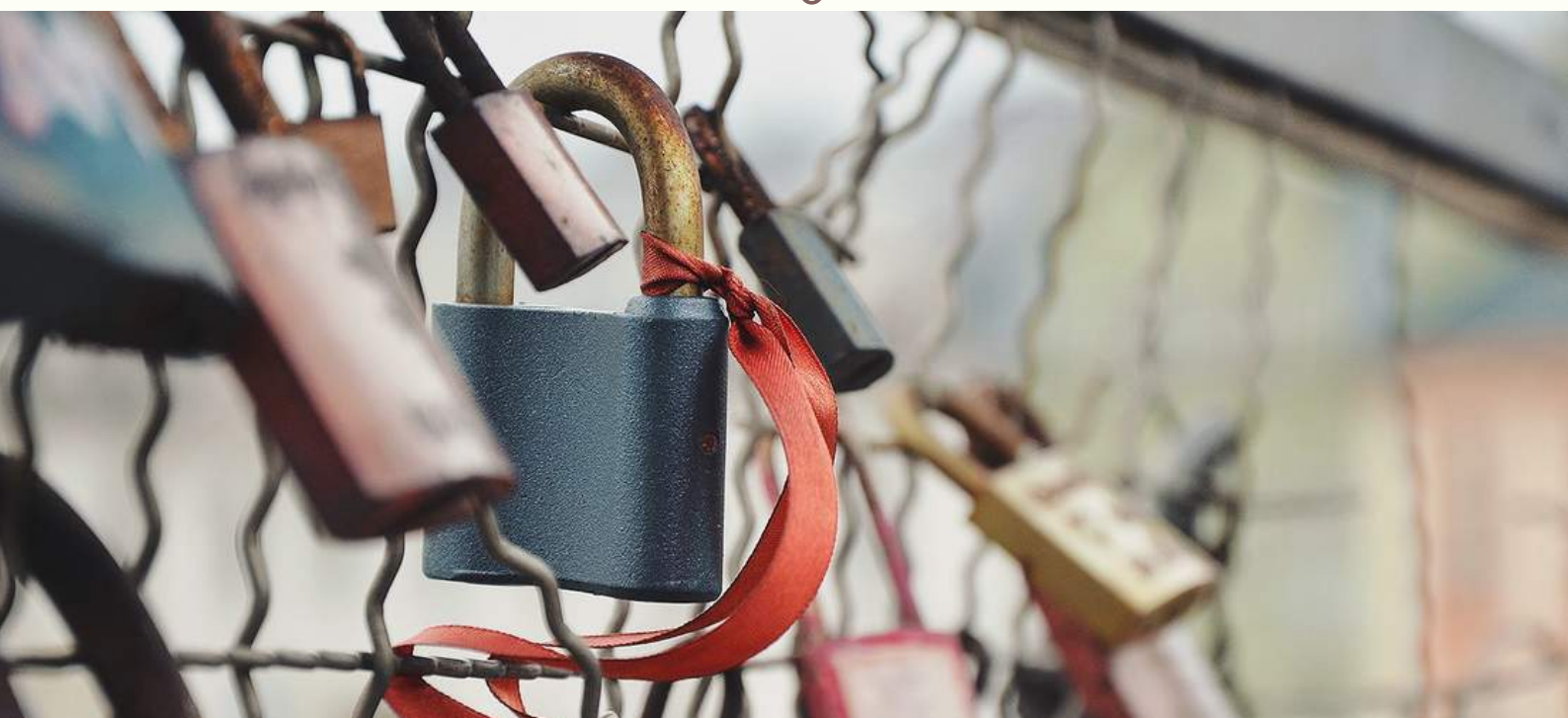




KOESTER JE *Huwelijk*

15 TIPS OM TUSSEN LUIERS, WAS EN
LAATSTE WAARSCHUWINGEN DE LIEFDE
VAST TE HOUDEN

www.elkedagnieuw.nl





Lieve vriendin,

Pas, na een lange dag van zorgen voor de kinderen, huishouden en werk, had ik de baby gevoed en wilde me gaan klaarmaken voor een uur of vier slaap voor hij zich weer zou melden... Tot het me ineens opviel: ik had echt even geen zin meer om óók nog aandacht te geven aan manlief. **Ik wilde niet meer kletsen, niet meer aardig zijn** en al helemaal niet meer aangeraakt worden. Dat gevoel had ik niet voor het eerst. En ik weet dat ik niet de enige ben die dit gevoel kent.

