

JEAN-PIERRE VAN DE VEN

RELATIETHERAPIE
THUIS

**INZICHTEN & OEFENINGEN
UIT DE PRAKTIJK**

Uitgeverij Brandt
Amsterdam 2025

INHOUD

INLEIDING 13

DEEL I BEPROEFDE OPLOSSINGEN 15

HOOFDSTUK 1 HOE GAAT HET MET JE RELATIE? 17

DE RELATIECHECKLIST 18

HOE GEBRUIK JE DE CHECKLIST? 21

Strategie 1: het voorkomen van gedoe 21

BUFFER 1: TIJD MET ELKAAR DOORBRENGEN 22

- Oefening: samen weg 23
- Oefening: samen eten 25

BUFFER 2: POSITIEVE EMOTIES TONEN 27

- Oefening: complimenten maken 27
- Individuele oefening: het witboek 28

BUFFER 3: NEGATIEVE EMOTIES INHOUDEN 32

- Oefening: houd je mond 33
- Individuele oefening: positieve punten 34
- Oefening: plan een gesprek 35

BUFFER 4: ELKAAR IETS GUNNEN 38

- Individuele oefening: pak het op 39

- Oefening: niet schaden 40
- Test: hoe dankbaar ben ik? 41
- Test voor gevorderden: hoe dankbaar ben ik? 42

Strategie 2: voorkomen dat gedoe uitgroeit tot relatieproblemen 42

- BUFFER 5: ELKAAR VERGEVEN 44**
- Individuele oefening: het zwartboek 44
- Oefening: vergeven 45

HOOFDSTUK 2 COMMUNICATIE 49

Oordelen 50

- Test: wat vind ik van jou? 50
- Hoe gebruik je de test? 52

VERWIJTEN, BESCHULDIGINGEN EN BELEDIGINGEN 53

- Individuele oefening: negatief oordelen 55
- Individuele oefening: positief oordelen 56

ANALYSES, DIAGNOSEN EN ETIKETTEN 56

- Oefening: praten over je seksleven 59

BEVELEN EN OPLOSSINGEN 60

- Oefening: baas en ondergeschikte 61
- Oefening: ontdek je onbewuste oordelen 63
- Individuele oefening: geloofwaardige oordelen 65

Voorzichtigheid 67

VERDEDIGEN 68

- Individuele oefening: hoe vaak lieg ik? 71

PLEASEN 72

- Oefening: ondertitels 76

DUBBELE BODEMS 76

STRIJD 78

AFLEIDING 79

ESCALEREN 81

- Oefening: 36 vragen 82

GEWELDLOOS COMMUNICEREN 84

- Individuele oefening: beschrijf de feiten 84

HOOFDSTUK 3 GEDEELDE SLECHTE GEWOONTEN 87

AUTOMATISEREN 88

- Oefening: vandaag is alles anders (1) 89

SYSTEEM 89

AANVALLEN EN TERUGTREKKEN 91

- Oefening: zoek andere woorden 94
- Oefening: zoek samen andere woorden 96

AANVALLEN EN AANVALLEN 96

- Oefening: stop-en-stel-uit 97

TERUGTREKKEN EN TERUGTREKKEN 99

- Oefening: emotioneel onderhandelen 100

PARADOXEN 104

- Oefening: intiem onderhandelen 106

AGENCY 107

- Oefening: doe het zelf 109

RUZIEVERSLAVING 110

- Oefening: stoppen met ruziemaken 112

COGNITIES 113

VOOROORDELEN 115

- Oefening: spoorzoeken 117
- Oefening: individueel spoorzoeken 119
- Oefening: vandaag is alles anders (2) 119

- SELFFULFILLING PROPHECIES 120
 - Individuele oefening: paartjes zoeken 123
- PROJECTIE 123
 - Oefening: wie help je nou eigenlijk? 125

