



# Huwelijks Training

## INTRODUCTIE HUWELIJKS TRAINING

“Een goed huwelijk kan altijd beter” is een uitspraak die het doel van deze doe-het-zelf-cursus aangeeft. Er wordt verondersteld dat de communicatie tussen de partners redelijk is en dat beide aan de kwaliteit van hun huwelijk willen werken.

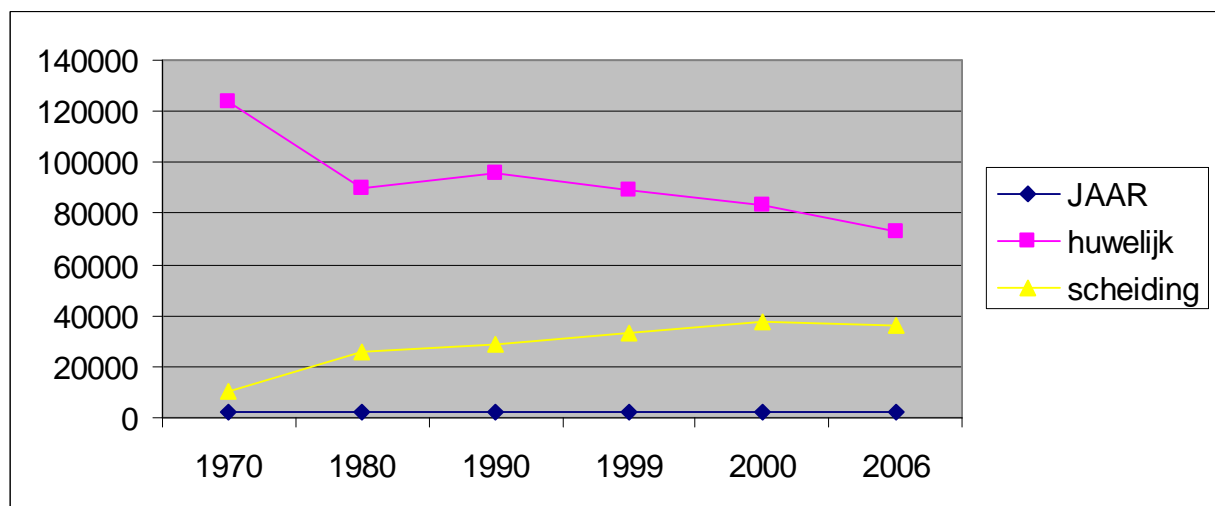
De Bijbel is een boek met fantastische tips hoe we de verschillende huwelijks componenten kunnen bekijken vanuit Gods standpunt: Hij heeft immers het huwelijk bedacht voor de mens?

## IS EEN TRAINING VOOR HET HUWELIJK NOODZAKELIJK?

Een kort antwoord: JA! Als we zien dat de mens vandaag de dag 10-20 jaar naar school gaat om tot zijn/haar 60e of 65e jaar te werken, dan staat dat niet in verhouding met de voorbereiding en training die men krijgt om een huwelijk levenslang in stand te kunnen houden..... het gebrek aan training voor huwelijken is dan ook duidelijk zichtbaar.... Steeds meer wordt gekozen voor samenwonen – zelfs onder de Christenen – en buitenechtelijke relaties.

## CBS CIJFERS

Als we de huwelijks- en echtscheidings cijfers van het CBS bekijken, zien we jaarlijks het echtscheidingscijfer steeds hoger worden, terwijl het aantal huwelijken jaarlijks steeds meer afneemt..... De verhouding in 2006 is 2 op 1; op twee gesloten twee huwelijken staat dus één echtscheiding! Een vijfendertig jaar terug was dit slechts 1 echtscheiding op de 12 huwelijken!



Een ander verontrustend cijfer is de toename van het aantal buitenechtelijke kinderen, mede door het steeds verder verdwijnen van de christelijke moraal en levensstijl in Nederland. Dit zijn dus kinderen die buiten het huwelijke verwekt en opgevoed worden. Volgens gegevens van het CBS (bron Wikipedia) is dit aantal vanaf 1975 sterk toegenomen: tussen 1985 en 1995 is het aandeel van buitenechtelijk geboren kinderen in de totale geboorte ruwweg verdubbeld van ruim 8 % tot 15,6 procent. In de 10 jaar daarna verdubbelde het aantal buitenechtelijke kinderen wederom. Dit aantal nam toe tot circa 25 procent in het jaar 2000 en 35 procent in 2005. In mei 2009, de laatste maand waarover cijfers beschikbaar zijn, waren meer dan 45 % van de geboren kinderen buitenechtelijk. Volgens hetzelfde CBS worden sinds 2007 meer dan 50 procent van de eerstgeborenen buitenechtelijk (56 % in mei 2009), echter het aantal buitenechtelijke tweede en volgende kinderen is (procentueel) beduidend lager.

Welke voorbeelden krijgen deze kinderen mee voor de toekomst? Hoe kunnen ze zelf ooit een huwelijk aangaan als ze daar niet in opgevoed zijn?

Al met al redenen om de kwaliteit van je huwelijk te bewaken en ervoor te vechten!  
Deze training kan u daar verder bij helpen.

## TRAINING EN TEST

De bedoeling van deze training is dat beide partners afzonderlijks de les maken.

De vragen verwijzen telkens naar een tekst in de bijbel die een belangrijk deel van je huwelijk belicht. Daarna komen de partners bij elkaar en bespreken per les de verschillen. Daardoor kunnen gesprekken op gang komen die de communicatie in het huwelijks verbeteren. Bovendien kunnen uit elke les praktische verbeterpunten en ook gebedspunten gegeneerd worden!

Zijn er vragen, dan kunt u die altijd (per email) stellen aan de voorganger Ab Meerbeek, die ze vertrouwelijk zal behandelen en beantwoorden.

Tot slot is er ook een afzonderlijke test te downloaden waarmee men de onderlinge communicatie kan meten in het huwelijk! Voor en na de training!

## WERK AAN HET PERFECTE GEZIN

Het perfecte gezin bestaat niet... mogelijk ken je een paar kromme gezinnen.

Misschien van heel dichtbij.... Je eigen gezin! Sommige families lijden omdat de man en/of vrouw geestelijk zijn verlamd. Andere vanwege rebelse kinderen of verdriet. Weer andere families eten de vruchten van de vorige generaties, want ze zijn vergeten dat je ook met het verleden van een persoon trouwt! Meestal heeft men met de geestelijke erfenis geen rekening gehouden! De historie van noden en problemen....

