

## Relatieproblemen

In iedere relatie is er wel eens een meningsverschil. Toch betekent dit niet meteen dat er sprake is van een relatieprobleem. Als ruzies echter de overhand krijgen en u er samen niet meer uitkomt, kan relatietherapie uitzicht bieden.

## Communicatie

Binnen alle menselijke relaties is communicatie een zeer belangrijke factor. We communiceren op allerlei manieren, door te praten, met behulp van lichaamstaal en tegenwoordig ook steeds vaker via media. Op al deze gebieden kan miscommunicatie ontstaan, waar weer een meningsverschil of ruzie uit kan voortkomen. Wanneer je met elkaar communiceert over het communiceren (meta-communicatie), kan dit voorkomen dat een eenvoudige ruzie ontaardt in een relatieprobleem.

## Verwachtingen

In een relatie hebben beide partners bepaalde verwachtingen, die soms sterk van elkaar kunnen verschillen. Wanneer een verschil in verwachting heel belangrijk wordt gevonden door één of beide partners, kan dit relatieproblemen veroorzaken.

## Emotionele balans

Emoties zijn de basis voor het delen van gedachten en gevoelens. De ene persoon is hier heel extravert in, terwijl de ander zijn emoties liever voor zich houdt. Een goede emotionele balans zorgt ervoor dat beide partijen het gevoel hebben elkaar evenveel te leren kennen. Wanneer één van beide partners het gevoel heeft dat er geen goede emotionele balans bestaat kan dit voor problemen zorgen.

## Overspel

Helaas gebeurt het soms ook dat één van beide partners vreemd gaat. Het spreekt voor zich dat dit voor problemen kan zorgen binnen een relatie. Vaak leidt overspel tot echtscheiding, maar dit hoeft zeker niet altijd het geval te zijn. Het kan ook een reden zijn om samen te gaan werken aan de relatie.

## Relatietherapie

Behandelingen van relatieproblemen zijn heel divers en afhankelijk van het probleem waarvoor men zich aanmeldt. De therapie zal er in elk geval grotendeels op gericht zijn om te ontdekken hoe de verhoudingen binnen de relatie liggen en welke verwachtingen er van elkaar zijn. Wanneer blijkt dat er problemen zijn in de communicatie, kan een psycholoog hierbij hulp bieden. Ook kan een psycholoog helpen om verwachtingen bespreekbaar te maken en hier mogelijk een middenweg in te vinden. Wanneer blijkt dat één van de twee partners een persoonlijk probleem heeft, kan individuele begeleiding naast de relatietherapie uitkomst bieden.