

Liefde en relaties

- Programma
- Doelen
- Benodigheden
- Introductie
- Opdracht 1 *Relaties*
- Opdracht 2 *Mannen en vrouwen*
- Afronding van de les
- Bijlage 1 t/m 3



Liefde en relaties

Programma

Deze les bevat 3 opdrachten:

- In de eerste opdracht gaat u met de studenten aan de hand van post-its inventariseren wat voor hun belangrijk en leuk is in een relatie.
- In de tweede opdracht gaan de studenten door middel van een aantal stellingen man-vrouw rollen en verwachtingen in kaart brengen.
- In de derde opdracht gaan de studenten door middel van een aantal stellingen met elkaar bespreken wat wél en níet bij een goede relatie hoort. En bedenkt u samen wat je kunt doen als je zelf of een vriend/vriendin in een relatie zit die niet oké is.

Opmerking

- Als u een blokkur aan deze les kunt besteden, heeft u meer tijd om op de verschillende opdrachten en reacties van de studenten in te gaan. Vaak komt er veel los bij dit soort onderwerpen en het is dan jammer dit steeds af te moeten kappen vanwege de tijd.
- Als u 45 of 50 minuten tijd heeft voor deze les, kunt u opdracht 2 en de rollenspellen in opdracht 3 overslaan.
- Er kunnen studenten in de klas zitten die ervaring hebben met 'foute' relaties en verkeringsgeweld. Deze les kan dan veel los maken. Kondig van te voren aan dat u deze les gaat geven, zodat u studenten niet met het onderwerp overvalt. Houd tijdens de les in de gaten of de les niet te confronterend is voor studenten. Biedt zo nodig aan (later) erover door te praten in een persoonlijk gesprek of verwijst naar mentor of schoolmaatschappelijk werk.
- Het kan zijn dat het voor een student gevoelig ligt om over zichzelf te praten in een bepaalde situatie ('Wat zou jij doen als ...'). Biedt studenten dan de mogelijkheid om het over een 'ander' te hebben ('Als een jongen/meisje, wat zou hij/zij dan kunnen doen?').

Doelen

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

- weten dat wensen met betrekking tot relaties per persoon verschillen.
- weten dat er verschillende relatievormen zijn (zakelijke relatie, vaste relatie, losse relatie, lat-relatie, seksrelatie, huwelijk etc.).
- weten dat geslacht, geloof, culturele achtergrond, opvoeding en ervaringen van invloed kunnen zijn op hoe iemand denkt over liefde en relaties.
- weten dat er verschillende ideeën zijn over verwachtingen van mannen en vrouwen.
- weten dat het belangrijk is om in een relatie goed te communiceren over wensen, verwachtingen en grenzen.
- 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.
- signalen kunnen herkennen van mogelijk verkeringsgeweld bij zichzelf en anderen.
- weten wat ze kunnen doen als er sprake is van lichamelijk, geestelijk of seksueel geweld binnen de relatie.
- weten dat het belangrijk is om in te grijpen als er sprake is van geweld binnen een relatie.
- weten waar je informatie, steun of hulp kunt zoeken als het gaat om relaties en verkeringsgeweld.

Benodigheden

- Deze lesbrieven met bijlagen.
- Post-its (voor opdracht 1).
- Bord of flappen en stiften (voor opdracht 1 en 2).
- De kaartjes uit bijlage 1; print ze op dikker papier en knip ze uit (het aantal is afhankelijk van de gekozen werkvorm bij opdracht 3).
- Als ze dit nog niet in een eerdere les hebben gehad: het overzicht met relevante organisaties en websites (zie inleiding bij dit lespakket) geprint voor elke student.





5 - 10 MIN

Introductie

- 1 Als dit de eerste les is uit het lespakket ter preventie van tienerzwangerschappen, begin dan met een korte uitleg over het lespakket: 'Dit pakket is bedoeld voor mbo scholen die extra aandacht willen besteden aan het voorkomen van tienerzwangerschappen. Het bestaat uit 5 lessen en omvat de volgende onderwerpen:
 - Liefde en relaties
 - Veilig vrijen
 - Anticonceptie
 - Wanneer zwanger worden?
 - Onbedoelde zwangerschap
 'We beginnen vandaag met de les Liefde en relaties.'
- 2 Vraag de klas: **'Waarom denken jullie dat we aandacht aan dit onderwerp besteden?'**
- 3 Leg uit wat het programma van de les is.
- 4 **Maak afspraken om een veilige sfeer te creëren.**
U kunt de klas 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 terugrijpen naar de

door henzelf gemaakte afspraken. Het samen maken van de afspraken kunt u door een student laten doen, dit kost waarschijnlijk wel extra tijd.