Satans grootste vijand op aarde is het gezin! Adam had geen problemen van de satan te verduren toen hij nog vrijgezel was, maar de slang kwam pas toen hij getrouwd was met Eva! De reden daarvan is dat satan ons nageslacht – kinderen - haat en deze wil vernietigen.... Dat is bijna altijd het hoofddoel van satanische aanvallen in het huwelijk! Helaas zijn sommige gezinnen zijn ook zo moe gestreden tegen satanische bolwerken, dat ze opgegeven hebben, de handdoek in de ring gegooid en zijn naar de rechtbank gestapt om echtscheiding aan te vragen; en dat was het oorspronkelijke doel van satan! Dat families, mensen en kinderen kapot zouden gaan aan de spanningen tussen vechtende vaders en moeders! Zijn doel is het menselijke ras vernietigen; Gods kroon op de schepping!Want hij die de families controleert, controleert de maatschappij!

## EEN PAAR EENVOUDIGE SPREUKEN VOOR HET HUWELIJK

- Een goed huwelijk kan altijd beter door de grootste eer te praktiseren: de ander te eren!
- Met taal kan je iemand behoorlijk betaald zetten.
- Een verstandig mens begrijpt ook wat je niet zegt.
- Wie niet vergeeft, vergiftigd; wie altijd vergeeft is onaantastbaar.
- Als je jezelf niet kunt vergeven, kan God het ook niet.
- Het is beter om vriendelijk te zijn, dan om gelijk te hebben.
- Een misverstand kan leiden tot onenigheid, een onenigheid kan leiden tot misverstanden, maar door liefde kunnen beide overwonnen worden.
- Sommige dingen moet je ontdekken, andere bedekken:
- LIEFDE ONTDEKT EN BEDEKT!



# Huwelijks Training

## 1 – INLEIDING OVER HET HUWELIJK

GOD ZEIDE: Het is niet goed dat een mens alleen zij.

Gen 2:18 Ik zal een hulp maken die bij hem past.

Gen 2:21 Niet uit Adam's hoofd - Eva zou Adam dan overheersen.

Niet uit Adam's voet - Adam zou Eva dan overheersen.

Maar uit z'n zijde - zodat ze zij aan zij gaan!

Dat is het doel van een huwelijk; twee verschillende mensen met verschillende eigenschappen die elkaar perfect aanvullen en zo een éénheid vormen! Dat is ook het doel van deze huwelijkskring; ontdekken waar de verschillen liggen door de huwelijkspartners te spiegelen in God's Woord! En God schiep de mens (Gen 1:27) naar Zijn beeld; naar God's beeld schiep Hij hem: man en vrouw schiep Hij hen. De mens was dus mannelijk en vrouwelijk; een 2-éénheid. Adam werd dus geschapen met Eva in zich! Daarom hebben ze verschillende eigenschappen en SAMEN (als eenheid) openbaren ze God's totale beeld en gelijkenis! Echter wel in twee lichamen... een mysterie!

### ZONDEVAL EN HERSTEL

Voor de zondeval waren de man en vrouw naakt en transparant voor elkaar; ook in relatie, er was geen schaamte. Door de zondeval werd deze relatie verstoord en God's beeld geweld aangedaan. Ze gaven elkaar en de duivel de schuld en de relatie met God, elkaar en de aarde verbrak. Herstel was nodig... en daarom kwam Christus om God's originele plan te herstellen.

Wij moeten belemmeringen (zonde: dat is het probleem) wegdoen. Dan kunnen wij - door Gods genade - aan Gods voorwaarden voldoen!

IN DEZE TRAINING (en daarna!) WERK JE AAN DE VOLGENDE HUWELIJKS COMPONENTEN

1. OPRECHTE TOEWIJDING - Eén vlees zijn Mat 19:5. Geen afstand doen, maar aanvulling van je persoonlijkheid en persoonlijke rechten!
2. WEDERZIJDS RESPECT - Accepteer hij/zij zoals men is; zonder manipulatie!  
Ef 5:33 - Respect ziet het verschil tussen ideaal en realiteit.
3. GOEDE COMMUNICATIE - Begrip tussen emotionele, mentale en lichamelijke verschillen tussen man en vrouw. Liefde = horen!  
Uitwisseling op geestelijk, emotioneel & intellectueel niveau.
4. GEESTELIJKE EENHEID  
1Cor 13:4-8 - Huwelijk is te vergelijken met de eeuwige relatie tussen Christus en de gemeente; Ef 5:22-23 en liefde is niet automatisch, maar als het ware door God aangeleerd gedrag dat zich kan verdiepen!
5. TIJD EN INSPANNING  
1Pet 3:7  
Ef 5:32 - Liefde moet tot rijping komen o.i.v. van God's Woord. Een huwelijk is, als het minder gaat, geen "slechte hoop" maar je bent mede-erfgenamen van de genade des levens en je ontvangt agape-liefde!  
- De vier belangrijkste zinnen in jullie huwelijk zijn:  
1. Ik was fout, 2. Vergeef me, 3. Het spijt me, 4. Ik hou van je!

- TE BEHANDELEN THEMA's
- |                           |                |
|---------------------------|----------------|
| 1. GOD'S PLAN VAN EENHEID | 6. DE MAN      |
| 2. HOE HET MISGING        | 7. SEXUALITEIT |
| 3. COMMUNICATIE           | 8. KINDEREN    |
| 4. CONFLICTEN             | 9. GELD        |
| 5. DE VROUW               | 10. LIEFDE     |

### OPDRACHT

Maak beide apart de vragen van een les. Doe dit op je gemak en bovenal biddend. Maak een afspraak met je partner om een avond deze les rustig met elkaar te bespreken en te bekijken waar afwijkingen zijn. Bespreek de oorzaken, maak een plan voor verbetering en het meest belangrijke: ga samen in gebed en vraag Gods hulp hiervoor! Wees eerlijk tegen over jezelf, je partner en God... Als je er samen niet uitkomt: zoek hulp bij je HuisGroepleider of oudste!



