

## The Marriage Checkup deur Dr H Norman Wright vertaal deur FamilyLife SA

*Hierdie is 'n toetskopie. Wees asseblief so vriendelik om korreksies en voorstelle vir verbetering aan ons deur te stuur.*

# FAMILYLIFE™

## Help for today. Hope for tomorrow.

the Marriage and Family Strategy of Campus Crusade for Christ

Die Huwelik- en Gesinsbediening van Campus Crusade for Christ

**Privaat Sak X173, Centurion, 0046**

**Rigellaan 401, Erasmus, 0181**

**Pretoria**

**Tel.: 012 347 8151/082 612 6022 Faks: 086 689 6164**

**E-pos adres: [info@familylife.org.za](mailto:info@familylife.org.za)**

**Web adres: <http://www.familylife.org.za>**

**November 2007 uitgawe**

met erkenning aan



**From Gospel Light  
Ventura, California, U.S.A.**

**Huweliksberading vraelys**

© Kopiereg FamilyLife 2003

**Rigelaan, 401, Erasmusrand, 0181**

© Alle regte voorbehou. Geen gedeelte van hierdie boek mag geproduseer word op enige manier, meganies of elektronies, insluitende laserskyf- of bandopnames en fotokopiëring sonder die skriftelike toestemming van die uitgewer nie, behalwe redelike aanhalings vir navorsings- en resensiedoeleindes.

# *Huweliksberading*

## *Vraelys*

Hierdie lys is spesifiek ontwerp vir paartjies om hulle te help in hulle huweliksverhouding of as deel van 'n beradingsessie of alleen. Dit is belangrik om elkeen van die afdelings en vrae so noukeurig en volledig moontlik te beantwoord. Deur die vrae op skrif te stel sal die volgende bereik word:

1. Jy sal 'n beter oorsig hê van die sterkpunte van jou huweliksverhouding. Probleme en bekommernisse sal geïdentifiseer en uitgelig word. Jy sal 'n beter prentjie hê van waar jy is en waarna toe jy wil beweeg in jou huwelik. Jou huwelikstoekoms sal kan verander.
2. As dit gebruik word in berading sal dit jou predikant of berader help om effektiewe berading te doen. Heelwat beradingstyd sal bespaar word by die voltooiing van hierdie vraelys.
3. Baie mense vind dit makliker om hulle gedagtes en gevoelens neer te skryf en dan dit met of hulle maat of met 'n berader te bespreek.
4. Probleme en doelwitte wat gewoonlik weke neem om te adresseer sal baie vinniger aandag geniet.

Laat asseblief ten minste een tot twee ure toe om hierdie vraelys te beantwoord, deur die vrae te beantwoord oor hoe jy die afgelope paar weke gevoel het. Moenie jou antwoorde met enigiemand deel of dit bespreek nie.

As jy en jou maat hierdie vraelys doen sonder 'n berader, doen dan slegs 'n paar dele op 'n slag, miskien 'n afdeling op 'n slag.

As dit gebruik word in berading, voltooi en stuur dit terug aan jou predikant of berader voor julle afspraak indien moontlik. Indien nie, maak seker jy neem dit saam met jou. Op 'n stadium in jou berading sessies sal dit van hulp wees om dele van die vorm met jou maat te bespreek. As dele hiervan bespreek word met jou maat sal dit in die teenwoordigheid van julle berader wees en met jou toestemming.

Dankie vir jou samewerking.

# *Algemene Inligting*

Datum van vraelys voltooi: \_\_\_\_\_

Naam & Van: \_\_\_\_\_

Adres \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Poskode \_\_\_\_\_

Tel (h) \_\_\_\_\_ (w) \_\_\_\_\_

(s) \_\_\_\_\_

e-pos: \_\_\_\_\_

Datum getroud: \_\_\_\_\_ Datum van enige skeidings: \_\_\_\_\_

Was enige van julle voorheen getroud? (Indien nie, gaan oor na die  
Familiestruktuur en Agtergrondafdeling)

Man  Ja  Nee

Vrou  Ja  Nee

Indien ja, hoe oud was jy met troue? Indien ja, hoe oud was jy met egskeiding?

