

Vreemdgaan: Hoe herken je dat?

Wat kun je zelf doen?



Auteur: Ambrosius Duuk

Vreemdgaan: Hoe herken je dat?

Wat kun je zelf doen?

Bij een vermoeden van vreemdgaan zijn er bepaalde gedragingen en signalen waar je op kunt letten. Het is belangrijk om voorzichtig te zijn met aannames; sommige signalen kunnen ook onschuldig zijn of een andere oorzaak hebben. Hier zijn een aantal veelvoorkomende aanwijzingen:

- Veranderingen in gedrag
 - Plotseling meer afstandelijk, prikkelbaar of defensief.
 - Onverklaarbare stemmingswisselingen.
 - Minder interesse in jouw leven of relatie.
- Afspraken en tijdsbesteding
 - Vaker "overwerken", sportlessen of andere uitjes zonder duidelijke uitleg.
 - Onlogische of vage verklaringen voor waar iemand geweest is.
 - Plotseling veel waarde hechten aan privacy, zoals het vergrendelen van de telefoon of computer.
- Telefoon- en onlinegedrag
 - Berichten of oproepen die snel worden weggedrukt.
 - Nieuwe of geheime accounts op sociale media.
 - Chat-apps met verborgen gesprekken of meldingen.
- Uiterlijk en verzorging
 - Plotseling veel meer aandacht voor uiterlijk, kleding of parfum.
 - Nieuwe lingerie of kleding zonder aanleiding.
- Intimiteit en seksleven
 - Sterke afname of juist plots toename in seksuele activiteit.
 - Minder affectie of emotionele verbinding.
- Financiën
 - Onverklaarbare uitgaven of afschriften van onbekende locaties.
 - Contant geld dat ineens vaker gebruikt wordt.

Wat kun je doen?:

- Observeer zonder te beschuldigen, verzamel eerst voldoende informatie.
- Communiceer open, bespreek je gevoelens zonder directe beschuldigingen.
- Stel vragen, wees duidelijk over je zorgen en luister naar de reactie.
- Overweeg relatietherapie als het vertrouwen geschaad is, ook als er uiteindelijk geen sprake blijkt van vreemdgaan.

Vreemdgaan: Hoe herken je dat?

Wat kun je zelf doen?

STAPPENPLAN bij vermoeden van vreemdgaan

- **Stap 1: Observeer en verzamel informatie**
 - Let op patronen in gedrag, communicatie, en tijdsbesteding.
 - Noteer opvallende veranderingen, maar probeer objectief te blijven.
 - Ga niet meteen spioneren of privacy schenden (zoals inbreken in de telefoon), dat kan je vertrouwen ondermijnen, ongeacht de uitkomst.
- **Stap 2: Reflecteer op je gevoelens**
 - Vraag jezelf af waarom je dit vermoedt.
 - Komt het voort uit intuïtie, onzekerheid, of zijn er concrete signalen?
 - Beslis of je het gesprek aangaat om bevestiging te krijgen, of om de relatie te verbeteren.
- **Stap 3: Kies het juiste moment**
 - Zorg dat jullie alleen zijn, zonder afleiding.
 - Kies een rustige situatie waarin jullie allebei tijd hebben om te praten.
- **Stap 4: Ga het gesprek aan (zie onder)**
 - Wees open, eerlijk, maar niet beschuldigend.
 - Gebruik de “ik-vorm”: spreek over jouw gevoelens in plaats van hun fouten.
- **Stap 5: Luister actief**
 - Geef ruimte voor een reactie zonder te onderbreken.
 - Let op lichaamstaal en toon.
- **Stap 6: Evalueer samen**
 - Is er sprake van ontrouw? Dan zijn er keuzes: openheid, herstel, relatietherapie of afstand.
 - Is het een misverstand of andere oorzaak? Dan is het goed om alsnog te werken aan vertrouwen en communicatie.

Vreemdgaan: Hoe herken je dat?

Wat kun je zelf doen?

HOE HET GESPREK AAN TE GAAN

Hieronder een voorbeeld van hoe je zo'n gesprek kunt openen:

"Ik merk dat ik me de laatste tijd onzeker voel over onze relatie. Er zijn een paar dingen die me zijn opgevallen, zoals [bijv. meer afstand, telefoongebruik], en dat maakt me onrustig. Ik wil dit met je delen omdat ik eerlijk wil zijn en hoop dat we hier samen over kunnen praten."

