



Help! Hoe praat ik met jongeren over ongezonde relaties?

Informatie en activiteiten voor jeugdwerkers

DEEL 1: Informatie

INLEIDING

Lovesafely vzw zet zich in om jongeren te informeren over toxische relaties. We doen dit op verschillende manieren, maar proberen vooral jongeren aan te spreken in hun eigen leefwereld. Dit doen we vooral via informatie verspreiding op sociale media en praatavonden. Toxische relaties hebben een enorm effect op jongeren, zowel op korte termijn als lange termijn. Bovendien kan iedereen te maken hebben met een toxisch (ex)-lief. Iedereen kan slachtoffer zijn, of het toxische gedrag stellen. Daarom gebruiken we als lovesafely genderneutrale taal.

Dit educatief dossier is ontworpen om jou te ondersteunen in je cruciale rol bij het bevorderen van gezonde relaties onder jongeren. Als mentor en rolmodel kan jij jongeren helpen om gezonde relaties te begrijpen en toxische relaties te herkennen. Het dossier biedt praktische tools en kennis om effectieve discussies over gezonde relaties te faciliteren en bewustzijn te creëren over de signalen van ongezonde relaties.

Doelstellingen

- Jongeren **informeren** over de kenmerken en gevolgen van toxische relaties om hen te helpen deze te **herkennen** en te **begrijpen**.
- Jongeren leren hoe ze toxische relaties kunnen identificeren en vermijden, en wat de kenmerken zijn van een gezonde relatie.
- Jongeren **aanmoedigen om met elkaar te praten** over toxische relaties en elkaar te ondersteunen, zodat ze elkaar kunnen **helpen** bij het omgaan met dergelijke situaties.

EEN TOXISCHE RELATIE: WAT IS DAT?

Een toxische relatie is een ongezonde en soms zelfs gewelddadige relatie. Dit gedrag kan manipulatief, bedreigend, agressief en/of gewelddadig zijn, zowel binnen als na een relatie. Het omvat daadwerkelijke of dreigende handelingen van lichamelijke, seksuele, psychologische en verbale schade, gepleegd door een lief, ex-lief of iemand die een romantische relatie wil aangaan. Dit geweld kan zich voordoen tussen twee jongeren in een huidige of voormalige relatie en komt voor onder heteroseksuele, gelijkgeslachtelijke en non-binaire koppels. Internet, sociale media, telefoongesprekken of sms-berichten worden gebruikt om te intimideren, onder druk te zetten of te victimiseren.

Een toxische relatie leidt tot **fysieke, mentale en sociale gezondheidsproblemen bij jongeren**.

Deze problemen kunnen zich direct voordoen, maar hebben zeker ook een enorme impact op de lange termijn. Een toxische relatie in de

tienerjaren vergroot de kans op gewelddadige relaties in de toekomst. Ook voor de persoon die zich toxisch gedraagt in een relatie zijn er gevolgen op latere leeftijd. **Jongeren die zich toxisch gedragen in een relatie beseffen vaak niet dat dit ongezond gedrag is.** Daarom is het belangrijk om jongeren bewust te maken van toxisch gedrag in een relatie en hen te **leren hoe ze een gezonde relatie kunnen aangaan.**

Jongerenrelaties zien er anders uit dan die van volwassenen: niet-exclusieve relaties, veelvuldig gebruik van sociale media, gevoeligheid voor groepsdruk, en vaker naar feestjes en festivals gaan. Daarom moeten jongeren bewust worden gemaakt van hoe een toxische relatie er voor hen uitziet.

Het is niet altijd makkelijk om een toxische relatie te herkennen. In het begin van een relatie is alles vaak heel leuk. De eerste signalen dat je in een ongezonde relatie zit, komen vaak pas later.



Relatie spectrum

Alle relaties bevinden zich op **een spectrum van gezond tot gewelddadig, met ongezonde relaties ergens in het midden**. Een relatie kan zich verschuiven op dit spectrum; ze staat niet vast. Je kunt van een gezonde relatie door verlies van vertrouwen naar een toxische relatie verschuiven. Maar je kunt ook aan je eigen toxische gedrag werken, zodat je relatie weer gezonder wordt.

