



Centrum voor Relatieverslaving, waar uw relaties weer een gezonde basis krijgen!

Wat is relatieverslaving?

Het is niet voor iedereen vanzelfsprekend gezonde en gelijkwaardige relaties met anderen aan te kunnen gaan. De gevolgen kunnen groot zijn. Het leren (h)erkennen van ongezonde relaties is van belang voor emotioneel en lichamelijk welbevinden. Ongezonde relaties zijn er in vele gradaties. Van lichte vormen waarin mensen elkaar in hun relaties voortdurend proberen te veranderen tot verslavingsproblematiek waarin de omgang met de ander zich kenmerkt door respectloosheid, liefdeloosheid, lichamelijk of emotioneel geweld en veel pijn en frustratie. Dit komt het meest voor in een liefdesrelatie, maar het kan zich ook voordoen in een werk-, familie- of burenerelatie. Je emoties worden beheerst door de vraag hoe je de relatie kunt veranderen in een gezonde en gelijkwaardige relatie en geen moeite is je teveel om dit te realiseren. De emotionele afhankelijkheid, die het gevolg is, leidt echter juist, ondanks al je inspanningen, tot zelfsaboterende gedragspatronen waarmee je de ongezonde relatie in stand houdt. En daarmee is de cirkel rond want je bent ook niet in staat je los te maken uit een relatie waar je niet gelukkig van wordt. Je kunt niet meer mét en niet meer zonder de relatie.

Relatieverslaving heeft invloed op alle levenssterreinen en leidt tot een enorm verlies aan gezondheid en welzijn. Wie aan een relatieverslaving lijdt, heeft behandeling nodig. Het lage gevoel van eigenwaarde maakt dat het nauwelijks mogelijk is dit proces van heling alleen te doen.

De relatieverslavingstest

De onderstaande vragen zijn te gebruiken als leidraad om na te gaan of jij geneigd bent relaties aan te gaan waarin sprake is van een afhankelijkheidspatroon.

1. Investeer jij onevenredig veel in je relatie?
2. Cijfer jij jezelf regelmatig weg en ga je steeds meer je best doen je relatie te laten slagen?
3. Is je relatie een obsessie geworden, ben jij de hele dag bezig met je relatie?
4. Kun jij niet stoppen met je relatie zelfs als vrienden en familie je dit aanraden?
5. Brengt je relatie je fysieke en emotionele welzijn in gevaar?
6. Voel jij je angstig alleen al bij het idee je relatie te beëindigen?

Als jij jezelf herkent in 2 of meer van de bovenstaande vragen, is het raadzaam om hulp te zoeken, zodat je dit afhankelijkheidspatroon kunt doorbreken en (weer) gezonde en gelijkwaardige relaties kunt aangaan.

Aanpak en werkwijze

Gezonde relaties zijn onbetaalbaar. Daar leven we voor. En het kan! Het is voor iedereen weggelegd een gezonde en gelukkige relatie te hebben. Wij kunnen je daarbij helpen!

De missie van Centrum voor Relatieverslaving is je sterker te maken in je relaties door je te helpen de overtuigingen die je afhankelijke en zelfsaboterende gedragspatronen in je relaties in stand houden te ontdekken en los te laten zodat jij in staat zijn échte verbinding met anderen aan te gaan en gezonde relaties te creëren. Dit leidt tot een sterk verhoogd gevoel van welzijn en geluk in je leven.

Centrum voor Relatieverslaving heeft alles in huis je wegwijs te maken in de complexe wereld van relatieverslaving. Op een soms confronterende maar altijd invoelende manier leggen we het probleem op tafel. In een kortdurend intensief psychotherapie-traject geven we je inzicht in het ontstaan en de dynamiek van je relatieverslaving en de daaruit voortkomende gedragsproblemen. We besteden veel aandacht aan het verwerken van de traumatische herinneringen die vaak aan je problemen ten grondslag liggen.

Naast de individuele sessies heb je de mogelijkheid dagelijks groepsbijeenkomsten bij te wonen. Contact met mensen in dezelfde situatie draagt enorm bij aan je herstel. Weten dat je er niet alleen voor staat, is de sleutel tot succes.



