

I Onderwerpen voor het onderlinge gesprek van getrouwen

Geïnspireerd door een kaartspel, uitgegeven i.v.m. H.P. Dam, Huwen en houden, Barneveld 1996

Doelstelling

Als de kennismakingsperiode voorbij is en het huwelijk een tijd gaande is, komt het er vaak niet meer van om diepgaand met elkaar te praten. Wat besproken wordt, en dat vaak alleen vluchtig, zijn vooral de dagelijkse beslomeringen. Daarom is het goed als getrouwen zo nu en dan er eens voor gaan zitten om er aandacht aan te geven wat ze van een bepaald onderwerp vinden.

De bedoeling van dit document is dan ook om getrouwen erbij te helpen:

- Dat ze verwoorden wat er bij hen leeft, en zo:
- Dat ze elkaar beter leren kennen.

Spelregels

- Eerst krijgt de één, dan de ander gelegenheid te reageren op een van de onderstaande nummers.
- De toehoorder mag vragen stellen om nog duidelijker te krijgen wat de ander bedoelt; dus geen discussie maar de ander uitnodigen over de brug te komen.
- Omdat je elkaar al jaren kent, kun je al gauw denken dat je de uitspraken van de ander wel begrijpt - soms ten onrechte. Daarom is het belangrijk als het ware te vragen vanuit onwetendheid, ook al komt dit over als vraag je naar de bekende weg.
- Nu dan de nummers uit de vier rubrieken, met daarbij als uitnodiging:

Probeer onder woorden te brengen:

- * **wat voor gedachten en/of gevoelens bij je opgeroepen worden door nummer...; en/of:**
- * **wat voor waarde je hecht aan nummer....**

I Relatie met God
1. God
2. Jezus
3. de Heilige Geest
4. persoonlijk gebed
5. persoonlijke bijbelstudie
6. geloven
7. gevoel, beleving
8. vreugde
9. lijden, gebrokenheid
10. je toekomst

II Relatie met jezelf
11. zelfstandigheid, vrijheid
12. afhankelijkheid, aanpassen
13. kritiek op jezelf
14. onvrede
15. waardering van jezelf
16. gelukkig-zijn
17. tijd voor jezelf
18. eigen plek voor jezelf
19. geldbesteding
20. werkloos zijn / werk

III Relatie met de ander
21. verkeringstijd
22. eerste en laatste huwelijksjaren
23. liefde en trouw
24. geduld
25. vriendelijkheid
26. grenzen
27. openheid, luisteren
28. samen bijbellezen
29. samen bidden
30. werkverdeling
31. tijd voor elkaar
32. seksualiteit
33. kinderen
34. ouders
35. schoonouders
36. omgaan met familie en anderen

IV Relatie met je leefwereld
37. boeken, muziek
38. films, tv, pc
39. uitgaan
40. natuur

II Gesprek over de taakverdeling tussen man en vrouw

Geïnspireerd door een schema dat ik ooit ergens onder ogen kreeg

Soms hebben getrouwden onvrede over de manier waarop de taken in hun huwelijk verdeeld zijn. Daarom kan het goed zijn dat ze daar zo nu en dan eens bij stilstaan. Hier zijn twee acties nodig:

- Man en vrouw vullen deze lijst afzonderlijk in, zonder bij elkaar te 'spieken'; de bedoeling is dat achter elke vraag een nr. uit a ('Nu') en een nr. uit b ('Graag') wordt ingevuld.
- Man en vrouw vergelijken beide lijsten, bespreken die en komen tot nieuwe afspraken.

a Het is **nu** zo dat:

- a1 ik dit gewoonlijk doe;
- a2 de ander dit gewoonlijk doet;
- a3 een van ons dit doet zoals het uitkomt;
- a4 wij dit om de beurt doen;
- a5 wij dit samen doen.

b Ik zou **graag** willen dat:

- b1 ik dit gewoonlijk doe;
- b2 de ander dit gewoonlijk doet;
- b3 een van ons dit doet zoals het uitkomt;
- b4 wij dit om de beurt doen;
- b5 wij dit samen doen.

Huishouding	Nu:	Graag:
1 bedden opmaken en verschoonen		
2 kamers opruimen		
3 kleren opruimen		
4 afstoffen		
5 stofzuigen		
6 de was doen		
7 de was ophangen		
8 strijken		
9 knopen aanzetten e.d.		
10 ramen lappen		
11 badkamer+wc schoonmaken		
12 vuilniszak buiten zetten		
13 kamerplanten verzorgen		
14 eten koken		
15 bepalen wat er gegeten wordt		
16 tafel dekken		
17 tafel afruimen		
18 afwassen en afdrogen		
19 koffie en thee zetten		
20 hapjes klaarmaken		
21 inschenken van drankjes		
22 boodschappen doen		
23 auto wassen		
24 tuin verzorgen		
25 schuur schoonmaken		
26 gereedschap opruimen		
27 reparaties in het huis		
28 reparaties rond het huis		
29 huisdieren verzorgen		
30 licht uit, verwarming lager, deur op slot		
31 's avonds vuile boel naar de keuken brengen		
32 klok opwinden		
33 tijdstip van naar bed gaan bepalen		
34 's avonds wekker zetten		
35 's morgens het eerst opstaan		
36 ontbijt maken		
37 persoonlijke post afhandelen: kaarten/brieven		
38 de deur open doen als er gebeld wordt		
39 telefoon opnemen		