Als leerkracht is het belangrijk om de grenzen van jongeren te bewaken, vooral wanneer je merkt dat een relatie emotioneel of fysiek gewelddadig wordt. Dit is niet altijd een makkelijke grens om te herkennen. Daarom is het essentieel om jongeren bewust te maken van emotioneel geweld en hen te sensibiliseren.

Gezonde relatie

Een gezonde relatie bij jongeren kenmerkt zich door **wederzijdse inspanning en respect**. Beide partners steken **evenveel moeite in de relatie** en kunnen **openlijk praten zonder bang te zijn voor de reactie van de ander**. Jongeren in een gezonde relatie voelen zich gehoord; hun **lief luistert naar hen en respecteert hun mening** en ideeën.

Daarnaast is er **voldoende tijd voor vrienden en familie**, wat betekent dat de relatie niet allesoverheersend is. De tijd die ze samen doorbrengen, is **plezierig en zorgt voor positieve ervaringen**. Een belangrijk aspect is dat jongeren zich **comfortabel** voelen bij hun partner en **durven te praten wanneer iets hen dwarszit**.

Open communicatie over gevoelige onderwerpen, zoals seks, is ook een teken van een gezonde relatie. Partners doen moeite om elkaars vrienden en familie te leren kennen en tonen trots op de prestaties van de ander. **Ondanks eventuele verschillen respecteren ze elkaar** en waarderen ze elkaars unieke eigenschappen.

Als jongerenwerker is het belangrijk om deze kenmerken te herkennen en te bespreken met jongeren. Dit kan hen helpen gezonde relaties op te bouwen en te onderhouden.

Ongezonde relatie

Een ongezonde relatie bij jongeren kenmerkt zich door **extreme ups en downs**. In zo'n relatie ontbreekt goede communicatie; jongeren vinden het **moeilijk om over hun gevoelens te praten** en zijn **bang voor de reactie van hun partner**. Er is vaak sprake van liegen en bedriegen, en jaloezie komt veel voor. Een partner kan proberen de ander te **controleren**, wat de relatie verder uit balans brengt.

In een ongezonde relatie zijn **de dynamieken verstoord**. Ze kunnen niet goed met elkaar praten, en er is vaak angst om eerlijk te zijn over gevoelens. Liegen en bedriegen leidt tot een gebrek aan vertrouwen. **Controle, jaloezie en beschuldigingen zijn vaak aanwezig**, wat de situatie alleen maar verergert.

@lovesafely_



Specifieke signalen van een toxische relatie kunnen variëren, maar **enkele belangrijke dingen om op te letten** zijn:

- Je partner maakt gemene grapjes over jou.
- Er is sprake van jaloezie.
- Je partner toont geen interesse in jouw hobby's en meningen.
- Je wordt vaak onterecht beschuldigd van flirten met anderen.
- Je partner raakt snel geïrriteerd door wat je draagt.
- De beslissingen worden meestal door je lief genomen.
- Je gsm checken zonder je toestemming.
- Je voelt je onder druk gezet op het gebied van seks.
- Je partner zegt dat niemand anders met jou zou willen zijn.

Als jongerenwerker is het belangrijk om jongeren bewust te maken van deze signalen en hen aan te moedigen om ongezond gedrag in een relatie niet te negeren. Open communicatie is cruciaal, en jongeren moeten weten dat iedereen zich soms ongezond kan gedragen, maar dat het belangrijk is om hierover te praten. Ongezond gedrag mag niet genegeerd worden, omdat het anders erger kan worden. Door alert te zijn op deze signalen, kan jij jongeren helpen om toxische relaties te herkennen en te vermijden.

Gewelddadige relatie

In een gewelddadige relatie kan fysiek geweld voorkomen, maar dit hoeft niet altijd het geval te zijn. Jongeren kunnen ook in **een emotioneel gewelddadige relatie** zitten zonder enige vorm van fysiek geweld. Emotioneel geweld **omvat manipulatie, beledigen en schelden, vernederen en liegen**. Hoewel emotioneel geweld even zwaar kan zijn als fysiek geweld, is het vaak **moeilijker te herkennen**.