Hoe blijf ik naast moeder ook nog een liefhebbende echtgenote? Hoe zorg ik ervoor dat mijn man het niet moet doen met mijn allerlaatste restje liefde, energie en aandacht? Graag neem ik je mee naar 15 strategieën waardoor wij elkaar keer op keer weer terug vonden als we elkaar even kwijt waren. **Als we het gevoel kregen zakenpartners te zijn die samen een projectje runnen.** Want een huwelijk kan zoveel meer zijn dan dat! Het zijn dingen die we zelf ontdekten, die we zagen bij anderen en adviezen die we kregen en hebben uitprobeerde.

Ik ben geen hulpverlener. **Door schade en schande hebben wij wel veel over het huwelijk geleerd en dat delen we graag met je.** Kom je er samen niet uit? Is er pijn waar je niet bij komt? Is er geen vertrouwen in elkaar? Zoek professionele hulp. Stap over je angst en schaamte heen. Het is de beste investering die je ooit zal kunnen doen.

Langer of korter geleden trouwde je met de liefde van je leven. Waar is de romantiek van toen gebleven? Je had het gevoel dat je samen alles aan zou kunnen. Deel je nu nog wel alles met elkaar? Je kon praten tot diep in de nacht. Heb je elkaar nu nog wel iets te zeggen?

Koester je huwelijk, zoals je een pasgeboren kindje koestert. Let erop, geniet ervan, maak contact. De 15 tips in dit boekje willen je daarbij helpen.



Hetgeen dan God
samengevoegd
heeft, scheide de
mens niet

MATTHEÛS 19:6

SPREEK ZIJN *liefdestaal*

Als je "de vijf talen van de liefde" van Gary Chapman nog niet hebt gelezen, ga dat dan doen!

We hebben allemaal een "moedertaal" die ons het meest aanspreekt als we liefde uiten of liefde ontvangen.

- Tijd en aandacht
- Cadeaus
- Dienen
- Positieve woorden
- Lichamelijke aanraking

Grote kans dat de manier waarop de "liefdestank" van je man het best gevuld wordt, een andere manier is dan de jouwe. Daar kan wel eens wrijving over zijn. Want jij wil graag dat hij meer thuis is, en niet elke keer met cadeautjes aan komt. Terwijl hij eigenlijk graag wil dat je voor hem iets leuks mee neemt, waardoor hij kan zien dat je aan hem hebt gedacht en van hem houdt. Jouw liefdestaal is tijd en aandacht, en daar doet jouw man misschien wat minder voor.

Wat is de liefdestaal van je man?

Wat is jouw liefdestaal?

Als je het lastig vindt om je liefdestaal te bepalen zijn er wel testjes te vinden online, maar ik zou je zeker aanraden het boek te lezen.

WEES Aardig

Ja hèhè... Natuurlijk ben je aardig tegen je man. Toch?

Mij valt het op hoe gemakkelijk het is om **tegen iedereen buiten ons gezin aardig te zijn maar mijn man een beetje te vergeten**. Hoe reageer je als hij thuis komt? Hoe is je toon als je vindt dat hij iets verkeerd doet? Misschien is het omdat je je veilig voelt bij hem dat je alles durft te zeggen. Maar waarom behandel je hem vaak minder aardig dan anderen?

Wij sturen elkaar gedurende de dag regelmatig berichtjes: ik stuur foto's van de kinderen, manlief stuurt een reminder dat er een pakketje wordt bezorgd, ik vraag hem een boodschapje te halen onderweg naar huis...

Vorige week stuurde ik: **"ik kijk er naar uit dat je weer bijna thuis komt"**. En jawel, dat was een van de eerste dingen waar hij iets over zei toen hij thuis kwam. Zo leuk vond hij dat. En zo ongewoon was het kennelijk.

Wij Hollanders zijn vaak zo nuchter. **We denken wel aardige dingen over elkaar, maar we zeggen ze niet.**

Zeg vooral aardige dingen over je man tegen anderen. Hoort hij dat? Nog beter. Maak de afspraak met jezelf om niet negatief over je man te praten tegen anderen. Een man heeft het nodig zich gerespecteerd te voelen. En bovendien: hij is ook heel erg leuk :-).

