

**HEB JIJ DE WAS AL GEDAAN?
SANDER EN SYLVIA VAN DIJK**

Heb jij de was al gedaan?

Relatie doeboek

Sander en Sylvia van Dijk

© Scholten Uitgeverij B.V.
www.scholtenuitgeverij.nl
info@scholtenuitgeverij.nl

Vormgeving omslag en binnenwerk: GRAVUS.nl

Drukwerk: Drukcase

Eerste druk, februari 2026

ISBN 9789083625669

NUR 767

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

Heb jij de was
al gedaan?

SANDER EN SYLVIA VAN DIJK

Inleiding

Wat super leuk dat je onze journal hebt gevonden! Dit is een journal voor jou en je partner.

Wij, Sander en Sylvia, zijn hier samen op gekomen. Tijdens dates bespreken wij vaak bepaalde, terugkerende onderwerpen. Op een bepaald moment dachten wij: waarom schrijven wij dit niet op? We wilden graag de groei in onze relatie kunnen teruglezen. Denk bijvoorbeeld aan gebeden die misschien zijn verhoord of doelen die we hebben behaald.

In de zoektocht om het op te schrijven, konden we weinig tot niets vinden. Aangezien Sylvia van ideeën graag werkelijkheid maakt, kwamen we op het idee om deze onderwerpen op te schrijven en uit te brengen als boek. We wilden deze ideeën niet voor onszelf houden maar met jullie delen. Zodat anderen net zoals wij hier groei uit kunnen halen. Wij hopen dat dit boek een getuigenis mag zijn van hoe God in ons en jullie leven werkt.

In dit journal worden er vragen gesteld over uiteenlopende thema's. Op deze manier kun je samen met je partner kijken naar de verschillende onderwerpen en bespreken hoe het onderwerp in je relatie gaat. Achter in dit journal vind je bovendien een overzicht van alle thema's, met extra ruimte om je gedachten en gevoelens op te schrijven. Op die manier kun je later terugzien hoe jullie onderweg zijn geweest en hoe het nu met jullie gaat. Bijvoorbeeld het thema gebed. Waar hebben we de afgelopen tijd voor gebeden,

zijn de gebeden verhoord en waar kunnen we de komende tijd voor bidden? Zo kun je samen terugkijken naar de thema's en kijken hoe het is veranderd. Door dit journal hopen wij dat jullie relatie sterker wordt doordat je elkaar beter leert begrijpen. Je gaat de gewoonten leren kennen van het gezin waar je partner uit komt en begrijpt beter waar bepaalde reacties door komen. Je hoeft dit boek niet chronologisch door te gaan of in te vullen. Zijn jullie niet in de stemming voor een bepaald onderwerp, dan is dat helemaal oké. Pak dan een onderwerp waar jullie wel zin in hebben. Het is immers jullie boek!

Heel veel plezier!

Liefs,

Sander en Sylvia

Disclaimer: Wij doen dit zelf nu al een paar jaar en merken dat het ons echt helpt. We zijn natuurlijk geen relatietherapeuten, maar delen dit omdat het voor ons waardevol is en we hopen dat anderen er ook iets aan hebben. Het is een manier om alles met elkaar te bespreken, beter te leren praten en steeds weer bij elkaar uit te komen — en te blijven.



Even voorstellen

In het boek vinden jullie quotes, opdrachtjes en anekdotes van Cor en Leonie van den Belt en Rob Kuijpers en Judith Oostenbrink.

Cor is pastor, coördinator jongerenwerk en vaste spreker in de VEZ waarbij hij zich vol passie ontfermt over de kerk en de jongeren. Leonie ervoer dat God duidelijk tegen haar zei dat ze haar schoonheidssalon moest opgeven om meer tijd te hebben voor het gezin. Deze keuze heeft ze samen met Cor en God gemaakt. Dit vinden wij erg bewonderingswaardig! Naar Gods stem luisteren, ook al is het spannend en misschien in de huidige maatschappij minder gebruikelijk. Ze zijn gezegend met drie kinderen en wonen in Zwolle. Wij zien dat zij samen vol passie jongvolwassenen willen helpen in hun relatie. Zij geven een goed voorbeeld van hoe een huwelijk dat geleid is door God eruitziet. Daarnaast heeft Cor een bijzonder plekje in ons hart. Hij heeft ons namelijk getrouwd!

