

Liefdesrelatie, niet prettig

Instructie 9



15 minuten



individueel



groep



Doel

De cliënt weet dat het soms ook niet prettig kan zijn in een liefdesrelatie. En de cliënt weet wat hij kan doen om hier aan te werken.

Benodigheden en voorbereiding



- Video: "Jouw grens, wat je wel en niet wilt met aanraken", deze kan je vinden bij: Film.
- Nieuw: [video Jouw grens, wat je wel en niet wilt met aanraken | met gebarentolk](#)

Instructie

Moment 1.

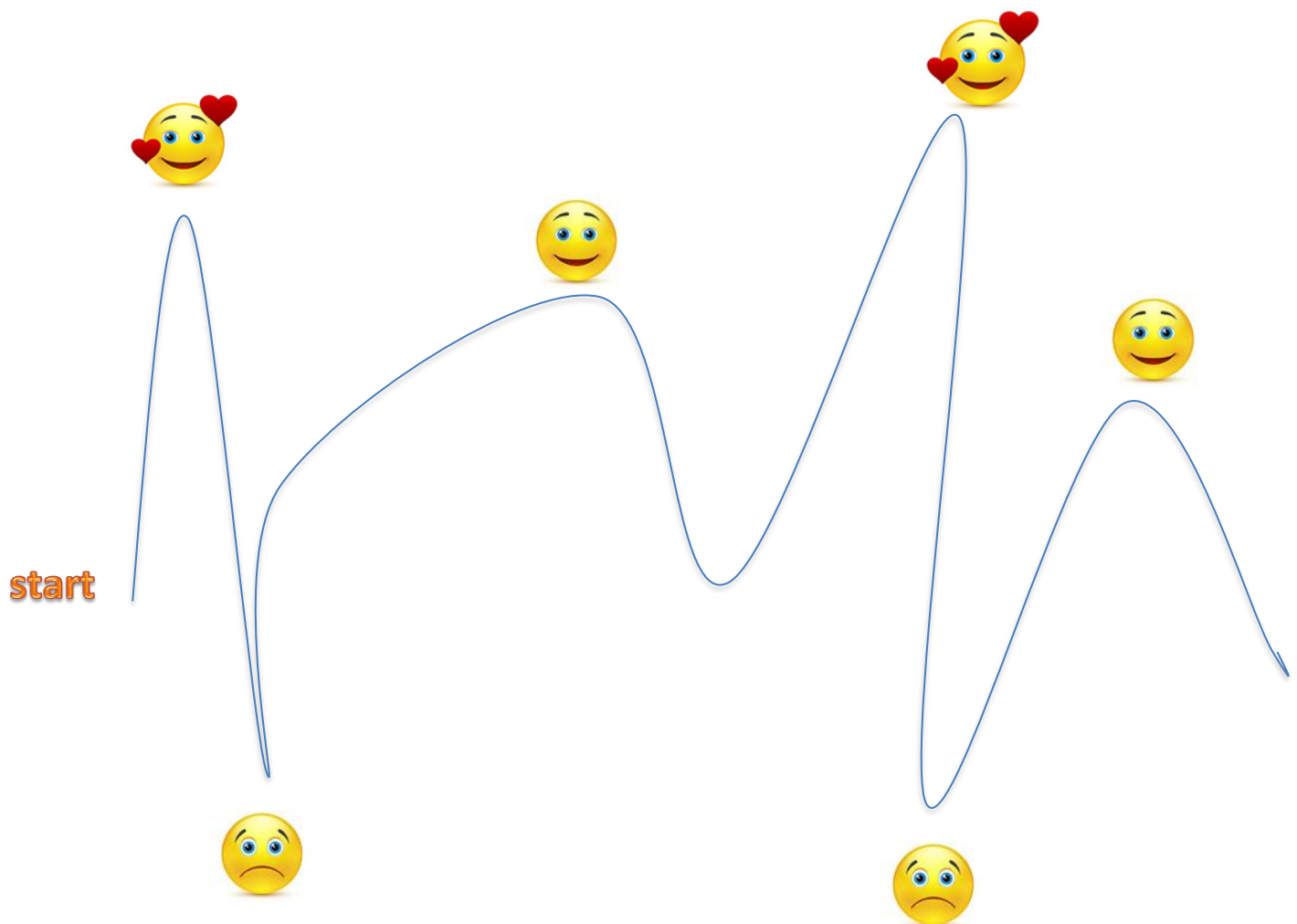
- Bespreek met de cliënt dat een relatie meestal prettig verloopt maar dat er ook momenten zijn waarop het even niet prettig is. Het gaat met ups en downs. De smileys op werkblad 9.1 beelden deze ups en downs uit.
- Teken met de cliënt het verloop van zijn eigen relatie op de achterkant van werkblad 9.1. Meestal begint een relatie goed, je bent verliefd. Na een poosje krijg je de eerste ruzie of zie je dingen aan je partner die je niet zo leuk vindt. Je praat het dan weer uit en het wordt weer leuk samen. Je doet leuke dingen samen. Soms heb jij geen zin om iets leuks te doen en je wil niet mee, je partner wordt boos op jou. Enz. Als je voorbeelden van de cliënt weet, gebruik die hier dan bij.
- Wat kan niet prettig zijn in een liefdesrelatie? Als de cliënt zelf niets kan bedenken help hem hier dan bij. Noem bijvoorbeeld voorbeelden die hij ziet bij anderen, of die hij al eerder zelf heeft genoemd enz.
- Heeft de cliënt zelf meegemaakt dat het soms niet prettig kan zijn in een liefdesrelatie? Wat is er gebeurd? Hoe heeft hij dit opgelost? Heeft hij hier nog hulp bij nodig?
- In een gezonde liefdesrelatie is het normaal dat het ook wel eens niet prettig is. Hier kom je samen wel weer uit. Vul samen de werkbladen 9.1 en 9.2 in.

