

# 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 wil je wel en niet", 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.
- Wat is niet prettig in een liefdesrelatie? Als de cliënt zelf niets kan bedenken help hem hier dan bij. Noem bijvoorbeeld voorbeelden die hij ziet bij anderen, of wat hij al eerder zelf heeft meegemaakt, 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 evt. 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 t/m 9.3 in.
- Let op. Als je merkt dat de cliënt een niet gezonde liefdesrelatie heeft probeer hier over te praten. Wat wil de cliënt en welke hulp heeft hij hier evt. bij nodig?

#### 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 vind.  
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 9.4 t/m 9.8. Op werkblad 9.5 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.
- Bij de werkbladen 9.6 t/m 9.8 staan een aantal tips, speel deze tips samen uit. De client speelt zichzelf en jid de ander. Draai hierbi jde rollen ook een keer om.

# Liefdesrelatie, niet prettig

## Werkblad 9.1

---



Als je een liefdesrelatie hebt is het meestal prettig samen.  
Maar,  
Het kan ook wel eens niet prettig zijn.

Heb jij dit wel eens meegemaakt?



Wat is minder prettig? Wat kun je hierover vertellen?

# Liefdesrelatie, niet prettig

## Werkblad 9.2

---



Erlinda en Ronnie hebben af en toe wel eens ruzie.  
Dit vinden ze niet prettig.

Heb jij wel eens ruzie met je partner?

Hoe voelt dit?



0 prettig



0 niet prettig



0 twijfel

# Liefdesrelatie, niet prettig

## Werkblad 9.3

---



Ruzie,  
of het niet eens zijn met elkaar, is niet erg.  
Dat hoort erbij.  
Als je graag bij elkaar wil blijven komt het wel weer goed.

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

Heb je hier hulp bij nodig?

Zo ja, van wie?

## Liefdesrelatie, niet prettig

Werkblad 9.4

---

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



Wouter vind Linda mooi  
Hij wil graag haar borst aanraken



Linda wil dat niet  
Ze vind 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 9.5

---

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?

# Liefdesrelatie, niet prettig

Werkblad 9.7

---

## 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

Onthoudt goed:

# Jij bent de baas over je lijf!