Mogelijke afspraken:

- Behandel elkaar met respect: laat elkaar uitpraten, luister naar elkaar, lach elkaar niet uit, gebruik geen scheldwoorden of straattaal.



Tip: U kunt samen met de klas bepalen welke woorden wél en níet gebruikt worden tijdens deze les.

- Ieder heeft recht op zijn eigen mening.
 - Studenten bepalen zelf of ze persoonlijke informatie willen delen, dit hoeft niet. Het is goed als ze hierin hun grenzen aangeven.
 - Persoonlijke ervaringen en opvattingen worden niet verder verteld.
 - Mobiel uit.
- 5 Benoem dat er studenten in de klas kunnen zitten die vervelende ervaringen hebben met relaties. De les kan dan veel losmaken. Laat studenten het even aangeven als dit het geval is en de les te dichtbij komt. Biedt zo nodig aan (later) erover door te praten in een persoonlijk gesprek of verwijs naar mentor of schoolmaatschappelijk werk.
 - 6 Geef een korte uitleg over het programma van de les.






10 - 20 MIN

Opdracht 1

RELATIES

In deze opdracht gaat u met de studenten aan de hand van post-its inventariseren wat zij belangrijk of leuk vinden in een relatie.

 **Tip: Afhankelijk van de beschikbare tijd kunt u deze opdracht uitgebreid bespreken of gebruiken als opwarmer en redelijk kort houden. De meeste onderwerpen komen waarschijnlijk in de andere opdrachten ook aan bod.**

Doelen

- Studenten weten dat mensen verschillende wensen hebben met betrekking tot relaties.
- Studenten weten dat geslacht, geloof, culturele achtergrond, opvoeding en ervaringen van invloed kunnen zijn op hoe iemand denkt over liefde en relaties.

Stappen

1 Leg uit

In deze opdracht gaan we aan de hand van post-its inventariseren wat jullie belangrijk of leuk vinden aan een relatie.

2 Werkvorm

Geef elke student 4 post-its en vraag ze op elke post-it één ding te schrijven dat ze belangrijk of leuk vinden aan relaties. Haal de post-its op en plak ze op een flap of op het bord rond het woord ideale relatie. U kunt ze gelijk groeperen; de post-its die ongeveer over hetzelfde gaan, plakt u bij elkaar. U kunt de studenten vragen om te helpen met indelen. Als iets niet duidelijk is, vraag dan zo nodig toelichting. Als u een gemengde klas heeft, kunt u de meisjes en jongens een andere kleur post-its geven, zodat u ook eventuele verschillen tussen meisjes en jongens kunt zien. (Of de post-its eerst bij de meisjes ophalen en in de meisjeskolom plakken en dan bij de jongens ophalen en in de jongenskolom opplakken.)

3 Nabespreking

- Loop de groepjes post-its langs, wat valt op? Vraag of studenten nog dingen willen toevoegen die nog niet genoemd zijn, maar die ze ook belangrijk vinden. Wat wordt het meeste genoemd? U kunt een top 3 maken (eventueel een top 3 voor jongens én een top 3 voor meisjes). Herkennen alle studenten dit? Is er verschil tussen jongens en meisjes? Is er verschil tussen meisjes onderling en jongens onderling? Denken ze dat geloof of culturele achtergrond verschil maakt? Laat ze hun antwoord toelichten. Benadruk dat er meestal meer overeenkomsten dan verschillen zijn, ook tussen hetero-, homo- én biseksuelen.

Opmerking: Dingen die vaak worden genoemd als positief aan een relatie zijn intimiteit, tederheid, vertrouwen, respect, op je gemak voelen, liefde, zorgzaamheid, toekomst, gelijkwaardigheid, openheid, samen zijn. Uit onderzoek blijkt dat jongens en meisjes niet zo veel verschillen in wat ze het belangrijkste vinden in een (vaste) relatie. Jongens/mannen hebben meestal meer interesse in seks, maar dat wil niet zeggen dat ze dit alleen maar belangrijk vinden. Ook jongens vinden bv. intimiteit en samen zijn belangrijk.

