

# Liefde en fijne relaties

- Programma
- Doelen
- Benodigdheden
- Introductie
- Opdracht 1 *Een fijne relatie*
- Opdracht 2 *Verwachtingen binnen een relatie*
- Opdracht 3 *Uit een onveilige relatie komen*
- Afronding van de les
- Bijlagen 1 en 2



# Liefde en fijne relaties

## PROGRAMMA

### Deze les bevat drie opdrachten:

- 1 In de eerste opdracht gaat u met de studenten inventariseren wat er wel en niet bij een fijne relatie hoort.
- 2 In de tweede opdracht kunnen de studenten aan de hand van stellingen nagaan wat hun verwachtingen zijn binnen een relatie en of er verschillen aanwezig zijn met betrekking tot mannen en vrouwen.
- 3 In de derde opdracht bespreken de studenten met elkaar hoe ze een slechte of onveilige relatie kunnen herkennen. Ook bespreken zij wat ze kunnen doen als ze uit een relatie willen komen, aan de hand van gesprekskaartjes.

### Doelen

#### Het doel is dat studenten aan het einde van de les:

- Weten dat er verschillende relatievormen zijn (vaste relatie, losse relatie, latrelatie, seksrelatie, huwelijk etc.).
- Weten dat het belangrijk is om in een relatie goed te communiceren over wensen, verwachtingen en grenzen.
- Weten dat geslacht, geloof, culturele achtergrond, opvoeding en ervaringen van invloed kunnen zijn op hoe iemand denkt over liefde en relaties.
- Weten dat een relatie alleen goed kan zijn als er rekening wordt gehouden met de wensen en grenzen van beide partners.
- Voor zichzelf kunnen nagaan of een relatie oké is.
- Weten wat ze kunnen doen als ze twijfels hebben over hun eigen relatie.
- Weten wat ze kunnen doen als er sprake is van lichamelijk, geestelijk of seksueel geweld binnen de relatie.
- Weten waar ze informatie, steun of hulp kunnen vinden als het gaat om problemen en geweld binnen een relatie.

## BENODIGDHEDEN

- Deze lesbrief.
- Meerdere exemplaren van **bijlage 1** uitgeprint en in kaartjes geknipt.
- Eventueel **bijlage 2** geprint per student.
- Bord en stiften of een pc met beamer en internetverbinding.
- Voor elke student een geprint overzicht van organisaties en websites met betrekking tot seksuele gezondheid; het overzicht is te vinden in het deel 'Inleiding' (blz. 7 en 8).



5 - 10 MIN



## INTRODUCTIE

### 1 Korte vooruitblik op het lespakket

“De komende weken gaan wij in de klas aandacht besteden aan relaties, veilig vrijen, het hebben van een kindervens en wat je kunt doen om een zwangerschap te voorkomen. Het gaat om zes lessen. De lessen gaan over:

- Liefde en fijne relaties
- Het lichaam en vruchtbaarheid
- Veilig en prettig vrijen
- Anticonceptiekeuze
- (Uitstel) kindervens
- Onbedoelde zwangerschap”

### 2 Korte introductie en programma van deze les

“Vandaag gaan we het hebben over relaties. We gaan het erover hebben wat jullie zelf belangrijk vinden in een relatie en wanneer een relatie fijn is. Ten slotte bespreken we wat je kunt doen als je in een onveilige relatie zit.”

### 3 Afspraken

Maak afspraken om een veilige sfeer te creëren (zie in de inleiding (blz. 6) de ‘Algemene informatie en randvoorwaarden’ voor mogelijk afspraken).

U kunt de studenten zelf laten bepalen wat zij nodig hebben om veilig over dit onderwerp te kunnen praten. Daardoor voelen ze zich meer betrokken bij de afspraken en zullen ze elkaar er gemakkelijker op aan kunnen spreken. Bovendien kunt u als docent ook makkelijker teruggrijpen naar de door henzelf gemaakte afspraken.