Evalueer

JE HUWELIJK MET VRIENDEN

Praat -samen!- met een bevriend stel over jullie huwelijk.

Het is **zo leerzaam als anderen meeluisteren** in de uitdagingen die jullie tegen komen. Bedenk wel goed met welke vrienden (dat kan ook familie zijn) je dit wil delen. Dat zijn mensen bij wie je persoonlijke verhaal veilig is, die denken voor ze spreken en die er op gericht zijn om jullie bij elkaar te brengen.

Het is heel leuk als je een **wederzijdse vriendschap** hebt waarin je je huwelijk kan bespreken. Je leert van elkaar en en het helpt als iemand met een **frisse blik** meekijkt. Je ziet dan zelf ineens ook: "eigenlijk valt het probleem wel mee" of "inderdaad, daar gaan we aan werken".

Een echte vriendschap, waarin je elkaar feedback kan geven op de manier waarop je met elkaar omgaat in je huwelijk, is onbetaalbaar. **Investeer daarin!**

A scenic landscape of a mountain valley with a lake, overlaid with a pinkish-red semi-transparent rectangle containing text.

*Dien elkaar door
de liefde*

GALATEN 5:13

VERDIEP JE IN ZIJN *Hobby*

Ik kreeg verkering met een jongen van wie zijn mountainbike zijn beste vriend was. Omdat ik graag veel tijd met hem door wilde brengen maar ook graag wilde dat hij bleef mountainbiken, kocht ik er ook één. Ik heb een paar keer flink inwendig gezucht als ik weer vastzat in de modder maar ik heb óók genoten van prachtige plekjes, mooie vergezichten en gezellig samen zijn op een manier die ik anders nooit gehad zou hebben.

Mijn mountainbike heeft inmiddels het veld geruimd omdat het geen handige hobby voor ons samen is nu de kinderen er zijn. Misschien moet ik me nu maar eens door hem laten bijpraten over zijn enthousiasme voor auto's...

Ik hoorde eens van een man die meeding naar een handwerkclubje van zijn vrouw, omdat dat op zijn vrije ochtend was. Hij wilde graag bij haar zijn maar haar niet haar hobby onthouden. Hij vond het een groot voordeel dat er altijd cake overbleef die hij kreeg toegeschoven.

Is er iets wat jij kan doen om meer betrokken te raken bij de hobby van je man? Kan je met hem mee gaan, of je erin verdiepen zodat je er samen over kan praten?

Vraag zijn advies

(EN VOLG HET OP)

't Is fijn voor een man als hij merkt dat zijn vrouw zijn mening waardeert en zijn ideeën nodig heeft.

Een geheel onafhankelijke vrouw is wel hándig, maar als hij merkt dat je hem nodig hebt (en wie heeft dat niet?) zal hem dat echt goed doen.

Ben jij een zelfstandig typetje? Of heb je het gevoel dat je man helemaal geen tijd of zin heeft om jou van advies te voorzien? Vraag het gewoon eens. Grote kans dat het meevalt.

Soms heb ik een akkefietje waarvan ik denk: "een vrouwending, daar heeft een man toch geen mening over?" Maar als ik het aan hem voorleg heeft manlief daar heel vaak toch een idee over dat me verder helpt.

**Probeer het vanavond eens: "schat, wat zou jij doen...."
Of: "wil je eens kijken, wat vind je mooier?"**

Zeg wat je voelt

(DURF KWETSBAAR TE ZIJN)

Eén van de belangrijkste lessen die wij moesten leren in ons huwelijk is deze: **je hoeft je niet anders, mooier of beter voor te doen dan je bent.** Je hebt minder mooie kanten. Je durft wel eens iets niet. Je ziet ergens tegenop. Je bent ergens bang voor.

Onderken zelf waar jouw kwetsbare kant zit en vertel daar eens iets over aan je man. Als je dat niet gewend bent, is dat spannend. **Want hoe zal hij reageren?** Dacht hij altijd dat hij getrouwd was met een vrouw die alles onder controle had, blijkt dat niet waar te zijn...!

Natuurlijk weet jij wel dat hij weet dat jij niet van steen bent. Dat er dingen zijn die je moeilijk vind, of verdrietig of spannend. Vertel het hem maar. Het maakt je band veel mooier als je die dingen kan delen met elkaar. Je man kan je ook daarin tot steun zijn!