DEEL II NIEUWE INZICHTEN 127

HOOFDSTUK 4 JE RELATIEPROGRAMMA 129

- HET SOCIALE BREIN 130
 - Leefregels 132
 - Test: wat zijn mijn leefregels? 133
 - Hoe gebruik je de test? 134
- RELATIEPROGRAMMA 135
 - Basisbehoeften 136
 - Afwijzing 138
- WAAR KOMEN RELATIEPROGRAMMA'S VANDAAN? 139
 - Eén vraag 140
 - Oefening: vind het stempel (1) 141
 - Bepalende gebeurtenis 143
- VERBONDENHEID 144
 - Oefening: vind het stempel (2) 149
- AUTONOMIE 149
 - Oefening: vind het stempel (3) 153
- COMPETENTIE 154
 - Oefening: vind het stempel (4) 157
- KRYPTONITE 157
- LUNA'S METHODE 159
 - Oefening: vind je relatieprogramma 161
- VERBONDENHEID, AUTONOMIE EN COMPETENTIE 162
- VERBONDENHEID: BNB EN AE 162

- AUTONOMIE: HNB EN TRIPLE A 164
- COMPETENTIE: NGG EN P 166

HOOFDSTUK 5 DE RELATIEDIP 171

- BENCHMARK 173
 - Oefening: visualiseer je toekomst samen (1) 174
- VERANDERING 175
- RELATIEDIP 1: VERBONDENHEID EN AUTONOMIE 180
 - Het verleden 180
 - De huidige situatie 182
 - Chaos 183
- RELATIEDIP 2: COMPETENTIE EN VERBONDENHEID 184
- RELATIEDIP 3: AUTONOMIE EN COMPETENTIE 187
 - William: autonoom 189
 - Kenneth: presteerder 190
 - De huidige situatie 190
- HOE WERKT HET BIJ JULLIE? 190
 - Oefening: visualiseer je toekomst samen (2) 191
- VISIOENEN 194
 - Oefening: relatieDIPs observeren en vastleggen 195
- OP KNOPPEN DRUKKEN 196
- HOE BESPREEK JE RELATIEDIPS? 198
- Hechting 199
 - Test: hoe ben ik gehecht? 201
 - Hoe gebruik je de test? 203
- FLEXIBILITEIT 204

HOOFDSTUK 6 DE SWITCH 207

VERDRAGEN EN BLOOTSTELLEN 209

De switch, stap 1: schakel je verdediging uit 211

GEVOELIGHEID 212

- Oefening: vind de oerscène 212

DE TIJDLIJN VAN LOTTE 215

- Oefening: verdragen 217
- Oefening: bestudeer de emotie 218
- Oefening: switchen tijdens relatieDIPs (t) 219

DE SLEUTEL 220

De switch, stap 2: het vervullen van andere behoeften 221

- Oefening: focussen op andere basisbehoeften 225

Zelfsussen 226

EMOTIEREGULATIE 226

- Oefening: zelfsussen 228

ADAPTIEVE EMOTIES 228

- Oefening: vind de adaptieve emotie 229
- Een voorbeeld: Hannah voelt zich schuldig 230

GOED GENOEG 234

- Oefening: het gebruiken van positieve herinneringen 235
- Een voorbeeld: Robin hoort erbij 236

FANTASEREN 237

- Oefening: fantaseren 238
- Een voorbeeld: Shanthi leert om zich te ontspannen 239

SCHAAMTE 241

DEEL III CONCLUSIE 243

HOOFDSTUK 7 VAN RELATIEDIP NAAR TOPRELATIE 245

TOPRELATIE 246

- Test: hoe werkt onze relatieDIP? 247
- Hoe gebruik je de relatieDIP-test? 248

PARTNERBUFFEREN 250

- Oefening: partnerbufferen 253

Partnerbufferen: zes richtlijnen 256

- Oefening: de liefde 260

ELKAAR LATEN 261

Seks 262

- Test: hoe tevreden ben ik over mijn seksleven? 263
- Hoe gebruik je de sekstest? 264

DE INVLOED VAN SEKS OP JE RELATIE 265

SEKS: DE WEG TERUG 267

- Tip 1: ga voor positieve doelen 267
- Tip 2: ga voor flexibiliteit 270
- Oefening in flexibiliteit 273
- Tip 3: communiceer tussen de lakens 275
- Tip 4: neem de tijd 278
- Tip 5: kies voor knuffelen 281

HOOFDSTUK 8 DE RELATIEUPDATE 285

INVLOEDEN VAN BUITENAF 286

- Test: op wie zou je nu vallen? 287
- Hoe gebruik je de test? 288

ATTITUDES 290

INVLOEDEN VAN BINNENUIT 292

INLEIDING

Fasen in je relatie 293

- FASE 1: VERLIEFD 295
- FASE 2: PRILLE RELATIE 296
- FASE 3: VASTE RELATIE 298
- FASE 4: DUURZAME RELATIE 300
- FASE 5: SCHEIDING 302