#### TIPS:

- Het kan zijn dat studenten verschillende ervaringen hebben met relaties. Zo kan de één nog nooit een relatie hebben gehad, terwijl een andere student al langer een vaste partner heeft. Ook kan het voorkomen dat een student in een vervelende relatie heeft gezeten. De les kan dan veel losmaken. Kondig van tevoren aan dat de les wordt gegeven. Bied zo nodig aan (later) erover door te praten in een persoonlijk gesprek of verwijz naar een studieloopbaanbegeleider, zorgcoördinator of schoolmaatschappelijk werker.
- Bied studenten die het lastig vinden om over zichzelf te praten de mogelijkheid om over iemand anders te praten. Dus in plaats van ‘wat zou jij doen als...’ kunt u bijvoorbeeld vragen ‘wat zou iemand kunnen doen als...’?





## Opdracht 1

## EEN FIJNE RELATIE

In deze opdracht wordt er klassikaal geïnterviewd wat iedereen belangrijk of leuk vindt aan een relatie en wat er niet past binnen een fijne relatie.

## Doelen

- Studenten weten dat er verschillende relatievormen zijn (vaste relatie, losse relatie, latrelatie, seksrelatie, huwelijk etc.).
- Studenten weten dat het belangrijk is om in een relatie goed te communiceren over wensen, verwachtingen en grenzen.

## Stappen

## 1 Leg uit

“In deze opdracht gaan we bespreken wat jullie belangrijk of leuk vinden in een relatie. We bespreken ook wat er niet thuishoort in een goede relatie.”

## 2 Kies een werkvorm

1. Op het bord: Schrijf het woord relatie op het bord met daarnaast de woorden ‘fijne relatie’ en ‘slechte relatie’. Laat studenten om de beurt aangeven wat zij bij een fijne relatie vinden horen of juist niet. Schrijf dit onder of om de woorden ‘fijne relatie’ of ‘slechte relatie’ heen. Als studenten een antwoord geven, probeer dan door te vragen waarom ze dit vinden en laat studenten ook aanvullingen geven op elkaar. Zo ontstaat er interactie in de klas waardoor studenten op nieuwe inbreng kunnen komen.
2. Digitaal: Laat studenten via hun smartphone aangeven wat zij vinden horen bij een fijne relatie en wat juist niet. Hieronder wordt beschreven hoe u dit doet. Naast de inbreng van uw eigen studenten kunt u ook zien wat andere studenten in Nederland ingevuld hebben. Zo krijgt u een breder beeld van wat entree studenten vinden passen binnen een fijne relatie.
  - Voor de woordenwolk van een fijne relatie: Studenten kunnen hun inbreng geven via [www.menti.com](http://www.menti.com) \*code 65 29 79.

- Let op:**
- De antwoorden van uw studenten zijn via mentimeter ook voor anderen te zien.
  - De code kan soms veranderen, controleer daarom via onderstaande link of de code nog hetzelfde is gebleven. Let er hierbij wel op dat studenten de woordenwolk nog niet kunnen zien.

Open na de inbreng van de studenten de woordenwolk via: [tiny.cc/fijnerelatie](http://tiny.cc/fijnerelatie).

Bespreek de woordenwolk met de studenten en vraag of zij uit kunnen leggen waarom ze bepaalde begrippen bij een fijne relatie vinden horen. Benadruk dat relaties vooral leuk zijn om te hebben en dat je hierin gelijk aan elkaar bent. Relaties zouden veilig en fijn moeten zijn.



**TIP:** Het onderwerp ‘slechte relatie’ kan gevoeliger zijn en meer ongewenste reacties teweegbrengen. Door de anonimiteit van mentimeter kunnen studenten ongewenste antwoorden geven. U kunt dan desgewenst dit deel van de opdracht overslaan of klassikaal op het bord schrijven om zo meer controle te houden. Ook kunt u ervoor kiezen dit onderdeel over te slaan, zodat er enkel op de positieve kant van een relatie gefocust wordt.

- Voor de woordenwolk van een slechte relatie: Studenten kunnen hun inbreng geven via [www.menti.com](http://www.menti.com) \*code 38 28 52.

- Let op:**
- De antwoorden van uw studenten zijn via mentimeter ook voor anderen te zien.
  - De code kan soms veranderen, controleer daarom via onderstaande link of de code nog hetzelfde is gebleven. Let er hierbij wel op dat studenten de woordenwolk nog niet kunnen zien.

