

OPDRACHT RELATIEWAARDEN

Wat zijn jouw relatiewaarden?

Als je je persoonlijke waarden kent, is het vervolgens belangrijk om je af te vragen: wat zoek ik in een relatie? Waar hecht ik waarde aan? Vertel je partner wat je normen en waarden zijn, en waar je de overeenkomsten en verschillen ziet. Tijdens elke stap in deze oefening verzamel je een top vijf van belangrijkste waarden. Aan het einde van de oefening kies je de belangrijkste vijf waarden uit de verzamelde waarden van de voorgaande stappen.

Weetje: We hebben algemene relatiewaarden, maar ook seksuele waarden en gezinswaarden. Als de waarden overeenkomen, is dat een goede voorspeller van een lange, gelukkige relatie. Als ze minder op elkaar lijken, is het belangrijk het daarover te hebben. Kijk samen wat de consequenties kunnen zijn.

STAP 1

Knip of scoor je persoonlijke waarden (zie bijlage). Rangschik de kaartjes en leg de vijf waarden die je het belangrijkste vindt, opzij.

STAP 2

'Wat heb je van huis uit meegekregen?'

Belangrijk om te weten: Relatiewaarden ontstaan vaak bij je opvoeders. Je hebt de relatie van je opvoeders vaak van dichtbij meegemaakt. Het maakt niet uit of ze bij elkaar waren of gescheiden. Je pikt hier de normen en waarden op die je de rest van je leven met je meedraagt. Het kan ook zijn dat je veel gezien hebt in eventuele tweede huwelijken of latere relaties. De waarden die je opvoeders hadden, zijn in eerste instantie ook de waarden die jij hebt. Je weet niet beter. Vaak neem je de waarden over of neem je juist een 'antibesluit' en kies je precies andere waarden. Hoe het ook zij: hoe je opvoeders met elkaar omgingen, is heel vormend voor jou in je latere relaties.

Beantwoord beide voor jezelf de volgende vragen naar aanleiding van de verzamelde waarden bij stap 1:

- *Wat voor relatie hadden jouw opvoeders met elkaar? Wat waren hun relatiewaarden?*
- *Is hun relatie een voorbeeld voor jou? Hoe wel en hoe niet?*
- *Welke waarden heb jij van huis uit meegekregen?*
- *Hoe beïnvloedt jouw opvoeding je relatie?*

Maak een top vijf (of vul je waardenlijst aan) van de waarden die je meegenomen uit je opvoeding.

STAP 3

Laat je partner je waardenlijst zien. Leg de waarden die je mee hebt genomen uit je opvoeding naast elkaar. Kijk samen naar welke waarden overeenkomen. En stel elkaar de volgende vragen:

- *Waar zijn deze waarden ontstaan?*
- *Wanneer zijn ze belangrijk geworden?*
- *Welke waarden leven wij voldoende?*
- *Welke komen te weinig aan bod?*
- *Wat zouden wij beter kunnen doen om naar die waarden te leven?*

Praat samen nog na over deze oefening. Over de uitkomsten en wat jullie hier mogelijk aan kunnen doen.



Humor	Speelsheid	Eerlijke verdeling thuis
Sociaal leven	Gevoelens delen	Respect
Luisteren naar elkaar	Zelf dingen ondernemen	Samen dingen ondernemen
Elkaar inspireren	Avontuur	Seksuele intimiteit
Zelfontplooiing	Tijd samen	Verdiepen in de relatie
Elkaar bemoedigen	Elkaar helpen	Elkaar steunen



Vertrouwen	Open relatie	Monogamie
Samen eten	Samen opvoeden	Zorgvuldig omgaan met geld
Opgeruimd huis	Stabiliteit	Reizen
Leuke dingen doen als gezin	Elkaar verrassen	Positieve woorden
Elkaar veel geven	Aandacht voor elkaar	Nieuwe dingen doen
Inspiratie	Elkaar accepteren	Problemen samen oplossen



Verandering en afwisseling	Eerlijk en openheid	Laten merken wat je voor elkaar voelt
Je begrepen voelen	Je zorgen kunnen delen	Mogelijkheid om kritiek te uiten
Uitdaging	Financiële onafhankelijkheid	Zelfde idealen
Vrijheid	Tijd voor jezelf	Tijd met anderen
Intellectuele uitdaging	Efficiëntie	Flexibiliteit
Uiterlijke verzorging	Ambitie	Zingeving