

Pas jij bij mij - de relatieformule Preventief onderhoud voor je relatie

Baarn, 28 januari 2011

In Nederland strandt een op de drie huwelijken en sneuvelt een op de twee relaties. Het lijkt wel of we verleerd zijn om samen te leven. Voor iedereen die vastbesloten is om van zijn huidige of toekomstige relatie wel een langdurig succes te maken heeft psychologe Astrid Hoogeveen een handboek geschreven dat helpt om relatieproblemen te voorkomen.



We herkennen het allemaal. Hij, of zij, is in het begin de meest fantastische persoon op aarde. Er gaat geen moment voorbij of je denkt aan die ander. Je sms't, belt, mailt of twittert de hele dag en je kunt geen genoeg van elkaar krijgen. Na verloop van tijd komen ook de eerste kleine krasjes op die roze bril. Een goed moment om juist dan al te gaan werken aan een solide toekomst om problemen te voorkomen.

“We vinden het normaal om onze auto regelmatig naar de garage te brengen voor een onderhoudsbeurt”, vertelt Astrid over het waarom van haar nieuwe boek “Maar in onze relatie lijkt het wel of alles vanzelf moet gaan. Terwijl ‘houden van’ toch echt een werkwoord is”. Juist daarom schreef zij een boek voor mensen van wie de relatie nu goed is. En voor hen die, hevig verliefd en nog met een roze bril op, er eigenlijk niet eens aan denken dat het straks ook minder leuk kan worden.

Als relatietherapeut ziet Astrid Hoogeveen een grote behoefte bij stellen aan handvatten om in een vroeg stadium van hun relatie, als er eigenlijk nog geen problemen zijn, te kunnen onderzoeken of ze op de goede weg zijn met elkaar. “Het is natuurlijk een cliché, maar voorkomen is écht veel beter dan genezen”, zegt Astrid. “Ik spreek veel mensen in mijn praktijk die, nadat zij eenmaal kennis hebben gemaakt met de daar ontwikkelde **relatieformule**, aangeven dat zij die graag in een eerder stadium van hun relatie hadden willen weten. Dat had een boel ruzies en frustraties (of erger) kunnen voorkomen.”

Daarom heeft zij die relatieformule in boekvorm gegoten, om een breder publiek ervan te laten profiteren. Een boek vol met **informatie en oefeningen die direct door beide partners kunnen worden toegepast**. Waar het om gaat is dat jij jezelf goed kent, dat je weet hoe je partner in elkaar zit én met die kennis en wetenschap goed weet om te gaan. Dit boek gaat dus niet over problemen in een relatie, maar over ‘Wie ben ik?’, ‘Wie is mijn partner?’ en ‘Kennen wij elkaars behoeften?’ Aan de hand van de relatieformule kan iedereen zelf uitvinden of hij/zij persoonlijk en in relatie met de ander, voldoende is toegerust om gelukkig te zijn en te blijven. En zo niet, wat hij/zij kan doen om te voorkomen dat het mis gaat.

Astrid Hoogeveen is psychologe. Zij heeft een grote praktijk voor onder andere relatie- en gezinstherapie, waar zij zich al jaren bezighoudt met partnerrelaties. Zij is beschikbaar voor interviews.

Pas jij bij mij, de relatieformule – Astrid Hoogeveen

ISBN 978 90 5877 861 1, € 16,95, 160 blz., vanaf eind januari verkrijgbaar in de boekhandel

=====

Noot voor de redactie: voor meer informatie, een recensie-exemplaar of het digitale omslag kunt u contact opnemen met Ingrid Bolwijn van Forte Uitgevers via **T** 035-543 0336 of **E** ibolwijn@forteuitgevers.nl. Graag ontvangen wij van uw bespreking een exemplaar en/of bericht