Vrijtijdsbesteding	Nu:	Graag:
1 bepalen samen naar de film te gaan		
2 bepalen in je eentje naar de film te gaan		
3 bepalen samen uit eten of naar een bar te gaan		
4 bepalen in je eentje uit eten of naar een bar te gaan		
5 bepalen samen naar een uitvoering te gaan		
6 bepalen in je eentje naar een uitvoering te gaan		
7 bepalen samen te gaan wandelen		
8 bepalen in je eentje te gaan wandelen		
9 bepalen samen naar vrienden of kennissen te gaan		
10 bepalen in je eentje naar vrienden of kennissen te gaan		
11 bepalen samen naar familie te gaan		
12 bepalen in je eentje naar familie te gaan		
13 bepalen hoe laat er naar huis wordt gegaan		
14 bepalen samen thuis te blijven		
15 bepalen welke TV-programma's worden gezien		
16 bepalen naar welk soort muziek wordt geluisterd		
17 bepalen in je eentje met je hobby bezig te gaan		
18 beslissing nemen om mensen uit te nodigen		
19 uitzoeken van cadeaus		
20 bepalen dat nieuwe meubels e.d. worden aangeschaft		
21 bepalen wat voor meubels e.d. worden aangeschaft		
22 bepalen welke kleding gedragen wordt		
23 bepalen lid van een club of vereniging te worden		
24 bepalen van de vakantie		
25 bepalen wie gaat autorijden		

a Het is **nu** zo dat:

- a1 ik dit gewoonlijk doe;
- a2 de ander dit gewoonlijk doet;
- a3 een van ons dit doet zoals het uitkomt;
- a4 wij dit om de beurt doen;
- a5 wij dit samen doen.

b Ik zou **graag** willen dat:

- b1 ik dit gewoonlijk doe;
- b2 de ander dit gewoonlijk doet;
- b3 een van ons dit doet zoals het uitkomt;
- b4 wij dit om de beurt doen;
- b5 wij dit samen doen.

Geloof, gevoelsleven en seks	Nu:	Graag:
1 hardop bidden aan tafel		
2 bijbellezen aan tafel		
3 bidden voor het slapen gaan		
4 voor gespreksstof zorgen		
5 het onderlinge gesprek op gang houden		
6 bepalen waarover samen gepraat wordt		
7 informeren naar de belevenissen van de afgelopen dag		
8 naar de mening van de ander vragen		
9 vragen hoe de ander zich voelt		
10 de ander opbeuren		
11 een moeilijk probleem aansnijden		
12 grapjes maken		
13 voor attenties zorgen		
14 het goed maken na ruzie		
15 afspraken met elkaar nakomen		
16 zorgen voor anti-conceptie		
17 praten over intieme zaken met elkaar		
18 praten over intieme zaken met vrienden, ouders enz.		
19 tonen van genegenheid		
20 initiatief nemen om te vrijen		
21 bepalen van de manier van vrijen		
22 bepalen van het tijdstip van vrijen		
23 de ander vertellen wat prettig is		
24 actief zijn bij het vrijen		
25 passief zijn bij het vrijen		
26 bepalen hoe vaak er gevrijd wordt		
27 bepalen wat er gebeurt als een van beiden wil vrijen en de ander niet		
28 zorgen dat het voor de ander prettig is, vóór, tijdens en na het vrijen		
29 zorgen dat de ander een orgasme krijgt		
30 weigeren van seks		
31 bepalen wat de grenzen zijn in de gezamenlijke seksuele omgang		

Kinderen	Nu:	Graag:
1 helpen met aankleden of verschonen		
2 in bad doen, wassen		
3 vaststellen van opvoedingsregels voor de kinderen		
4 letten op de uitvoering van die regels		
5 spelen of spelletjes doen met de kinderen		
6 voorlezen		
7 praten met de kinderen		
8 vertellen over God, Christus		
9 kinderen knuffelen enz.		
10 verbieden		
11 straffen of belonen van jonge kinderen		
12 corrigeren van oudere kinderen		
13 eten geven		
14 naar school brengen		
15 huiswerk overhoren		
16 naar ouderavonden gaan		
17 kleren kopen voor de kinderen		
18 cadeaus kopen voor de kinderen		
19 rijden van de kinderen naar hun sport of les		
20 met de kinderen naar de tandarts, dokter enz. gaan		
21 zorgen voor de seksuele voorlichting van de kinderen		
22 hoogte van het zakgeld bepalen		
23 zakgeld geven		
24 uitgaan met de kinderen		
25 meenemen naar de kerk		
26 bepalen hoe laat de kinderen naar bed moeten		
27 naar bed brengen		
28 begeleiden van het avondgebed van de kinderen		
29 's nachts uit bed gaan als kinderen roepen of huilen		
30 oppas regelen		
31 thuis blijven als er geen oppas is		
32 taken geven aan de kinderen		
33 bepalen hoe laat de kinderen moeten thuiskomen		