Man \_\_\_\_\_ Man \_\_\_\_\_

Vrou \_\_\_\_\_ Vrou \_\_\_\_\_

Skryf hieronder neer wat jy dink die oorsaak was van jou egskeiding:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## *Familiestruktuur en Agtergrond*

	Naam	Ouderdom	Hoogste Kwalifikasies Opvoedkunde	Beroep
Man				
Vrou				

	Naam	Ouderdom	Geslag	Bly in die huis? Ja of Nee Deeltyds of Voltyds	Kind van man, vrou of albei?
Kind					
Kind					
Kind					
Kind					

'n Kind verloor deur dood  Ja  Nee

'n Kind in 'n inrigting?  Ja  Nee

Bly enige van jou of jou maat se ouers in die huis?  Ja  Nee

Jou eie verblyf  Huur  Eie

Tipe \_\_\_\_\_ (huis, woonstel, meenthuis, ens.)

Woonspasie:  Ruim  Gerieflik  Beknop

# *Geskiedenis van Hofmakery*

1. Waar het julle ontmoet? \_\_\_\_\_
2. Wat het jou tot jou maat aangetrek? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Wat het jy van jou maat gedink die eerste keer wat julle gesoen het?  
\_\_\_\_\_
4. Noem 4 redes waarom jy met jou maat wou trou?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Die oomblik toe jy besluit het jy wil met jou maat trou, wie was die eerste persoon wat jy vertel het en wat was die persoon se reaksie?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Noem 2 van die mees positiewe ondervindings wat julle gedeel het gedurende julle eerste jaar van die huwelik.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. Wat was die droom wat jy gehad het vir jou huwelik?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8. Wat was julle huweliksbeloftes, skryf neer wat jy kan onthou.

---

---

## *Vorbereiding vir die Huwelik*

1. Hoe lank het jy jou maat geken voor julle getrou het? \_\_\_\_\_

2. Hoe lank het jy en jou maat uitgegaan voor julle getrou het? \_\_\_\_\_

3. As jy terugkyk, hoe goed dink jy het jy jou maat geken voor julle troue?

Baie goed    Redelik goed    Goed    Nie naastenby so goed as  
wat ek gedink het nie

4. Watter bekommernisse of menings het jy gehad oor die verhouding voor die troue?

---

---

5. Het julle voor die troue 'n voorbereidingskursus of berading gedoen?

Ja    Nee

6. Indien ja, van 'n predikant, berader of vriend? \_\_\_\_\_

7. Hoeveel individuele sessies? \_\_\_\_\_

8. Hoeveel groepsessies? \_\_\_\_\_

9. Toetse of vraelyste gedoen in daardie tyd? \_\_\_\_\_

10. Boeke of kassette gebruik?

---

11. Naam van kerk en predikant/berader betrokke by die voorbereidingskursus of berading.

---

---

## *Persoonlike Familie Agtergrond*

1. Die ouderdom van jou ouers met jou geboorte: Moeder \_\_\_\_\_ Vader \_\_\_\_\_

2. Is jy deur jou ouers of stiefouers grootgemaak? \_\_\_\_\_

3. Beskryf hulle: \_\_\_\_\_

---

---

4. Die hoeveelheid egskeidings en/of hertroues aan jou ouers se kant \_\_\_\_\_

---

5. Evalueer jou persepsie van die geluk van jou ouers se huwelik met 1 as baie ongelukkig en 10 as baie gelukkig.

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

6. Beskryf jou vader se persoonlikheid en sy optrede teenoor jou in die verlede en nou.

---

---

---

---

7. Beskryf die geskiedenis van jou persoonlike verhouding met jou vader van babadae tot nou. Gebruik die terme *baie naby*, *naby of terughoudend*.