Elke relatie is anders, maar er zijn enkele **belangrijke signalen** van een gewelddadige relatie die je als jongerenwerker kunt herkennen. **Het gaat hierbij niet alleen om fysieke agressie, maar ook om gedragingen die de mentale en emotionele gezondheid van jongeren beïnvloeden:**

- Je continu neerhalen, ook als er anderen bij zijn.
- Extreme jaloezie.
- Hun controle verliezen als ze bij jou zijn, zoals opeens een woede-uitbarsting krijgen door iets kleins.
- Agressief zijn naar anderen of naar voorwerpen toe.
- Controlerend gedrag, zoals beslissen of je iets mag doen met je vrienden of wat je mag dragen.
- Aandringen om seks te hebben als je dit niet wil.
- Zeggen dat 'niemand anders je zou willen'.

Als jongerenwerker is het belangrijk om jongeren bewust te maken van deze vormen van geweld en hen te helpen de signalen te herkennen. Door alert te zijn en open gesprekken te voeren, kun je bijdragen aan het voorkomen en aanpakken van gewelddadige relaties onder jongeren.

Het kan soms **lastig zijn om ongezonde relaties en gewelddadige relaties van elkaar te onderscheiden**, omdat ze vaak overlappen en elkaar kunnen aanvullen. Beide typen relaties vertonen destructieve gedragingen, zoals gebrek aan respect, manipulatie en controle. **In een ongezonde relatie kunnen deze problemen zich ontwikkelen tot ernstiger gewelddadig gedrag, zowel emotioneel als fysiek**. Hierdoor is het belangrijk om zorgvuldig te observeren en de signalen van beide vormen van destructief gedrag te herkennen, zodat je jongeren effectief kunt ondersteunen en begeleiden naar gezondere relaties.

Soorten geweld

FYSIEK GEWELD

slaan, schoppen, verwondingen door wapens, sigarettenpeuken op je uitduwen, etc.

SEKSUEEL GEWELD

dwingen tot seksuele handelingen, dwingen tot kijken van porno, verkrachting, ongewilde aanrakinge, etc.

EMOTIONEEL GEWELD

controleren, vernederen, beschuldigen, verwaarlozing en angst creëren

FINANCIËEL GEWELD

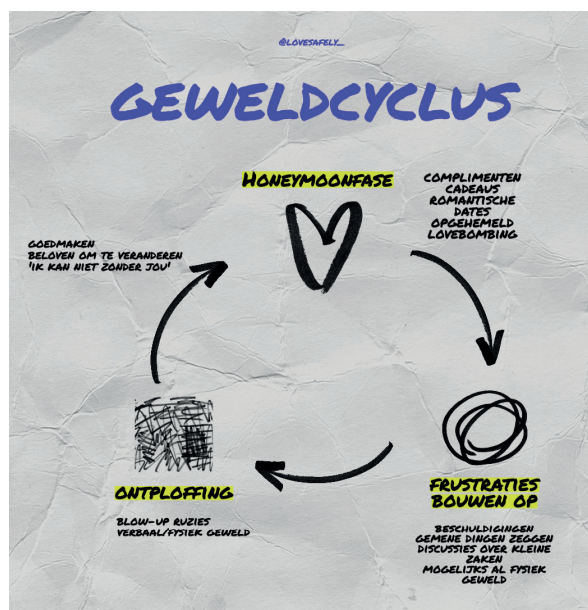
dwingen om geld af te geven, controleren wat je uitgeeft, moeilijk maken om een job te hebben

STALKING

Veelvuldig contacteren en opzoeken zonder dat je dit wilt, je hebt schrik voor je eigen veiligheid

Cyclus

Relaties beginnen vaak positief, tijdens wat bekend staat als de honeymoon phase, waarin gewelddadig of ongezond gedrag niet duidelijk zichtbaar is. Naarmate de relatie in een routine belandt, kunnen conflicten en ongezonde gedragingen opkomen. Mensen blijven vaak in ongezonde relaties om vele complexe redenen, waaronder de hoop dat de situatie zal verbeteren (wat soms ook gebeurt, al is het tijdelijk), liefde voor hun partner, en angst om te vertrekken.



Macht en controle

Macht en controle zijn twee cruciale elementen van emotioneel geweld en komen vaak voor in toxische relaties. Deze begrippen omvatten **een breed scala aan gedragingen** die iemand kan gebruiken om de ander te controleren.