Moment 2.

- In een relatie kan het gebeuren dat de ander per ongeluk over jouw grens gaat. Bijvoorbeeld als niet duidelijk is wat je wel en niet prettig vindt.
- Bekijk samen de video: "Jouw grens, wat wil je wel en niet". Pak daarna de werkbladen erbij. Bespreek de vragen die gesteld worden en vul deze in op de werkbladen 9.3 t/m 9.7. Op werkblad 9.4 kan het zijn dat de cliënt vertelt over een eigen situatie waarbij iemand over zijn of haar grens is gegaan. Als je merkt dat het belangrijk is hier verder over in gesprek te gaan kan het werkblad 'Dwang en misbruik Over je grens' van thema 'Dwang en misbruik' je hierbij ondersteunen. Deze kan je vinden Blok Baas over mij -> thema Dwang en misbruik -> Werkblad. Schakel waar nodig een gedragsdeskundige in.

Liefdesrelatie, niet prettig en dan

Werkblad 9.1



In een liefdesrelatie heb je het meestal prettig samen.
Maar, het kan ook wel eens niet prettig zijn...

Heb je dit wel eens meegemaakt?

Wat is minder prettig? Wat kun je hier over vertellen?

Liefdesrelatie, niet prettig

Werkblad 9.2



Het oneens zijn met elkaar, of ruzie hebben, hoe voelt dat voor jou?

Hoe maken jullie het weer goed? Wat doe je dan?

Wat maakt het lastig?

Ben jij degene die het goedmaakt, of wacht je af?

Heb je hier hulp bij nodig? Zo ja, van wie?

Liefdesrelatie, niet prettig

Werkblad 9.3

Linda vindt Wouter erg leuk en hij vindt haar ook leuk.
Ze kijken op de bank naar een spannende serie



Wouter vindt Linda mooi
Hij wil graag haar borst aanraken



Linda wil dat niet
Ze vindt het moeilijk dat tegen hem te zeggen
Ze is bang dat hij haar dan niet meer leuk vindt



Heb jij een tip voor haar?
Wat kan Linda doen?

Wat kan ze zeggen tegen hem?

Liefdesrelatie, niet prettig

Werkblad 9.4

Het is belangrijk dat Linda tegen Wouter zegt wat ze niet prettig vindt
Nu weet Wouter niet dat Linda het niet prettig vindt
En gaat hij door.

Heb jij het wel eens meegemaakt
Dat iemand je aanraakte, en dat jij het niet prettig vond?
En dat de ander toch door ging?

Zo ja, wat heb je gedaan of gezegd?

Op de volgende pagina's lees je hoe Linda het aanpakt
Er zijn verschillende manieren om je grenzen aan te geven.
Bekijk ook de tips.
Bedenk welke manier het beste bij jou past.

Manier 1: Niets zeggen en weglopen



Linda staat op en loopt weg
Ze komt goed voor zichzelf op
Ze zorgt dat het stopt
Wouter snapt er alleen niets van
Hij vraagt zich af: waarom loopt Linda nu weg?

Wat vind jij hiervan?

Wat zou Linda anders kunnen doen?

Manier 2: Boos worden



Linda reageert heel duidelijk
Ze praat hard, ze vertelt dat ze het niet wil
Het stopt want Wouter schrikt
Ze zitten samen boos op de bank
Na een poosje gaat Wouter boos naar huis.

Wat vind jij hiervan?

Wat zou Linda anders kunnen doen?

Manier 3: Rustig en duidelijk zeggen wat je wel en niet wil



Linda reageert rustig en niet boos
Ze zegt duidelijk wat ze wel en niet wil
Ze zegt dat ze Wouter heel leuk vindt
Maar dat ze het iets rustiger aan wil doen



Wouter is blij nu weet hij wat Linda wel en niet wil.

Als jij ook voor jezelf wil opkomen denk dan aan het volgende :

- Zeg **Stop!** of **Nee dit wil ik niet!**
- Praat samen over wat je wel en niet prettig vindt

Onthoud goed:

Jij bent de baas over je lijf!