Kind                      Tiener                      Jongmens                      Die laaste 5 Jaar

---

---

---

---

8. Beskryf jou moeder se persoonlikheid en haar optrede teenoor jou in die verlede en nou.

---

---

---

9. Beskryf die geskiedenis van jou persoonlike verhouding met jou moeder van babadae tot nou. Gebruik die terme *baie naby*, *naby of terughoudend*.

Kind                      Tiener                      Jongmens                      Die laaste 5 Jaar

\_\_\_\_\_

10. Meld in volgorde die ouderdomme en geslag van jou broers en susters, sluit jouself in.

(1) \_\_\_\_\_ (2) \_\_\_\_\_  
(3) \_\_\_\_\_ (4) \_\_\_\_\_  
(5) \_\_\_\_\_ (6) \_\_\_\_\_  
(7) \_\_\_\_\_ (8) \_\_\_\_\_

11. Watter ooreenkomste is daar tussen jou maat en teenoorgestelde geslag ouer?

---

---

12. Watter onopgeloste probleme of sake is daar nog tussen jou en jou moeder of vader?

---

---

13. Watter impak het die verhouding met jou ouers op jou huwelik?

---

---

14. In watter mate is jou maat dieselfde as jou ouers?

---

---

15. Watter reaksies van jou ouers sien jy jouself herhaal in jou huwelik?

---

---

16. Het enige van jou ouers jou

fisies mishandel? Indien ja, wie? \_\_\_\_\_

seksueel mishandel? Indien ja, wie? \_\_\_\_\_

verbaal mishandel? Indien ja, wie? \_\_\_\_\_

17. Is of was enige van jou ouers

'n Alkoholis? Indien ja, wie? \_\_\_\_\_

verslaaf aan dwelms? Indien ja, wie \_\_\_\_\_

18. Wat is jou ouers se geloofsoortuigings? \_\_\_\_\_

---

19. In watter mate kom die volgende voor?

	Meeste van die tyd	Somtyds	Selde of ooit
Ek voel verdeeld tussen my maat en my ouers			
Ek deel alles wat tussen my en maat gebeur met my ouers			
My maat is bekommerd of kla oor die betrokkenheid van my ouers in ons lewens			
Ek is geneig om eerder na my ouers te gaan vir raad as na my maat			
Dit is vir my moeilik om nee te sê vir my ma of pa			
My maat voel ek bel my ouers te veel			

20. Na aanleiding van jou antwoorde wat is jou gevolgtrekking van jou ouers se invloed of betrokkenheid in jou huwelik?

---

---

---

### *Persoonlike Inligting*

1. Ondervind jy op die oomblik enige spesifieke gesondheidsprobleme?

---

---

2. Ondervind jou maat op die oomblik enige spesifieke gesondheidsprobleme?

---

---

3. Wanneer laas het jy 'n volledige en behoorlike mediese ondersoek gehad?

---

---

Jou maat?:

---

---

4. Vul die volgende so goed in as wat jy kan:

Werkure per dag \_\_\_\_\_

Hoeveelheid ure slaap per nag \_\_\_\_\_

Tyd spandeer aan stokperdjies per dag \_\_\_\_\_

Kwaliteit tyd met maat spandeer elke dag \_\_\_\_\_

5. Merk enige van die volgende wat van toepassing is op jou en onderstreep dit wat van toepassing is op jou maat:

<input type="checkbox"/> Aggressief	<input type="checkbox"/> Slaaploosheid	<input type="checkbox"/> Neem kans
<input type="checkbox"/> Gebruik alkohol	<input type="checkbox"/> Is lui	<input type="checkbox"/> Het probleme met slaap
<input type="checkbox"/> Tree kompulsief op (gedwonge)	<input type="checkbox"/> Lae selfbeeld	<input type="checkbox"/> Rook
<input type="checkbox"/> Verloor beheer	<input type="checkbox"/> Ooreet	<input type="checkbox"/> Het selfmoord neigings
<input type="checkbox"/> Huil	<input type="checkbox"/> Oorwerk	<input type="checkbox"/> Dreig om selfmoord te pleeg
<input type="checkbox"/> Is depressief	<input type="checkbox"/> Perfeksionisties	<input type="checkbox"/> Is verbaal mishandelend
<input type="checkbox"/> Het probleme by die werk	<input type="checkbox"/> Is fisies mishandelend	<input type="checkbox"/> Onttrek van ander
<input type="checkbox"/> Gebruik dwelms	<input type="checkbox"/> Kyk pornografie	<input type="checkbox"/> Is bekommerd
<input type="checkbox"/> Impulsief	<input type="checkbox"/> Geneig om uit te stel	

6. Oor watter van die bogenoemde is jy besorg?

---

---

## *Evaluasie van Huwelik*

1. Beskryf hoeveel kwaliteit tyd julle saam spandeer as 'n paartjie en wanneer julle dit spandeer.

---

---

2. Beskryf 5 dinge wat jou maat doen wat jy waardeer.

---

---

---

---

---

3. Noem 5 persoonlike kwaliteite van jou maat wat jy waardeer.

---

---

---

---

---

4. Hoe dikwels bevestig of komplimenteer jy jou maat vir hierdie dinge en die kwaliteite beskryf in vraag 2 en 3? \_\_\_\_\_

5. Noem 4 belangrike versoeke wat jy vir jou maat het op die oomblik.

---

---

---

---

6. Hoe dikwels rig jy die versoeke? \_\_\_\_\_

7. Wat is jou maat se reaksie? \_\_\_\_\_

8. Noem 4 belangrike versoeke wat jou maat het op die oomblik.

---

---

---

---

9. Hoe dikwels rig jou maat hierdie versoeke? \_\_\_\_\_

10. Wat is jou reaksie? \_\_\_\_\_

11. Wat waardeer jy van jou maat se kommunikasievermoë? \_\_\_\_\_

---

12. Wat frustreer jou die meeste van jou maat se kommunikasie vermoë? \_\_\_\_\_

---

13. Noem 5 verwagtinge wat jy het vir jou maat. Merk die wat daar op die oomblik aan voldoen word.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

14. Noem 5 verwagtinge wat jou maat het vir jou. Merk die wat daar op die oomblik aan voldoen word.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