Het kan soms moeilijk zijn om een toxische relatie te herkennen, vooral omdat het begin van een relatie vaak heel positief en aantrekkelijk lijkt. De eerste signalen van ongezond gedrag komen vaak pas later aan het licht.

Een enkele gebeurtenis waarbij macht of controle wordt uitgeoefend, betekent nog niet automatisch dat de relatie toxisch is. Het wordt pas **zorgwekkend wanneer dergelijke gedragingen zich herhaaldelijk voordoen**. Als jongeren merken dat ze hun **zelfvertrouwen verliezen en aan zichzelf beginnen te twifelen**, kan dit een aanwijzing zijn dat er sprake is van **een ongezonde dynamiek in de relatie**.

Gewelddadige jongerenrelaties draaien niet om liefde, maar om macht en controle. Dit besef kan voor sommige jongeren moeilijk te begrijpen zijn. Relatiegeweld omvat meestal een patroon van gedragingen waarbij de ene partner de andere probeert te controleren en te onderdrukken. Het is belangrijk om jongeren bewust te maken van deze patronen en hen te ondersteunen bij het herkennen en aanpakken van dergelijke ongezonde relaties.

Gaslighting

Een trendy term dat vaak gebruikt wordt om toxische en gewelddadige relaties te omschrijven is 'gaslighting'. Het is een **vorm van macht en controle, wordt gebruikt om de ander onder controle te houden** en valt onder emotioneel geweld.

Het zorgt ervoor dat de **ene partner zich voelt alsof ze hun eigen instincten, oordeel en gevoel voor werkelijkheid niet meer kunnen vertrouwen**. Gaslighting maakt iemand

afhankelijker van hun lief omdat ze het gevoel hebben dat ze zichzelf niet kunnen vertrouwen.

Voorbeelden van gaslighting zijn:

Je zwaktes tegen jou gebruiken.

- 'Je moet niet altijd zo wenen als ik je iets zeg over je buik. Jij hebt me zelf gezegd dat jij dat ook vindt.'

Voelen zich beter dan anderen. Zeker mensen dat behulpzaam zijn. Is je date niet vriendelijk tegen een serveerder? Dan moeten je alarmbellen al beginnen rinkelen.

- 'Ik heb dit gestudeerd, dus ik zou nooit zo'n slechte job als hem uitvoeren. Kijk die ober rondlopen, hij doet zijn werk niet eens goed.'

Stoken. Zorgen voor ruzie tussen jou en de mensen in je leven. Dit zorgt dat je afhankelijk van hen wordt. Er zit meer ruimte tussen jou en de mensen in je leven.

- 'Wanneer je vrienden zeggen dat ik geen goed lief ben, zijn ze gewoon jaloers op ons. Je vrienden willen je neerhalen, ik zou dat nooit doen.'

Je vergelijken met anderen. Je lief vergelijkt jou de hele tijd met anderen. En zij doen het beter volgens je lief. Je krijgt het gevoel alsof niets goed is.

- 'Waarom kan je je niet gedragen zoals die?'

Nemen geen verantwoordelijkheid voor hun gedrag. Het is nooit de fout van je lief. Het is altijd de fout van iemand anders.

- 'Ik had je niet bedrogen, als jij mij maar genoeg aandacht gegeven had.'

Felle moodswings. Soms ben je de beste en de liefde van hun leven. Ineens kan je lief je niet uitstaan. Je lief gaat snel van heel gelukkig naar heel kwaad, zonder een echte reden.

- 'Waarom zorg jij er altijd voor dat jij mij zo kwaad maakt wanneer ik in een goede bui ben?'

Waarschuwingstekens

In jongerenrelaties kunnen verschillende signalen wijzen op ongezond of toxisch gedrag. Het is belangrijk om op deze rode vlaggen te letten, zodat je jongeren kan helpen deze **signalen te herkennen en te begrijpen**. Hoewel elke relatie uniek is en de symptomen van een toxische relatie kunnen variëren, zijn er enkele belangrijke tekenen om in de gaten te houden:

Het is **niet altijd makkelijk om een toxische relatie te herkennen**. In het begin van een relatie lijkt alles vaak heel leuk en positief. De eerste signalen dat je in een ongezonde relatie zit, komen vaak pas later aan het licht. **Een enkele gebeurtenis betekent nog niet automatisch dat de relatie toxisch is, maar als dergelijke gedragingen vaker voorkomen, dan is er iets mis**.

