

Inleiding	9
Hoe gezond is mijn relatie?	
Relatievragenlijst(RVL -Paul Gheschiere ©)	11
Vragenlijst 2: aanpassing	13
Vragenlijst3: Nederlands Relatietest	16
Vragenlijst 4: Communicatie	18
Vragenlijst 5: De robotfoto	19
De gezonde relatie	23
Wat is een relatie?	24
De betekenis van partnerrelaties in onze cultuur	26
De ontwikkeling van de partnerrelatie	28
De kennismaking	30
De groei van de relatie	33
Het onderhouden van de relatie	36
Belangrijk mijlpalen in de gezinscyclus	39
Kenmerken van een gezonde relatie	41
Stabiliteit	42
Tevredenheid	44
De zieke relatie	47
Soorten relatiestoornissen	47
Relaties en individuele ziekte-toestanden	48
De ontwikkeling van zieke relaties	49
Factoren die leiden tot relatieverval en -beëindiging	53
Kenmerken van een zieke relatie	54
Negativiteit	55

Inefficiënte communicatie en conflicthandtering	55
Negatieve opinies over de partner	56
Negatieve relatiestructuur	57
Instabiliteit	57
Ontevredenheid	58
Communicatie en relaties	59
De inhoud en verscheidenheid van interacties	59
De kwaliteit van interacties	60
De intensiteit	61
De verbale boodschap	61
De niet-verbale communicatie en emotie	62
De reciprociteit	62
Verschillen in communicatie tussen partners in een gezonde en partners in een zieke relatie	63
De betrokkenheid	64
Omgaan met conflicten	65
Over illusies, bewustwordingen, realiteiten en behoeften...	69
Illusies	69
Bewustwordingen	71
Realiteiten	73
Behoeften	81
Communicatie met moeilijke partners	85
Omgaan met een onverantwoordelijke partner	85
Praktijkvoorbeelden	85
Stappenplan: praktische werkwijze	87
De workaholic als partner	91
Wat is een workaholic?	91
Enkele diepe oorzaken van werkverslaving	93
Enkele tips voor workaholic	95
Enkele tips voor de partner	95
De dominante partner	97
Praktijkvoorbeeld	97
Enkele kenmerken van een dominant persoon	98
De succesvolle benadering?	102
De zwijgzame partner	103
Praktijkvoorbeeld	103
Zwijgen is niet 'typisch voor mannen'	105

Angst voor de reactie van de partner	106
Tips voor communicatie met een zwijgzame partner	107
De geweldige partner	109
Enkele cijfergegevens	109
Mannen plegen niet meer geweld dan vrouwen	112
Oorzaken van geweld	116
Het cyclisch verloop van de mishandeling	118
Waarom mishandeling soms lang verdragen wordt	119
Enkele inzichten rond het gebruik van geweld	121
Het verhaal van Mieke	125
Tips voor als het moeilijk gaat	127
Seksueel geweld en misbruik in relaties	128
Wat is seksueel misbruik?	128
Communicatie en seksualiteit	128
Slachtoffers en partners van slachtoffers	130
Relatieproblemen en seksueel geweld	131
Gevolgen van seksueel misbruik	135
Gevolgen op lange termijn	142
Hoe de stilte doorbreken?	143
De verwerking	144
De betrouwbaarheid van misbruikverhalen	146
Therapiemogelijkheden voor volwassenen	147
Het verhaal van Joris	148
De ontrouwe partner	150
Wat is ontrouw?	151
Hoe voorkomen van ontrouw?	153
Oorzaken van ontrouw	155
Is ontrouw ook het einde van een relatie?	157
Emoties en reacties	163
De jaloerse partner	165
Freud en Buunk	165
Hoe omgaan met jaloezie?	167
Hoe geef je voeding aan de jaloezie van je partner?	169
Hoe kan je emotioneel weerbaar zijn tegen je jaloerse partner?	169
Hoe van die jaloezie afkomen?	170
De depressieve partner	171
Enkele inzichten over depressie	171
Welk soort behandeling is mogelijk?	172
Tips voor mensen met een depressie	173

Tips voor mensen die omgaan met een depressieve partner	175
Een partner met ADHD	177
ADHD bij volwassenen	177
Behandeling	181
Omgaan met een ADHD-partner	183
Honderd tips om je relatie te verbeteren	189
Epiloog	197
Addendum: Relatietherapie	199
Bibliografie	203