

88%

VAN DE BELGEN  
IS ECHT GELUKKIG  
MET ZIJN  
RELATIE.

En ze leefden  
nog lang en  
gelukkig

EEN HAPPY KOPPEL ZIJN  
ÉN BLIJVEN, HET KAN!

Elkaar een kop koffie brengen, een kus als je de deur uitgaat, vaak zeggen: 'Ik zie je graag'... Dit zijn de tips om als partners blij door het leven te gaan.





**Elfi en Timothy,**

17 jaar getrouwd:

“Eén keer per maand neemt mijn man een dagje vrij op het werk. Dan gaan we samen iets leuk doen: shoppen, lekker uiteten of naar de cinema. Gewoon wij twee.”



**Leslie en Alwin,**

15 jaar samen, 10 jaar getrouwd:

“Dat hij mijn kinderen mee opvoedt alsof het de zijne zijn, dat raakt mij nog steeds elke dag opnieuw.”



**Veronique en Rudi,**

25 jaar getrouwd:

“Een blik is genoeg om elkaar te begrijpen. We lachen en huilen om dezelfde redenen, zonder ook maar iets te zeggen.”



**Nathalie en Mark,**

22 jaar samen:

“Elkaar blijven verwennen met kleine dingen, zoals je dat in het begin van je relatie hebt gedaan.”



**Hilde en Marc,**

20 jaar getrouwd:

“De kunst is elkaar vrij te laten. Voor hem een dagje voetbal, voor mij een dagje op stap met mijn vriendinnen.”



**Marleen en Ludo,**

32 jaar getrouwd:

“Al van in het prille begin noemen we elkaar ‘boelieke’. Iedereen zei dat daar snel een einde aan zou komen, maar nu spreken zelfs onze vrienden ons aan met onze troetelnaam.”



**Sofie en Tino,**

20 jaar getrouwd:

“We beginnen en eindigen elke dag met een dikke knuffel. Als Tino vroeger naar zijn werk vertrekt en ik geen knuffel heb gekregen, dan mis ik hem de hele dag. Tot hij me 's avonds goed vastpakt.”

## DESKUNDIGEN AAN HET WOORD

# 70,6%

VAN DE VROUWEN  
VINDT PLEZIER  
HEBBERN IN SAMENZIJN  
HET BASISINGREDIËNT  
VOOR EEN GOEDE  
RELATIE.

“Waardeer de kleine dingen. Geef aan hoe leuk het is om samen in de zetel naar een serie te kijken, een knuffel te krijgen... We hebben vaak de neiging om te praten over dingen die we niet leuk vinden, en de dingen die er wél zijn niet echt te appreciëren.”

• Kris De Groof, psychotherapeute - PTC Gent

“Doe geregeld iets wat jullie nooit eerder hebben gedaan. Dat mag best een beetje spannend zijn, zoals een parachutesprong. Liever wat eenvoudiger? Ga eens koffiedrinken in dat nieuwe koffiehuis, of bezoek een stad waar jullie nooit eerder zijn geweest.”

• Karin Wagenaar, klinisch psychologe, relatietherapeut en auteur van ‘Relaties, hoe doe je dat?’

“Probeer niet steeds het onderste uit de kan te halen. Het gevoel dat niets goed genoeg is, is dodelijk in een relatie. Is je man bijvoorbeeld geen krak in het plannen van reizen? Blijf daar dan niet over zeuren, maar neem zelf initiatief.”

• Elzani Knepscheld, relatiecoach

**“ZORG VOOR DAGELIJKE  
RITUEELTJES, ZOALS EEN  
KUS BIJ HET WAKKER  
WORDEN, EEN KNUFFEL  
BIJ HET THUISKOMEN, EEN  
‘SLAAPWEL’ VOOR HET  
SLAPENGAAN...”**

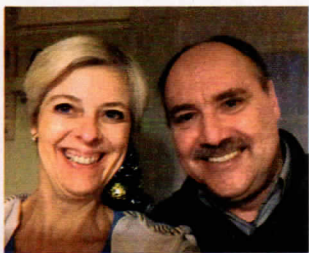
• Filip Geelen, seksuoloog en therapeut

## STA ELKE DAG EVEN STIL BIJ DEZE DRIE VRAGEN

- ♥ Wat heb jij vandaag gedaan voor je partner waarover je tevreden/dankbaar kunt zijn?
- ♥ Wat heeft je partner vandaag voor jou gedaan waarover je tevreden/dankbaar kunt zijn?
- ♥ Heb ik dat ook benoemd voor mijn partner? Heb ik mijn dankbaarheid getoond?

