

# Relatiecursus

Op basis van het programma  
**'Houd me Vast'**  
van dr. Sue Johnson

**Hechte emotionele verbondenheid  
Binnen handbereik**

Verlang je naar wat meer intimiteit en emotionele betrokkenheid in je relatie? De warmte en aandacht die jullie voor elkaar hadden toen de relatie nog jong was? Een goed gesprek, een luisterend oor en een arm om je heen?

Ieder mens heeft behoefte aan een liefdevolle band. Een veilige hechte relatie waarin we onszelf kunnen zijn en een partner waarmee we ons één kunnen voelen. Klinkt dit makkelijker gezegd dan gedaan? In deze relatiecursus leren jullie om de band tussen jullie te verbeteren en versterken.

[www.relatieontwikkeling.com](http://www.relatieontwikkeling.com)

**Met een veilige liefdesrelatie kun je problemen die je tegenkomt in het leven overwinnen, en ben je gelukkiger, gezonder en productiever.**

## **Betrokkenheid, liefde en verbondenheid creëren**

Uit wetenschappelijk onderzoek weten we wat liefde is. Liefde ervaren we in een relatie waarin we ons veilig verbonden voelen en waarbij de ander positief reageert op onze signalen en behoeften.

Hoe dieper we ons verbonden voelen, hoe dieper we de liefde ervaren. Deze gevoelens geven ook een belangrijke impuls aan onze seksuele toenadering naar elkaar.

Elke relatie begint omdat we ons emotioneel verbonden voelen. Zo ongeveer elke relatie eindigt omdat we dit volledig kwijt zijn geraakt. Het goede nieuws is, dit hoeft jullie niet te overkomen, want jullie kunnen het samen leren, onderhouden en zo de liefde levend houden.

## **Wat jullie leren in de relatiecursus**

- Het geheim van een langdurige gelukkige relatie
- Jezelf leren uitspreken, zeggen wat je bedoelt en beleeft. Hoe het voor jou is.
- Open staan voor wat er in de ander omgaat
- Elkaar beter begrijpen en je (nog) meer vertrouwd voelen bij elkaar
- Reageren op elkaars signalen en behoeften
- De harmonie verbeteren en relatiespanningen te verminderen
- Meer plezier en intimiteit hebben



## **7 gesprekken maken het verschil**

Het zijn letterlijk zeven gesprekken die je in de cursus leert met elkaar te voeren. Gesprekken die wezenlijk bijdragen aan het creëren van een liefdevolle band:

1. Destructieve dialogen leren herkennen en stoppen
2. Elkaars emotionele pijnplekken leren kennen en begrijpen
3. Terugkijken op een cruciaal moment
4. Houd me vast, betrokkenheid en verbondenheid ontwikkelen
5. Kwetsuren bespreekbaar maken en vergeven
6. De band versterken via seks en aanraking
7. Je liefde levend houden



## Relatiecursus op basis van Emotionally Focused Therapy (EFT).

De relatiecursus is gebaseerd op het preventieprogramma van Emotionally Focused Therapy van Dr. Sue Johnson. EFT zet bij de ontwikkeling van een relatie het emotioneel verbonden zijn tussen de partners centraal. De relatiecursus is gebaseerd op jarenlang wetenschappelijk onderzoek (University of Ottawa). Het is bewezen dat EFT significant betere resultaten geeft dan welke andere methode dan ook.

### Cursusmateriaal en bijeenkomsten

De cursus bestaat uit 8 avondbijeenkomsten van 2 uur. Regelmatig verzorgen we ook cursussen van 2 hele zaterdagen van 8 uur. Tijdens de cursus leren jullie, onder deskundige begeleiding, gesprekken te voeren die je als bijzonder relevant zult ervaren. De gesprekken worden ingeleid met een toelichting en stukjes film, waarin andere paren te zien zijn die eveneens deze gesprekken met elkaar voeren. Het boek 'Houd me Vast' van Sue Johnson maakt eveneens deel uit van de cursus. In het boek staan voorbeelden van en achtergrondinformatie over de zeven gesprekken. Ook zijn er opdrachten voor thuis. Gerichte korte gesprekjes die helpen om het geleerde vast te houden en het een 'gewone' manier van omgaan met elkaar te laten worden.

### Leren met een groep mét privacy

De inleiding en het bespreken van de filmpjes doen we in de groep. Vaak herkennen paren zich in de fragmenten. Onze ervaring is dat deelnemers de korte plenaire bespreking en de reacties van andere stellen heel leerzaam vinden. Alle gespreksoefeningen tijdens de cursus doe je met je eigen partner. De inhoud die jullie bespreken blijft privé en koppel je niet terug in de groep.



### Voor wie is de relatiecursus bedoeld?

De relatiecursus is voor stellen die een impuls willen geven aan hun relatie. Soms als een 'onderhoudsbeurt', soms is er een aanleiding, een verandering die doorwerkt in de relatie. Denk hierbij aan een verhuizing, ander werk, ziekte van één van de partners of een kind, kinderen die het huis uit gaan, etc. Het zijn fasen in jullie leven waarin je elkaar extra nodig hebt, maar waarbij je elkaar niet altijd even gemakkelijk kunt bereiken. Stellen die komen naar de relatiecursus willen graag werken aan de relatie en de verbinding tussen elkaar verdiepen.

De relatiecursus is niet bedoeld voor stellen die van plan zijn uit elkaar te gaan, of waarbij geweld speelt in de relatie.

### Kosten en inschrijven

De kosten bedragen € 290 per persoon (soms vergoedt uw verzekeraar een deel). Het bedrag is incl. koffie, thee, het cursusmateriaal en een lunch (bij de dagcursus). Aan een groep kunnen maximaal 6 paren meedoen. Email voor inschrijfformulier: [welkom@relatieontwikkeling.com](mailto:welkom@relatieontwikkeling.com)

**Regelmatig worden er relatiecursussen verzorgd in Rotterdam en omgeving Bergen op Zoom. Informeer naar de cursussen die gepland staan of in voorbereiding zijn.**

# ORGANAMIC

Relatieontwikkeling

### Begeleiders van de cursus

De cursus wordt verzorgd door drs. Lianda van der Knaap in samenwerking met Carin van Eekeren. Beiden zijn opgeleid in Emotionally Focused Therapie, de relatietherapie van dr. Sue Johnson. Zij hebben jarenlange ervaring met het begeleiden van relatiegerelateerde vraagstukken van paren, gezinnen en teams in organisaties.



drs Lianda van der Knaap  
Socioloog en  
Relatieconsultant

Organamic  
Steigerdijk 11-14  
3257 LP Ooltgensplaat

06 – 2032 4868  
[welkom@relatieontwikkeling.com](mailto:welkom@relatieontwikkeling.com)



Carin van Eekeren  
Systeemtherapeut NVRG  
Relatie Therapeut

Praktijk bij FV Consult:  
Burgemeester Mathonstraat  
8, 4611 CS Bergen op Zoom

06 – 2281 6907  
[c.vaneekeren@kpnmail.nl](mailto:c.vaneekeren@kpnmail.nl)

ORGANAMIC  
Steigerdijk 11 - 14  
3257 LP Ooltgensplaat

0187 – 631 698  
[welkom@relatieontwikkeling.com](mailto:welkom@relatieontwikkeling.com)  
[www.relatieontwikkeling.com](http://www.relatieontwikkeling.com)