De relatieUpdate 304

- HET HARMONICAMODEL 308
 - ▶ Oefening: welke fase hebben we overgeslagen? 309
 - ▶ Hoe gebruik je deze items? 312
- FASE 1: VERLIEFD 312
 - ▶ Oefening: vertrouwen kweken 313
- FASE 2: PRILLE RELATIE 314
 - ▶ Oefening: onderhandelen 314
- FASE 3: VASTE RELATIE 316
 - ▶ Oefening: teamwork makes the dream work 316
 - ▶ Test: hoe dankbaar ben ik? 317
- FASE 4: DUURZAME RELATIE 318
 - ▶ Oefening: switchen tijdens relatieDIPs (2) 318
- FASE 5: SCHEIDING 319
 - ▶ Oefening: het zwartboek 319

De relatieUpgrade 320

- ▶ Oefening: samen drie zijn 322

DANKWOORD 325

LITERATUUR 327

Tachtig procent van de volwassen Nederlanders heeft een relatie. Dat is goed nieuws, want mensen met een relatie zijn gelukkiger dan mensen zonder een relatie. Ze zijn ook gezonder, ze leven langer, en ze kunnen beter omgaan met stress. Toch gaan er elke dag driehonderd stellen uit elkaar. Als je de mensen die niet voor elkaar geschapen blijken te zijn van dit getal aftrekt, blijven er veel stellen over die graag met elkaar waren doorgedaan, maar geen kans zagen om hun problemen op te lossen.

Dat is jammer, want met simpele ingrepen kun je binnen relaties veel leed voorkomen. Er zijn zoveel tests die je kunt gebruiken om uit te vinden wat er precies aan scheelt. En er zijn zoveel oefeningen beschikbaar waarmee je snel veranderingen voor elkaar krijgt. Die oefeningen en die tests heb ik in dit boek bijeengebracht. Je kunt dus vandaag nog in actie komen als therapeut voor je eigen relatie. Gewoon thuis.

Dit boek bestaat uit drie delen

Ongemerkt ontwikkel je in een relatie samen slechte gewoonten. Als je daar niet over kunt praten, lukt het niet om zinnige afspraken te maken over noodzakelijke veranderingen. In het eerste deel van dit boek bespreek ik de gedeelde slechte gewoonten die je als stel kunt hebben en

hoe je die samen bestrijdt. Van communicatie komt reparatie.

Deel twee gaat over wat je zelf kunt doen om je relatie anders in te richten. Je kunt jouw individuele relatieprogramma – je automatische gedrag in relaties – leren herkennen en aanpakken. Op die manier kun je de patronen tussen jou en je geliefde doorbreken.

In het derde deel beschrijf ik de relatiefasen waar stellen met een duurzame relatie doorheen gaan. In elke fase kunnen jullie je relatie updaten en upgraden met de oefeningen in dit boek.

Je kunt het boek van kaft tot kaft lezen, maar je kunt ook direct bladeren naar de informatie, tests en oefeningen die je het meeste interesseren. Dit is een boek om te gebruiken, om ideeën op te doen. De voorbeelden uit mijn praktijk inspireren je hopelijk om deze ideeën meteen toe te passen. Het geluk van jouw duurzame relatie heb je zelf in de hand.

DEEL I

BEPROEFDE OPLOSSINGEN

HOOFDSTUK 1 HOE GAAT HET MET JE RELATIE?

‘Hebben we een probleem?’
‘Nee joh. Iedereen ergert zich wel eens.’
‘Maar we hebben nu wel heel vaak ruzie. En de seks...’
‘Wat is er met de seks?’
‘Nou ja, je weet wel...’
‘Oké. Het is wel eens beter geweest. Maar verder?’
‘We zien elkaar weinig. Nooit eigenlijk.’
‘Maar we slapen nog wel samen.’
‘O, dus er is niets aan de hand?’
‘...’ (zucht)

Zulke gesprekken hebben we allemaal wel eens met onszelf. ‘We’ zijn de mensen met een relatie: zestig procent van de Nederlanders woont al dan niet getrouwd samen en twintig procent heeft een latrelatie. We praten in onszelf over onze relatie omdat een relatie niet altijd over rozen gaat. Geef toe, er is vaker iets aan de hand met je relatie dan je zou willen.