# Huwelijks Training

## 1 – HUWELIJK EENHEID DOOR BEGRIP VAN JEZELF/ELKAAR IN HET HUWELIJK

- 1 Beschrijf je huwelijk met max. 1-3 woorden \_\_\_\_\_
- 2 Oef; wat is de meest ware reden van jullie huwelijk?
- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> Vrees voor alleen zijn of verwerping    | <input type="radio"/> Sexueel verlangen |
| <input type="radio"/> Iedereen verwachtte dat                 | <input type="radio"/> Geld of prestige  |
| <input type="radio"/> Te vroege zwangerschap liet weinig keus | <input type="radio"/> Verliefdheid      |
| <input type="radio"/> Ervaarde dat als een roeping van God    | <input type="radio"/> Veiligheid        |
| <input type="radio"/> Het leek het enige juiste om te doen    | <input type="radio"/> _____             |
- 3 Mogelijk zijn we uit een verkeerde of onvoldoende motivatie getrouwd.  
Toch kan God iets moois van ons huwelijk maken als we:
- Overtuigd zijn dat Jezus Christus en Zijn Woord het fundament is van ons leven
- Vertrouwen (geloof) hebben in Gods genade, getrouwheid en bemoeienis
- Ons samen verbinden om nederig vanuit ons hart verandering te zoeken
- Welke is/zijn voor jou de moeilijkste (aankruisen) factor(en)?
- 4 God heeft een origineel, fantastisch plan voor fantastische mensen in een fantastisch huwelijk gegeven in Genesis 1 en 2. Welke van God's eigenschappen zie je in jezelf? (Gen 1:26,27).  
\_\_\_\_\_
- 5 Welke verantwoordelijkheden en hulpmiddelen gaf God aan de man en de vrouw? (Gen 1:26-30 en 2:8,9,15-17) \_\_\_\_\_
- 6 Wat betekent "hen"? (Gen 1:27) \_\_\_\_\_
- 7 Waarom had Adam een hulp nodig? (2:18) \_\_\_\_\_  
Waarom werd Eva uit de rib genomen in (:21)? \_\_\_\_\_
- 8 Hoe reageerde Adam toe hij Eva zag? (2:23) \_\_\_\_\_  
Hoe reageerde jij toen je hem/haar zag? \_\_\_\_\_
- 9 Waarom schaamden ze zich niet? (2:25) \_\_\_\_\_  
Waarom zou dat genoemd zijn? \_\_\_\_\_
- 10 Wat betekent "verlaten"? (2:24) \_\_\_\_\_  
Wat betekent "aanhangen"? \_\_\_\_\_  
Wat betekent "1-vlees-zijn"? \_\_\_\_\_
- 11 Ze waren nog steeds 1 maar in 2 lichamen maar nu met verschillende eigenschappen; noem telkens 5 van jullie eigenschappen, zoals positief (doe dit vaker!) als (pas op!) negatief:
- | Mijzelf.....POSITIEF.....Echtgenoot | Mijzelf.....NEGATIEF..... Echtgenoot |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 _____                             | _____                                |
| 2 _____                             | _____                                |
| 3 _____                             | _____                                |
| 4 _____                             | _____                                |
| 5 _____                             | _____                                |
- 12 Benoem doelen die de moeite waard zijn voor je huwelijk; bespreek ze samen en met God!
- |         |         |
|---------|---------|
| 1 _____ | 4 _____ |
| 2 _____ | 5 _____ |
| 3 _____ | 6 _____ |



# Huwelijks Training

## 2 - HOE HET MISGING

"De Nachtwacht" van Rembrandt is een kostbare kunstschat die zo'n 25 jaar geleden beschadigd werd, doordat iemand er zomaar met een mes over kraste. Iedereen was indertijd ontzet over deze daad! Evenzo werd de mooie open en ongedwongen huwelijksrelatie tussen Adam en Eva in Gen 1 en 2 beschadigd omdat er een kras gemaakt werd in het huwelijk (Gen 3). Schuld, angst en trots bouwden muren tussen God, mens en het huwelijk.

- 1 Welke beeld krijgt de verhouding man-vrouw in onze moderne speelfilms en tv-programma's?  
\_\_\_\_\_
- 2 Welke kernzonden zaaide de duivel over God in Gen 3:1-7? \_\_\_\_\_  
Welke daarvan kan een belangrijk probleem bij jullie zijn? \_\_\_\_\_  
Noem 2 namen van satan (Joh 8:44) \_\_\_\_\_
- 3 Welke onmiddellijke veranderingen brengen zonde teweeg in de man en vrouw volgens Gen 3:7? \_\_\_\_\_
- 4 In de vorige les bespraken we de transparantie (Gen 2:25) en nu maken man zowel vrouw bedekkingen voor elkaar. Waarom verschuilen we ons voor elkaar als er zonde is? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5 God weet alles; toch stelt Hij in Gen 3:8-13 vragen aan beiden. Waarom? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 6 Wie gaf Adam de schuld (Gen 3:13) en was dat (Gen 3:6) terecht? \_\_\_\_\_  
Wat doen wij mannen dikwijls? \_\_\_\_\_
- 7 Wie gaf Eva de schuld (Gen 3:13) en wat deed ze fout? (:1,2,6) \_\_\_\_\_  
Wat doen wij vrouwen dikwijls? \_\_\_\_\_
- 8 Hoe kunnen angst, verlegenheid of schuld onze relatie met God aantasten? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 9 Welke hedendaagse problemen tussen de beide seksen ontstonden na de val? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 10 Welk karakter laat God zien in Gen 3:21? \_\_\_\_\_  
Wie offerde het 1e dier en waarom? \_\_\_\_\_  
Wat is nodig voor vergeving volgens Heb 9:12 en 22? \_\_\_\_\_
- 11 De kras in "De Nachtwacht" is inmiddels weer onzichtbaar gerepareerd. Toch zit hij er nog steeds, maar is afgedekt met lak. Zo heeft de Heer ook het oorspronkelijke levens/huwelijksplan hersteld. Wat betekent Romeinen 3:25 voor dit oorspronkelijke plan? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 12 Spreuken 15:4 spreekt ook over een boom des levens. Wat is zeer belangrijk voor een goed huwelijk? \_\_\_\_\_
- 13 Welke 2 zaken in Openb 12:11 brengen overwinning? \_\_\_\_\_
- 14 Bespreek met elkaar wat nog verzoend moet worden in jullie huwelijk en breng dat bij God!  
\_\_\_\_\_  
Maak ook een afspraak om elkaar te waarschuwen, wanneer de ander in het oude terugvalt.



# Huwelijks Training

## 3 – COMMUNICATIE TUSSEN MAN EN VROUW

Communicatie lijkt eenvoudig, maar het is in feite zeer moeilijk de juiste boodschap over te brengen. Zo spelen jouw gevoelens (als zender van de boodschap) en de gevoelens van je partner (ontvanger) een belangrijke rol bij het interpreteren. Naast de gekozen woorden, zijn ook de toon, volume, ogen en lichaamshouding belangrijke factoren bij het communiceren. "Ruis" uit de omgeving (radio, tv, kindergehuil, etc.) kan de communicatie verstoren en daarom is een rustige omgeving is nodig om elkaar echt te verstaan. Je kunt pas van echte communicatie spreken als je ook de boodschap begrijpt. Gelukkig is communicatie te leren; het boek Spreuken helpt daarbij.

