



Investeer in gezonde Relaties!

3

www.secretsofwellness.org



SEVENTH-DAY
ADVENTIST CHURCH

150th YEARS OF HEALTH PROMOTION

Sleutels
Welzijn^{tot}

health
MINISTRIES 
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Gezonde relaties ontstaan niet toevallig! Of we het nu willen of niet, ieder mens maakt onderdeel uit van een (of meerdere) relatie(s); met onze ouders of met onze kinderen, onze partners of collega's. Als dit positieve relaties zijn, versterken zij ons immuunsysteem en zijn we beter bestand tegen ziektes.

Sommige mensen genieten van de relaties met hun familie of hun collega's. Maar er zijn ook mensen die er onder lijden. Mislukte relaties – als gevolg van ruizes, geweld, misbruik of echtelijke problemen – kunnen ernstige gevolgen hebben voor onze gezondheid. Ze kunnen de oorzaak zijn van klachten als slapeloosheid, depressie, hoofdpijn en vermoeidheid. Slechte relaties beïnvloeden ons gevoel van welzijn. Maar we hebben elkaar wel nodig! De beroemde filosoof Viktor Frankl zei ooit eens over het doel van het leven: **“In de ontmoeting met iets of iemand anders leren wij wat het doel van ons leven is.”** De apostel Paulus gaat nog een stap verder als hij schrijft: **“Wees elkaar niets schuldig, behalve liefde.”** (Rom13:8)

Wat kan ik doen om een relatie weer gezond te maken? Om een succesvolle relatie aan te gaan, zijn goede communicatievaardigheden onmisbaar. Laten we dus op zoek gaan naar manieren om onze gevoelens te uiten en belangstelling te tonen voor het welzijn van onze partner! Vergeving en dankbaarheid kun je leren!

Benader uw partner, uw ouders, uw kinderen en collega's eens op een andere manier – een manier die helpt om uw relatie weer gezond te maken. U heeft er zelf het meeste profijt van! Gezondheid en gezonde relaties ontstaan niet vanzelf – u heeft het zelf in de hand!

Dr. Klaus Gstirner

**Medicus en
psychotherapeut**