Tips tijdens het gesprek:

- Vermijd beschuldigende zinnen als "Jij doet altijd..." of "Ik weet zeker dat jij..."
- Gebruik vragen zoals:
 - "Hoe ervaar jij onze relatie de laatste tijd?"
 - "Is er iets dat je bezighoudt of dat je met me wilt delen?"

Blijf kalm, ook als je emotioneel bent. Neem eventueel pauze als het gesprek te heftig wordt.

Bereid je voor op alle uitkomsten: waarheid, ontkenning, of ontwijking.

- Als je partner de waarheid vertelt (bekent vreemd te zijn gegaan)

Wat je kunt doen:

- Blijf kalm (als dat lukt) en geef aan dat je tijd nodig hebt om het te verwerken.
- Stel vragen die je nodig hebt voor helderheid, maar voorkom dat je elk detail wilt weten (dat kan extra kwetsen).
- Geef je grenzen aan: wil je ruimte, praten met een derde, of direct een beslissing nemen?
- Wees eerlijk over je gevoelens zoals boosheid, verdriet, verwarring: alles mag er zijn.

Mogelijke vervolgstappen:

- Overweeg relatietherapie als je de relatie wilt herstellen.
- Neem afstand als je dat nodig hebt om helder te denken.
- Beslis samen of je verdergaat, maar geef jezelf tijd.-

- Als je partner ontkent

Wat je kunt doen:

- Geef aan waarom je twijfels hebt: "Ik wil je geloven, maar dit en dit voelt niet kloppend."
- Blijf bij jezelf: "Ik voel me onzeker omdat er afstand is, niet omdat ik je wil beschuldigen."
- Vraag om openheid en wederzijds vertrouwen: stel eventueel voor om dingen samen te bespreken, telefoongebruik bespreekbaar te maken, enzovoort.
- Let op gedrag na het gesprek – verandert er iets ten goede, of wordt de afstand groter?

Vreemdgaan: Hoe herken je dat?

Wat kun je zelf doen?

Belangrijk:

Niet iedereen liegt, het kan ook zijn dat je eigen onzekerheid meespeelt.

Tegelijk: als je intuïtie blijft schreeuwen en het gedrag verandert niet, is het oké om grenzen te trekken.

- Als je partner ontwijkt of vaag blijft

Wat je kunt doen:

- Noem het ontwijken expliciet, bijvoorbeeld:
- "Ik merk dat je mijn vragen ontwijkt of vaag antwoordt, en dat versterkt mijn onzekerheid juist."

Stel concrete vragen: "Wil je er nu niet over praten? Wanneer dan wel?"

Zet een grens: "Als we dit gesprek niet goed kunnen voeren, voel ik me genoodzaakt om afstand te nemen."

Let op:

Ontwijkend gedrag kan ook komen uit schaamte of angst voor conflict, niet per se schuld. Maar structureel ontwijken zonder bereidheid tot openheid is een serieus signaal.

Zelfzorg is cruciaal

- Praat met iemand die je vertrouwt (vriend, therapeut, coach).
- Vermijd impulsieve beslissingen: neem de tijd om te voelen wat jij nodig hebt.
- Weet dat jouw gevoelens legitiem zijn, ook als de ander niets "toe geeft".

Je partner draait de rollen om

Als een vermoedelijke vreemdganger de rollen omdraait (oftewel: jou beschuldigt, het gesprek manipuleert of jou de schuld geeft van zijn/haar gedrag), dan zit je in een klassiek patroon van omdraaiing of gaslightning. Dat is erg verwarrend en emotioneel uitputtend – en verdient directe, bewuste aanpak.

Hieronder lees je hoe je dat kunt herkennen, doorbreken, en krachtig op reageren.

- Hoe herken je dat iemand de rollen omdraait?
- Ze zeggen: "Jij vertrouwt me nooit" in plaats van in te gaan op jouw zorgen.
- Ze verdraaien feiten of ontkennen dingen die je zeker weet.
- Ze maken jouw twijfels het probleem: "Als jij niet zo jaloers was, hadden we dit probleem niet."
- Ze gebruiken schuldgevoel of slachtofferschap: "Ik voel me aangevallen terwijl ik niks verkeerd doe."

Wat gebeurt er écht?