Wim Slabbinck, klinisch seksuoloog

# Hét geheim van een goede relatie



**HELGA** (52) en **MICHEL** (56) KOZEN STEEDS OPNIEUW VOOR ELKAAR, ONDANKS HET VERBOD VAN HELGA'S VADER. ZE ZIJN 34 JAAR SAMEN EN HEBBEN TWEE DOCHTERS.

**Helga:** "Michel en ik waren dolverliefd, maar mijn vader was ertegen. De ouders van Michel waren gescheiden - in die tijd een schande - en papa was ervan overtuigd dat Michel mij ook zou verlaten. Uiteindelijk heeft mijn mama papa overtuigd om ons een kans te geven. 2,5 jaar later zijn we getrouwd - zonder twijfel de mooiste dag uit ons leven. Maar de jaren nadien werd onze relatie opnieuw op de proef gesteld. We verloren ons eerste kindje, na 21 weken zwangerschap. Nadien kregen we twee gezonde dochters. Maar toen werd bij mij

**"We hebben elkaar altijd heel vrij gelaten. Dat maakt onze relatie zo sterk"**

en bij onze dochter de ziekte van Lyme vastgesteld. Leven met een chronische ziekte vraagt ook van Michel veel. Maar al die moeilijkheden hebben ons dichterbij elkaar gebracht. Misschien zit daar wel een stuk van 'ons geheim': wij zorgen voor elkaar. Als ik een slechte dag heb, is Michel altijd lief en begripvol. Omgekeerd smeer ik elke ochtend zijn boterhammen, laat ik zijn bad vullen, leg ik zijn kleren klaar... Ook hebben wij elkaar altijd vrij gelaten. Michel speelt voetbal, en daar kruipt veel van z'n vrije tijd in. Maar ik heb hem altijd laten doen. En ten slotte respecteren wij altijd elkaars mening. Michel is atheïst, ik geloof wél dat er na dit leven nog iets is. Ooit konden we daar heftige discussies over voeren, nu praten we er niet meer over. Intussen zijn ook de plooiën met mijn vader gladgestreken. Hij heeft ingezien dat Michel en ik gróót gelijk hadden om voluit voor elkaar te kiezen."



**PATRICIA** (56) en **EDWIN** (61) VECHTEN SAMEN TEGEN DE GEZONDHEIDSPROBLEMEN VAN PATRICIA. ZE KENNEN ELKAAR 37 JAAR EN HEBBEN TWEE KINDEREN.

**Patricia:** "Mensen zeggen me vaak hoe optimistisch ik ben. Dan antwoord ik: dat is dankzij Edwin. Na de geboorte van ons tweede kind, zakte ik door mijn rug. De weken erna kon ik niks meer, zelfs niet stappen. Dat ging na een tijdje weer beter, maar de pijn bleef. Twee jaar later gebeurde het opnieuw. Ik onderging een operatie aan mijn wervels, maar ik belandde in een rolstoel, en kreeg een morfinepomp voor de pijn. Ik ben daardoor in een zware depressie beland. En toen moest het grootste onheil nog komen. Zes

**"Na zo'n slopende periode ga je ofwel uit elkaar, ofwel groei je heel dicht naar elkaar toe"**

jaar geleden kreeg ik een beroerte. Zelf herinner ik me daar niets van, maar Edwin vertelde me achteraf dat ik heel raar deed: ik kon geen woord uitbrengen, hoewel ik zelf dacht dat ik normaal praatte. Nadien heb ik alles opnieuw moeten leren. Ik wist zelfs niet meer hoe ik koffie moest zetten. Maar wat er ook gebeurde, hoe moeilijk ik het ook had: Edwin was er voor mij. Tegen hem hoefde ik niet eens te zeggen dat het niet ging - hij zag het aan mijn ogen. Dan ondersteunde hij me, en hielp me. Alles heeft hij van me overgenomen: koken, wassen, strijken, poetsen... Ik kan niet zeggen hoe dankbaar ik hem ben. Hoe ongelooflijk veel hij voor mij betekent. Volgens mij heb je in zo'n situatie twee mogelijkheden. Ofwel ga je uit elkaar, ofwel groei je naar elkaar toe. Bij ons is dat gelukkig het laatste geworden. We kenden elkaar destijds amper vier maanden toen we besloten om te trouwen. Dat is de beste beslissing uit ons leven gebleken."



