

# Relatieproblemen

Ziek van of door je relatie?

Relatieproblemen zijn heel vaak oorzaak van depressiviteit en de hoofdoorzaak van stress

Relatie-test. Beantwoordt de volgende vragen met ja of nee.

1. Voel je vaak wrok na een ruzie?
2. Krop je vaak gevoelens op?
3. Leidt een discussie vaak tot ruzie?
4. Is er sprake van persoonlijke aanvallen (b.v. uitschelden) bij een ruzie?
5. Ervaar je je relatie als een machtsstrijd? (=wie heeft of krijgt er gelijk of zijn zin)
6. Verheug je je niet meer over gezamenlijke activiteiten met je partner?
7. Voel je geen genegenheid meer voor je partner?
8. Vermijd je serieuze gesprekken met je partner?
9. Heb je het opgegeven te proberen om te krijgen wat je wilt uit je relatie?
10. Vul je de leegte (in je relatie) op met andere mensen of activiteiten?
11. Voel je je beroerd na een ruzie?
12. Voel je je gespannen als je samen bent?
13. Voel je je gevangen in je relatie?
14. Heb je het gevoel dat je partner je niet begrijpt?
15. Voel je je boos op of teleurgesteld in je partner?
16. Heb je het gevoel dat je partner je niet voldoende waardeert?
17. Voel je je alleen in je relatie?
18. Voel je je machteloos om er nog iets aan te veranderen?

19. Voel je je pessimistisch of negatief over jullie toekomst?

20. Heb je het gevoel dat je het nooit goed genoeg doet volgens je partner?

Misbruik in relaties.

Je zou in een misbruikende relatie kunnen zitten als hij of zij: 1. jaloers en bezitterig is. 2. controlerend, dominant en eisend is. 3. je probeert te isoleren door te eisen je sociale contacten en vriendschappen af te kappen. 4. gewelddadig is of snel het geduld verliest. 5. seksuele activiteiten van je eist waarbij je je niet prettig voelt. 6. drank en/of drugs misbruikt. 7. jou de schuld geeft van de emotionele staat waarin hij/zij verkeerd. 8. jou de schuld geeft als hij/zij jou slecht behandelt. 9. een geschiedenis van slecht lopende relaties achter de rug heeft. 10. je familie en je vrienden je gewaarschuwd hebben en hun bezorgdheid hebben uitgesproken over je veiligheid. 11. je frequent zorgen maakt over hoe hij/zij zal reageren op dingen die je zegt of doet. 12. grappen maakt die jou beschamen, vernederen of in verlegenheid brengen. 13. opgroeide terwijl hij/zij getuige van een ouderlijke relatie waarin sprake was van misbruik. 14. tot razernij vervalt als hij/zij zich gekwetst voelt, zich schaamt, angstig voelt of controle dreigt te verliezen. 15. je vaak weggaat maar toch steeds weer terugkomt, tegen het advies van je vrienden of familie. 16. je er veel moeite mee hebt de relatie te beëindigen ofschoon je diep van binnen weet dat dat het beste zou zijn.

Persoonlijkheidstrekken en kenmerken van mensen die geneigd zijn zich te laten misbruiken zijn:

-

een intense behoefte aan liefde en genegenheid.

-

een laag gevoel van eigenwaarde.

-

afhankelijkheid van drugs of drank.

-

een achtergrond van lichamelijk of emotioneel misbruik.,

-

ouders die alcohol- of drugsverslaafd waren.

-

een ander nodig hebben om zich goed te voelen, afhankelijkheid dus.

-

een onvermogen om grenzen te trekken.

-

moeite met het uiten van woede en de neiging die in te slikken.

-

loyaliteit ten opzichte van de misbruikende persoon heeft de overhand op eigen emotionele of lichamelijke veiligheid.

-

het geloof dat het wel beter zal gaan of hij/zij wel zal veranderen

-

herhaalde mislukte pogingen de relatie te beïndigen. Dus steeds terugkomen.

-

depressiviteit en zelfmedicatie in de vorm van drank of drugs.

-

zelfmoordpogingen.

Kenmerkende trekken van misbruikende types:

-

weinig zelfcontrole.

-

extreme jaloersheid.

-

een achtergrond van lichamelijk, emotioneel of seksueel misbruik.

-

onrealistische verwachtingen van een relatie.

-

geïsoleerdheid en een antisociale trekken.

-

roekeloosheid (roekeloos seksueel gedrag, roekeloos auto rijden, drugsmisbruik)

-

onvermogen om verantwoordelijkheid te dragen voor eigen daden.

- wreedheid tegenover kinderen of dieren.
- dreigen met geweld.
- laag gevoel van eigenwaarde en schaamte gevoelens.
- onvermogen om andermans grenzen te respecteren.
- drank en drugsmisbruik.
- emotionele kwetsbaarheid en angst de controle te verliezen.
- behoefte aan macht en controle ter compensatie van bovenstaande punt.
- een bipolaire stoornis of een borderline persoonlijkheidsstoornis.
- het misbruik escaleert als de partner vertrekt of wil vertrekken.