

Het leukste vrouwenweekblad

voor maar € 3,89!

Vriendin

ECHT. Zoals jij

Peter was miljonair, maar belandde bij de Voedselbank

'Bijna niemand wist hoe diep ik in de schulden zat'

Na 3 jaar revalideren zwom Winnifred het Engelse kanaal over

'Je kunt dus echt sterker uit tegenslag komen'

Joëlle: 'Mijn verloofde had een affaire met mijn beste vriendin'

Meer vrouw op straat

Een baan als boa of verkeersregelaar, hoe is dat?

'Zo ontmoetten wij elkaar'

6x stellen vertellen

Inge reist al 25 jaar met de trein door Europa - haar beste tips

Een relatie zonder seks, kansloos?

Nee, zegt relatie-therapeut Joey Steur

Maak je huis in een handomdraai nóg gezelliger

€ 3,89

02639

8 710425 608140

22 t/m 28 september 2026

belapress

39

RELATIETHERAPEUT
JOEY HIELP
HONDERDEN STELLEN

'Een seksloze relatie is niet per se een broer-zusrelatie'

Een liefdesrelatie is nooit af en blijft om zorg en aandacht vragen. Helemaal in uitdagende tijden.

Relatietherapeut Joey Steur (45) hielp al vele koppels en weet: onder een goede relatie verstaat iedereen iets anders. Joey: **"Uiteindelijk gaat het om de vraag: mag ik er zijn met mijn angst, boosheid, schaamte, afkeer en verdriet? Als het antwoord van de ander ja is, is dat óók liefde."**

'Zo ben ik nou eenmaal' wordt vaak gezegd als we geen idee hebben waarom we op een bepaalde manier reageren. Maar ons doen en laten is niet in beton gegoten. We zijn vrij om keuzes te maken en anders te beslissen als iets ons niet bevalt. En toch kunnen we in dezelfde valkuilen blijven stappen. Relatie- en systeemtherapeut Joey Steur (45) weet het zeker: als mensen durven te onderzoeken hoe hun verleden invloed heeft op hun heden ontstaat er zelfinzicht en meer ruimte voor positieve verandering. Joey: "Ieder mens wordt gevormd door zijn of haar omgeving. Je gezin van herkomst, hoe je gehecht bent, je positie binnen het gezin, de

dynamiek tussen familieleden, de emotionele bagage die je meekreeg: ze hebben allemaal effect op hoe we in het leven staan en reageren." We zijn in een van de negen locaties van Praktijk De Liefde, waar Joey en haar collega's therapie geven. Dat doen ze vanuit de visie dat een mens altijd in relatie staat tot zijn of haar omgeving, het zogenoemde systeem. Volgens Joey verandert er weinig als hier in een therapiesessie geen aandacht voor is. Joey: "Op de bank bij een therapeut is het makkelijk om te begrijpen welke stappen je moet zetten om je beter te voelen. Inzien wat er misgaat, lukt vaak binnen een uur. Het echte werk begint daarna, op die dinsdagavond, als je moe

bent en je partner precies dat ene zinnetje zegt waardoor je feller reageert dan je wilde en in een discussie belandt. Bepaalde dynamieken en patronen zijn zo hardnekkig en ingesleten dat je gemakkelijk in oud gedrag vervalt."

Van crisis naar kans

Patronen, het woord valt herhaaldelijk als Joey vertelt over relaties. Maar wat is een patroon precies? Joey: "Een patroon is een manier van voelen en reageren tussen mensen die zich steeds opnieuw herhaalt en waar de betrokkenen zich vaak niet bewust van zijn. Patronen in een relatie kunnen heerlijk voorspelbaar zijn, maar ons ook in de weg zitten en voor spanningen zorgen. Een voorbeeld van een patroon is de machtsstrijd waarin stellen verstrikt raken wanneer een van de twee zich bijvoorbeeld niet gehoord en begrepen voelt. Ze gaan dan de strijd met elkaar aan of vermijden het conflict juist." Joey maakt de vergelijking met een wiel in een spoor dat maar door blijft draaien. Joey: "Op het moment dat er een