Rob en Judith zijn allebei relatie-mediators. Vanuit hun praktijk aan huis helpen ze koppels en gezinnen. Rob is mediator en conflictspecialist, hij noemt zich vredeestichter. Judith is mediator en relatiecoach EFT. Haar motto is: 'Van hard naar hart'.

Rob en Judith waren betrokken bij dit boek omdat zij specialisten zijn op dit vakgebied. Zij bezitten veel kennis en de problematiek binnen relaties komt dagelijks voor in hun praktijk. Zij willen koppels hoop geven maar tegelijkertijd willen zij realistisch blijven.

Dit is Mijn gebod:
dat u elkaar
liefhebt, zoals Ik u
liefgehad heb.

– Johannes 15:12 HSV

De aftrap

Om een idee te krijgen wat er van jullie verwacht wordt en om een beetje in te komen, beginnen we hiernaast met een aantal makkelijke vragen. Deze vragen komen niet elke keer terug in het boek, maar als het jullie helpt, kun je ze natuurlijk elke keer weer vragen aan elkaar.

Wat is de lievelingskleur van je partner?
(We beginnen makkelijk, of toch niet ...)

Wat is de lievelingsfilm van je partner?

Wat was het leukste moment van jouw dag?

Waarover ben jij de laatste tijd erg enthousiast?

Wat zijn kleine dingen in het leven waar je echt blij van wordt?

Waarom zijn wij zo gek op elkaar?

Hoe voel jij je vandaag en heeft dat een specifieke reden?



Veranderende
intimiteit kan
zorgen voor
spanning, dus
moet je zorgen voor
andere vormen van
intimiteit en daar
tijd voor maken

– Leonie van den Belt

Huishouden

Het huishouden, we vinden er allemaal iets van en het kan zeker een dingetje zijn in een relatie. Bij de ene relatie loopt dit vanzelf en bij de ander is het fijn om de taken te verdelen. Er zijn altijd klussen die je allebei niet leuk vindt, maar hoe kom je hier samen uit? Wij hopen dat jullie door deze vragen erachter komen wat het beste voor jullie gaat werken.

Als je met anderen hebt samengewoond, zoals in een studentenhuus of dergelijke, zul je het ongetwijfeld al gehad hebben over een aantal van onderstaande vragen. Ook dan kan het leuk zijn om ze nog eens te doorlopen. Als je nog niet met mensen samen in een huus leeft, of net aan het begin van je relatie staat, kan het alsnog waardevol zijn om dit onderwerp te bespreken. Zie het dan als een soort 'voorbereidend werk'.

*Richt je op elkaar.
Stel elkaar de vraag:
Hoe maak ik jou
gelukkiger?*

– Rob Kuijpers en Judith Oostenbrink

Hoe zou jij het liefst de taken in het huishouden willen verdelen?

Wat vind jij van de taakverdeling op dit moment? Zijn er punten die beter kunnen?

Hebben jullie huishoudelijke klussen waar je een gigantische hekel aan hebt? En wat zou dit voor jou beter kunnen maken?

Zijn er klusjes die jij juist erg leuk vindt om te doen?

Zijn er klussen die bij jullie thuis blijven liggen en wat zou helpen om dit op te (blijven) pakken?

Zijn er bepaalde taken die je het liefst samen doet in plaats van alleen?

Wat zijn jouw verwachtingen qua netheid van het huis?

Is er iets wat je graag anders ziet en hoe zie je dit graag?

Welke klusjes vind je fijn dat je partner oppakt? Gebeurt dit of is dit enkel een verlangen op dit moment?

Hoe blijf jij het best gemotiveerd om de klussen te doen en kan de ander je hierin helpen?

Zou je het fijn vinden om bepaalde klussen op een bepaalde dag uit te voeren? Waarom wel of niet?

Hoe kunnen wij ons huis meer tot een plek van rust en gezelligheid maken?



Wees vooral vol
liefde. Want
de liefde houdt
alles met een
volmaakte
eenheid bij
elkaar.

- Kolossenzen 3:14