- 1 Iemands woorden kunnen zijn als een omhelzing of een messteek  
Vertel wat ervaringen. \_\_\_\_\_
- 2 Lees Spr 10:11 en 20-21. Spr 12:18, 15:1 en 4, 16:24 en 18:21.  
Welke beschrijving van de tong geeft de meeste indruk? Waarom?  
\_\_\_\_\_
- 3 Spr 25:11-12. Wanneer zijn woorden/vermaningen een sieraad?  
1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_
- 4 Hoe weet je wanneer het juiste moment/manier is iets te zeggen?  
\_\_\_\_\_
- 5 Hoe kan je leren woorden te spreken die zegenen i.p.v. "doden"?  
\_\_\_\_\_
- 6 Spr 11:12-13 en 17:9. Welke gevolgen heeft betrouwbaar zijn, en wat beschaamt het vertrouwen in het huwelijk?  
\_\_\_\_\_
- 7 Spr 18:13 en 29:20. Welke botsingen kunnen we vermijden?  
\_\_\_\_\_
- 8 Spr 19:20. Hoe kunnen man en vrouw groeien in wijsheid?  
\_\_\_\_\_
- 9 Spr 10:19, 26:28, 27:1-2, 28:23. Wat is het verschil tussen vleierij en roemen? Welke invloed hebben beide op een gezin?  
\_\_\_\_\_
- 10 Spr 16:23, 17:27, 21:19 en 26:21. Wat zegt de tong volgens deze verzen over het eigenlijke karakter van een mens?  
\_\_\_\_\_
- 11 Gods plan voorziet vanuit zijn Woord in opbouwende en heilzame communicatie mogelijkheden. Belangrijk is: goed luisteren, betrouwbaar zijn, juiste tijdstip weten, eerlijk en nederig zijn. Waarin en hoe ga je verbeteren? \_\_\_\_\_

### OPDRACHT A

- Lees Efeze 4 en 5 en in bijzonder 4:25-32 & 5:1-2; beschrijf per vers de communicatiestappen!

### OPDRACHT B

- Beschrijf apart de communicatiefouten van jezelf en je partner; leg de lijstjes naast elkaar.
- Besluit welk punt je samen gaat aanpakken!
- Maak een afspraak met elkaar voor feedback, bemoediging & gebed (communicatie met God)!



# Huwelijks Training

## 4 - OMGAAN MET CONFLICTEN

## De meeste vragen gaan over Efeze 4:25-32

Bij voetbal zijn er 2 verschillende tactieken om bij het doel van de tegenstander te komen: behendig om de tegenspeler heenlopen of deze met een tackle onderuit halen.

- 1 Welke tactiek kan je het beste in je huwelijk gebruiken en waarom? \_\_\_\_\_  
Hoe deden je ouders dat? \_\_\_\_\_
- 2 Waarom zijn beide aansprongen in vers Ef 4:25 nodig?  
\_\_\_\_\_
- 3 Welke geraffineerde vormen van liegen komen soms voor?  
\_\_\_\_\_
- 4 Hoe kunnen we boos zijn en toch niet zondigen?  
\_\_\_\_\_
- 5 Wat is wijzer om te zeggen: "Ik ben kwaad" of "Jij maakt me nijdig"? Verklaar je antwoord.  
\_\_\_\_\_
- 6 Wat is het verband tussen "de tijd van het boos blijven" en "zondigen"?  
\_\_\_\_\_
- 7 Hoe kan ons spreken anderen goed of kwaad doen (:29)?  
\_\_\_\_\_
- 8 Leg uit wanneer je volgens :30 de Heilige Geest bedroeft maakt.  
\_\_\_\_\_
- 9 Wanneer laat je je verleiden om volgens :31 te reageren?  
\_\_\_\_\_
- 10 Hoe voel je je wanneer je volgens vers 32 behandeld wordt?  
\_\_\_\_\_
- 11 Leg uit waarom je beter volgens vers 32 (pluspunten) kunt reageren dan volgens vers 31 (min)  
\_\_\_\_\_
- 12 Hoe geeft vers 32 antwoord als je te gekwetst bent om te vergeven?  
\_\_\_\_\_
- 13 De meeste partners maken ruzie om geld, opvoeding van kinderen, seks, schoonouders en de verdeling van het huishoudelijk werk.  
Hoe kan je verandering brengen in deze situaties (Efeze 4:3 en vraag 1)?  
\_\_\_\_\_
- 14 Besluit om één van de dingen aan te pakken waar je regelmatig conflicten over hebt in je huwelijk. Welk punt? \_\_\_\_\_ Waarom? \_\_\_\_\_  
Welke Bijbelse principes houden we bij het spreken met elkaar voor ogen?  
  1. Vers 25 \_\_\_\_\_ (is het waar?) Spr 18:23
  2. Vers 29 \_\_\_\_\_ (juiste taal?) Spr 12:25, Pr 11:10
  3. Vers 29 \_\_\_\_\_ (juiste tijd?) Spr 15:23,28; 25:11
  4. Vers 29 \_\_\_\_\_ (tot opbouw?) Spr 20:15
  5. Vers 32 \_\_\_\_\_ (juiste houding?) Ef 4:15, 1Cor 16:14
  6. Spr 3:5-6 \_\_\_\_\_ (ervoor gebeden?) Col 4:2-6



# Huwelijks Training

## 5 - ELKE DAG ELKAARS ONDERDAAN; DE VROUW EERST

Efeze 5:18-33

De vragen gaan over Efeze 5:18-33.

Jij en je partner hebben zin om a.s. zaterdag uit te gaan; zij wil naar het centrum van Den Haag om kleding te kopen maar hij wil graag een voorjaarswandeling in het bos maken (het is mooi weer!). Als je dit nuchter bekijkt zijn deze verlangens in strijd met elkaar en is de kans groot dat het plan voor de vrije zaterdag conflicten kan veroorzaken..... Paulus zegt dat degene die vervuld is met de Heilige Geest, God gaat loven (Ef 5:18,19). Ook wordt het werk van de Heilige Geest zichtbaar in ons door de vrucht die Hij in onze levens produceert (Gal 5:22) en dus hoe men met elkaar omgaat. Hoe moeten we met elkaar omgaan? Gelukkig vertelt Paulus dat ook; dames gaan voor (:21-24) daarom gaat het vandaag over de vrouw. We beginnen met het de helaas soms onbegrepen en misbruikte NBG-term "onderda(a)n(ig)"; tijd voor opheldering!