Het is cruciaal om met jongeren te praten over deze rode vlaggen en hen bewust te maken van wat ongezond gedrag inhoudt. **Jongeren hebben vaak andere relaties dan volwassenen**, zoals verschillende partners, daten en/of dingen die we doen, wat de dynamiek kan veranderen. Door **open gesprekken** te voeren over wat zij als 'not okay' beschouwen in een relatie en waar hun grenzen liggen, kunnen leerkrachten hen helpen deze signalen te herkennen en te begrijpen. Dit bevordert niet alleen hun bewustzijn maar ondersteunt hen ook in het **ontwikkelen van gezonde relatiepatronen**. Het hoeft niet altijd om extreme vormen van geweld te gaan; zelfs kleinere signalen kunnen belangrijke indicatoren zijn van een ongezonde relatie.

Je lief controleert je de hele tijd

- Continu bereikbaar moeten zijn en onmiddellijk moeten antwoorden.
- Niet met vrienden mogen afspreken.
- Er worden dreigingen gemaakt ("Je weet niet waartoe ik in staat ben, als jij het uitmaakt dan doe ik mezelf iets aan",...)

- Verplicht worden om alle persoonlijke wachtwoorden te delen zodat ze de gsm en computer kunnen nakijken.
- Verwacht dat er geld aan hen gegeven wordt of (een deel) van loon stort.
- Steeds maar blijven praten over iets dat de ander fout gedaan heeft.
- De ene persoon vindt zichzelf beter dan de ander.
- Woede uitbarstingen over de kleinste dingen.
- Onvoorspelbare gevoelens. De ene keer is het een grote woedeuitbarsting en een andere keer veel liefde en lieve woorden.
- Zinnen zoals "iedereen is het met mij eens", "iedereen vindt dat je gek bent" of een variant hierop.

Vernederen en kritiek geven

- **Schelden en roepen**. Dit kan heel direct of op kleine manieren.
- Het gebruik van **gemene bijnamen** om de ander aan te spreken.
- Een bijnaam moet je een leuk gevoel geven. Noemt je lief je regelmatig dikkertje, flapoor, ... en krijg je hier een slecht gevoel door? Dan is het een gemene bijnaam.
- **Neerkijken**. Bijvoorbeeld: "Oh ik weet dat je je best doet, maar dit ga jij nooit begrijpen."
- In het openbaar **vernederen**. **Gemene mopjes** maken in het bijzijn van andere mensen.
- **Commentaar** geven op uiterlijk of outfits.
- Zeggen dat je hobbies of interesses niet belangrijk zijn, kinderachtig zijn,...
- Spreek jij je lief aan over hoe jij je voelt en **zeggen ze dat je niet zo moet overdrijven?** Dit is niet respectvol. Kijk ook naar lichaamstaal: ogen rollen, schouders ophalen, zuchten

Beschuldigen en ontkennen

- **Extreem jaloezie** (en vaak zonder reden).
- De **verantwoordelijkheid voor hun gedrag bij de andere leggen**. Bijvoorbeeld: “Het is door jou dat ik zo moet roepen en mij kwaad moet maken.”
- **Zeggen dat ze bepaalde dingen niet gedaan of gezegd hebben**. Uiteindelijk begin je aan jezelf te twijfelen.
- **Schuldgevoelens aanpraten**. Vaak om dingen van je gedaan te krijgen. Bijvoorbeeld: “Jij moet dit voor mij doen, want ik heb dit allemaal voor jou gedaan.”
- **Expres** dingen doen om je **kwaad te maken**.
- Je liefst noemt je **overgevoelig** wanneer je wil praten over je gevoelens.
- Je hebt **geen humor** wanneer die een **gemene mop** over je maakt.
- **Jij krijgt de schuld** van alles wat verkeerd loopt.

Verwaarlozing en isolatie

- Ervoor zorgen dat het moeilijk is om vrienden en familie te zien.
- **Wegkijken of met iets anders beginnen** wanneer de andere aan het praten is.
- Negeren en geen tijd hebben voor hun lief.
- Je lief **zet anderen tegen je op**: je vrienden, je familie, je collega's of klasgenoten.
- Heb je steun nodig tijdens een moeilijk moment? Dan ben je volgens je lief **needy**.
- **Ze doen niets** om je beter te laten voelen **wanneer je droevig bent**. Ze laten je met rust.