**Kelly en Pieter,**  
16 jaar samen:

"Amper veertien waren we, toen we een koppel werden. Elkaar altijd, onvoorwaardelijk steunen is voor ons het geheim."



**Carinne en Davy,**

13 jaar samen,  
vorig jaar getrouwd:

"We zijn al dertien jaren samen, maar we bellen elkaar nog elke middag. Gewoon om te vragen hoe het gaat."



**Martine en Dirk,**  
28 jaar getrouwd:

"Het eerste wat ik 's morgens doe, is Martine een zoen geven. En elke avond voor ze gaat slapen, kus ik haar en zeg ik dat ik haar graag zie."



**Bianca en Angelo,**  
17 jaar samen:

"De ander zichzelf laten zijn en elkaar blindelings vertrouwen, dat heeft voor ons altijd gewerkt."

# Zo wordt jullie leven samen een sprookje



**HARALD** (41) EN **WIM** (47) ZIJN NIET ALLEEN ECHTGENOTEN, MAAR OOK SOULMATES EN COLLEGA'S. ZE KENNEN ELKAAR 18 JAAR.

**Harald:** "Hoe goed Wim en ik elkaar aanvoelen, is soms griezelig. Zet ons ergens en waarschijnlijk zien we allebei precies hetzelfde detail op hetzelfde moment. Of zeggen we tegelijk hetzelfde. Dat is altijd al zo geweest. Toen de zus van Wim ons aan elkaar voorstelde, voelden we meteen dat we op dezelfde golflengte zaten. We denken hetzelfde, en hebben precies dezelfde humor. Dat is voor ons misschien wel één

**"We hebben dezelfde humor. Samen lol maken, dat is voor ons heel belangrijk"**

van de belangrijkste dingen: samen veel lol maken. Ook als het moeilijk gaat. Bij Wim werd twee jaar geleden kanker vastgesteld, en toen zijn we door een zware periode gegaan. Je beseft dan ineens hoe snel het leven kan keren. Op die momenten groei je nog dichter naar elkaar toe. Gelukkig is de ziekte intussen overwonnen, en kunnen we ons weer richten op positieve dingen. We zijn, naast onze afzonderlijke jobs, samen iets begonnen: we bakken taarten voor alle gelegenheden. Wim is bakker, en ik vind het geweldig om ideeën voor die taarten uit te denken. En we hebben onlangs een huis gekocht, dat we nu aan het renoveren zijn. We hebben misschien wel honderd huizen gezien, maar hier zeiden we tegelijk: 'Dit wordt het.' We zijn gewoon zó goed, samen. Wij zeggen nog elke dag 'love you' als we thuiskomen. En we missen elkaar, als we even niet samen zijn. Het gebeurt vaak, dat ik me overdag op m'n werk, al verheug op de avond, wanneer we weer samen zullen zijn. Voor mij is onze relatie het belangrijkste van mijn hele leven, en dat koester ik, met heel mijn hart."



**DANNY** (62) MOEST DOOR RUGKLACHTEN STOPPEN MET WERKEN, WAAROP **HILDE** (56) ZICH BIJSCHOOLDE OM MEER TE KUNNEN VERDIENEN. ZE ZIJN 35 JAAR GETROUWD EN HEBBEN TWEE KINDEREN.