1. Omschrijf het woord "onderdaan" en hoe kun je laten zien dat je elkaars wensen respecteert?  
\_\_\_\_\_
2. Waarom is "elkaars gezag aanvaarden" (Ef 5:21) het beste motief om tot besluiten te komen?  
\_\_\_\_\_
3. De bruid "geeft" zich; een spreuk zegt: "Het toppunt van vrouwelijkheid is overgave" en Maria's antwoord aan Gabriel bracht haar dagelijkse leven behoorlijk in de war (Luc 1:38). Waarom?  
\_\_\_\_\_
4. De onderdanigheid van de vrouw aan de man wordt vergeleken met die aan de Heer; lees Ef 5: 22-24. Hoe onderwerpt een Christen zich aan Hem? (je houding, de kijk op jezelf, waar vecht je tegen?). \_\_\_\_\_
5. Christus is zowel ons Hoofd als onze Heiland (:23). Hoe stimuleert je dat om aan Hem onderdanig te zijn? \_\_\_\_\_
6. Als we erkennen dat Christus onze Heer is, in hoeverre zijn we dan nog vrij in onze keuzes en in ons doen en laten? \_\_\_\_\_
7. En wat betreft de vrijheid van de vrouw die "aan haar man onderdanig" is? Vind je dat zij alles tegen haar man moet kunnen zeggen: haar mening, angsten, gevoelens? Hoe dan, waarom?  
\_\_\_\_\_
8. Welke houding moet de vrouw t.o.v. haar man innemen wanneer ze een gesprek wil beginnen? Denk aan Jezus en lees ook 1Pet 3:4. \_\_\_\_\_
9. Door welke houding en door welke manier van doen kan de man vertrouwen en respect winnen bij zijn vrouw? \_\_\_\_\_

### OPDRACHT-1

Hoe zou de situatie, die in de inleiding beschreven wordt, praktisch opgelost kunnen worden?  
\_\_\_\_\_

Benoem samen een aantal mooie vrouwelijke eigenschappen die de vrouw bijzonder maken.  
\_\_\_\_\_

Denk aan een enkele Bijbelse vrouwen en schrijf hun namen op en wat ze bijzonder maakt!  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### OPDRACHT-2

Zoek naar gelegenheden om je naar de ander te schikken.

Besprek met elkaar hoe je dat ervaart en waarom je bepaalde dingen doet.





# Huwelijks Training

## 6 - ELKE DAG ELKAARS ONDERDAAN; NU MANPOWER!

Efeze 5:21-33

De meeste vragen gaan over Ef 5:21-23.

Een vrouw vroeg eens haar man: hou je van me? De man: "ik heb dat 20 jaar geleden op het stadhuis al tegen je gezegd"; helaas, wat een nood! De bijbel geeft een zeer diepe dimensie van de liefde van man naar vrouw doch helaas zijn mannen op dit gebied dikwijls lui, macho, sukkelig, onoplettend, gewoontedier, ongeestelijk..... of beter: ontvangen MANPOWER VAN GOD!

1. Is vers 23a ook waar als de man z'n verantwoording niet neemt?

\_\_\_\_\_ Waarom? \_\_\_\_\_

2. Waarom is het nodig dat Paulus in Ef 5:25, 28a en 33 op drie verschillende manieren de man vraagt zijn vrouw lief te hebben?

\_\_\_\_\_

3. Hoe toonde en toont Jezus Zijn liefde voor De Gemeente?

\_\_\_\_\_

4. Omdat Jezus wil dat Zijn gemeente heilig en onbesmet is, gaf Hij zichzelf liefdevol over. Hoe kan de man dezelfde houding t.o.v. zijn vrouw hebben?

\_\_\_\_\_

5. Op welke manieren houd je van en zorg je voor je eigen lichaam?

\_\_\_\_\_

6. Wat doet Jezus (in vers 29) om Zijn Lichaam te voeden en koesteren?

\_\_\_\_\_

7. Hoe kan een man dit voorbeeld navolgen t.o.v. van zijn vrouw?

\_\_\_\_\_

8. Waarom wordt in vers 31 Gods oorspronkelijke plan genoemd? Zie ook Gen 2:24.

\_\_\_\_\_

9. In v. 33 staat een samenvatting van het basisondericht aan man en vrouw; waarom is liefde en respect onvoorwaardelijk en niet afhankelijk van het gedrag van je partner? Zie 1Pet 3:7.

\_\_\_\_\_

10. Het is niet: "hoe kan ik net genoeg weten om in de hemel te komen" maar: "hoe kan ik mijn vrouw voeden". Een hoofd (lees :23) denkt, is verantwoordelijk en spreekt!  
Wat behoren vrouwen dus te vragen (1Cor 14:35) en wat heeft de man nodig?

\_\_\_\_\_

11. Lees 1Cor 16:13-14. Welke 5 MANPOWER eigenschappen zijn belangrijk?

Beschrijf ook waarom dat belangrijk is voor je vrouw!

1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_

12. Waarom benadrukt vers 33 verantwoordelijkheden i.p.v. voorrechten?

\_\_\_\_\_

13. Welke belangrijke stap dien je als man te nemen om meer te voldoen aan het beeld dat Christus geeft van de "ideale" man?

En hoe kan de vrouw haar man kunnen helpen om deze stap te nemen?

Man \_\_\_\_\_

Vrouw \_\_\_\_\_



# Huwelijks Training

## 7 - SEKSUALITEIT IN HET HUWELIJK

## De meeste vragen gaan over 1Cor 7:1-11

Adam was helemaal "verrukt" toen hij Eva (Gen 2:23) zag; ze waren beiden naakt en voelden geen schaamte (:25) en waren bestemd tot (:24) "plakken"! De Schepper heeft de man en vrouw ontworpen; compleet met seksuele "uitrusting" die nodig blijkt te zijn om plezier en geborgenheid te ervaren in de liefde maar ook om nageslacht te verwekken. In de Bijbel leefde de Corinthiers - evenals wij - in een oversekste maatschappij; hun stad was berucht vanwege de tempel en godin van de liefde: Afrodite waar veel geld mee verdient werd. Het beeld van de seksualiteit zoals God dat bedoelde was voor hen vaag. Zij vroegen Paulus hoe nu met seks om te gaan en wat wel of niet kon. Hoe keken trouwens jouw ouders tegen seksualiteit aan?

