudey-van de Kamp,
Jaap Graveland en Herma Wassink-Smelt

Eindredactie herdruk 2015

Kees Zeelenberg, Bergambacht

Gebruik HSV

In deze cursusmap is bij de afgedrukte bijbelgedeelten gebruik gemaakt van de Herziene Staten Vertaling.

Bestellen materialen

info@hgjb.nl