**Hilde:** "Danny was amper 46 toen hij moest stoppen met werken. Dat was niet evident voor een man met West-Vlaamse roots. Maar hij had al zo lang gesukkeld, het lukte gewoon niet meer. Het heeft ons leven getekend, zeker. We kregen twee kinderen, maar hij heeft nooit met hen kunnen ravotten. En als we uitnodigingen kregen voor feestjes, zeiden we meestal 'onder voorbehoud'. Maar toch hebben we er altijd het beste van gemaakt. Toen duidelijk werd dat

**"Ik ben nog elke keer écht blij als ik Danny zie. Mijn bieken is daar, denk ik dan"**

Danny niet meer kon werken, heb ik me omgeschoold van zorgkundige tot verpleegkundige. Het was best zwaar, want ik combineerde die studie met mijn job en ons huishouden. Danny heeft toen veel overgenomen. Dat doet hij nog steeds: hij maakt het eten klaar, ruimt op, doet het stof af... Natuurlijk zijn er ook moeilijke dagen. Dan zegt Danny: 'Had ik ook kunnen blijven werken, dan hadden we de kinderen een huis kunnen meegeven.' Maar moet dat dan? Waren ze dan gelukkiger geweest? Sterker nog: stel dat wé allebei heel hard hadden gewerkt - misschien waren we dan wel uit elkaar gegroeid. Terwijl we nu zo met elkaar zijn vervlochten. Dat merk je aan kleine dingen. Als één van ons twee vertrekt, geven we elkaar altijd een kus - of twee, of drie (lacht). En als ik tot laat werk, doet Danny tegen dat ik thuiskom de garagepoort open en het licht aan. Weet je wat het is? Ik ben nog elke keer écht blij als ik Danny zie. Mijn bieken is daar, denk ik dan. En komt er vanzelf een glimlach op mijn gezicht. Dáár gaat het over in de liefde."



**Lut en Patrick,**  
33 jaar getrouwd:  
"Elke donderdagavond laat ik het bad vollopen voor Lut. Als zij thuiskomt van het tennissen, kan ze er meteen inspringen. En zij doet hetzelfde voor mij, maar dan op vrijdag."



**Nele en Bram,**  
10 jaar samen, 5 jaar getrouwd:  
"Mijn man en ik vullen elkaar goed aan. Hij is goed in de dingen waarin ik tekortschiet, en omgekeerd. We houden elkaar ook op de been als we een mindere dag of periode hebben. In goede én kwade dagen, hebben we elkaar beloofd, en daar houden we ons aan."



**Annick en Leo,**  
14 jaar getrouwd:  
"Ik zeg minstens één keer per dag dat ik hem graag zie. Tijdens het poetsen, een romantische film of in bed... Telkens als ik eraan denk, zeg ik het."

68%

VAN DE VROUWEN VINDT  
DAT RESPECT VOOR  
ELKAARS MENING AAN DE  
BASIS LIGT VAN EEN  
GELUKKIGE RELATIE.



**MARIE-JOSEPH** (59) EN **JOHAN** (62)  
BOUWDEN EEN HUIS EN STARTTEN EEN  
EIGEN ZAAK. ZE ZIJN VEERTIG JAAR SAMEN  
EN HEBBEN TWEE KINDEREN.

**Marie-Joseph:** "Johan en ik zijn altijd een goed team geweest. Vier jaar na ons huwelijk kochten we de boerderij van Johans grootouders. Die hebben we helemaal gerenoveerd, met ons tweetjes. Op zes maanden tijd hadden we een nieuwe woning. Iedereen vond dat straf, maar wij konden gewoon goed samenwerken. Natuurlijk kibbelden we ook af en toe. Toen

### "Samen hebben we bergen verzet. In ons huis en in onze zaak"

ik Johan leerde kennen, werkte ik in een bakkerij. Dat deed ik graag, maar na ons huwelijk ben ik ermee gestopt, zodat we elkaar voldoende konden zien. Tijdens zo'n ruzie flapte ik er wel eens uit: 'Ik was beter in mijn bakkerij gebleven.' Waarop Johan dan antwoordde: 'Wacht maar, ik zal u nog eens een winkel geven.' En effectief: enkele jaren later zijn we samen een supermarkt begonnen. We hebben keihard gewerkt, vaak meer dan 12 uur per dag en 7 op 7. Maar we hadden al eerder bewezen dat we samen bergen konden verzetten. Respect voor elkaar en duidelijke afspraken: meer heb je eigenlijk niet nodig om goed samen te werken. Bovendien vonden we het ook fijn om zoveel bij elkaar te zijn. Intussen zijn we op pensioen, maar nog steeds zijn wij graag samen. Onlangs zei mijn dochter: 'Mama, ik heb net zo'n huwelijk als jij.' Toen ik haar vroeg wat ze bedoelde, zei ze: 'Wij gaan nooit slapen met ruzie, alles wordt eerst uitgepraat.' Dat hebben Johan en ik inderdaad altijd gedaan. We geven elkaar ook altijd een kus als we gaan slapen, en zeggen elke ochtend 'goeiemorgen'. Het zijn kleine gebaren, maar voor ons gevoel drukken ze heel veel liefde uit."

