

## 34 kleine momenten die het **verschil** maken in een relatie

Verbinding ontstaat niet in grote gesprekken. En ook niet door alles uit te praten. Verbinding ontstaat in kleine, bewuste momenten.

Hieronder vind je 34 manieren om die momenten opnieuw ruimte te geven.

Niet alles hoeft tegelijk. Kies er één en begin daar.

### 1.

Stel elkaar de vraag:

“Waar ben jij de laatste tijd stil over geweest?”

### 2.

Maak samen een lijst van wat je waardeert in de ander. Lees het hardop voor.

### 3.

Spreek 5 à 10 minuten af waarin één praat en de ander alleen luistert. Geen oplossingen.

### 4.

Ga samen wandelen zonder telefoons. Gewoon naast elkaar.

### 5.

Vertel elkaar wat je vroeger als kind nodig had, maar niet altijd kreeg.

### 6.

Plan een avond zonder praktische onderwerpen. Geen werk. Geen kinderen. Alleen jullie.

### 7.

Zeg tegen je partner (als het zo is 😊):

“Ik merk dat ik je soms mis, zelfs als je naast me zit.”

### 8.

Kook samen en laat één van jullie bepalen hoe het gaat.

### 9.

Schrijf een brief aan elkaar over wat je hoopt voor de komende vijf jaar.

**10.**

Stel de vraag:

“Wat raakt jou het meest in onze ruzies?”

**11.**

Herinner samen jullie eerste periode. Wat trok je toen zo aan in de ander?

**12.**

Ga samen ergens zitten waar jullie nooit komen. Nieuwe plek, nieuwe energie.

**13.**

Zeg tegen elkaar wat je spannend vindt om uit te spreken.

**14.**

Plan een avond waarin jullie elkaar alleen vragen stellen. Geen discussies.

**15.**

Vraag:

“Wanneer voel jij je het meest verbonden met mij?”

**16.**

Maak een lijst van dingen die jullie samen energie geven.

**17.**

Houd elkaars hand tijdens een moeilijk gesprek.

**18.**

Zeg hardop wat je eigen aandeel is in een terugkerend patroon.

**19.**

Kijk samen naar oude foto's en benoem wat jullie hebben doorstaan.

**20.**

Plan een ochtend waarin jullie samen rustig ontbijten zonder haast.

**21.**

Heb het over een ruzie van een tijdje terug waarin lelijke dingen zijn gezegd. Erken:  
“Ik had dat niet mogen zeggen.”

**22.**

Vraag: “Wat zou jij willen dat ik beter begrijp?”

**23.**

Doe samen iets wat jullie allebei nog niet eerder hebben gedaan.

**24.**

Sta stil bij een ruzie en vraag: “Waar ging dit werkelijk over?”

**25.**

Zeg tegen elkaar wat je bang bent te verliezen.

**26.**

Maak een lijst van wat jullie allebei belangrijk vinden in jullie gezin.

**27.**

Zeg: “Ik zie hoe hard jij je best doet.”

**28.**

Plan een avond waarop jullie elkaar één kwetsbaar moment delen.

**29.**

Geef elkaar een knuffel van minimaal 30 seconden.

**30.**

Spreek uit wat je mist, zonder verwijt.

**31.**

Zeg wat je nodig hebt zonder dat de ander het meteen hoeft te geven.

**32.**

Maak samen een kleine toekomstwens. Iets haalbaars.

**33.**


Vraag: “Als we opnieuw zouden beginnen, wat zouden we anders doen?”

**34.**

Zeg tegen elkaar: “Ik wil begrijpen wat er onder onze spanning zit.”

Soms zijn deze momenten genoeg om weer beweging te voelen. En soms merk je dat zelfs dit moeilijk is. Dat gesprekken toch blijven vastlopen. Dat emoties hoog blijven.

Dat is geen falen. Dat is vaak een signaal dat er iets diepers speelt.

Mijn tip: ga het aan 

Of luister mijn podcast waar ik dieper in dit soort onderwerpen duik voor meer inzicht.



[Luister hier!](#)