**'EEN CRISIS IS EEN
UITGELEZEN KANS OM
NAAR EEN ANDER SPOOR
TOE TE BEWEGEN'**

crisis is binnen een relatie, zoals ziekte, ontrouw, een grote ruzie of een ander life-event, gaat dat wiel wiebelen. Patronen die belemmerend werken, zorgen voor extra ballast en spanningen. Op de oude voet verdergaan, werkt vaak niet meer. Een crisis is daarom een uitgelezen kans om naar een ander spoor toe te bewegen en nieuwe, gezondere patronen te ontwikkelen die uiteindelijk leiden naar meer rust en vervulling. Om die omslag te maken, moet je wel durven onderzoeken wat aan het destructieve patroon ten grondslag ligt. Als systeemtherapeut begeleid ik dat proces."

Joey's ogen lichten op als het gaat over crisissen. Ze ziet ze niet als iets zwaars en akeligs, maar juist als een gelegenheid om een relatie te verbeteren. Niet voor niets betekent crisis in het Grieks keerpunt. Joey: "Ik vind het iedere keer knap als partners in relatietherapie gaan >

en samen besluiten: we willen het anders gaan doen. Bouwen aan een duurzame relatie gaat verder dan alleen het koppel. Als een stel kinderen heeft, raakt de therapie zelfs de toekomstige generatie. Met ouders bespreek ik waar ze in hun relatie tegenaan lopen en welke patronen ze absoluut niet willen doorgeven aan hun kinderen. Daarmee gaan we aan de slag. De wetenschap dat ik niet alleen help om relaties van volwassenen te verbeteren, maar ook iets betekenen voor hun kinderen en misschien zelfs volgende generaties, maakt mijn werk extra waardevol. Als kinderen opgroeien in een omgeving waarin ze zich veilig en geliefd voelen, legt dat een stevige basis voor de rest van hun leven."

Partner als spiegel

Joey legt uit dat in ieder gezin patronen ontstaan die invloed hebben op hoe gezinsleden reageren op en omgaan met uitdagende situaties. De een leert dat je een conflict moet uitpraten, de ander ervaart dat je beter weg kunt lopen. Op die patronen valt een mens, eenmaal volwassen, later vaak terug in de eigen relatie, meestal op momenten dat het spannend wordt. Joey: "Partners zijn als spiegels. In de eerste fase van een liefdesrelatie is dat nog niet zo duidelijk, er zijn dan amper strubbelingen. Maar als de eerste verliefdheid voorbij is en de uitdagende situaties zich aandienen, ga je elkaar hoe dan ook kwetsen. Niet moedwillig, het overkomt je. In de periode na de hevige verliefdheid leer je elkaar pas echt kennen en ontdek je elkaars verschillen, grenzen en behoeften."

Groeien als mens

Toen ze voor het eerst in aanraking kwam met systeemtherapie wist Joey

meteen dat ze hier verder in wilde. Joey: "Na de middelbare school studeerde ik social work omdat ik van betekenis wil zijn in het leven van anderen, maar hoe ik deze rol precies kon vervullen, dat wist ik niet goed. Een tijdlang werkte ik als stewardess. Ik leefde van vlucht naar vlucht en daartussen had ik tijd om van alles te doen wat ik interessant vond. Een vriendin had een modellenbureau en omdat ik graag mensen help, bood ik in die tijd modellen psychische ondersteuning. Veel van hen waren jong en onzeker. Sommigen hadden eetproblemen. Toen ik een jonge vrouw begeleidde met een ernstige eetstoornis, riep ik de hulp in van een psycholoog. Haar problematiek was te complex voor me. Omdat een eetstoornis iedereen in het gezin raakt, paste de psycholoog systeemtherapie toe. Toen ik me hierin verdiepte, begreep ik hoe mensen worden gevormd en waarom ze doen wat ze doen. Ik zag ook in dat relaties ons kunnen helpen groeien als mens. Als kind ontwikkel je gedrag om je staande te houden, wat je in je volwassen leven in de weg kan zitten. Het is de kunst om te reageren vanuit je bewuste zelf en te handelen zoals je dat zelf wilt. In therapie noemen we dat 'de volwassen positie'." Tien jaar geleden opende Joey haar praktijk voor systeemtherapie. Op zoek naar een naam kwam ze uit bij Praktijk De Liefde, omdat liefde essentieel is binnen een relatie. Joey: "Voor mij gaat liefde over verbinding, om je gezien en gehoord voelen. Om helemaal jezelf te kunnen zijn, met alle delen die je in je hebt. De stellen die ik begeleid, verlangen vaak terug naar het begin van hun relatie, waarin alles vanzelf leek te gaan. Mensen gedijen nu eenmaal goed op romantiek. Maar wat als de extase van de eerste verliefdheid voorbij is? Uiteindelijk gaat liefde ook om de vraag: mag ik er zijn met mijn angst, boosheid, schuld, schaamte, afkeer en



verdriet? Als het antwoord van de ander ja is, is dat óók liefde."