1. Hoe komt het dat seks waarde heeft verloren of (omgekeerd) te sterk benadrukt wordt?  
\_\_\_\_\_
2. Wat antwoordt Paulus in 1Cor 7:1-3 m.b.t. seksualiteit?  
\_\_\_\_\_
3. Man en vrouw blijken dezelfde "verplichtingen" te hebben; wat betekent dat?  
\_\_\_\_\_
4. Man en vrouw hebben zowel seksuele voorrechten en verplichtingen; welke?  
\_\_\_\_\_
5. Waarom mogen ze allebei het initiatief nemen om te vrijen?  
\_\_\_\_\_
6. Waarom benadrukt Paulus meer de verantwoordelijkheid dan recht?  
\_\_\_\_\_
7. Waarom mag een echtpaar zich onthouden (vers 5) van gemeenschap?  
\_\_\_\_\_
8. Op welke manier spreekt dit vers zich uit tegen gemeenschap als "beloning" voor de partner of het "onthouden" als straf? \_\_\_\_\_
9. Onopgeloste conflicten en zonden vormen barrières en Paulus erkent de er een verleiding bestaat om aan echtscheiding te denken. Welke keuzes (vers 10-11) zijn er bij problemen?  
\_\_\_\_\_
10. Wat wel of niet kan, is te lezen in 1Cor 6:12-15,19. Als je deze tekst op seks toepast, welke dingen zijn dan belangrijk en waarom? \_\_\_\_\_
11. Echtbreuk is reële dreiging in elk huwelijk (Hebr 13:4, Mat 5:28, 1Cor 7:27a) wat meestal begint met internet-, oog- en/of lichamelijke contacten. Wat is de kracht die er achter ligt?  
\_\_\_\_\_
12. Wat is het verschil tussen wellust en seksuele verlangens die door God gegeven zijn?  
\_\_\_\_\_
13. De basis van een huwelijk is \_\_\_\_\_ en niet gemeenschap. Wat deden Isaak en Rebekka (Gen 26:8) en wat is het nut? \_\_\_\_\_  
Hoe doe jij dat? \_\_\_\_\_

VERVOLG ZIE BLADZIJDE 2

## **“GEEF”-INGREDIENTEN VOOR TEVREDEN SEKSUALITEIT IN HET HUWELIJK**

Zonder GEVEN wordt seksualiteit goedkoop en egocentrisch... DAAROM:

### **1. GEEF SEKSUALITEIT PRIORITEIT**

Beslis samen dat gemeenschap belangrijk is als "kleefmiddel" voor je huwelijk.  
Maak eventuele afspraken daarover en kom ze na!

### **2. GEEF COMPLEMENTEN AAN JE PARTNER**

Zeg: ik hou van je, ik heb je nodig, ik wil je, ik kan niet zonder je leven... enz.  
Het seksleven krijgt een extra impuls, wanneer liefde en positieve gevoelens tezamen gaan en elkaar daardoor versterken.

### **3. GEEF JE UITERLIJK AANDACHT ZOALS JE DAT DEED TIJDENS VERLIEFDHEID**

Trek iets leuks aan en doe een geurtje op; zowel de man als de vrouw.  
Denk eraan hoe je je vroeger uitsloofde om elkaar het hof te maken; doe dat opnieuw!

### **4. GEEF AANDACHT AAN DE ROMANTIEK**

Een bos bloemen, kaarsjes aan in de slaapkamer, een zacht muziekje of samen in bad kan veel voorplezier geven; deze romantiek is een goede basis en bevestiging voor liefde én seks!

### **5. GEEF DE KANS AAN JE PARTNER OOK TE GENIETEN**

Een spreekwoord zegt: "Als een echtpaar echt paart, hebben beide echtgenoten echt genoten!"  
Mannen, bedenk dat het langer duurt eer de vrouwelijke "motor" warm draait en help haar ook genoegens te hebben voordat jij ze hebt! Dus niet even snel en dan omdraaien en slapen....

### **6. GEEF AANDACHT DOOR MET ELKAAR TE (BE)SPREKEN**

Communiceer(!) maar klaag niet(!) over seksualiteit! Het is het meest moeilijke onderwerp om over te spreken omdat het direct de intimiteit van jezelf en je partner betreft!  
Geef een positieve reactie over wat je beleefd met elkaar en bespreek daarna hoe je het nog anders zou willen hebben...  
Wees daarbij suggestief i.p.v. direct; dat is meer effectief.

### **7. GEEF NIET TOE AAN SLEUR**

Doorbreek de routine en bedenk dat veranderingen in tijdstip, plaats en houding mogelijk zijn.  
Mannen: blijf je vrouw als broos vaatwerk behandelen....  
Pas op: bij "niet wederzijds goedvinden" breng je schade toe!  
Bedenk manieren waarop je partner het meer plezierig vindt!

### **8. GEEF NIET ALLE PRIORITEIT AAN SEKS**

Behoud een gezonde balans en bedank dat de seksualiteit maar een deel van het "ECHTE GENOOT"schap is.  
Als je ook aan andere gebieden van je relatie werkt, kan dat ten goede komen aan de seksuele relatie. Hoe dichter je naar elkaar voelt toegeroken, des te gemakkelijker zal het zijn om je seksuele behoeften en wensen te bevredigen!

## **OPDRACHT**

- Bespreek thuis de invloed van de maatschappij die ons leert "om zoveel mogelijk aan je trekken te komen".
- Wat betekent liefde?
- Wat doe je met je seksuele gevoelens en verlangens?
- Bespreek en draag zorg voor elkaars bevrediging!
- Bid en dank God voor dit machtige middel om ons huwelijk te versterken!
- Bespreek het "liefdeshoofdstuk van de Bijbel" met elkaar (1Cor 13) en bespreek met elkaar elk vers hoe dat toegepast kan worden op jullie seksleven.



# Huwelijks Training

## 8 – KINDEREN

### De meeste teksten gaan over Efeze 6:1-4

Sommige kinderen zeggen dat ze last hebben van bepaalde problemen, omdat hun ouders onvoldoende aandacht aan ze besteden. Andersom zeggen ouders dat hun kinderen niet willen luisteren en altijd hun zin willen hebben.... Bij de overheid is de afdeling Jeugdzorg overbelast omdat in veel gezinnen er spanningen zijn omdat ouders en kinderen niet met elkaar overweg kunnen.

Gelukkig zijn er ook ouders bij happy zijn omdat ze op Gods manier leven en een nederige en dienende houding t.o.v. elkaar hebben. Zij hebben ontdekt dat God's principes ook gelden voor hun kinderen. Efeze 6 leert dat men elkaar niet zou moeten domineren.

Wat kun je nog herinneren hoe de opvoeding bij jouw ouders toeging? Benoem de droeve en/of leuke zaken.