## DESKUNDIGEN AAN HET WOORD

"Praat over de kleine dingen van het leven - wat ontroert je, wat raakt je, wat vind je fijn, hoe voel je je? - maar ook over de grotere dingen: hoe sta ik in het leven, wat is mijn visie en hoe pas jij daarin, hoe zie ik ons en wat vind ik leuk aan jou? Durf daarbij ook de minder leuke dingen van en aan elkaar te benoemen. Durven, kunnen en mogen uitspreken waarmee je het moeilijk hebt bij de ander is belangrijk." • Suzanne Keyaerts, psychotherapeute

"Doe je partner een plezier. Ga eens mee naar het voetballen, ook al interesseert dat je totaal niet."

• Elzani Knepscheld, relatiecoach

"Zeg geen dingen die je zelf niet graag zou horen. Je kunt een boodschap ook duidelijk maken zonder verwijten. Dat doe je door niet steeds te starten vanuit het negatieve. Zeg bijvoorbeeld 'Ik zou graag wat vaker iets samen doen' in plaats van 'Je hebt wéér geen tijd voor mij!'"

• Kris De Groof, psychotherapeute - PTC Gent

"Geef elkaar vertrouwen, ook als dat vertrouwen al eens werd geschonden. Zonder vertrouwen kun je niet verder. Als je bijvoorbeeld steeds de gsm van je partner wilt controleren, dan kan je relatie alleen maar vastlopen."

• David Dewulf, arts, oprichter van het Instituut voor Aandacht & Mindfulness, en auteur van onder andere 'Mindfulness in je relatie'

67,2%

VAN DE MANNEN  
KUNNEN NIET  
ZONDER  
PLEZIER IN EEN  
RELATIE.

"Hou het leuk en positief. Zo zorg je ervoor dat het fijn vertoeven is in je buurt. Een positieve houding werkt aanstekelijk en brengt het mooiste in jezelf en je partner naar boven." • Elzani Knepscheld

"Niemand is perfect, noch jij, noch de ander. Vergeef en vraag vergeving."

• David Dewulf

"Seksuele tevredenheid en relatietevredenheid hangen nauw samen. Een hoge relatietevredenheid zorgt voor een hogere tevredenheid op seksueel vlak en omgekeerd. Dat seksuele verlangen verandert in de verschillende levensfasen, het verschilt van man tot vrouw en het fluctueert doorheen de relatie. De seksuele tevredenheid stijgt naarmate partners elkaars seksuele behoeften beter begrijpen. Daarom is mijn raad: praat erover. Vind je dat moeilijk? Gebruik dan humor om het gesprek op gang te brengen."

• Vanessa Muyldermans, seksuologe en relatiecoach

"Praat ruzies altijd uit. Wacht een paar uren of dagen, en begin er dan opnieuw over. Zeg dat je graag zou begrijpen wat er tussen jullie is gebeurd. Wees niet bang dat er opnieuw ruzie van zal komen. Dit zijn net gesprekken waaruit je heel veel kunt leren."

• Karin Wagenaar, klinisch psychologe, relatie-therapeut en auteur van 'Relaties, hoe doe je dat?'

## DESKUNDIGEN AAN HET WOORD

80%  
VAN DE KOPPELS  
DEELT ELKAARS  
LEVENSDOELEN.

“Maak oogcontact, kijk elkaar veel aan. Dat klinkt vanzelfsprekend, maar vaak is er gewoon geen tijd voor. Probeer dus alle mogelijkheden te benutten. Ga bijvoorbeeld niet met je bord voor de tv zitten, maar eet samen aan tafel.”

• Karin Wagenaar klinisch psychologe, relatie-therapeut en auteur van ‘Relaties, hoe doe je dat?’

“WEES EEN BEETJE CREATIEF. BEN JE AL JAREN BIJ JE PARTNER EN WORDEN DE OUDE VERTROUWDE SEKSPPOSITIES NOGAL SAAI? PROBEER DAN EENS IETS ANDERS.”