15. Wat doen jy om jou maat te wys jy is lief vir hom/haar?

---

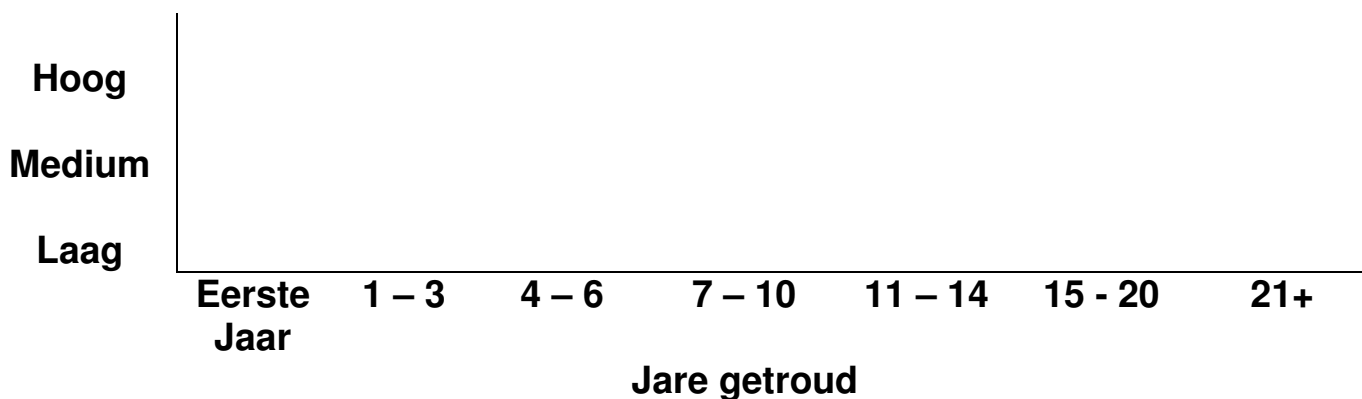
---

16. Wat doen jou maat om jou te wys hy/sy is lief vir jou?

---

---

17. Dui aan op die lyngrafiek hieronder jou vlak van huweliksbevredigings oor die tydperk van jou huwelik. Jy kan die nommers aan die onderkant van die grafiek verander indien nodig.



18. Wat was die mees vervullende ondervindings in jou huwelik?

---

---

19. Wat was die mees ontstellende ondervindings in jou huwelik?

---

---

20. Watter persoonlike- of huweliksoptredes sou jy wou verander in jouself?

---

---

21. Watter persoonlike- of huweliksoptredes sou jy graag in jou maat wou sien verander?

---

---

22. Watter persoonlike of huweliksoptredes sou jou maat graag in jou wou sien verander?

---

---

## *Huidige Vlak van Bevrediging*

Gebruik 'n X om aan te dui wat jou vlak van bevrediging die duidelikste uitbeeld met 0 as geen bevrediging, 5 as gemiddeld en 10 as wonderlik. Gebruik 'n sirkel om aan te dui wat jy dink jou maat se vlak van bevrediging is op die oomblik.

1. Ons daaglikse persoonlike betrokkenheid by mekaar.

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

2. Ons liefdevolle, romantiese interaksie.

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

3. Ons seksuele verhouding.

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

4. Die gereeldheid van ons seksuele kontak.

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

5. My vertrouwe in my maat.

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

6. My maat se vertrouwe in my.

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

7. Die diepte van ons kommunikasie saam.

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

8. Hoe goed praat ons mekaar se liefdestaal.

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

9. Hoe ons take verdeel.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Die manier wat ons besluite neem.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11. Hoe ons konflik hanteer.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12. Aanpasbaarheid by mekaar se verskille.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13. Hoeveelheid vryetyd saam spandeer.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14. Kwaliteit vryetyd saam spandeer.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

15. Hoeveelheid vryetyd weg van mekaar spandeer.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16. Ons interaksie met vriende as 'n paartjie.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17. Die manier wat ons mekaar ondersteun in moeilike tye.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18. Hoe ons mekaar se beroepe ondersteun.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19. Ons geestelike interaksie.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20. Ons betrokkenheid by die kerk.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

21. Die vlak van ons finansiële sekuriteit

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

22. Hoe ons geld bestuur.

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

23. My maat se verhouding met my familie.

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

24. My verhouding met my maat se familie.

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

## **DIE PUNTETELLING VAN JOU HUIDIGE VLAK VAN BEVREDIGING**

Om jou puntetelling uit te werk moet jy die syfers van elke stelling waar jy 'n X gemaak het optel. Die totaal reflekteer jou puntetelling. Om jou maat se puntetelling te bepaal moet jy die syfers waar jy 'n sirkel gemaak het bymekaar tel. Die totaal reflekteer jou maat se puntetelling.

Jou puntetelling \_\_\_\_\_

Jou maat se puntetelling \_\_\_\_\_

192 - 240

144 - 191

121 - 143

73 - 120

72 – en laer

Jou verhouding doen baie goed.

Jou verhouding het baie sterkpunte.

Jy het sterk en swakpunte. Enige bevredigings onder 6 kan aan gewerk word.

Definitiewe verbetering nodig.

Die verhouding benodig hulp.

Kies enige 3 van die stellings waar die bevredigingsvlak 3 of laer is (of jou drie laagste puntetellings) en dui aan wat jy nodig het om hierdie vlak van bevrediging te verhoog. Maak 'n lys van wat jy al gedoen het om dit te verhoog of wat jy gaan probeer doen om dit te verhoog.