Dit soort gedrag leidt je weg van het oorspronkelijke onderwerp (jouw zorgen) en probeert de focus te verleggen naar jouw gedrag, om zo controle of schuld te verschuiven.

Vreemdgaan: Hoe herken je dat?

Wat kun je zelf doen?

Hoe ga je hiermee om?

- Benoem wat er gebeurt, kalm en direct
 - “Ik merk dat je het gesprek nu omdraait naar mijn gedrag, terwijl ik mijn gevoelens probeer te delen. Daar gaat het nu niet over.”
 - “Het valt me op dat je me probeert te laten twijfelen aan mijn gevoel, in plaats van in te gaan op wat ik zeg.”
- Blijf bij jouw boodschap en grenzen
 - “Ik hoef niet perfect te zijn om te mogen aangeven dat ik me onzeker voel. Mijn gevoel is er, en daar wil ik het over hebben.”
 - “We kunnen het later hebben over mijn gedrag, maar nu wil ik eerst eerlijkheid en duidelijkheid van jou.”-
- Stop het gesprek als het blijft draaien
 - “Als je niet bereid bent om dit gesprek eerlijk te voeren, dan heeft het voor mij geen zin om het nu voort te zetten.”
 - “Ik laat me niet manipuleren of schuldig praten. Ik wil rust en duidelijkheid, geen verwarring.”
- Wat je vooral NIET moet doen:
 - Jezelf blijven verdedigen tegen valse beschuldigingen.
 - De ander pleasen om escalatie te voorkomen.
 - Denken dat jouw intuïtie ‘gek’ is, als iets niet klopt, klopt het vaak ook echt niet.



Tip: documenteer patronen

Als je dit gedrag vaker ziet (bij ruzies, emotionele situaties of andere gesprekken), houd dan voor jezelf een soort dagboek bij. Niet om te spioneren, maar om jezelf bij de les te houden. Manipulatie werkt alleen goed als jij begint te twijfelen aan je eigen gevoel, dus blijf stevig staan.

Vreemdgaan: Hoe herken je dat?

Wat kun je zelf doen?

Na een bekentenis van vreemdgaan komt er een emotionele storm los – verwarring, boosheid, verdriet, misschien opluchting om eindelijk de waarheid te kennen. Wat je dan nodig hebt, is geen overhaaste keuze, maar ruimte, helderheid en houvast. Hier is een concreet stappenplan voor "hoe nu verder" na een bekentenis van vreemdgaan:

STAPPENPLAN NA EEN BEKENTENIS VAN VREEMDGAAN

- **Stap 1: Neem emotionele afstand (tijdelijk)**
 - Geef jezelf toestemming om niet direct te beslissen.
 - Zeg bijvoorbeeld:
 - "Ik weet nog niet wat ik wil. Ik heb tijd nodig om dit te laten bezinken."
 - Overweeg fysiek afstand te nemen (logeren, pauze) als dat helpt.
- **Stap 2: Stel grenzen en voorwaarden**
 - Wil je rust? Privacy? Eerlijkheid over details?
 - Benoem dat duidelijk:
 - "Als we hiermee verdergaan, dan alleen met volledige openheid." "Voor nu wil ik geen contact met de ander. Anders is verdergaan geen optie."

- **Stap 3: Vraag wat je móét weten (niet alles)**

Stel vragen die nodig zijn voor jouw verwerking:

- Hoelang speelt dit al?
- Was het emotioneel of puur fysiek?
- Wil jij verder met mij?

Let op: niet elk detail helpt, sommige dingen maken het moeilijker zonder meerwaarde.

- **Stap 4: Beslis samen of je het gesprek voortzet**
 - Willen jullie praten? Dan:
 - Overweeg relatietherapie.
 - Stel afspraken op (geen contact met derde, open communicatie).
 - Wil jij er nu niet aan werken? Dat is ook oké. Geef aan dat je tijd nodig hebt:
 - "Ik weet nog niet of ik dit kan vergeven. Ik heb rust nodig om dat uit te zoeken."
- **Stap 5: Verken wat jij wilt – los van hun spijt**
 - Vraag jezelf af:
 - Wil ik verder met deze persoon?
 - Voel ik me nog veilig in deze relatie?
 - Is er genoeg respect, berouw en herstelbereidheid?
 - Soms is het "willen" er wel, maar het vertrouwen nooit meer te herstellen, en dat mag.

Vreemdgaan: Hoe herken je dat?