Open na de inbreng van de studenten de woordenwolk via: [tiny.cc/slechterelatie](http://tiny.cc/slechterelatie).

Bespreek ook deze woordenwolk na op eenzelfde manier als de woordenwolk van een fijne relatie. Vraag de studenten naar hun inbreng en waarom ze vinden dat iets hoort bij een slechte relatie.

### 3 Afronding

- Rond na maximaal 10 minuten de opdracht af. Als er nog vragen zijn vanuit de klas, kunt u deze kort behandelen voordat u doorgaat.
- Benadruk dat het belangrijk is om samen te bespreken wat je verwacht van een relatie en van elkaar. Zo weet je of de verwachtingen overeenkomen. Verschillende relatievormen kunnen voorkomen. Iedereen mag hierin kiezen wat hij of zij prettig vindt. Bij verschillende relatievormen kan gedacht worden aan bijvoorbeeld een vaste of losse relatie, latrelatie, seksrelatie, huwelijk, homo-, hetero- of biseksuele relaties. Het is belangrijk dat beide partners zich prettig voelen binnen de relatie. Het is belangrijk om je eigen wensen en grenzen aan te geven. In een relatie houd je rekening met elkaar, ook op seksueel gebied.

Verwijs voor informatie en tips naar:

[www.sense.info/liefde-en-relaties/relaties](http://www.sense.info/liefde-en-relaties/relaties)





## Opdracht 2

# VERWACHTINGEN BINNEN EEN RELATIE

In deze opdracht gaan de studenten door middel van een aantal stellingen met elkaar bespreken wat wél en wat níet bij een goede relatie hoort.

### Doelen

- Studenten weten dat geslacht, geloof, culturele achtergrond, opvoeding en ervaringen van invloed kunnen zijn op hoe iemand denkt over liefde en relaties.
- Studenten weten dat het belangrijk is om in een relatie goed te communiceren over wensen, verwachtingen en grenzen.
- Studenten weten dat een relatie alleen goed kan zijn als er rekening wordt gehouden met de wensen en grenzen van beide partners.

### Stappen

#### 1 Leg uit

In deze opdracht geven studenten hun mening over verwachtingen binnen relaties. Er worden straks een paar stellingen voorgelezen. Als de studenten het eens zijn met de stelling kunnen ze gaan staan, anders mogen ze blijven zitten. Na iedere stelling zult u aan een aantal studenten vragen waarom ze het er wel of niet mee eens zijn. Hierbij mogen studenten ook op elkaar reageren.

Vertel de studenten dat door verschil in opvoeding, cultuur, geloof, geslacht, achtergrond en ervaring ze van elkaar kunnen verschillen in mening. Dit is niet erg en er is geen foute mening bij deze opdracht. Studenten kunnen van elkaar leren door hun meningen en ervaringen te delen.



**TIP:** Let erop of overwegend jongens of meisjes het eens/oneens zijn met een stelling en gebruik dit in de les. Hoe komt het bijvoorbeeld dat vooral jongens of meisjes het met een bepaalde stelling eens/oneens zijn?

#### 2 Stellingen

- Stelling 1:** Ik vind dat iemand anders de eerste stap moet nemen als het gaat om versieren.
- Stelling 2:** Een man kan net zo goed voor een kind zorgen als een vrouw.
- Stelling 3:** Mannen willen seks, vrouwen willen liefde.
- Stelling 4:** Ik verwacht dat mijn partner naar mij luistert in een relatie.
- Stelling 5:** Ik verwacht dat mijn partner straks meer geld verdient dan ik.
- Stelling 6:** Gelijkheid binnen een relatie is iets waar je samen aan moet werken.
- Stelling 7:** Ik vind de wensen van mijn partner belangrijker dan mijn eigen wensen in de relatie.
- Stelling 8:** Als je van elkaar houdt, heb je alles voor elkaar over.
- Stelling 9:** Een relatie zonder seks is geen echte relatie.
- Stelling 10:** Een partner die jou dagelijks belt en controleert laat zien dat hij of zij van je houdt.