Natuurlijk is er een groot verschil tussen echte relatieproblemen en ‘er is iets aan de hand met m’n relatie’. Als je een echt relatieprobleem hebt, overweeg je serieus om uit elkaar te gaan. Als er iets aan de hand is voel je je niet fijn, maar begin je nog niet meteen je koffers te pakken. Maar je moet wel in actie komen. Anders kan klein gedoe

uitgroeien tot een groot probleem, en dat wil je niet. Dat wil je niet omdat je van je geliefde houdt en omdat een scheiding nadelig is voor alle betrokkenen.

Stellen doen van alles om te voorkomen dat klein gedoe uitgroeit tot een serieus relatieprobleem. En ze doen al het mogelijke om überhaupt te voorkomen dat er gedoe ontstaat. Van beide strategieën laat ik voorbeelden zien en ik geef je tips en oefeningen. Maar laten we eerst kijken naar wat je eigenlijk van je relatie vindt. Is er op dit moment iets aan de hand of niet?

De relatiechecklist

Lees elke stelling aandachtig en omcirkel het cijfer bij het antwoord (nooit, soms, vaak of altijd) dat het meest op jou en je relatie van toepassing is. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Omcirkel het eerste antwoord dat in je opkomt. Dit is een checklist voor jezelf.

Stelling	Nooit	Soms	Vaak	Altijd
We communiceren goed	0	1	2	3
Ons seksleven is fijn	0	1	2	3
We zijn intiem met elkaar	0	1	2	3
We begrijpen elkaar	0	1	2	3
We zijn op elkaar uitgekeken	3	2	1	0
Als we weggaan, geven we elkaar een zoen	0	1	2	3
Ik voel me verbonden met mijn partner	0	1	2	3

Stelling	Nooit	Soms	Vaak	Altijd
Onze ruzies zijn heftig	3	2	1	0
We schelden elkaar uit	3	2	1	0
We slaan en schoppen elkaar	3	2	1	0
De emoties lopen hoog op tussen ons	3	2	1	0
We helpen elkaar	0	1	2	3
We lossen problemen samen op	0	1	2	3
We bereiken onze doelen	0	1	2	3
Onze normen en waarden komen overeen	0	1	2	3
We lachen samen	0	1	2	3
We doen samen leuke dingen	0	1	2	3
We hebben diepgaande gesprekken	0	1	2	3
We regelen de dagelijkse dingen goed	0	1	2	3
We hebben allebei ook een eigen leven	0	1	2	3
We zijn geïnteresseerd in elkaars leven	0	1	2	3
Als we samen zijn voel ik me eenzaam	3	2	1	0
We respecteren elkaar	0	1	2	3

Stelling	Nooit	Soms	Vaak	Altijd
We houden rekening met elkaar	0	1	2	3
Mijn relatie maakt me gelukkig	0	1	2	3
Mijn relatie is saai	3	2	1	0
We kennen elkaar door en door	0	1	2	3
Ik doe moeite voor onze relatie	0	1	2	3
Ik ben bang dat we uit elkaar gaan	3	2	1	0
Er is oud zeer tussen ons	3	2	1	0
We vertrouwen elkaar	0	1	2	3
We zeggen elkaar de waarheid	0	1	2	3
We sluiten compromissen	0	1	2	3
We maken ruzie over geld	3	2	1	0
We zijn het eens over religie	0	1	2	3
Grote beslissingen nemen we samen	0	1	2	3
Ik denk dat we uit elkaar moeten gaan	3	2	1	0
Ik erger me dood aan mijn partner	3	2	1	0
We houden handen vast op straat	0	1	2	3
Ik ben tevreden over onze relatie	0	1	2	3

Hoe gebruik je de checklist?

Vul hem in en tel de punten van je antwoorden bij elkaar op.

Als je score – de optelsom – uitkomt tussen 101 en 120 heb je een fantastische relatie. Gebruik de oefeningen in dit boek om je relatie op peil te houden.

Als je scoort tussen 0 en 19 zit je relatie in de gevarenzone. Dan heb je dus relatieproblemen. Bespreek dit met je partner. Overweeg relatietherapie, want die heeft al veel mensen geholpen.