*Voor je trouwdag
kies je wie je wilt
liefhebben.*

*Na je trouwdag heb
je degene lief, die
je hebt gekozen.*

MAARTEN LUTHER

Zeg wat je vindt

(MAAR BLIJF NIET BOOS)

Er zijn 2 soorten stellen. Stellen die ruzie maken en stellen die geen ruzie maken (oké, en nog allerlei soorten er tussenin).

Zijn jullie goed in ruzie maken? Zeggen wat je vindt is heel gezond in je huwelijk. Boos zijn mag ook. De Bijbel zegt: *Wordt toornig, en zondigt niet; de zon ga niet onder over uw toornigheid* (Efeze 4:26). Maak het dus altijd weer goed voor je naar bed gaat. En maak het dan écht goed. Geef toe waar jij fout zat (ook als je nog steeds vindt dat je gelijk had).

Zijn jullie geen ruziemakers? Dat klinkt natuurlijk mooi. Maar praat er eens samen over: hoe komt het dat je (bijna) nooit ruzie hebt? Ongetwijfeld voel je namelijk wel eens boosheid tegenover de ander. Je houdt het dan binnen, je zegt het niet.

Wij hebben geleerd dat we af en toe duidelijk moeten zeggen wat we ergens van vinden. Eigenlijk waren we een beetje bang dat de ander het niet oké zou vinden als we boos werden. Maar wat je niet uitspreekt, blijft vaak wel rommelen onder de oppervlakte. Ook al merk je dat zelf niet eens.

We zullen hier in huis waarschijnlijk nooit met servies gaan smijten (en dat wil ik je ook niet aanraden). Maar we hebben wel geleerd dat het verfrissend is om onze boosheid uit te spreken. En dat je elkaar dan ineens weer veel leuker vindt ;-)

DEEL JE *dankbaarheid*

Er is veel wat lastig of zwaar is in het leven van een moeder.

Wil je meer leren kijken naar de goede dingen van het leven?
Wil je samen stil staan bij Gods trouw?

Deel elke dag waar je dankbaar voor bent. Neem een kort moment, bijvoorbeeld bij de maaltijd of voor het naar bed gaan om allebei iets te noemen waar je dankbaar voor bent.

Klagen mag. De psalmen staan er vol mee. Maar er is altijd een keerzijde: *des avonds vernacht het geweest, maar des morgens is er gejuich* (psalm 30). Die zonnige kant vergeten wij gemakkelijk.

Het is goed voor je huwelijk om samen te huilen én samen te juichen. Deel niet alleen wat je moeilijk vindt. Maar vooral ook je dankbaarheid.

Waarom 'dankbaarheid' en niet 'blijdschap' bijvoorbeeld? Je bent niet altijd alleen maar 'blij' met dingen waar je dankbaar voor bent. En daarnaast: het woord dankbaarheid drukt uit dat je niet alleen horizontaal blij bent, maar vooral ook verticaal: je erkent samen God als geveer van al het goede dat je hebt. Dat verbindt!



DEZELFDE BOEKEN

Simpel. **Het lezen van dezelfde boeken en artikelen maakt dat je over dezelfde dingen nadenkt, een zelfde soort ontwikkeling doormaakt, dezelfde inspiratie opdoet én dat je steeds een goed gespreksonderwerp hebt.**

Een paar ideetjes:

- Op zaterdagavond naast elkaar op de bank een hoofdstuk lezen uit een boek over het huwelijk;
- Om de beurt een hoofdstuk lezen uit een Bijbelse roman. De boeken over Zacharia, Ezra en Nehemia van Lynn Austin bijvoorbeeld zijn ook geschikt voor mannen;
- Goede artikelen die je online leest naar elkaar doorsturen en 's avonds tijdens de koffie jullie mening daarover uitwisselen;
- Niet te vergeten: de Bijbel. Overweeg om voor je stille tijd hetzelfde Bijbelrooster of dagboek te gebruiken. Het is belangrijk dat er een moment is dat je persoonlijk de Bijbel leest, maar als je hetzelfde Bijbelgedeelte leest kan je er samen over praten, wat heel waardevol kan zijn.