#### 3 Afronding van de opdracht

Is de studenten iets opgevallen of zijn er nog vragen? Benadruk dat er andere verwachtingen kunnen zijn binnen een relatie voor mannen en vrouwen. Ook kan culturele achtergrond of opvoeding invloed hebben op de manier waarop een student over relaties denkt. Het belangrijkste is dat je in een relatie zit waar jij je prettig bij voelt ook al hebben familie of vrienden misschien andere verwachtingen. Het is belangrijk in een relatie dat jouw wensen en grenzen gerespecteerd worden.





## Opdracht 3

# UIT EEN ONVEILIGE RELATIE KOMEN

10 MIN

In deze opdracht wordt aan de hand van gesprekskaartjes besproken wat studenten kunnen doen als ze in een onveilige relatie zitten.

### Doelen

- Studenten kunnen voor zichzelf kunnen nagaan of een relatie oké is.
- Studenten weten wat ze kunnen doen als ze twijfels hebben over hun eigen relatie.
- Studenten weten wat ze kunnen doen als er sprake is van lichamelijk, geestelijk of seksueel geweld binnen de relatie.
- Studenten weten waar ze informatie, steun of hulp kunnen vinden als het gaat om problemen en geweld binnen een relatie.

### Stappen

#### 1 Leg uit

“Het kan zijn dat jij of een vriend(in) in een onveilige relatie terecht komt. In een relatie mag je altijd voor jezelf opkomen en hoef je geen dingen te doen die je niet wilt. Als jij je niet fijn voelt binnen de relatie kun je deze beëindigen. Soms is dit moeilijk. Op verschillende plaatsen kun je terecht voor hulp. Het is vooral belangrijk om hulp te zoeken als er geweld is binnen de relatie. Het kan dan gaan om lichamelijk, geestelijk en seksueel geweld.”

#### Uitleg van verschillende vormen van geweld:

- **Lichamelijk geweld:** dit is mishandeling, waarbij iemand opzettelijk lichamelijk pijn wordt gedaan. Hieronder valt bijvoorbeeld het door elkaar schudden van iemand, slaan (met of zonder voorwerpen), schoppen of iemand vergiften.
- **Geestelijk geweld:** deze vorm van geweld is niet lichamelijk voelbaar, maar kan wel emotioneel schadelijk zijn. Hieronder valt bijvoorbeeld schelden, dreigen, manipuleren, pesten of vernederen.
- **Seksueel geweld:** dit is geweld waarbij iemand tegen zijn zin in seksuele handelingen moet doen of ondergaan. Hierbij kan iemand gedwongen worden of iemand is niet in staat om te reageren op de seks omdat die buiten bewustzijn is.

#### 2 Gesprekskaartjes

Deel de uitgeknipte gesprekskaartjes (**bijlage 1**) uit per tweetal studenten. Laat de studenten elkaar om de beurt een vraag stellen die op het kaartje staat.

#### 3 Nabespreking

Bespreek de kaartjes kort na.

Mogelijk vonden de studenten het lastig om te bedenken hoe ze een onveilige relatie kunnen herkennen. Vraag hen wat ze hebben besproken. Voorbeelden kunnen zijn:

- De stappen in de relatie gaan heel snel (bijvoorbeeld heel snel samenwonen)
- Bezitterig of heel erg jaloers gedrag
- Controleren van de ander
- Bemoezucht en kritiek
- Contacten met anderen worden beperkt of afgesneden
- Degene die mishandeld wordt praat het gedrag van de partner goed
- Onzeker gedrag of weinig zelfvertrouwen bij degene die mishandeld wordt
- Verwondingen (blauwe plekken, krassen of andere verwondingen) die worden verklaard door ‘ongelukjes’
- Belangrijk is dat studenten praten met iemand die ze vertrouwen, hieronder kunnen ouders, zus/broer, vrienden of familie vallen. Maar ook iemand anders die ze vertrouwen, zoals andere familieleden of iemand die bij hen in de buurt woont. Praten kan opluchten en iemand anders kan meedenken over de situatie.
- Op school kunnen studenten praten met bijvoorbeeld een studieloopbaanbegeleider, vertrouwenspersoon, schoolmaatschappelijk werker of zorgcoördinator.
- Studenten kunnen op het internet zoeken naar hulp of informatie. Bijvoorbeeld op [www.vooreenveiligthuis.nl](http://www.vooreenveiligthuis.nl), op deze website staan ook steunpunten in de buurt.
- Benadruk bij de studenten: “Als de mishandeling steeds erger wordt of je weet echt geen uitweg meer, kun je dit melden bij de politie. Ga langs op het bureau of bel 09008844, daar kan je jouw verhaal doen en de politie kan daar een aantekening maken en je eventueel verder helpen. Is de mishandeling zo erg dat er een noodsituatie ontstaat, mag je hiervoor 112 bellen. De politie komt dan zo snel mogelijk naar je toe om je te helpen.”