---



---



---



---



---



---

## *Werk en Jou Huwelik*

1. Tot watter mate

	Nie gereeld nie	Somstyds	Gereeld
voel jy meer vervuld in jou werk as in jou huwelik?			
dink jy aan die werk of medewerkers wanneer jy by jou maat is?			
stry julle met mekaar oor betrokkenheid by die werk?			
verbreek jy familie- of huweliksafsprake vir werk of plaas jy jou werk eerste			

2. Na aanleiding van jou antwoorde, wat is jou gevolgtrekking oor die belangrikheid van jou werk teenoor jou huwelik en gesin?

---



---

## *Jou Geestelike Verhouding*

1. Jou kerk verband \_\_\_\_\_
2. Het jy 'n persoonlike verhouding met Jesus Christus?  Ja  Nee
3. Hoe gereeld bid jy op jou eie?  
 Daaglik  Soms  Nooit
4. Hoe gereeld doen jy Bybelstudie op jou eie?  
 Daaglik  Soms  Nooit
5. Hoe gereeld bid jy en jou maat saam?  
 Daaglik  Soms  Nooit
6. Hoe gereeld doen jy en jou maat saam Bybelstudie of dagstukkies?  
 Daaglik  Soms  Nooit
7. Hoe belangrik is vraag 5 en 6 vir jou in jou huwelik?

<b>Nie belangrik nie</b>	<b>Belangrik</b>						<b>Baie belangrik</b>			
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

8. Watter drie Bybelverse sal 'n positiewe verandering maak indien jy dit toepas op jou huwelik?

---

---

## *Familie*

1. Tot watter mate is kinders die oorsaak van probleme of spanning tussen jou en jou maat?  
 Gereeld  Somtyds  Selde  Nooit

2. Tot watter mate is stiefkinders die oorsaak van probleme of spanning tussen jou en jou maat?
- Gereeld       Somtyds       Selde       Nooit
3. Wat veroorsaak verskille en/of konflik? Merk jou antwoord.
- Dissipline    Voortrekkery    Hoeveelheid tyd spandeer met die kinders
- Take       Ander \_\_\_\_\_
4. Tot watter mate is skoonouers die oorsaak van probleme of spanning tussen jou en jou maat?
- Gereeld       Somtyds       Selde       Nooit
5. Tot watter mate is stokperdjies die oorsaak van probleme of spanning tussen jou en jou maat?
- Gereeld       Somtyds       Selde       Nooit
6. Tot watter mate is vriende die oorsaak van probleme of spanning tussen jou en jou maat?
- Gereeld       Somtyds       Selde       Nooit

## *Besluitneming*

1. Noem areas van besluitneming hieronder waar jy graag meer betrokke by sou wou wees en in watter mate.

---



---

2. Watter areas van besluitneming sou jou maat meer betrokke by wou wees en tot watter mate?

---



---

3. Identifiseer die areas van besluitneming waar jy sou wou hê jou maat meer betrokke by moet wees.

---

---

4. Identifiseer die areas van besluitneming waar jou maat sou wou hê jy meer betrokke by moet wees.

---

---

5. By watter van die volgende besluitnemingsareas in die huwelik is daar konflik op hierdie oomblik?

Merk jou antwoorde.