Rode vlaggen

- Het controleren van je gsm zonder toestemming.
- Je continu neerhalen, zelfs in het bijzijn van anderen.
- Pogingen om je tijd met vrienden te beperken of onmogelijk te maken.
- Extreme jaloezie.
- Het verliezen van controle, zoals woede-uitbarstingen om kleine dingen.
- Agressie richting anderen of naar voorwerpen.
- Controlerend gedrag, zoals bepalen met wie je omgaat of wat je draagt.
- Aandringen op seks, zelfs als je niet wilt.

Online dating veiligheid

In de huidige digitale wereld kunnen toxische relaties zich niet alleen offline, maar ook online manifesteren. Het is essentieel voor jongerenwerkers om zich bewust te zijn van de manieren **waarop de digitale leefwereld van jongeren kan bijdragen aan het in stand houden van ongezonde of toxische relaties**. Wanneer je werkt met jongeren rond dit thema, is het belangrijk om aandacht te besteden aan hun online veiligheid en hen te helpen tekenen van controle en toxische relaties te herkennen.

De digitale leefwereld speelt een grote rol in het dagelijks leven van jongeren. Platformen zoals sociale media kunnen zowel positieve interacties als schadelijke gedragingen bevorderen. **Het is niet ongewoon dat een lief de gsm van de ander gebruikt om controle uit te oefenen:**

- Voortdurend berichten te sturen of te bellen
- Eisen dat de locatie altijd ingeschakeld is
- Stalken
- Door sociale media te gebruiken om te vernederen of te controleren.
- Jongeren gedwongen worden om hun wachtwoorden te delen.

Je kan jongeren aanmoedigen om maatregelen te nemen die hun **online veiligheid vergroten**. Bespreek **praktische stappen** zoals het blokkeren van ongewenste nummers en personen, het uitschakelen van notificaties van bepaalde apps, en het veranderen van wachtwoorden. Help hen begrijpen dat ze het recht hebben om hun eigen grenzen te stellen, zoals het niet delen van wachtwoorden of het niet toestaan van voortdurende controle over hun sociale mediagebruik.

Privacy en Grenzen

Het is belangrijk om met jongeren te praten over hun recht op privacy en **het belang van grenzen in een gezonde relatie**. Bijvoorbeeld, als een jongere zich ongemakkelijk voelt omdat hun lief verwacht dat ze al hun wachtwoorden delen, is het cruciaal om te benadrukken dat ze dit niet hoeven te doen. Moedig hen aan om openlijk te communiceren over hun gevoelens en grenzen, en help hen begrijpen dat wederzijds respect een fundamenteel onderdeel is van elke gezonde relatie.

Je kan jongeren ondersteunen door gesprekken te initiëren over de dynamiek van controle binnen digitale omgevingen. Bespreek scenario's waarin een lief bepaalt wie ze wel of niet mogen volgen op sociale media, en help hen nadenken over het verschil tussen persoonlijke en publieke relaties. Moedig hen aan om hun eigen grenzen te verkennen en te communiceren over wat voor hen acceptabel is.

Sexting

Sexting kan een gevoelig onderwerp zijn, maar het is belangrijk om jongeren te **informer over de risico's en hun rechten**. Als een jongere zich onder druk gezet voelt om uitdagende berichten of foto's te sturen, moet je benadrukken dat ze het recht hebben om nee te zeggen. Bespreek ook de gevolgen van digitaal geweld, zoals stalken of het verspreiden van privé-informatie, en leg uit dat dit vormen van misbruik zijn die serieus genomen moeten worden.

Wanneer je met jongeren werkt, is het belangrijk om hen te voorzien van **de tools en kennis om zichzelf te beschermen tegen digitaal geweld**. Moedig hen aan om hulp te zoeken als ze zich bedreigd voelen, en wijs hen op de mogelijkheid om aangifte te doen bij de politie als ze worden gestalkt of lastiggevallen.

Hoe kan jij helpen?