#### 4 Afronding

Zijn er nog vragen vanuit de klas rondom geweld binnen relaties? Mochten studenten zelf ervaring hebben met geweld binnen een relatie, bied ze dan na de les hulp aan of verwijst ze door naar degene bij wie ze terecht kunnen.



## AFRONDING

- Samenvatting: “In deze les hebben jullie eerst bedacht wat je fijn vindt in een relatie. In de tweede opdracht hebben wij het gehad over verwachtingen in een relatie. Ten slotte hebben jullie samen besproken aan de hand van kaartjes wat je kunt doen als je in een onveilige zit.”
- Voor meer informatie kunnen studenten altijd terecht op [www.sense.info/liefde-en-relaties/relaties](http://www.sense.info/liefde-en-relaties/relaties). Hier is het mogelijk om te bellen of chatten met een Sense verpleegkundige.
- Benadruk nog een keer dat relaties vooral heel leuk zijn: “Uiteindelijk zit je in een relatie omdat je dit samen wilt en je er een fijn gevoel bij krijgt. Het is belangrijk om je eigen wensen en grenzen aan te geven. Mocht een relatie niet fijn zijn, dan kan je stappen ondernemen om uit de relatie te komen.”

**Suggesties voor toetsing of portfolio-opdracht**  
U kunt **bijlage 2** gebruiken als portfolio opdracht.







**BIJLAGEN**

# Liefde en fijne relaties

# Liefde en fijne relaties

BIJLAGE

1

## Opdracht 3: Gesprekskaartjes

### GOEDE RELATIE OF NIET?

Print voor elk groepje de volgende pagina met vragen over relaties, liefst op dikker papier. Knip de kaartjes uit.

WAT ZOU JIJ DOEN  
ALS JE TWIJFELS  
HEBT OVER JOUW  
RELATIE?

STEL: EEN VRIENDIN  
WORDT AF EN TOE  
GESLAGEN DOOR HAAR  
VRIEND. WAT KAN ZIJ  
HET BESTE DOEN?

STEL: EEN VRIEND  
WORDT VAAK  
UITGESCHOLDEN DOOR  
ZIJN PARTNER. MET  
WIE KAN HIJ HIEROVER  
PRATEN?

HOE KUN JE  
HERKENNEN DAT  
IEMAND IN EEN  
ONVEILIGE RELATIE  
ZIT?

WAAR KUN JE HULP  
KRIJGEN ALS JE  
IN EEN ONVEILIGE  
RELATIE ZIT?

BIJ WIE ZOU JE OP  
SCHOOL KUNNEN  
PRATEN OVER EEN  
ONVEILIGE RELATIE?

## Toetsing of portfolio-opdracht

# LIEFDE EN RELATIES

1 Noem 3 dingen die jij belangrijk vindt in een relatie:

1. ....
2. ....
3. ....

2 Geef aan of je het met de stelling eens bent of niet.  
Leg uit waarom.

Stelling: een partner die jou dagelijks belt en controleert  
laat zien dat hij of zij van je houdt.

Eens /  Oneens (kruis aan wat van toepassing is)

Waarom?: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3 Bij wie kun je terecht als je wilt praten over je relatie?  
(zus/broer, moeder/vader, vriendin/vriend, iemand anders?)

.....

.....

.....

.....

.....

4 Waar kun je hulp krijgen als je te maken krijgt met  
geweld binnen jouw relatie?

.....

.....

.....

.....