- Vraag de klas: **Wat voor soorten relaties kennen jullie?** Bv. vaste relatie, losse relatie, lat-relatie, seksrelatie, huwelijk, hetero/homo/biseksuele relatie.
- Benadruk dat het belangrijk is om samen te bespreken wat je verwacht van de relatie en elkaar, zodat je weet of de verwachtingen overeen komen en de relatie kans van slagen heeft.
- Benadruk dat het belangrijk is dat een relatie goed voelt, voor jezelf én je partner. Daar gaan we het in opdracht 3 uitgebreid over hebben.

4 Rond deze opdracht af. Zijn er nog vragen?

Verwijs voor informatie en tips naar:

www.sense.info/liefde-en-relaties/relaties





20 - 30 MIN

Opdracht 2

MANNEN EN VROUWEN

In deze opdracht gaan de studenten door middel van een aantal stellingen rollen en verwachtingen van mannen en vrouwen in kaart brengen. Bij deze opdracht gaat het vooral om het uitwisselen van ideeën en meningen, zodat studenten zich realiseren dat er meerdere manieren zijn om naar man/vrouw rollen te kijken. Ook kunnen ze oefenen met discussiëren over dit onderwerp en argumenten van anderen horen om hun eigen mening kracht bij te zetten.

Doelen

- Studenten weten dat er verschillende ideeën zijn over rollen en verwachtingen m.b.t. mannen en vrouwen.
- Studenten weten dat geslacht, geloof, culturele achtergrond, opvoeding en ervaringen van invloed zijn op hoe iemand denkt over mannen- en vrouwenrollen.

Stappen

1 Leg uit

Wat je van elkaar verwacht in een relatie hangt vaak ook samen met hoe je denkt over rollen en verwachtingen van mannen en vrouwen in het algemeen.

Daarom gaan we in deze opdracht door middel van stellingen bespreken wat de verwachtingen zijn met betrekking tot mannen en vrouwen als het gaat om relaties en seks.

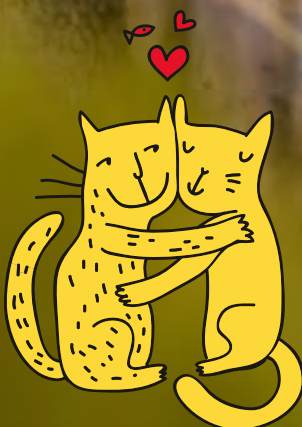
2 Kies een werkvorm

- Laat de studenten in tweetallen of kleine groepjes een mindmap of collage maken: één over verwachtingen voor vrouwen en één over verwachtingen voor mannen.



Tip: Dit kan ook als opwarmer voor de stellingen gebruikt worden (zie de werkvormen hierna).

- Laat de studenten zelf stellingen bedenken. Wat vinden ze bij jongens/mannen horen, wat bij meisjes/vrouwen? Geef zo nodig een voorbeeld uit de lijst met stellingen hieronder. Laat ze de stellingen op stukjes papier schrijven (één stelling per papiertje) en verzamel deze in een tasje of doos. Laat de studenten vervolgens om de beurt een papiertje grabbelen en de stelling voorlezen. Degene die voorleest geeft als eerste zijn of haar mening. Vraag om het antwoord toe te lichten. Laat andere studenten erop reageren. Als een stelling voldoende aan de orde is geweest, mag de volgende student grabbelen en begint het van voren af aan. Iemand die een stelling grabbelt die al besproken is, mag opnieuw grabbelen.
- U kunt de studenten om de beurt stellingen laten noemen, en die op het bord schrijven (of door een student op het bord laten schrijven). Laat de studenten vervolgens kiezen over welke 4 stellingen ze gaan discussiëren, klassikaal of in groepjes:
 - Laat de studenten klassikaal de stellingen bediscussiëren; 'eens' is staan/'oneens' zitten (of: ene muur is 'eens', andere muur is 'oneens', in het midden is 'weet niet'). Vraag studenten met verschillende meningen hun antwoord toe te lichten. Laat daarna de studenten eventueel opnieuw kiezen. Is er iemand van mening veranderd? Waarom?
 - Laat de studenten in groepjes van twee tot vijf studenten de stellingen bespreken en hun antwoord omcirkelen. Laat ze een woordvoerder kiezen. Bespreek klassikaal na; laat per stelling een woordvoerder antwoord geven. Vraag de andere woordvoerders of ze het hiermee eens zijn of niet. Laat de woordvoerders met dezelfde mening bij elkaar gaan staan. Laat beide partijen met elkaar in discussie gaan. Laat ze daarna opnieuw kiezen. Is hun mening veranderd? Waarom wel of waarom niet?