1. In Ef 5:21 en 6:1-4 legt Paulus uit wat het betekent "elkaars partners" (elkaar onderdanig) te zijn. Wat is nodig en welke invloed zou het op ouders en kinderen hebben?

\_\_\_\_\_

2. Wat is het basisgebod voor kinderen in Ef 6:1 en waarom?

\_\_\_\_\_

3. Welke belofte levert opvolging op (Ef 6:2-3 en Ex 20:12)?

\_\_\_\_\_

4. Waarom spreekt het 1e gebod (4a) tegen de vaders over iets wat ze niet moeten doen?

\_\_\_\_\_ Waarom? (Col 3:21) \_\_\_\_\_

5. Door welke houdingen en handelingen worden kinderen verbitterd?

\_\_\_\_\_

6. In plaats daarvan moeten vaders hen \_\_\_\_\_ en \_\_\_\_\_

Welke verschillen zijn er tussen die twee? \_\_\_\_\_

Wat kan een vader (Ps 103:13) nog meer doen? \_\_\_\_\_

7. Lees Spr 20:11. Hoe weet je of je kind zuiver en recht leeft?

\_\_\_\_\_

8. Mag je je kids slaan? (Spr 23:13-14, 29:15); wat is belangrijk?

\_\_\_\_\_

9. In plaats van slaan hebben kinderen oefening (Spr 22:6) nodig in eerlijkheid, respect (ook voor de overheid), het maken van keuzes, verantwoording, enz.

Hoe kunnen ouders hierbij leiding geven? \_\_\_\_\_

(Noem een voorbeeld) \_\_\_\_\_

10. Wat wordt er van opvoeders gevraagd aan tijd, aandacht en geduld als zij hun kinderen dingen willen (aan- of af-) leren?

\_\_\_\_\_

11. Lees Ex 20:5 en 34:7. Wat is soms nodig om te verbreken?

\_\_\_\_\_

12. Lees Deut 4:40 en Jer 31:11-17. Welke beloften hebben wij als we God dienen?

\_\_\_\_\_

#### OPDRACHT

Maak samen een plan om Ef 6:1-4 in praktijk te brengen.

Zoek hulp als je er zelf niet uitkomt.



# Huwelijks Training

## 9 - ER IS MEER WAT TELT DAN GELD

1Tim 6:6-10, 17-19

Een Chinese wijsgeer verklaarde na z'n bezoek aan Europa dat de Europese god niet zo groot is als de Chinese. Hij is klein, zo klein dat je hem mee kan nemen in je hand. Hij is rond en er staan wapens, tekens en belangrijke personen op. Hij heet: GELD! Geld en bezit kunnen een huwelijk tiranniseren en zelfs verwoesten en daarom stelt de bijbel eisen niet alleen aan ons, maar ook hoe we omgaan met geld! Als we God willen dienen zullen ons van afgoden dienen te bevrijden; één daarvan heet GELD!  
We gaan samen de goede raad lezen die Paul aan broeder Tim geeft in 1Tim 6:6-10 en 17-19.

1. Voor sommigen betekent geld: macht, status, veiligheid, etc.  
Wat betekenis had/heeft geld voor jouw ouders? \_\_\_\_\_
2. Lees 1Tim 6:6-10. Tevreden mensen verschillen in hun houding t.o.v. geld van mensen die rijk willen worden. Op welke wijze? \_\_\_\_\_
3. Wat is de "grote winst" die tevreden gelovigen ontvangen? \_\_\_\_\_
4. God houdt niet van luiheid (Spr 24:30-34) en van het gezin verwaarlozen (1Tim 5:8). In welk opzicht is "luiheid" of "verwaarlozing" iets heel anders dan tevreden zijn met wat je hebt?  
\_\_\_\_\_
5. Noem minstens 3 "fundamentele" behoeften in deze maatschappij.  
Kun je als christen daarmee tevreden zijn en waarom? \_\_\_\_\_
6. Waarom kunnen creditcards, pinnen, kopen op afbetaling, internetaankopen en impulsieve aankopen een valstrik zijn met erge gevolgen? \_\_\_\_\_
7. Waarom wordt in vers 9-10 gewaarschuwd tegen de valstrik om geld op de 1<sup>e</sup> plaats te zetten?  
\_\_\_\_\_
8. Welke beperkingen zou je in je levensstijl willen brengen zodat je meer gezinstijd hebt en ook meer aan anderen kunt geven?  
\_\_\_\_\_
9. Lees 1Tim 6:17-19; welke 3 geboden staan er voor de rijke in vers 17 genoemd en waarom zou hij/zij moeten luisteren? \_\_\_\_\_
10. Hoe kunnen we (vers 18) op Gods wijze rijk worden? \_\_\_\_\_  
Welke belofte hebben we dan (Luc 6:38)? \_\_\_\_\_  
Wat is het hart van God? (Ma 3:10-12) \_\_\_\_\_  
Welke wet geldt hier (2Cor 9:6 en Gal 6:8)? \_\_\_\_\_
11. Welke zegeningen komen uit een juiste houding en gebruik van geld volgens 1Tim 6:19?  
\_\_\_\_\_

### OPDRACHTEN

1. Bekijk hoe je met je geld omgaat door 2 weken lang alle uitgaven te noteren in een zakboekje. Ontdek je koopgewoonten en bespreek met elkaar welke dingen moeten veranderen.
2. Stel samen een begroting op en bespreek elke post. Maak na 2 maanden een evaluatie en besluit wat er moet veranderen (zie een modelbegroting op [www.nleg.nl](http://www.nleg.nl) of bij [www.nibud.nl](http://www.nibud.nl)).
3. Denk terug aan ruzies over geld; zou je anders gereageerd hebben nu je kennis gemaakt hebt met de zaken van God? Bespreek met elkaar de achtergronden van deze studie.



# Huwelijks Training

## HUWELIJK-10 ECHTE LIEFDE ONTDEKT EN BEDEKT

Lees 1Cor 13

Het woord LIEFDE wordt door velen gebruikt of misbruikt; is het een emotie, lust, verslaving, of.....? Over dit grootse en fantastische onderwerp zijn duizenden films gemaakt en honderdduizenden boeken geschreven; slechts één boek - DE BIJBEL - geeft in 1Cor 13 een prachtige, werkende verklaring wat liefde kan en behoort te zijn!