Als jongerenwerker heb je een belangrijke rol in het ondersteunen van jongeren die mogelijk in een toxische relatie zitten. **Het is essentieel om het gesprek aan te gaan over gezonde relaties en toxische relaties.** Het is belangrijk dat leerlingen begrijpen dat toxisch en gewelddadig gedrag **niet normaal of acceptabel is**. Het is ook van belang om te praten over instemming, grenzen, en hun recht om beslissingen te nemen over hun eigen lichaam.

- **Creëer een veilige en inclusieve omgeving**
Zorg ervoor dat er een plek is waar jongeren zich veilig en welkom voelen. Laat jongeren weten dat ze altijd bij je terecht kunnen voor hulp of advies.
- **Warm doorverwijzen.** Leer hoe je jongeren kan doorverwijzen naar de juiste hulpverleningsinstanties. Een warme doorverwijzing betekent dat je de jongere direct introduceert aan de dienstverlener, bijvoorbeeld door samen met hen te bellen.
- **Wees oplettend voor signalen van toxische relaties.** Let op signalen die erop kunnen wijzen dat iemand een toxische relatie heeft, zoals plotselinge gedragsveranderingen of de waarschuwingssignalen.
- **Maak het bespreekbaar.** Maak duidelijk dat (emotioneel) geweld onaanvaardbaar is en dat je dit serieus neemt. Moedig jongeren aan om na te denken over de impact van toxische relaties en geweld.
- **Wees ondersteunend en begripvol.**
Wanneer een jongere zich openstelt over hun toxische relatie, bied dan informatie en niet-veroordelende ondersteuning. Laat hen weten dat het niet hun schuld is en dat niemand dit verdient. Respecteer hun keuzes en wees duidelijk dat je er voor hen bent.
- **Ontwikkel een veiligheidsplan.** Als een jongere besluit een toxische of gewelddadige relatie te verlaten, kan dit een gevaarlijk moment zijn. Wees extra ondersteunend en probeer de leerling te verbinden met ondersteuningsgroepen of professionals die hen kunnen helpen veilig te blijven.
- **Respecteer hun beslissingen.** Uiteindelijk is het de jongere die moet beslissen om de relatie te verlaten. Er kunnen veel complexe redenen zijn waarom iemand in ongezonde relaties blijft. Jouw steun kan cruciaal zijn om hen te helpen hun eigen weg te vinden naar het beëindigen van een ongezonde relatie.

Conversation starters

- “Ik heb gemerkt dat je de laatste tijd stil bent. Hoe gaat het met je?”

Dit opent de deur voor een open gesprek over hun gevoelens en ervaringen zonder direct in te gaan op de relatie.

- “Wat voor dingen vind jij belangrijk in een goede relatie?”

Dit helpt om een gesprek te starten over wat gezonde en ongezonde relaties zijn, zonder direct over hun eigen situatie te praten.

- “Soms kunnen relaties moeilijk zijn. Heb jij dat ooit bij vrienden of kennissen gezien?”

Dit stelt hen in staat om indirect te praten over relatieproblemen, wat hen kan helpen om later over hun eigen situatie te spreken.

- “Als je ooit ergens mee zit, weet dat je altijd met me kunt praten. Is er iets waar je je zorgen over maakt?”

Dit biedt een veilige ruimte voor de leerling om eventuele zorgen te uiten.

- “Wat denk je dat een relatie gezond of ongezond maakt?”

Dit moedigt hen aan om na te denken over de kenmerken van relaties en kan leiden tot een gesprek over hun eigen ervaringen.

- “Wat zou jij doen als je merkt dat een vriend(in) in een moeilijke relatie zit?”

Hiermee kunnen ze reflecteren op wat zij zouden doen in een dergelijke situatie, wat kan helpen om hun eigen ervaringen te begrijpen.

- “Hoe vind je het om met je vrienden te praten over relaties? Heb je ooit iets gezien dat je zorgen baarde?”

Dit opent de mogelijkheid om te praten over wat ze hebben waargenomen in hun eigen sociale kring.

- “Hoe zou je je voelen als iemand je constant berichten zou sturen om te weten waar je bent en wat je doet?”

Dit kan helpen om controlerend gedrag in een relatie te identificeren en bespreekbaar te maken.

- “Wat zou jij willen dat een vriend(in) zou doen als die denkt dat jij in een slechte relatie zit?”

Dit kan de leerling helpen om na te denken over steun en interventie in lastige situaties.