*Maar vooral hebt
vurige liefde tot
elkander; want de
liefde zal menigte
van zonden
bedekken.*

1 PETRUS 4:8

Praat samen

(OOK EENS NIÉT OVER DE KINDEREN)

Misschien zag je in je verkeringstijd wel eens een echtpaar zitten in een restaurant dat elkaar echt niets te zeggen leek te hebben. Jullie lachten en zeiden: "dat gaat ons niet gebeuren". Maar nu is je leven druk en als je bij elkaar bent wissel je vooral belangrijke informatie uit. **Waar zijn die gesprekken van hart tot hart gebleven?** Het blijkt niet makkelijk te zijn om zo'n gesprek te starten. Dan heb je tijd voor elkaar, weet je niet waar je over moet praten (als het dan een keer niet over de kinderen hoeft te gaan...)

Een paar gespreksstarters:

- Welke 3 dingen eet je het allerliefst?
- Wat zijn je 3 favoriete boeken van de laatste tijd?
- Hoeveel slaap heb je nodig?
- Wat maakt je verdrietig (algemeen)? Wat maakt je verdrietig als man/vrouw? Wat maakt je verdrietig als vader/moeder?
- Wat maakt je gelukkig (algemeen)? Wat maakt je gelukkig als man/vrouw? Wat maakt je gelukkig als vader/moeder?
- Waar ben je het meest bang voor?
- Waar kijk je naar uit?
- Als je moest kiezen, zou je dan liever 1,35 meter lang zijn of 2,35 meter?
- Welke dingen die ik doe irriteren jou?
- Wat kan ik doen om je te laten merken dat ik van je houd?
- Welk aspect in het huwelijk van je ouders zou je ook in ons huwelijk willen zien?
- Waar heb je het meeste spijt van?
- Welk exotisch dier zou je het liefst als huisdier willen hebben?
- Hoe kan ik je (nog meer) helpen?

Maak tijd voor elkaar

EN DOE IETS LEUKS

Maak er een prioriteit van om 1 avond in de week voor jullie samen te houden. 1 avond! Als het helpt kan je een vaste avond kiezen en in de agenda zetten. **Geen andere afspraak die daar overheen komt!** Als je programma minder vol zit kan je samen op zaterdag beslissen welke avond volgende week voor jullie samen is. **Die avond is maar 1 ding belangrijk: doe iets samen.**

- Pak de vragen van tip 10 erbij en installeer je op de bank met koffie en iets lekkers;
- Trakteer de kids op friet en stop ze vroeg in bed. Speelgoed uit zicht, mooi tafelkleed op tafel, kaarsjes aan. Kook uitgebreid of eet lekker pizza: alle aandacht voor elkaar vanavond;
- Grote kinderen die niet meer vroeg naar bed gaan? Maak er een gewoonte van om minstens een keer per week samen een rondje te lopen 's avonds;
- Is je man druk met klussen in en om het huis? Help hem eens een avond. Of kijk naar hem als hij werkt :-).
- Schrijf samen het verhaal op hoe jullie elkaar ontmoet hebben. Nog leuker: film het terwijl je samen vertelt. Je kinderen zullen je (later) echt heel dankbaar zijn :-)
- Kan je oppas regelen maar vind je uit eten gaan te duur? Leuke goedkope uitjes zijn: fietsen (ook leuk in het donker!), naar de bibliotheek, geocaching (spoorzoekertje voor volwassenen) of lopend naar vrienden of familie voor een kop koffie.

Wil je je man veranderen?

HET IS NIET JOUW TAAK

Er zijn vast dingen die jij graag anders zou zien in je man. **Misschien vergelijk je hem** bewust of onbewust met andere mannen. "Als hij nou ook eens uit zichzelf...", "waarom kan hij niet zo... als..." Vul de stippeltjes maar in. Je kent die gedachten vast wel.

Je man is niet perfect en dat zal hij ook nooit worden. We zijn namelijk niet volmaakt, sinds we met Adam en Eva in zonden vielen. Vraag jezelf eens af: zou het ook zo kunnen zijn dat mijn man heel veel dingen wél doet, die ik niet zie of niet (genoeg) waardeer?

De meeste vrouwen zijn erg gesteld op controle. **Loslaten is niet onze sterkste eigenschap.** We zijn daardoor geneigd om onze omgeving te vormen zoals wij dat graag willen. Of het nu ons huis is, onze kinderen, ons werk of onze man. We proberen net zo lang aanpassingen door te voeren totdat alles naar onze zin is. Maar weet je? Je man veranderen is niet jouw taak. Probeer je het toch? **Frustratie is het enige dat het zal opleveren, voor jullie allebei.** En denk je eens even in: zou je man echt leuker worden als hij is wie jij wil dat hij wordt? Of mag hij zichzelf zijn?