Een score tussen 20 en 100 betekent dat er inderdaad iets aan de hand is, dus dat er werk aan de winkel is. Je relatie heeft onderhoud nodig. Het is maar goed dat je dit boek in handen hebt, want ik geef je volop tips en oefeningen voor klein en groot onderhoud. Aan de slag dus.

STRATEGIE 1: HET VOORKOMEN VAN GEDOE

Voorkomen is beter dan genezen, dus laten we daarmee beginnen. Hoe voorkom je dat er überhaupt gedoe ontstaat in je relatie? En eh... wat is dat eigenlijk, gedoe in je relatie? Een antwoord op deze vragen geeft Esther Kluwer, hoogleraar Duurzame Relaties en Welzijn aan de Radboud Universiteit in Nijmegen.

Een duurzame relatie is een stabiele liefdesrelatie van goede kwaliteit. Hoe langer geliefden bij elkaar blijven, hoe stabiel de relatie is. En hoe groter de kwaliteit van de relatie is, hoe groter de kans is dat stellen bij elkaar blijven. In haar oratie definieerde Kluwer vijf pijlers van een duurzame relatie.

De kwaliteit van een relatie is goed als geliefden...

1. ... tijd met elkaar doorbrengen.
2. ... positieve emoties uiten.
3. ... negatieve emoties inhouden.
4. ... elkaar iets gunnen.
5. ... elkaar kunnen vergeven.

Als je deze vijf pijlers of richtlijnen volgt, ontstaat er kraakbeen in het gewricht van je relatie, een beschermende laag die de ergste klappen opvangt. De Canadese psycholoog Leslie Greenberg, een van de grondleggers van de emotiegerichte therapie, noemt deze beschermende laag een buffer. In elke relatie moet er een buffer of stootkussen zijn tussen de partners. Deze buffer beschermt je relatie in moeilijke tijden, zoals wanneer je van mening verschilt of wanneer je samen door externe omstandigheden onder druk komt te staan. Een buffer geeft speelruimte.

Dus, hoe voorkom je gedoe? Creëer een buffer tussen jullie tweeën. Hoe maak je een buffer? Leun op de vijf pijlers van Kluwer. Ik zal de pijlers een voor een bespreken aan de hand van een voorbeeld. Je kunt de oefeningen en tips natuurlijk meteen toepassen. Morgen. Vandaag. Zo dadelijk.

Buffer 1: tijd met elkaar doorbrengen

Lucas en Emma zijn beiden halverwege de dertig en ze hebben twee jonge dochters. Hun oudste dochter is vier jaar oud als ze me komen opzoeken en de jongste is twee.

Sinds de geboorte van Lisa, de jongste, is het mis. Lisa was een huilbaby. Het slapen gaat nu gelukkig beter, maar Lucas en Emma hebben zeker een jaar lang heel weinig nachtrust gehad. Ze kregen in die tijd ruzie over alles, uit pure vermoeidheid. En nog steeds hoeft er maar iets te gebeuren of ze vliegen elkaar in de haren.

Helemaal zijn ze nog niet van de zorgen om Lisa ver-

lost, want het arme kind heeft eczeem en wordt regelmatig gek van de jeuk. Dan kan ze niet naar de peuteropvang en moet een van beide ouders een dag vrij nemen om voor haar te zorgen. En dat is lastig. Emma is in opleiding tot internist en ze draait regelmatig avond- en nachtdiensten. Bovendien heeft ze extra werk aangenomen als arts bij de forensische poli om de eindjes aan elkaar te kunnen knopen. Lucas is namelijk een milieuvriendelijke ecoboerderij begonnen met vrienden en die loopt nog niet zo goed. Hij verdient amper geld, maar werkt zich wel een slag in de ronde.

Door de drukte, maar ook door de ruzies, brengen Lucas en Emma weinig tijd zonder de kinderen met elkaar door. Daardoor ontstaan er meer misverstanden en ergernissen, en dat maakt dat ze nog minder zin hebben om tijd met elkaar door te brengen. Inderdaad, een vicieuze cirkel.

Het is een open deur, maar het is waar: als je tijd met elkaar doorbrengt, begrijp je elkaar beter en voorkom je misverstanden. Maar het leven is vol en druk en de tijd gaat snel. Voor je het weet is er weer een jaar verstreken, waarin je misschien nog wel in hetzelfde bed hebt geslapen, maar zonder te weten aan wie die warme rug ook alweer toebehoort.