Opmerking: U kunt de studenten zelf de groepjes laten kiezen (dan zijn ze mogelijk homogener en veiliger) of heterogene groepjes maken, met bv. studenten van verschillend geslacht en culturele achtergrond. Dat laatste zal mogelijk meer uitwisseling van meningen opleveren, maar dat kan ook later in de klassikale nabespreking gebeuren.

- U kunt onderstaande stellingen gebruiken in combinatie met één van bovenstaande werkvormen (grabbelen, klassikaal kiezen, in groepjes of klassikaal discussiëren).

Voorbeelden van stellingen 'Eens/oneens':

- Jongens horen meisjes te versieren, niet andersom.
- Als een meisje een jongen versiert dan geeft ze aan dat ze seks wil.
- Jongens moeten het initiatief nemen tot seks.
- Jongens willen seks, meisjes willen liefde.
- Jongens gaan vreemd, dat hoort er nu eenmaal bij.
- Meisjes gaan net zo vaak vreemd als jongens.
- Een jongen met veel sekspartners is stoer.
- Een meisje met veel sekspartners is stoer.
- Een man mag een veel jongere partner hebben.
- Een vrouw mag een veel jongere partner hebben.
- Een man moet hoger opgeleid zijn dan zijn vriendin/vrouw.
- Een vrouw mag meer verdienen dan haar vriend/man.
- Een man kan net zo goed voor de kinderen zorgen als een vrouw.

3 Nabespreking

Vraag aan de studenten: **'Wat is jullie opgefallen in de discussie?'**

- Mogelijk komen ook tegengestelde verwachtingen aan bod: bv. vrouwen moeten sexy en verleidelijk zijn, maar niet te makkelijk zijn (playing hard to get), en uiteindelijk wel seks willen; mannen moeten lef hebben en initiatief tonen, maar ook grenzen respecteren en willen praten over gevoelens. Vraag de studenten of ze dit herkennen. Hoe gaan ze om met tegengestelde verwachtingen?
- Benadruk dat er bepaalde standaardideeën bestaan over rollen en verwachtingen met betrekking tot mannen en vrouwen, maar dat die niet altijd kloppen of voor jou zelf hoeven gelden. Zo kun je via familie, vrienden en media (tv, internet, radio, reclame, etc.) veel ideeën over man-vrouwrollen m.b.t. seks en relaties opdoen, maar uiteindelijk bepaal je zelf (eventueel met partner) welke rollen bij jou passen of aan welke verwachtingen je zelf wilt voldoen. Je geslacht, geloof, culturele achtergrond, opvoeding en ervaringen zijn van invloed op hoe je denkt over mannen- en vrouwenrollen en welke keuzes je hierin maakt (bv. zelf initiatief nemen tot relatie of seks, vader die voor de kinderen zorgt, moeder die fulltime werkt).

4 Rond deze opdracht af. Zijn er nog vragen?



MINIMAAL 30 MIN

Opdracht 3

GOEDE RELATIE OF NIET?

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

Doelen

- Studenten weten dat er verschillende ideeën zijn over 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.
- Studenten weten wat ze kunnen doen als ze twijfels hebben over hun eigen relatie.
- Studenten herkennen signalen van mogelijk verkeringsgeweld bij zichzelf en anderen.
- Studenten weten wat ze kunnen doen als er sprake is van lichamelijk, geestelijk of seksueel geweld binnen de relatie.
- Studenten weten dat het belangrijk is om in te grijpen als er sprake is van geweld binnen een relatie.