Wat kun je zelf doen?

- Stap 6: Zoek steun en verwerking
 - Praat met iemand die je vertrouwt.
 - Overweeg een coach of therapeut voor jezelf (los van relatietherapie).
 - Schrijf je gedachten van je af, dat helpt om chaos te ordenen.

Wil je verder of niet?

Er is geen goed of fout.

Blijven kan krachtig zijn, net als weggaan. De sleutel ligt in de bereidheid van beide kanten: tot openheid, herstel, en verandering.

Hieronder vind je een vragenlijst die je kan helpen bepalen of je verder wilt met iemand na vreemdgaan. Je hoeft niet op alles meteen een antwoord te hebben. Zie het als een spiegel om jouw gevoel, grenzen en toekomstbeeld helder te krijgen.

VRAGENLIJST – Wil ik verder na vreemdgaan?

- Over vertrouwen
 - Kan ik me voorstellen dat ik deze persoon op termijn weer vertrouw?
 - Is mijn partner bereid transparant te zijn om vertrouwen te herstellen?
 - Zijn er in het verleden vaker tekenen geweest van oneerlijkheid?
- Over de reden van het vreemdgaan
 - Begrijp ik waarom het is gebeurd? (Let op: begrijpen is niet hetzelfde als goedkeuren.)
 - Is mijn partner eerlijk geweest over wat er precies is gebeurd?
 - Is dit iets dat "per ongeluk" is ontstaan, of een herhaald patroon?
- Over spijt en verantwoordelijkheid
 - Toont mijn partner oprechte spijt, of vooral spijt dat het is uitgekomen?
 - Neemt hij/zij volledige verantwoordelijkheid, of worden er excuses en verwijten gemaakt?
 - Zegt mijn partner dat hij/zij bereid is te veranderen? En zie ik al iets daarvan terug?
- Over mijn gevoel en grenzen
 - Voel ik me gerespecteerd in hoe ik met deze situatie wil omgaan?
 - Mag ik boos, verdrietig en onzeker zijn zonder dat dat wordt afgedaan als "overdreven"?
 - Wil ik dit echt proberen, of wil ik het liever loslaten?
- Over toekomst en herstel
 - Zie ik mezelf over een jaar nog met deze persoon, als we hier samen aan werken?
 - Zijn we allebei bereid om hulp in te schakelen (zoals relatietherapie)?
 - Wat zou ik nodig hebben om weer veilig en verbonden te voelen?

Vreemdgaan: Hoe herken je dat?

Wat kun je zelf doen?

- Over zelfzorg en identiteit
 - Blijf ik trouw aan mezelf als ik in deze relatie blijf?
 - Ben ik bang om te vertrekken, of voel ik echte wens om te blijven?
 - Wat zou ik tegen een goede vriend(in) zeggen als die in mijn situatie zat?

Als je besluit om te scheiden (na vreemdgaan of om een andere reden), komt er een ingrijpende en vaak emotioneel complexe periode aan. Wat je dan nodig hebt is structuur, steun en overzicht, zodat je niet verdrinkt in de chaos.

Hieronder vind je een praktisch en emotioneel stappenplan: wat er allemaal komt kijken bij een scheiding, én hoe je er innerlijk krachtig doorheen komt.

STAPPENPLAN BIJ SCHEIDING

- Neem een definitief besluit
 - Zorg dat je helder en bewust kiest, niet vanuit impuls of woede alleen.
 - Zeg het duidelijk en respectvol, bij voorkeur in een rustig gesprek:
 - “Ik heb hier goed over nagedacht. Ik wil niet verder in deze relatie.”
- Emotionele voorbereiding
 - Reken op rouw: ook als jij degene bent die vertrekt.
 - Zoek steun (vrienden, therapeut, coach).
 - Schrijf je gedachten op – dat helpt om richting te geven aan wat je voelt en nodig hebt.
- Praktische zaken op orde brengen
 - ❖ Wonen:
 - Wie blijft waar wonen? Tijdelijk of definitief?
 - Zoek hulp bij het vinden van een nieuwe woonplek als dat nodig is.
 - ❖ Financiën:
 - Open een eigen rekening (als die er nog niet is).
 - Begin met overzicht maken: inkomsten, uitgaven, gezamenlijke bezittingen en schulden.
 - ❖ Juridisch:
 - Ga na of je een advocaat, mediator of notaris nodig hebt.
 - Bij een huwelijk of geregistreerd partnerschap: maak afspraken over verdeling, alimentatie, etc.
 - Bij samenwonen: kijk naar contracten en gezamenlijke eigendommen.
 - ❖ Kinderen (indien van toepassing):
 - Maak een ouderschapsplan: waar wonen de kinderen, wie is wanneer verantwoordelijk?
 - Focus op stabiliteit, veiligheid en open communicatie, vermijd loyaliteitsconflict.