1. God is zelf liefde (1Joh 4 en Joh 3:16) en Hij geeft ons de opdracht om lief te hebben; wat zegt jou dat over het ware karakter van de liefde?  
\_\_\_\_\_
2. Wat zegt Paulus in 1Cor 13:1-3 over religieuze activiteiten waar geen liefde bij te pas komt?  
\_\_\_\_\_
3. Waarom wordt de waarde van activiteiten in/buiten de Gemeente tot nul gereduceerd door gebrek aan liefde voor de partner? Lees ook 1Pet 3:7b  
\_\_\_\_\_
4. Heb je wel eens ervaren dat je vlucht in allerlei activiteiten i.p.v. het conflict in je gezin uit te praten? Geef een voorbeeld.  
\_\_\_\_\_
5. Lees 1Cor 13:4-7; geef aan wat liefde wel en niet is en waarom!  
\_\_\_\_\_
6. Hoe komt het dat we de dingen anders gaan bekijken wanneer we geduldig en vriendelijk zijn i.p.v. jaloeers en opschepperig?  
\_\_\_\_\_
7. Onbeleefdheid, zelfzucht en snel opkomende boosheid geven aan dat er geen sprake is van liefde; waarom? \_\_\_\_\_
8. Waarom is het niet goed "lijstjes" met de fouten van je partner bij te houden?  
\_\_\_\_\_
9. Wat is het verschil tussen de liefdes beschrijving die Paulus geeft en die van films en boeken?  
\_\_\_\_\_
10. Liefde is "iemand het voordeel van de twijfel geven" Is dat een goede samenvatting van vers 7? Probeer dit uit te leggen.  
\_\_\_\_\_
11. In vers 8-13 scheppen ze op over hun gaven; hoe laten de beelden van kind en spiegel zien waarvoor men zich meer had moeten inspannen?  
\_\_\_\_\_
12. Hoe kunnen we er achter komen of we ons meer zorgen maken over de dingen die blijven (:13) dan die de dingen die vergaan?  
\_\_\_\_\_
13. Waarom is een regelmatig lezen, bestuderen en praktiseren van 1Cor 13 nodig?  
\_\_\_\_\_

### OPDRACHT

Ga na waar je nog niet volwassen bent en aan welke "kinderlijke" eigenschappen je nog iets moet doen. Maak een afspraak om dit met elkaar te bespreken; bidt daarbij voor elkaar! Bespreek dit thema opnieuw na twee maanden en bekijk of er verbetering is!



# Huwelijks Training

## EEN GOED HUWELIJK KAN ALTIJD BETER.....

Regelmatig wordt er aan een auto een APK-inspectiebeurt uitgevoerd of alles nog in orde is. Waarom? Geleidelijk aan, of door een hoge belasting, kan ongemerkt een belangrijk onderdeel van de auto verslijten (bougies, banden, accu, etc.) en zelfs plotseling begeven.... Denk eens aan de remmen; dat zou een ramp zijn! Preventief onderhoud is dus belangrijk om op de weg te blijven. Zo is ook in het huwelijk nuttig, om van tijd tot tijd belangrijke punten in de relatie tussen man en vrouw onder de loep te nemen en samen te inspecteren of het in de staat verkeert zoals God het ontworpen en bedacht heeft. Dan kunt u samen - waar nodig - correctieve acties aanbrengen om samen op weg te blijven!

## NLEG HUWELIJKSTRAINING

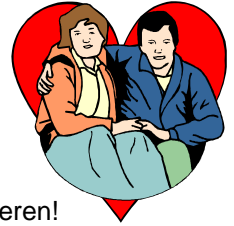
GOD ZEIDE Het is niet goed dat een mens alleen zij.

Gen 2:18 Ik zal een hulp maken die bij hem past; hoe?

Gen 2:21 Niet uit Adam's hoofd - Eva zou Adam dan overheersen.

Niet uit Adam's voet - Adam zou Eva dan overheersen.

Maar uit z'n zijde - Zodat ze zij aan zij als een echt team functioneren!



Dat is Gods plan en het doel van een ultiem huwelijk; twee verschillende mensen met totaal verschillende eigenschappen, die elkaar toch perfect aanvullen en zo een solide éénheid vormen! Dat is ook het doel van deze huwelijks training; ontdekken waar de verschillen liggen door de huwelijkspartners te "spiegelen" aan elkaar en aan God's Woord.

## HUWELIJKSTRAINING; VOOR WIE?

Voor echtparen die Jezus op de 1e plaats in hun huwelijk willen stellen en de kwaliteit van hun huwelijk op willen vijzelen. Zoals gezegd: ook een goed huwelijk kan altijd beter!

## WAT WORDT BEHANDELD?

Praktische en essentiële onderwerpen die belangrijk zijn om samen in een goed en duidelijk partnerschap verantwoording te nemen over datgene wat God ons heeft toevertrouwd. De Bijbel geeft verrassend gezonde adviezen hoe het een en ander in zijn werk gaat. Uiteindelijk heeft God het concept van het huwelijk bedacht. We zullen daarom meer succesvol zijn in ons huwelijk als we Gods principes gaan ontdekken en toepassen!

## WAT WORDT VAN ONS VERWACHT?

Vooraf worden een paar eenvoudige vragen over het betreffende onderwerp uitgereikt. Daarmee kunnen de partners zich afzonderlijk voorbereiden, waarna ze dit samen gaan bespreken. Vervolgens zal het onderwerp tijdens de training of in de groep besproken worden en afgesloten met gebed. Het spreekt vanzelf dat alle informatie vertrouwelijk is. De training wordt gegeven door uw huwelijks trainers.

Meld u aan middels de ingevulde strook in te leveren. Daarna krijgt u bericht waar en wanneer gestart wordt.

## TE BEHANDELEN ONDERWERPEN

- |                          |                 |
|--------------------------|-----------------|
| 1. Gods plan van eenheid | 6. De man       |
| 2. Hoe het misging       | 7. Seksualiteit |
| 3. Communicatie          | 8. Kinderen     |
| 4. Conflicten            | 9. Geld         |
| 5. De vrouw              | 10. Liefde      |



## AANMELDINGSFORMULIER HUWELIJKSTRAINING

Invullen, afknippen en inleveren bij NLEG leiding. Mailen kan ook naar [pastor@nleg.nl](mailto:pastor@nleg.nl)

JA, wij hebben als ECHT-PAAR nagedacht en willen werken aan een bijbels huwelijk, waar liefde centraal staat. Wij willen daarom weten wat de bijbel zegt over het huwelijk en melden ons hierbij aan om de NLEG-HUWELIJKSTRAINING in 10 lessen bij te wonen.

NAAM MAN ..... leeftijd ..... jaar

NAAM VROUW ..... leeftijd ..... jaar

Wij zijn ..... jaar getrouwd en hebben ..... kinderen. Wij kunnen niet op ..... avond.

Telefoonnummer ..... Email .....