

Dwang en misbruik, wat kan je doen

Instructie 7



15 minuten



individueel



groep



Doel

De cliënt weet wat hij kan doen als iemand te ver gaat.

Benodigheden en voorbereiding



- Video: "Dwang en misbruik, Een naar geheim"
- Spel: "Dwang en misbruik, toestemming of niet"
- Spel: "Dwang en misbruik, wat kan je doen"

Instructie

- Wanneer je twijfelt of er sprake is van misbruikervaringen en/of psychische problemen neem dan contact op met de gedragsdeskundigen voordat je verder gaat.
De GD adviseert of je met dit thema zelf aan de slag kan.
- Bekijk opnieuw de video.
- Bespreek samen het werkblad en vul dit in.
In dit werkblad worden de vaardigheden "nee zeggen" en "weglopen" beschreven. Leren nee zeggen tegen iemand die over jouw grens gaat is belangrijk, maar het helpt misbruik niet altijd voorkomen. Als de ander de baas is kan nee zeggen heel ingewikkeld zijn. Benadruk dan bij de cliënt dat de ander fout is.
- Ga met spel: "Toestemming of niet" nog een keer samen oefenen.
- Ga met spel: "Wat kan je doen" samen oefenen om hulp te vragen.



Bij het thema Privé gaat werkblad: "Privé leuke en nare geheimen" over leuke en nare geheimen en wat je kan doen. Deze kan je ter aanvulling samen bespreken. Deze kan je vinden bij Blok 1k -> thema Prive -> Werkblad.

Bij het thema "Pesten" vind je een oefening om hulp te vragen. Deze kan je vinden in Blok 2 -> Ik en de ander -> thema pesten -> spel -> spel 9, 'Pesten, hulp vragen'

Dwang en misbruik, wat kan je doen

Werkblad 7.1



Als iemand over je grens gaat

In de video: "Een naar geheim" heb je de volgende tips gekregen.

- Zeg duidelijk "nee!"
- Loop weg uit de situatie
- Zoek hulp, praat met een vertrouwd persoon.

Als je merkt dat je een naar geheim hebt,
moet je altijd praten.

Zoek iemand aan wie je het kan vertellen.

Want jij bent de baas over jou lijf.

Aanraken is alleen leuk als je het allebei wilt.

Vervelend aanraken gebeurt niet alleen bij vrouwen,
mannen kunnen dit ook meemaken.

Tip 1 Zeg duidelijk nee

Als de ander over jouw grens gaat,
dan is het belangrijk om “nee” te zeggen.
“Nee” zeggen is goed voor jezelf.
Je komt voor jezelf op, en vaak helpt dat.

*Heb jij iets aan deze tip?
Praat door over de tip
en of deze jou kan helpen in jouw situatie.
Wat kan lastig voor je zijn?
Schrijf het op.*

Tip 2 Loop weg uit de situatie

Als een situatie niet prettig of niet veilig voelt,
kijk dan of je weg kunt.
Soms helpt dat.

Heb jij iets aan deze tip?

Praat door over de tip

en of deze jou kan helpen in jouw situatie.

Schrijf het hier op.

Dwang en misbruik, wat kan je doen

Werkblad 7.3

Tip 3
Zoek hulp,
Praat met een vertrouwd persoon

Als iemand jou de baas is,
gaat nee zeggen soms anders.
Misschien zeg je wel nee, maar stopt de ander niet.
Of: je zegt geen nee omdat je dat op dat moment niet durft.

Soms lukt het ook niet om weg te lopen uit de situatie,
omdat je niet durft,
of omdat de ander sterker is dan jij.

Twijfel dan niet aan jezelf en zoek altijd hulp.
Ook als je denkt:
Wat ben ik stom dat dit mij is overkomen.

Dwang en misbruik, wat kan je doen

Werkblad 7.4

Oefen samen met de begeleiding: Hulp halen en schrijf hieronder de tips op die belangrijk voor je zijn:



Zo kan ik hulp vragen:

Hulp vragen, dit kan ik doen als de ander geen tijd heeft:

Hulp vragen, zo kan ik drammen:

Als jij over de grens van de ander gaat

Ga jij wel eens over de grens van de ander?
En doe je iets wat de ander niet prettig vindt?
Of zegt iemand dat weleens tegen jou
Wat gebeurde er?

Hoe weet je dat een ander het niet prettig vindt?

Met de volgende tip hou je rekening met de ander.

Tip

Vraag of de ander het oké vindt
Wacht op het antwoord
Kijk goed

Geeft de ander jou toestemming,
dan kan je doorgaan.

Toestemming krijgen is: de ander vindt het goed wat jij doet.

Wist je dat je dat niet altijd goed aan de ander ziet of hoort

Soms durft de ander geen 'nee' te zeggen

Hoe weet je dan of de ander toestemming geeft aan jou?



Krijg jij toestemming?

Toestemming krijg je door te **vragen** te **wachten** en **goed te kijken**.

Iemand geeft het als hij ja zegt

En je kunt het ook aan de buitenkant zien.

Wat zie je dan?

Je ziet dat iemand het fijn of leuk vindt.

Bijvoorbeeld aan het gezicht,

De ogen zijn blij en de mond is blij

Maar.... Soms is het moeilijk

Als je twijfelt

niet zeker weet of de ander het prettig vindt,

of als de ander niets zegt, **stop dan!**

Je kan leren om goed naar de ander te kijken en te luisteren

Als jij het moeilijk vindt, vraag dan om hulp

Zodat je niets doet wat de ander niet prettig vindt

Dat is prettig voor jezelf en de ander.