Vreemdgaan: Hoe herken je dat?

Wat kun je zelf doen?

- Communicatie naar buiten toe
 - Bepaal samen (indien mogelijk) hoe jullie dit aan familie, vrienden en eventueel kinderen vertellen.
 - Houd het eenvoudig, eerlijk en zonder beschuldiging:
 - “We hebben besloten ieder ons eigen pad te gaan. Het was geen makkelijke keuze.”
- Herstel en opnieuw beginnen
 - Gun jezelf ruimte voor rouw en verwerking, ook als je opgelucht bent.
 - Vermijd overhaaste nieuwe relaties.
 - Stel jezelf vragen als:
 - Wie ben ik zonder deze relatie?
 - Wat wil ik voortaan anders doen of juist behouden?

Belangrijke tips:

Blijf zakelijk waar nodig, emotioneel waar gepast.

Zorg voor een klankbord, je hoeft het niet alleen te doen.

Verwacht ups & downs, maar weet: het wordt echt rustiger.

Je partner is NIET vreemdgegaan. Wat nu?

Als je erachter komt dat je partner niets fout heeft gedaan, dat je vermoeden van vreemdgaan onterecht was, dan sta je op een belangrijk, maar kwetsbaar kruispunt. Dit moment vraagt om zelfreflectie, herstel van vertrouwen en open communicatie, zowel naar jezelf als naar je partner.

Hieronder vind je een stappenplan hoe je hier op een respectvolle, volwassen manier mee omgaat.

- Erken wat er is gebeurd
 - Zelfs als je partner niets heeft gedaan, is er vaak emotionele schade ontstaan door het vermoeden alleen. Vertrouwen werkt twee kanten op.
 - “Ik heb je pijn gedaan door je te wantrouwen. Dat spijt me. Ik wil daar verantwoordelijkheid voor nemen.”
- Wees eerlijk over:
 - Waar je vermoeden vandaan kwam (intuïtie, angst, eerdere ervaringen?)
 - Hoe je gedrag veranderd is door dat vermoeden (controle, afstand, wantrouwen?)
 - Wat je nu inziet-
- Wees mild voor jezelf, maar neem verantwoordelijkheid
 - Vergeven dat je je vergist hebt, betekent niet jezelf straffen, maar ook niet wegstijgen van de impact op de relatie.
 - “Ik weet dat ik je vertrouwen heb geschaad. Ik wil graag werken aan herstel.”

Vreemdgaan: Hoe herken je dat?

Wat kun je zelf doen?

- Als je vermoeden voortkwam uit:
 - Onverwerkt verleden (bijv. eerdere relatie met bedrog)
 - Onzekerheid of bindingsangst
 - Communicatieproblemen in de relatie
- ✚ dan is dit hét moment om daaraan te werken.

- Laat je partner zijn/haar gevoelens uiten
 - Misschien voelt je partner zich gekwetst, verdacht gemaakt of niet veilig. Sta open voor die emoties zonder te verdedigen of te bagatelliseren.
 - “Ik begrijp als je boos of gekwetst bent. Ik wil luisteren en leren hoe ik het beter kan doen.”

- Bouw het vertrouwen opnieuw op
 - Je partner moet zich weer veilig kunnen voelen. Dat doe je door:
 - Volledige transparantie te bieden (geen verborgen twijfels meer)
 - Geduldig te zijn met het effect van jouw wantrouwen
 - Duidelijk te maken dat je ervan geleerd hebt

- Herstel het gesprek in de relatie
 - ❖ Stel vragen als:
 - Wat heb jij gevoeld toen ik je verdacht?
 - Hoe kunnen we voortaan eerder praten als er twijfels zijn?
 - Wat kunnen we allebei doen om elkaar weer veilig te laten voelen?

Relaties kunnen sterker worden na dit soort breekmomenten, als er ruimte komt voor eerlijkheid en groei aan beide kanten.