• Elzani Knepscheld, relatiecoach

“Cijfer jezelf niet weg. Het is een prachtige eigenschap om je aan te passen in een relatie, maar als je eigen grenzen uit het oog verliest, komt dat jezelf en je relatie niet ten goede. Denk bijvoorbeeld aan de gefrustreerde huisvrouw die telkens opnieuw de kleren van haar man opraapt, omdat hij het zelf niet doet. Daar komt sowieso ruzie van. Je mag best voor jezelf opkomen, en ‘nee’ zeggen als je iets liever niet doet.”

• Elzani Knepscheld

“Maak plezier! Doe eens een gezelschapsspelletje, ga naar een grappige film... Er is al genoeg ernst in het leven!”

• Karin Wagenaar

# 14

KEER PER WEEK  
WORDT ER GEMID-  
DELD ‘IK HOU VAN JE’  
GEZEGD DOOR  
VLAAMSE KOPPELS.

“Geef je partner de kans om het goed te doen, en zeg duidelijk wat je wilt. We gaan er vaak van uit dat hij of zij wel weet wat we voelen en nodig hebben, maar niets is minder waar.”

• Elzani Knepscheld

“Overleg over beslissingen, hou rekening met elkaar. Nodig bijvoorbeeld geen vrienden uit zonder je partner daarvan op de hoogte te brengen. Dat zorgt voor frustratie en komt jullie teamgevoel niet ten goede.”

• Elzani Knepscheld

“Blijf investeren in ‘het leren kennen van je partner’. Dat doen we meestal wel bij beginnende relaties, maar nadien gaan we er te veel van uit dat we de ander kennen. Terwijl mensen voortdurend veranderen, door ouder te worden, kinderen te krijgen, ouders te verliezen...”

• Kris De Groof, psychotherapeute

“Niemand is volmaakt. In een relatie moet je fouten kunnen maken, daar openlijk voor durven uit te komen en je excuses kunnen aanbieden. Zo hoeft je niet de perfecte partner te spelen, maar krijg je ruimte en vrijheid om jezelf te zijn.”

• Christina Moormann, relatietherapeute en auteur van ‘Relatie als spirituele uitdaging’



**INGE** (41) EN **IVO** (42) OVERWONNEN CULTUURVERSCHILLEN, EEN HART-AFWIJKING EN EEN BURN-OUT. ZE ZIJN 24 JAAR SAMEN EN HEBBEN TWEE KINDEREN.

**Inge:** “Ivo is Taiwanees, ik ben Belgische. Daar hebben we destijds best veel reacties op gekregen. Het was toen nog niet vanzelfsprekend om een relatie te hebben met iemand van een andere nationaliteit. Ik weet nog hoe we op straat de blikken voelden branden. Ook binnen onze relatie merkten we het cultuurverschil. Ik herinner me de eerste keer dat ik bij Ivo ging eten. Ik at beleefd mijn bord leeg, waarop Ivo’s vader me prompt een nieuwe portie uitschepte. In Taiwan moet je altijd een beetje op je bord laten liggen, anders denken ze dat je niet genoeg hebt gekregen. Al bij al is het cul-

“Op straat voelden we soms de blikken branden. Gewoon omdat we allebei een andere nationaliteit hebben”

tuurverschil voor ons nooit zo’n drempel geweest. We hadden andere moeilijkheden: ik wist dat ik mogelijk nooit kinderen zou kunnen krijgen. Gelukkig maakte Ivo er geen punt van. Het bleek ook niet nodig, want we kregen twee gezonde kinderen. Maar toen ging het weer mis: ik heb een aangeboren hartafwijking en moest een delicate operatie ondergaan. Alweer moesten Ivo en ik moeilijke gesprekken voeren, over wat hij zou doen als ik niet zou ontwaken. Gelukkig verliep alles goed, en na een lange revalidatie stond ik er weer. Maar toen kreeg Ivo een burn-out en depressie. Gek genoeg is het bij ons altijd zo: op het moment dat de ene zich minder goed voelt, staat de andere net heel sterk. Het typeert ons - ook in ons karakter zijn wij tegenpolen. Maar misschien is dat net onze sterkte. Apart zijn wij twee losse herten, samen zijn we één perfect geheel.” ●