Stappen

1 Leg uit

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

2 Kies een werkvorm

Probeer de werkvormen te variëren, kies hier een andere werkvorm dan in de eerdere opdrachten:

- Laat de studenten in tweetallen of kleine groepjes de stellingen op de kaartjes (zie bijlage 1) bespreken en twee stapels maken: eens en oneens. Laat ze een woordvoerder kiezen. Bespreek dit klassikaal na. Laat per stelling de woordvoerders om de beurt hun antwoord geven. Laat de woordvoerders van de groepjes die een andere mening hebben met elkaar in discussie gaan. Laat ze daarna opnieuw kiezen. Is hun mening veranderd? Zo ja, waarom?
- Laat de studenten klassikaal de stellingen (zie bijlage 1) bediscussiëren; eens is staan/oneens zitten (of ene muur is eens, andere muur is oneens, in het midden is weet niet). Vraag verschillende studenten hun mening toe te lichten. Laat daarna de studenten opnieuw kiezen. Is er iemand van mening veranderd? Zo ja, waarom?

3 Nabespreking

- Zie bijlage 2 voor suggesties voor de feedback bij de stellingen.
- Grijp ook terug naar de post-its uit opdracht 1. Zijn de dingen die daar genoemd worden als leuk of belangrijk in een relatie (bv. liefde, respect, vertrouwen), aanwezig in een relatie waarin de één de ander steeds controleert? Of waarin er lichamelijk, geestelijk of seksueel geweld plaatsvindt?
- Benadruk nog een keer dat het belangrijk is dat een relatie goed voelt, voor jezelf én je partner. Elke relatie kent natuurlijk wel eens een dip of een mindere periode. Maar als die overheersen, kun je jezelf afvragen of die relatie nog wel goed is voor jou of jullie.

- Vraag de studenten: **'Wat kun je doen als je twijfels hebt over je relatie?'**

Bijvoorbeeld:

- Praat er samen over: hoe komt het, hebben jullie andere verwachtingen, kunnen jullie het misschien nog verbeteren, willen jullie het nog proberen te verbeteren, zijn jullie wel de goede partners voor elkaar?



Tip: Laat twee studenten dit voorspelen, andere studenten kunnen reageren of inspringen als één van de acteurs vastloopt. Bespreek dit na: wat gebeurde er? Lukte het om dit op een positieve manier met elkaar te bespreken? Klopte de lichaamstaal met wat gezegd werd? Zou dit in het echt ook zo gaan? Zo nee, waarom niet? Wat zou je dan doen of zeggen?

- Praat er met anderen over (ouders, zus/broer, vrienden/vriendinnen): Wat vinden die ervan? Is het normaal dat het zo gaat? Hebben zij tips voor jullie?
- Vraag de studenten: **'Wat kun je doen als je vriend of vriendin lichamelijk, geestelijk of seksueel geweld tegen je gebruikt?'**
 - Praat er met iemand over die je vertrouwt (ouders, zus/broer, vrienden/vriendinnen).
 - Praat erover met je mentor of vertrouwenspersoon/schoolmaatschappelijk werk/zorgcoördinator.
 - Bezoek de website www.vooreenveiligthuis.nl voor informatie en tips.
 - Vindt hier een Advies of steunpunt in jouw buurt: www.vooreenveiligthuis.nl/veilig-thuis
 - Als je slachtoffer bent van relatiegeweld of bang bent dit te worden, kun je dit melden bij de politie. In een noodsituatie kun je bellen met de politie op 112 en voor minder ernstige situaties met 0900 8844 (lokaal tarief).
- Vraag de studenten: **'Hoeveel jongeren hebben ervaring met geweld binnen de relatie?'**

Uit onderzoeken blijkt dat één op de 5 jongeren ervaring heeft met verkeringsgeweld. Het kan gaan om lichamelijk, seksueel, verbaal en emotioneel geweld.

Opmerking: zo nodig deze termen even uitleggen.

Een aantal kenmerken van zo'n relatie zijn:

- Het tempo van de relatievorming ligt hoog. (bv. heel snel samenwonen)
- Bezitterig gedrag, snel jaloeers.
- Van vleien naar controleren.
- Bemoeizucht en kritiek.
- Sociaal isoleren (de contacten met anderen worden beperkt of afgesneden).

- Leg uit: Het kan zijn dat iemand het zelf niet door heeft, maar dat er wel degelijk wat mis is in haar/zijn relatie. Deze signalen komen vaak voor bij meisjes die te maken hebben met geweld binnen de relatie:
 - onzeker gedrag, angst, weinig zelfvertrouwen
 - praat de ideeën van haar vriend na
 - praat alles goed wat haar vriend doet
 - is altijd samen met haar vriend
 - heeft vaak 'ongelukjes' en onverklaarbare verwondingen
 - doet negatief over zichzelf en anderen
 - heeft verslavingsverschijnselen
- Leg de studenten één van de twee vragen voor, afhankelijk van de samenstelling van de klas:
 - **'Wat kun je doen als je denkt dat een vriend of vriendin lichamelijk, geestelijk of seksueel mishandeld wordt?'**
Je kunt proberen om je vermoeden met je vriendin of vriend te bespreken.