Je partner blijft ontkennen maar jij weet het zeker!

Als je partner blijft ontkennen terwijl jij sterke vermoedens hebt, of zelfs concreet bewijs, dan kom je in een verwarrende en vaak emotioneel slopende situatie terecht. Ontkenning ondanks bewijs is meestal geen misverstand, maar een vorm van manipulatie, vermijding of zelfbescherming.

Je hebt dan te maken met een fundamentele keuze: blijf je vechten voor de waarheid, of kies je voor je eigen helderheid en grenzen, ongeacht of zij het (ooit) toegeven?

Hieronder geef ik je een helder plan hoe je hiermee omgaat:

- Erken jouw waarheid – je hebt geen bekentenis nodig om te handelen
 - Als jij bewijs hebt (berichten, foto's, verklaringen), dan hoef je niet meer te wachten op erkenning.
 - “Ik hoef geen bekentenis om te weten wat ik zie. De waarheid ontkennen verandert de feiten niet.”
 - Laat je niet gevangen houden in de valkuil van: “Als hij/zij het toegeeft, dan weet ik pas écht dat het zo is.”
 - Jij weet genoeg. En dát is genoeg.

Vreemdgaan: Hoe herken je dat?

Wat kun je zelf doen?

- Wees kalm, direct en krachtig
- ❖ Als je het gesprek aangaat:
 - “Ik heb aanwijzingen gezien die ik niet meer kan negeren. Ik geef je de kans om eerlijk te zijn. Als je blijft ontkennen, maak ik mijn eigen keuze zonder je woorden.”
 - “Je hoeft het niet toe te geven. Maar ik weet wat ik weet, en ik ga mezelf daar niet langer tegen in beschermen.”
- Herken verdedigingsmechanismen en draai het niet om
 - Let op als je partner:
 - Jou beschuldigt: “Jij zoekt overal iets achter.”
 - Jou laat twijfelen aan jezelf: “Je ziet spoken.”
 - Zichzelf als slachtoffer opstelt: “Hoe durf je me zo te wantrouwen?”
 - Hard wordt of afhaakt: “Dan geloof je toch wat je wilt!”

Dat zijn geen tekenen van onschuld. Dat zijn tekenen van iemand die de controle over het gesprek probeert te houden.

- Stel je grens – en laat hem of haar voelen dat je geen spel speelt
 - “Eerlijkheid is voor mij de basis. Zonder dat is er voor mij geen relatie meer die veilig voelt.”
 - Zorg dat je duidelijk maakt: je bent niet meer aan het vragen om waarheid, je handelt ernaar.
- Onderzoek wat jij wilt, los van hun ontkenning
- ❖ Stel jezelf vragen als:
 - Kan ik verder met iemand die liegt terwijl de waarheid op tafel ligt?
 - Wil ik een relatie waarin mijn gevoel wordt ontkend?
 - Als hij/zij dit nooit toegeeft, kan ik dan leven met mijn keuze?

Je hoeft geen volledige waarheid te hebben om voor jezelf te kiezen. Jouw gevoel mag genoeg zijn.

Vreemdgaan in Nederland: Feiten en Cijfers

Vreemdgaan, het aangaan van een romantische of seksuele relatie buiten een bestaande vaste relatie, blijft een gevoelig en veelbesproken onderwerp. Uit onderzoek blijkt dat vreemdgaan in Nederland relatief vaak voorkomt. Volgens gegevens van kennisinstituut Rutgers geeft ongeveer 1 op de 5 Nederlanders in een relatie aan ooit te zijn vreemdgegaan. Bij mannen ligt dit percentage tegenwoordig niet hoger dan bij vrouwen. Online platformen en datingapps hebben het gemakkelijker gemaakt om in contact te komen met anderen buiten de vaste partner om. Vooral emotioneel vreemdgaan, zoals flirten of intensief appcontact, komt steeds vaker voor en wordt door veel mensen ook als overschrijdend ervaren.

De gevolgen van vreemdgaan zijn vaak ingrijpend. Relaties komen onder druk te staan en het vertrouwen tussen partners kan langdurig beschadigd raken. Toch besluiten sommige stellen, vaak met behulp van relatietherapie, om samen verder te gaan.

Kortom, vreemdgaan is geen zeldzaam verschijnsel, maar blijft een complexe kwestie waarin persoonlijke waarden, communicatie en vertrouwen een grote rol spelen.