Centrum voor Relatieverslaving, waar uw relaties weer een gezonde basis krijgen!

Centrum voor Relatieverslaving heeft de ambitie een baken van kennis en informatie te zijn in de (h)erkenning van relatieverslaving en de behandeling daarvan. Centrum voor Relatieverslaving is voorlichtings-, kennis- en behandelcentrum ineen. Onze kernwaarden daarbij zijn empathie, inzet, samenwerken, resultaat!

Ervaringen van klanten

Jelka (35 jaar), fotograaf

Na mijn echtscheiding van een lieve, betrouwbare man, 5 jaar geleden, belandde ik in korte relaties met mannen die emotioneel niet beschikbaar bleken. Zij waren koud en afstandelijk en vertoonden jojo-gedrag (aantrekken en afstoten). Daarna ontmoette ik een leuke, lieve man waar ik na een jaar mee besloot te gaan samenwonen. Echter, na een week verliet deze man me en de geschiedenis herhaalde zich. Ik was absoluut heartbroken en kwam terecht bij Centrum voor Relatieverslaving. Daar lieten zij mij inzien dat ook deze "lieve, leuke man" emotioneel niet beschikbaar was en hetzelfde thema in zich droeg als de mannen daarvoor. Bij Centrum voor Relatieverslaving hielpen ze mij met veel compassie, begrip en deskundigheid over mijn gebroken hart heen en leerde ik herkennen wat WEL een beschikbare man is.

Brigitte (56 jaar), maatschappelijk werker

Ik liep helemaal vast in de problemen die ik had met mijn zoon. Ik snapte zijn keuzes niet, raakte in paniek, wilde hem helpen, overtuigen hoe hij het moest doen en voelde me schuldig omdat het allemaal niets hielp. Ik vond mezelf een slechte moeder en ik zocht hulp bij een psychologe. Ze vertelde met een stapje terug te doen, het los te laten en was verbaasd dat ik dat niet kon. Toen kwam ik bij Centrum voor Relatieverslaving terecht en daar begrepen ze meteen de gekmakende dynamiek waarin ik met mijn zoon terecht was gekomen. Mij werd stap voor stap duidelijk dat ik verslavende gedragspatronen met mijn zoon had ontwikkeld en bovenal werd mij duidelijk hoe ik eruit kon komen. Mijn jeugd bleek een belangrijke rol te spelen bij het ontstaan van de problemen met mijn zoon. Er zijn, volgens mij, niet veel hulpverleners die dit probleem (her)kennen en ermee kunnen werken.

Wil jij

- de emotionele en mentale belemmeringen, die je steeds weer in een ongezonde relatie brengen, opheffen?
- zicht krijgen op nieuwe mogelijkheden om een vervullende relatie te creëren?
- jezelf bevrijden van de zelfsaboterende overtuigingen en gedragingen die je al genoeg hebben gekost?
- meester worden over je eigen denken en langdurige conflicten bijleggen?
- weten wat je wilt en je eigen leven weer ter hand nemen?
- veranderen hoe anderen jou zien en met je omgaan?
- weer genieten van alle aspecten van het leven en leren om anderen te zien zoals ze echt zijn?
- leren om je geest zodanig te laden dat je aantrekt wat je wenst?
- leren hoe je trots, moedig en welbewust kunt leven?

Bel ons vandaag nog geheel vrijblijvend voor een gratis kennismakingsgesprek.

Aan de hand van een uitgebreide relatieverslavingstest kijken we of en in hoeverre je in een afhankelijkheidspatroon in je relatie zit. Daarna bespreken we hoe je je situatie ervaart en of je met je problematiek aan de slag wilt. Je kunt altijd op korte termijn bij ons terecht.

Centrum voor Relatieverslaving, van Randwijcklaan 107L, 3814 AG Amersfoort, 06 43 897 132

www.centrumvoorrelatieverslaving.nl, info@centrumvoorrelatieverslaving.nl



Centrum voor Relatieverslaving, waar uw relaties weer een gezonde basis krijgen!