Tip: Laat twee studenten deze situatie voorspelen. Andere studenten kunnen hierop reageren en aanvullen of inspringen als één van de acteurs vastloopt. Bespreek dit na: wat gebeurde er? Lukte het om dit op een positieve manier met elkaar te bespreken? Klopte de lichaamstaal met wat gezegd werd? Zou dit in het echt ook zo gaan? Zo nee, waarom niet?

Mogelijke feedback: Probeer met open vragen te beginnen: 'Hoe gaat het met jullie (relatie)?' Je kunt dan proberen in te gaan op wat hij/zij zegt. Je kunt ook vertellen wat jou is opgevallen en dat je je zorgen maakt.

- **'Wat kun je doen als je denkt dat één van je vrienden zijn vriendin lichamelijk, psychisch of seksueel mishandelt?'**

Maak je duidelijk dat jij vindt dat dit echt niet kan? Of laat je het gewoon gebeuren? En wat als het meisje je zus of buurmeisje zou zijn, verandert dat de situatie? Wat zou je dan doen of zeggen?

Je kunt proberen om je vermoeden met die vriend te bespreken.



Tip: Laat twee studenten deze situatie voorspelen. Andere studenten kunnen hierop reageren en aanvullen of inspringen als één van de acteurs vastloopt. Bespreek dit na: wat gebeurde er? Lukte het om dit op een positieve manier met elkaar te bespreken? Klopte de lichaamstaal met wat gezegd werd? Zou dit in het echt ook zo gaan? Zo nee, waarom niet? Wat zou je dan in het echt (kunnen) doen?

Mogelijke feedback: Probeer met open vragen te beginnen: bv. 'Hoe gaat het met jullie (relatie)?' Je kunt dan proberen in te gaan op wat hij zegt. Je kunt ook vertellen wat jou is opgevallen en dat je je zorgen maakt.

Als je het moeilijk vindt om zo'n gesprek te voeren met je vriendin of vriend of als het niets oplevert, dan kun je erover proberen te praten met iemand die je vertrouwt (ouders, zus/broer, andere vrienden/vriendinnen). Neem zo nodig contact op met je mentor of vertrouwenspersoon/schoolmaatschappelijk werk/zorgcoördinator.

Vermoedens van mishandeling van anderen kun je ook melden bij de politie. In een noodsituatie kun je bellen met de politie op 112 en voor minder ernstige situaties met 0900 8844 (lokaal tarief).

4 Vraag de studenten

'Hoe kun je op een goede manier een relatie beëindigen?'



Tip: Laat twee studenten deze situatie voorspelen. Andere studenten kunnen hierop reageren en aanvullen of inspringen als één van de acteurs vastloopt. Bespreek dit na: wat gebeurde er? Lukte het om dit op een positieve manier te doen? Klopte de lichaamstaal met wat gezegd werd? Zou dit in het echt ook zo gaan? Zo nee, waarom niet?

Bespreking: Als je een relatie goed wilt afronden, is het belangrijk dit op een goede manier te doen uit respect voor je partner. Dus stuur niet na een relatie van anderhalf jaar een sms'je dat het uit is. Probeer er met elkaar over te praten, maak duidelijk waarom je wilt stoppen met de relatie. Laat je niet overhalen toch door te gaan met de relatie als je er zelf van overtuigd bent dat je dit niet wilt. Begrijp dat het beëindigen van de relatie voor de ander onverwacht, pijnlijk en verdrietig kan zijn. Het helpt bij het verwerken hiervan als het op een goede manier gebeurt.

5 Rond deze opdracht positief af

In deze les hebben we gezien dat het belangrijk is dat liefde en relaties goed voelen voor beide partners. Luister naar je gevoel en kom in actie als je twijfels of zorgen hebt over je relatie. Want een relatie kan zoveel positiefs brengen: verwijst naar de resultaten van opdracht 1 (bv. liefde, intimiteit, vertrouwen, respect, ...).

