

## Sociaal Team Gouda

Bezoekadressen

### Sociaal Team Gouda-West

Ontmoetingscentrum De Walvis  
Walvisstraat 1  
2802 SB Gouda  
info@sociaalteamgouda.nl

### Sociaal Team Gouda-Noord

Büchnerweg 7  
2803 GR Gouda  
info@sociaalteamgouda.nl

### Sociaal Team Gouda-Oost

Nelson Mandela Centrum  
Bernadottelaan 79  
2806 JM Gouda  
info@sociaalteamgouda.nl



Sociaal Team Gouda  
www.sociaalteamgouda.nl



# RELATIE APK

Kom weer in verbinding met elkaar



Voelen jullie weleens spanning in jullie relatie?  
Willen jullie aan je relatie werken maar je weet niet hoe?  
Weten jullie niet goed hoe jullie hechter kunnen worden binnen jullie relatie?  
Lopen jullie vaak vast in jullie relatie?  
Zijn jullie elkaar 'kwijtgeraakt'?  
Zijn er heftige dingen gebeurd in jullie relatie?  
Is de veiligheid weg tussen jullie?  
Hebben jullie vaak ruzie?  
Zitten jullie in een sleur?

Allemaal vragen die in relaties vaak aan de orde komen, en waar we jullie mee kunnen helpen.

### Relatiespreekuur

Sociaal Team Gouda start op 19 juni 2018 met een relatiespreekuur. Jullie kunnen hier gratis en vrijblijvend binnenlopen. In het relatiespreekuur zitten collega's die geschoold zijn in EFT (Emotionally Focused Therapy) en jullie goed kunnen begeleiden. Het spreekuur is wekelijks van 15.30 tot 17.00 uur, afwisselend in de locaties van wijkteam Noord, wijkteam West en wijkteam Oost. Op onze website zie je waar en wanneer de spreekuren gehouden worden.

### Wat doen we?

In het relatiespreekuur bespreken we samen jullie vragen en bekijken we hoe we jullie verder kunnen helpen. Doel is het verbeteren en versterken van jullie relatie. Dat kan door een aantal individuele gesprekken, of door het volgen van een cursus Houd me vast. Op de website van Sociaal Team Gouda ([www.sociaalteamgouda.nl](http://www.sociaalteamgouda.nl)) zie je op welke locaties het spreekuur gehouden wordt. Kom bij voorkeur samen naar het relatiespreekuur. Alleen ben je ook welkom! Het relatiespreekuur is gratis, ook voor individuele gesprekken hoeft je niet te betalen.

### EFT (Emotionally Focused Therapy)

We begeleiden jullie met behulp van de methode EFT. EFT is speciaal ontwikkeld om relatieproblemen aan te pakken, en richt zich op emoties. Praten over emoties kan lastig zijn, EFT kan jullie hierbij helpen. Uit wetenschappelijke studies blijkt dat EFT werkt. Meer weten over EFT: <https://www.eft.nl/wat-is-eft>

### Cursus Houd me vast

Naast het relatiespreekuur starten we ook met de cursus Houd me vast. Houd me vast is 'EFT-light', het is de cursus om je (partner)relatie te verbeteren. Je vermindert ruzies en krijgt meer begrip voor elkaar. Door het volgen van Houd me vast ontstaat bij de meeste deelnemers een diepere emotionele verbinding met elkaar. Je leert anders te kijken naar de patronen in je relatie, negatieve patronen te stoppen en de onderliggende emoties en behoeftes te herkennen. Je brengt hiermee meer liefde in je relatie, een cadeau voor elkaar en voor je kinderen! Meer informatie over Houd me vast vind je op <https://www.houdmevast.nl/>

Houd me vast is een cursus van 8 x 2 uur, gegeven door een hiervoor getrainde EFT-trainer. Je gaat actief aan de slag met het gelijknamige boek en gespreks oefeningen.

### Meer informatie

Wil je meer informatie over het relatiespreekuur of de cursus Houd me vast? Neem contact op met Nynke Lijn of Nynke Siderius, via 088 900 43 21 of [info@sociaalteamgouda.nl](mailto:info@sociaalteamgouda.nl)

### Test

Wil je weten hoe verbonden jij je voelt met je partner? Of jullie relatie goed is, of in de gevarezone zit? Doe de relatietest op <https://www.houdmevast.nl/>