Kinderopvoeding

Hoe julle vrye tyd weg van mekaar spandeer

Hantering van geld vir ontspanning

Netheid van die huis

Hoe julle vrye tyd saam spandeer

Vakansieplanne

Gesinsgrootte

Vryetydsbesteding

Watter kerk om by te woon

Gereeldheid van seks

Die uitsoek van geskenke vir ander

Waar om te bly

Huishoudelike take

TV programme

Wie inisier seks

Hoe gereeld julle familie sien

Gebruik van finansies vir noodsaaklikhede

Ander \_\_\_\_\_

Hoe julle spesiale geleenthede vier

Hoe julle vriende en familie onthaal

## *Finansies*

1. Wanneer julle konflik het oor geld, watter van die volgende beskryf die rede vir konflik die beste? Merk jou reaksie.

- Ons verskil oor wat om ons geld op te spandeer.
- Ek dink my maat spandeer te veel op 'n keer.
- My maat dink ek spandeer te veel.
- Ek dink my maat is te suinig.
- My maat dink ek is te suinig.
- My maat lig my nie vroegtydig in omtrent ons geldsake nie.
- My maat dink ek lig hom/haar nie vroegtydig in omtrent ons geldelike besluite nie.
- Ons tydsberekening vir spandering is uit.
- Ons finansiële rekords word nie op datum gehou nie.
- Geld beteken verskillende goed vir ons.

2. Waarom vind daar konflik plaas oor geld? Merk jou antwoorde.

- Ek vertrou nie my maat regtig met geld nie.
- My maat vertrou my nie regtig met geld nie.
- Ek voel my maat sorg nie vir my nie.
- My maat voel nie ek sorg vir hom/haar nie.
- My maat hou nie daarvan om van my afhanklik te wees nie.
- Ek hou nie daarvan om beheer oor my geld op te gee nie.
- My maat hou nie daarvan om beheer op te gee oor sy of haar geld nie.

3. Een stap wat ek kan neem om ons finansies te verbeter sal wees om \_\_\_\_\_

---

4. Een stap wat my maat kan neem om ons finansies te verbeter sal wees om

---

5. Voel jy 'n behoefte vir leiding en konsultasie met 'n finansiële adviseur?

Ja

Nee

### *Jou doelwit met berading*

As jy die vraelys invul met die doel om 'n berader te sien, beantwoord dan die volgende vrae. Indien nie, gaan dan aan na die Verandering en Verbintenis Vlak afdeling.

1. Beskryf jou spesifieke doelwitte vir berading.

---

---

2. Beskryf jou maat se spesifieke doelwitte vir berading.

---

---

3. Hoe lank voel jy moet berading duur (op 'n week-tot-week basis)?

---

---

4. Dui op die skaal hieronder aan die vlak van hoop wat jy het dat berading effektief sal wees. Gebruik 'n X vir jouself en 'n regmerk vir jou perspektief van jou maat se hoop.

Geen hoop	Bietjie hoop		Hoopvol		Redelik hoopvol		Baie hoopvol			
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5. Op watter manier kan jou dominee/berader vir jou van die grootste hulp wees met berading? Wees asseblief spesifiek.

---

---

6. Hoeveel tyd per week kan jy gee om jou huwelik te verbeter? Sirkel jou antwoord.

1 uur      2 uur      3 uur      4 uur      5 uur      6 ure of meer

7. Wil jy hê jou dominee/berader moet saam met jou bid?

Ja                       Nee

Indien ja,

Gedurende die sessie?

Gedurende die week?

## *Verandering en Verbintenis Vlak*

Sirkel die woord wat elke stelling voltooi.

1. Ek is bereid om **enige, baie, sommige, 'n paar, min** veranderings of regstellings wat nodig is te maak om ons huwelik saam te verbeter.
2. Ek glo my maat is bereid om **enige, baie, sommige, 'n paar, min** veranderings of regstellings wat nodig is te maak om ons huwelik saam te verbeter.
3. Dit is vir my **baie belangrik, redelik belangrik, nie baie belangrik nie** dat my maat bevredig en vervuld sal wees.
4. My verbintenis vlak tot verbetering van ons huwelik is

Bietjie of niks					Gemiddeld					Absoluut	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

5. My maat se verbintenis vlak tot verbetering van ons huwelik is

Bietjie of niks					Gemiddeld					Absoluut	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

### **Wat jy gedoen het om jou verhouding te verbeter en te versterk**

1. Watter boeke het jy gelees oor die huwelik? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Watter boeke het jou maat gelees oor die huwelik? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Watter konferensies het jy en jou maat bygewoon? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Doelwitte vir jou huwelik

