



Annette Burgers en Jordie Vos

JUTTU COACHING & VOS-RELATIETHERAPIE: VERSTERK JE RELATIE

MEER VERBINDING

Geen strijd meer, geen wrok, geen eindeloze ruzies om in plaats daarvan weer het gevoel van verbondenheid te ervaren door liefde en seks. Het tweedaagse programma 'Houd Me Vast', gegeven door relatietherapeutes Annette Burgers en Jordie Vos, leert stellen hun relatie te verdiepen en ruzies te stoppen.

Eerlijk is eerlijk: relatietherapie vinden we in Nederland niet sexy. Maar hoe leuk is het om de verbinding met elkaar kwijt te zijn, te verzanden in ruzies, je niet veilig te voelen bij elkaar met je emoties of om eenzaam te zijn in de relatie? Relatietherapeute Annette Burgers: "In ruzies gaat het nooit om de vraag waarom het dopje niet op de tube tandpasta is gedraaid. Ruzies verlopen altijd in bepaalde patronen. De boodschap achter conflicten is vaak: ik mis je, ik voel me alleen gelaten en niet erkend. Stellen lopen daarop vast en worden moedeloos." Collega Jordie Vos vult aan: "Als je merkt dat je je mond houdt om ruzies te voorkomen of dat je elkaar niet meer bereikt in gesprekken, dan is dat het moment om er samen iets aan te doen. Relaties

vragen onderhoud. Vaak schiet dat er bij in als je een druk gezin met kinderen hebt, terwijl de relatieproblemen zich opstapelen. In zulke gevallen vragen mensen zich vaak af hoe ze elkaar weer kunnen terugvinden." Annette en Jordie begeleiden samen het tweedaagse programma 'Houd Me Vast'. Daarin geven ze de deelnemers tools en inzichten om in korte tijd een impasse te doorbreken. Je leert om samen weer emotioneel te verbinden, te vergeven, diepere emoties te herkennen en de liefde levend te houden.

Hervind de seksualiteit

"Het is niet zo dat één van de partners schuld heeft aan een moeizame relatie", vertelt Annette. Tijdens dit programma leer je de duivelse dialogen herkennen en een 'Houd Me Vast' gesprek

te voeren waardoor er weer verbinding ontstaat en je elkaar eindelijk beter begrijpt. Jordie: "Je bent niet elkaars vijand, maar jullie patronen zijn de vijand. Als je partner klaagt dat je de lamp weer hebt laten branden en jij gaat er meteen op in door te zeggen: 'ja maar jij...', dan weet je dat daar geen constructief gesprek van komt." Annette herinnert zich de uitspraak van een mannelijke deelnemer na afloop van het programma. "Hij vertelde dat hij en zijn vrouw echt nog weleens ruzie zouden hebben, maar dat het dankzij de opgedane inzichten er nooit meer zo aan toe zou gaan als voorheen. Dat komt omdat we deelnemers leren hoe een gesprek te voeren, te luisteren naar elkaar waardoor een ruzie sneller is beëindigd." Jordie: "Minder ruzie en meer emotionele verbondenheid komt uiteraard óók de seksuele verbinding ten goede." Wil jij net als vele andere stellen het beste uit je relatie halen? Doe dan mee aan 'Houd Me Vast', in een kleine groep of privé.

Jordie Vos

info@vos-relatietherapie.nl

Annette Burgers

info@juttucoaching.nl