Oefening: samen weg

Blokkeer vandaag drie dagen in jullie agenda's. Dan gaan jullie samen weg. Maar pas op, het plan dat jullie maken moet wel uitvoerbaar zijn. Je kunt niet al volgende week weggaan, want dan heb je nog geen oppas geregeld en dan heb je je baas nog niet ingelicht. Plan jullie drie dagen over een paar maanden, maar niet verder weg dan een half jaar, zodat je zeker weet dat je zult gaan. Natuurlijk kun je ook

langer boeken dan drie dagen, als je zeker weet dat je die tijd kunt vrijmaken.

Plan geen luxe reis naar de Seychellen om alles goed te maken wat de afgelopen tijd is misgegaan. De stress van te veel geld uitgeven maakt de kans kleiner dat jullie het leuk hebben samen. Plan een reis naar de camping, of naar Terschelling, of naar Parijs, als je dat wilt en kunt betalen. Of ga wandelen.

En nu we toch bezig zijn: zorg dat je ook echt samen bent. Een groepsreis is leuk, maar dan ben je vooral met andere mensen bezig. Een yogaretraite is fijn en nuttig, maar voor je het weet zit yoga jullie tijd samen in de weg. Wees niet bang, je kunt best een weekje alleen met z'n tweeën zijn.

Het is fijn om uit te kijken naar zo'n tripje. Je kunt je er samen op verheugen. Tenminste, als je de vakantie ook echt samen bedenkt en boekt. Bij veel stellen is de ene persoon een plannenmaker en de andere een kritische consument. De plannenmaker kan zich eenzaam voelen tijdens het plannen van de reis. Hoe ongezellig is dat, in je eentje naar vakanties zoeken achter de laptop. En de kritische consument kan zich eenzaam voelen tijdens de reis omdat die liever naar Terschelling dan naar Athene was gegaan.

Het gevolg is dat het niet lukt om iets te plannen of dat de reis niet leuk is, en dan ben je weer terug bij af, want wie gaat er nou nog een tweede keer op reis met zo'n stuk chagrijn? Zorg dus dat je samen gaat zitten om te bedenken wat je gaat doen in die week. Boek samen. Ga samen. En kom samen terug.

Door de vermoeidheid, de ruzies en de financiële stress is de buffer tussen Lucas en Emma flinterdun geworden. Ze kunnen maar heel weinig van elkaar hebben. De kans dat

ze fijn een week met elkaar gaan wandelen is zo goed als nihil. Samen boeken? Haha, dat wordt toch weer ruzie. Dus laat die reis maar zitten.

Wat kunnen Emma en Lucas en andere stellen in deze rot-situatie doen om elkaar weer terug te vinden? Wat ze vaak proberen is afspraken maken om kort iets samen te doen. Dus niet meteen een hele week het Pieterpad lopen, maar gewoon elke dag een half uurtje samen wandelen met de hond. Of samen een glas wijn op de bank na het journaal. Een goed gesprek tijdens het eten. En nu we het daar toch over hebben...

Oefening: samen eten

Er zijn stellen die zelden samen aan tafel eten. Ze zitten hooguit met een bord op schoot naast elkaar voor de tv. Of ze eten achter hun laptop, zodat ze nog wat meters kunnen maken voor hun werk. Voor zulke stellen is het al heel wat als ze afspreken dat ze tegenover elkaar gaan zitten aan een tafel tijdens het eten, zonder schermen: dus geen tv, geen telefoon en geen iPad. En dan? Bespreek de dag. Vertel eens wat aan elkaar. Vraag eens wat. En vraag door. Heb je wel eens van LSD gehoord? Dat staat voor Luisteren, Samenvatten, Doorvragen.

LUCAS zegt: 'We hebben vandaag een nieuw lid van het team ingewerkt.'

EMMA vraagt: 'Een man of een vrouw?'

LUCAS: 'Een vrouw.'

EMMA vraagt door: 'Hoe oud?'

LUCAS vertelt: 'Weet ik niet, iets ouder dan wij, schat ik. Ze is gepromoveerd.'

EMMA vraagt door: 'O? Waarin?'

LUCAS vertelt: 'Bouwkunde. Daar kunnen we