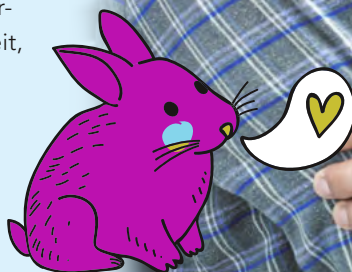
AFRONDING VAN DE LES

- Bespreek kort na hoe ze de les vonden.
- Zijn er nog vragen? Probeer die gezamenlijk te beantwoorden.
- Herhaal het aanbod om persoonlijk na te praten als er behoefte aan is. Of verwijst studenten naar de mentor of vertrouwenspersoon/schoolmaatschappelijk werk/zorgcoördinator. Verlaag de drempel door te vertellen bij wie ze terecht kunnen binnen de school (naam, functie en locatie) en hoe ze dat kunnen doen (bv. afspraak maken, binnenlopen tijdens spreekuur op woensdagmiddag).
- Verwijst nog een keer naar www.sense.info/liefde-en-relaties/relaties voor informatie en tips. Men kan ook bellen of chatten met Sense.

Suggesties voor toetsing of portfolio-opdracht

Zie bijlage 3 voor een voorbeeld van een portfolio opdracht.

U kunt nog een casus toevoegen waarbij de student moet aangeven of hij vindt dat deze relatie oké is of niet. De student licht zijn antwoord toe en geeft zo nodig tips over hoe de relatie verbeterd kan worden.





BIJLAGEN

**Liefde en
relaties**

Liefde en relaties

BIJLAGE
1

Kaartjes bij opdracht 3

GOEDE RELATIE OF NIET?

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

1 ALS JE VAN ELKAAR HOUDT, DOE JE ALLES SAMEN.

2 ALS JE VAN ELKAAR HOUDT, HEB JE ALLES VOOR ELKAAR OVER.

3 JALOEZIE IS EEN TEKEN VAN ECHTE LIEFDE.

4 ALS JE VAN ELKAAR HOUDT, WIL JE PRECIES WETEN WAT DE ANDER DOET.

5 ALS JE EEN RELATIE HEBT, KUN JE NIET MEER MET ANDERE JONGENS OF MEISJES PRATEN.

6 ALS JE ECHT VAN ELKAAR HOUDT, VOEL JE ELKAAR GOED AAN.

7 ALS JE ECHT VAN ELKAAR HOUDT, PAS JE JE AAN DE ANDER AAN.

8 EEN FLINKE RUZIE HOORT BIJ EEN RELATIE. DAAR KUNNEN WEL EENS KLAPPEN BIJ VALLEN.

9 EEN RELATIE ZONDER SEKS IS GEEN ECHTE RELATIE.

10 ALS JE GESLAGEN WORDT DOOR JE VRIEND OF VRIENDIN, ZAL JE DAT WEL UITGELOKT HEBBEN.

Feedback Opdracht 3

GOEDE RELATIE OF NIET?

Suggesties voor feedback bij de stellingen over relaties.

1 ALS JE VAN ELKAAR HOUDT, DOE JE ALLES SAMEN.

Als je van elkaar houdt, doe je veel samen. Maar alles samen doen, kan saai worden. Dan heb je elkaar weinig nieuws meer te vertellen. Zorg dat je contact houdt met je vrienden en vriendinnen, net als voor je een relatie had. Blijf je eigen dingen doen. Dat voorkomt dat je in de relatie te afhankelijk van elkaar wordt.

2 ALS JE VAN ELKAAR HOUDT, HEB JE ALLES VOOR ELKAAR OVER.

Natuurlijk heb je veel over voor degene van wie je houdt. Maar je hoeft jezelf niet weg te cijferen. Let op je eigen wensen en grenzen. Doe niet iets tegen je zin, als bewijs dat je van de ander houdt. Iemand die van jou houdt, zal je wensen en grenzen respecteren en jou niet onder druk zetten om iets tegen je zin te doen.

3 JALOEZIE IS EEN TEKEN VAN ECHTE LIEFDE.

Jaloezie is een begrijpelijk gevoel als je verliefd bent en als je vermoedt dat de ander je bedriegt. Maar als je vaak jaloeers bent, is dat niet goed voor je relatie. Wist je dat jaloezie één van de meest voorkomende redenen is om een partner te mishandelen?

