

MOOI & SLIM

100
pagina's

KAP NA DE KLAP

Wat we kunnen leren van
SYLVIE & RAF

**JIJ 29, HIJ 46:
NOU EN?**

SCHRIJF
JIJ DE
NEDERLANDSE
'FIFTY
SHADES'?

Time-out

**ZO RED JE
JE RELATIE**



+12 PAG.
**CATWALK
INSPIRATIE**
Geef je hoofd, haar
& kledingkast
een voorjaars-update

Gevoelig
mannelijke van
de radio
Gerard Ekdor
over woede,
afschuw & geluk



AP 8 710841 233575

04 NEDERLAND € 2,75
REST VAN EUROPA € 4,75
16 T/M 22 JAN 2013





We horen 't je denken: een time-out? Kom jongens, dat gaat toch niet werken? Wie zo'n behoefte heeft om weg te gaan bij d'r vriend of vriendin kan net zo goed meteen de stekker er uit trekken. Nou, nou, nou... niet zo pessimistisch zeggen we dan. Het komt niet altijd weer goed door een time-out, maar er is nog best wel hoop. Dat beaamt ook Mark Ouwerkerk, relatiecounselor en -coach, die vrijwel dagelijks stellen begeleidt die ervoor kiezen om een tijdje uit elkaar te gaan: "Wie een time-out neemt, is vaak helemaal op, moegestreden. Even afstand nemen kan dan goed zijn. Probleem is vaak dat een van de twee de time-out wil en de ander niet. Voor de eerste is het belangrijk dat hij of zij duidelijk aangeeft waarom de pauze gewenst of zelfs noodzakelijk is. Laat ook weten dat er een serieuze kans is dat het weer goedkomt."

Volgens Ouwerkerk is voor de slagingskans van de time-out vooral de houding van degene die het níet wil heel belangrijk. "Druk uitoefenen of telkens bevestiging vragen, werkt averechts. Beter kun je proberen te ontspannen, door bijvoorbeeld te sporten en met anderen te praten. Of met een therapeut te kijken naar jouw aandeel in wat er speelt."

Met alleen afstand nemen, kom je er niet. Tot slot moet je weer samen in gesprek gaan. "Vaak ben je gestopt met het delen van je gevoel. Dat moet weer op gang komen. Met z'n tweeën lukt dat soms niet goed, een derde erbij – een relatietherapeut, of iemand die je allebei vertrouwt – kan helpen. Ik zie vaak dat er een bepaalde tijd wordt afgesproken voor de time out. Meestal houdt niemand zich daaraan. Ze komen óf alweer eerder bij elkaar, óf het gaat toch uit." Want ja, soms is er geen *happy end* na een time-out. Ouwerkerk meent dat slechts een derde bij elkaar blijft. Maar die komen er wel veel sterker uit. "Soms kan een time-out helpen om krachtig een beslissing te nemen, in plaats van radeloos of woedend de relatie af te kappen. In andere gevallen is er van beide kanten berusting gekomen."

De relatiecoach:
'VAAK BEN JE GESTOPT MET HET
DELEN VAN JE GEVOEL. DAT MOET
WEER OP GANG KOMEN'