Het kan zijn dat je dingen ziet in het karakter of in het gedrag van je man die niet goed zijn. Hij is bijvoorbeeld driftig, of hij rookt. **Begin vandaag die dingen los te laten.** Je mag je oprechte zorg uitspreken. Je kan hem advies geven. Maar je kan hem niet veranderen en het is ook niet jouw verantwoordelijkheid. Hij zal dat zelf moeten doen. Wat je wel kan doen? Voor hem bidden. God kan hem veranderen, en je man maken zoals Hij wil dat hij zal zijn.

Geloofd zij de
Heere; dag bij dag
overlaadt Hij ons.
Die God is onze
Zaligheid.

PSALM 68:20

Check in - check uit

RUSTMOMENTEN IN EEN LEVEN IN SNELTREINVAART

Zoals ik al schreef in de inleiding op dit boekje, heb ik soms last van het **moeder-de-vrouw-syndroom**. Jij ook? Dat je na een dag van zorgen, werken, opvoeden en achter een peuter aan rennen écht geen zin meer hebt om nog de "liefhebbende echtgenote" te zijn?

Wat bij ons helpt om verbondenheid te blijven ervaren ondanks drukte, vermoeidheid, werkdruk en gebroken nachten is het principe check in - check uit. Dat deden we niet altijd. Vanwege mijn wisselende diensten schoof ik geregeld stilletjes naast een slapende man in bed en verdween hij 's morgens zo zachtjes mogelijk.

Check in - check uit dus. Ofwel: het eerste wat je doet als je wakker wordt en het laatste wat je doet voor je gaat slapen is even, éven maar **de verbinding zoeken met elkaar**. Half slapend? Prima. Door in- en uit te checken bij elkaar geef je jezelf de hele dag het gevoel: **wij horen bij elkaar**. En hoe belangrijk is dat, juist als je druk bent, juist als je wisselende diensten werkt en slaapt. Wij maakten er een ongeschreven regel van en kunnen het je alleen maar aanraden.

Hoe in- en uitchecken eruit ziet? Gewoon, elkaar even liefkozen, zoals je weet dat de ander graag geliefkoosd wordt. Iets tegen elkaar zeggen waarvan je weet dat de ander dat graag hoort. Dat kost je echt geen nachtrust ;-).

Bid voor je man

ELKE DAG OPNIEUW

Ik hoop dat je het al doet. Zo niet, begin er dan vandaag mee en doe het elke dag. **Al zou je maar 1 tip uit dit boekje willen opvolgen, laat het dan deze zijn.**

De Bijbel roept op talloze plaatsen op om te bidden om wat we nodig hebben. *Weest in geen ding bezorgd; maar laat uw begeerten in alles, door bidden en smeken, met dankzegging bekend worden bij God (Filippensen 4:6)*

Als je man je lief is, bid dan voor hem. Als je huwelijk je lief is, bid er dan voor.

Bid samen

Samen hardop bidden is een van de mooiste dingen die je kan doen in je huwelijk. **In het gebed ben je in een kwetsbare positie.** Tegen de Heere kan je alleen volkomen eerlijk zijn. Het is belangrijk om te horen hoe je man voor jou bidt. En voor je man om te horen hoe je voor hem bidt. **Als je hardop bidt, geef je de ander een kijkje in je hart.** Bidt samen voor alles wat je bezig houdt. Je kan daar bijvoorbeeld een keer in de week tijd voor maken. Bidt voor elkaar, bidt voor jullie kinderen, voor bijzondere noden in je familie en vriendenkring, bidt voor de nood van de wereld, voor de activiteiten in de agenda voor de komende week en dank de Heere voor zegeningen die jullie ontvangen hebben.

Want waar twee of drie vergaderd zijn in Mijn Naam, daar ben Ik in het midden van hen (Mattheüs 18:20).

Ben je niet gewend om samen hardop te bidden, probeer het dan eens. Het is niet alleen een Bijbelse opdracht maar het zal ook je huwelijk verrijken.



www.elkedagnieuw.nl