1. Maak 'n lys van drie huweliksdoelwitte wat jy het vir die volgende jaar.

---

---

---

2. Maak 'n lys van drie huweliksdoelwitte wat jy het vir die volgende vyf jaar.

---

---

---

## Hoe jy jou huwelik kan verander

1. Dink aan 'n geskilpunt wat jy kan identifiseer as 'n probleem in jou huwelik en beskryf dit.

---

---

2. Wanneer vind hierdie probleem plaas?

---

---

3. Wat is verskillend omtrent hierdie tye?

---

---

4. Hoe dink jy anders?

---

---

5. As jy môre wakker word met die probleme opgelos, wat sal jy anders doen?

---

---

Beantwoord die vyf vrae vir elke bykomende probleem wat jy geïdentifiseer het in jou huwelik, op 'n aparte vel papier. (Jy sal verbaas wees watter verskil dit kan maak.)

# *Notas*

# *Notas*

## **FAMILYLIFE MARRIAGE CONFERENCE**

Get away for a “Weekend to Remember”!

Chalk one up for your marriage!  
Get away to a FamilyLife Marriage  
Conference for a fun, meaningful weekend together.  
Learn how to  
understand your mate, build your marriage, and much  
more.

To register or receive more information write to us at  
[info@familylife.org.za](mailto:info@familylife.org.za) or call **(012) 347 8151**.

---

## **FAMILYLIFE HUWELIKSKONFERENSIES**

‘n Naweek om te Onthou!

Belê in jou huwelik! Breek saam weg vir ‘n  
FamilyLife Huwelikskonferensie vir die pret.  
Leer om jou maat beter te verstaan, jou huwelik  
te bou en vele meer.

Om te registreer of meer inligting te ontvang skryf  
vir ons by [info@familylife.org.za](mailto:info@familylife.org.za) of kontak ons by  
**(012) 347 8151**.

# Maak jou huwelik die beste wat dit kan wees!

Wonderlike huwelike gebeur nie net nie – mans en vrouens moet dit laat gebeur. Hulle moet besluit om hulle huweliksverhouding 'n prioriteit te maak.

***Dit is waar die nuwe HomeBuildersstudiereeks kan help! Die reeks bestaan uit 8 week groepstudies wat dit vir paartjies maklik maak om teenoor mekaar oop te maak. Die resultaat is prettige, nie bedreigende interaksie wat sterk Christus-gesentreerde huweliksverhoudings bou – en vriendskapsbande smee!***

Of jy nou al lank getroud of pasgetroud is, die reeks sal jou en jou maat help om tydlose beginsels in God se Woord te ontdek wat toegepas kan word op jou huwelik om dit die beste te maak wat dit kan wees!

***Die HomeBuilderstudiereeks se Leiersgids gee vir jou al die inligting en bemoediging wat jy nodig het om 'n dinamiese HomeBuildersgroepie te lei.***

**Die HomeBuildersstudiereeks sluit die volgende lewensveranderende studies in:**

Bou Jou Huwelik  
Bou Jou Maat se Selfbeeld  
Bou Spanwerk in Jou Huwelik  
Oorwin Stres in Jou Huwelik  
Groei Saam in Christus  
Verbeter Kommunikasie in Jou Huwelik  
Laat Jou Tweede Huwelik Werk  
Geldhantering in Jou Huwelik  
Bou Kinders van Geloof  
Konflikhantering in Jou Huwelik

Bestel die HomeBuilderstudiereeks by:

FamilyLife  
Rigelaan, 401, Erasmusrand, 0181  
Privaat Sak X173, Centurion, 0046  
Tel. 012 347 8151  
Faks: 086 689 6164

E-mail address: [info@familylife.org.za](mailto:info@familylife.org.za)  
Web adres: <http://www.familylife.org.za>