4 ALS JE VAN ELKAAR HOUDT, WIL JE PRECIES WETEN WAT DE ANDER DOET.


Het is logisch dat je belangstelling hebt voor wat je partner doet. Maar het is niet gezond om de ander steeds te controleren. Vertrouw elkaar. Geef elkaar de ruimte om je eigen dingen te doen. Merk je dat je steeds aan het controleren bent of dat je steeds gecontroleerd wordt? Misschien is deze relatie dan wel niet goed voor jullie. Bespreek dit met elkaar.

5 ALS JE EEN RELATIE HEBT, KUN JE NIET MEER MET ANDERE JONGENS/MEISJES PRATEN.

Wat zegt het over je relatie als je niet kan praten met iemand van het andere geslacht? Je bent niet het exclusieve bezit van je partner! Als er zo weinig vertrouwen is in de ander, is dit dan wel een goede relatie voor jullie? Geef elkaar de ruimte om ook jullie eigen dingen te doen. Dat houdt je relatie boeiend in plaats van verstikkend.

6 ALS JE ECHT VAN ELKAAR HOUDT, VOEL JE ELKAAR GOED AAN.

Nee, zeker in het begin van een relatie voel je elkaar niet meteen goed aan. Je moet elkaar nog leren kennen. Wat wil de ander, wat denkt de ander, wat verwacht de ander? Daar kom je alleen achter door er samen over te praten. Dan leer je elkaar beter kennen.

 **Tip: Het helpt om vanaf het begin duidelijk aan te geven wat jij wilt en verwacht. Bedenk dat jullie ideeën, wensen en grenzen kunnen veranderen. Daarom is het goed om daar met elkaar over te blijven praten, ook als de relatie al langer duurt.**

7 ALS JE ECHT VAN ELKAAR HOUDT, PAS JE JE AAN DE ANDER AAN.

Er is een verschil tussen rekening houden met je partner en je helemaal aanpassen aan je partner. Het is een kwestie van geven en nemen. Als de een alleen maar neemt en de ander alleen maar geeft, is er iets niet goed in je relatie.

8 EEN FLINKE RUZIE HOORT BIJ EEN RELATIE, DAAR KUNNEN WEL EENS KLAPPEN BIJ VALLEN.

Op een goede manier ruzie maken, kan inderdaad de lucht klaren. Maar als er geweld bij te pas komt, is dat slecht voor jou en voor je relatie. Als je het geweld accepteert, wordt het vaak steeds erger. Praat erover en zoek hulp of verbreek de relatie.

9 EEN RELATIE ZONDER SEKS IS GEEN ECHTE RELATIE.

Sommige mensen hebben geen seks in een relatie. Dat bepaal je samen. Het is lastig als de één wél seks wil en de ander niet. Daar moet je samen over praten. Je mag niet gedwongen worden tot seks, dat is strafbaar. Dit geldt ook als je getrouwd bent. Als de één de ander dwingt tot seks moet je je afvragen of dit wel een goede relatie is.

10 ALS JE GESLAGEN WORDT DOOR JE VRIEND OF VRIENDIN, ZAL JE DAT WEL UITGELOKT HEBBEN.

Een relatie waarin je geslagen wordt, is geen goede relatie. Slaan is verboden. Je kunt het niet 'uitlokken', want niemand 'verdient' het om geslagen te worden. Ook niet als er bijvoorbeeld wordt gezegd: 'Als jij beter je best had gedaan, had ik niet boos hoeven worden.' Geweld lost nooit iets op. En geweld is meestal niet eenmalig, vaak wordt het steeds erger. Praat erover en zoek hulp of verbreek de relatie. Want een relatie met geweld is een relatie zonder respect.

Liefde en relaties

BIJLAGE

3

Toetsing of portfolio-opdracht **LIEFDE EN RELATIES**

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

- 1.
- 2.
- 3.

2 Kies 2 stellingen die nog niet in de klas behandeld zijn. Geef aan of je het met de stelling eens bent of niet. Leg uit waarom.

Stelling 1:

.....

.....

.....

Eens / Oneens

Waarom?:

.....

.....

.....

.....

Stelling 2:

.....

.....

.....

Eens / Oneens

Waarom?:

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

4 Waar kun je hulp krijgen als er geweld is binnen jouw relatie?

.....

.....

.....

.....

.....