Altijd verbonden

Volgens Joey zijn onze relaties *work in progress*. Ze blijven onze zorg en aandacht vragen. Wat precies een goede liefdesrelatie is, is voor ieder mens anders. Zo zijn er koppels die een mooie liefdesrelatie hebben zonder seks te hebben. Joey: "Als je geen seks hebt, hoeft dat niet automatisch te betekenen dat je een broer-zusrelatie hebt. Veel koppels hebben geen seks, maar



**'EEN ZIN ALS:
'IK MIS JE' KOMT
ANDERS BIJ
EEN PARTNER
BINNEN DAN
'JE BENT ER
NOOIT'**



ervaren wel verbinding door te knuffelen en lief te zijn voor elkaar en dat is helemaal oké. Seks heeft voor iedereen een andere betekenis. Voor de een is het een manier om zich veilig en begeerd te voelen, maar er zijn ook mensen die er geen behoefte aan hebben en die zich alsnog veilig en begeerd voelen. Het ontbreken van seks ligt niet altijd aan de relatie. De anticonceptiepil, antidepressiva, de overgang of pure uitputting kunnen gevoelens van verlangen en lust temperen. Over relaties zonder seks wordt weinig gesproken. Mensen zijn bang voor een oordeel van anderen en zwijgen erover. De heersende opvattingen over waar een goede relatie aan hoort te voldoen en hoe vaak een stel gemiddeld seks heeft, kloppen lang niet altijd. Ik ontmoet genoeg koppels die geen seks meer hebben, maar wel een

romantische liefdesrelatie hebben." Joey legt uit dat er vaak een proces aan voorafgaat voordat partners op het punt komen dat ze geen seks meer hebben. Joey: "Seks is alleen fijn als het van twee kanten komt en het voor beiden goed voelt. Instemming geef je niet één keer, dat blijf je bij elkaar checken. Als de ander niet wil, dan krijg je niet de vrijpartij waar je echt naar verlangt. Er zijn koppels die dit hebben geaccepteerd en tegen elkaar hebben gezegd: 'Het is oké. Wij beleven de intimiteit op onze eigen manier. Hoe blijven we met elkaar praten en met elkaar in verbinding?' Mijn tip is om het gesprek te beginnen met het aangeven van je eigen behoeften. Vertel wat je nodig hebt in plaats van wat een ander nalaat te doen. Een zin als: 'Ik mis je' komt anders bij een partner binnen dan 'je bent er nooit'." In Joey's spreekkamer gaat het zelden over de vraag of de liefde er nog is. Die is er meestal wel. Joey: "Vaak zijn het de patronen tussen een koppel die voor afstand zorgen. De vraag is hoe een stel elkaar weer terugvindt. Het gaat erom dat ze met elkaar blijven praten over hun gevoelens van onmacht, boosheid en verdriet, maar ook over hun verlangens en wensen, zelfs al hebben ze dat al honderden keren gedaan. Zolang de liefde er is, is er heel veel mogelijk." Is een relatie dan altijd te redden, als je écht wilt? Joey: "Helaas niet. Soms werkt het niet meer tussen mensen. Het is verdrietig dat relaties vaak op een kille, botte manier eindigen. Dit is zonde, want relaties hebben ook veel moois gebracht. Ik gun het iedereen om op een bewuste en zorgvuldige manier uit elkaar te gaan. Als er kinderen in het spel zijn, is dit een must. Het is dan niet alleen de vraag hoe je bewust uit elkaar gaat, maar ook hoe je in liefdevolle verbinding blijft als ouders. Ex-partners blijven door hun kinderen voor altijd met elkaar verbonden." ♥