- “Heb je wel eens meegemaakt dat iemand iets negatiefs online over een vriend heeft geplaatst? Hoe ging dat verder?”

Dit kan een gesprek openen over de invloed van sociale media en digitaal gedrag op relaties.

Het is vaak **makkelijker om het gesprek te starten door over andere mensen of hypothetische situaties te praten**. Dit kan het minder confronterend maken voor de leerling en biedt een opening om uiteindelijk directer te praten over hun eigen ervaringen.

HOE OMGAAN MET EEN TOXISCHE PERSOON?

Blijf kalm

Het is cruciaal om je eigen emoties onder controle te houden. Reageer niet met frustratie of boosheid, maar probeer neutraal en professioneel te blijven.

- **Blijf objectief:** Focus op het gedrag en de impact ervan, niet op de persoon zelf. Dit helpt om de situatie niet persoonlijk te maken en bevordert een constructieve dialoog.

Communiceer duidelijk en consistent

- **Stel duidelijke grenzen:** Laat de jongere weten welk gedrag onacceptabel is en waarom. Wees specifiek over de gevolgen van toxisch gedrag.
- **Wees consistent:** Zorg ervoor dat regels en gevolgen consistent worden toegepast om verwarring te voorkomen.

Geef ondersteuning

- Leg uit waarom bepaald gedrag schadelijk is en wat de gevolgen kunnen zijn voor henzelf en anderen.
- Geef ondersteuning door toegang te geven tot counseling of andere hulpbronnen op school.

Actief luisteren

- **Luister naar hun kant van het verhaal:** Probeer te begrijpen waarom de jongere zich op deze manier gedraagt. Soms ligt er een onderliggend probleem aan ten grondslag.
- **Toon empathie:** Erken de gevoelens van de jongere zonder hun gedrag goed te keuren. Dit kan helpen bij het opbouwen van vertrouwen.

Zorg voor een veilige omgeving

Zorg ervoor dat de leeromgeving veilig en respectvol is voor alle leerlingen. Dit kan bijdragen aan het verminderen van toxisch gedrag.

- **Moedig positieve interacties aan:** Bevorder een cultuur van respect en samenwerking in de klas.



Deel 2: Activiteiten

Activiteiten om samen met jongeren aan de slag te gaan rond toxische relaties.

Activiteit 1: Relatiespectrum

Doel	Materiaal
<ul style="list-style-type: none">■ Jongeren leren het verschil tussen gezonde, ongezonde en gewelddadige relaties.	<ul style="list-style-type: none">■ Afdrukken situaties■ Whiteboard of groot vel papier waar je het continuüm kan op schrijven

Verloop

Leg het relatiecontinuüm uit

Alle relaties bevinden zich op een spectrum van gezond tot gewelddadig, met ongezonde relaties in het midden.

- **Gezonde relatie:** Respect, vertrouwen, gelijkheid, goede communicatie.
- **Ongezonde relatie:** Jaloers gedrag, controle, gebrekkige communicatie, gebrek aan vertrouwen.
- **Gewelddadige relatie:** Fysiek of emotioneel geweld, (seksueel) grensoverschrijdend gedrag, extreme controle of dreigingen.

Vertel de groep dat ze verschillende situaties zullen beoordelen en op het relatiecontinuüm plaatsen. Vermeld duidelijk dat een relatie dynamisch kan verschuiven op het continuüm.

Situaties plaatsen

- Verdeel de groep in kleinere groepjes van 4-5 personen.
- Elk groepje krijgt een set kaarten met situaties. Ze moeten deze op een groot vel papier of whiteboard plaatsen op het continuüm: Gezond – Ongezonder – Gewelddadig.
- Moedig discussie binnen de groepjes aan terwijl ze de situaties plaatsen. Waarom vinden ze een situatie gezond of ongezond?

Groepsgesprek

Laat elk groepje hun keuzes uitleggen. Bespreek samen waarom ze situaties op bepaalde plekken op het continuüm hebben geplaatst.

Bespreek of sommige situaties op meerdere plekken kunnen staan, afhankelijk van hoe de personen in de relatie ermee omgaan.

Mogelijke vragen die je aan de groep kan stellen:

- Wat kunnen we doen als we merken dat een relatie ongezond wordt?
- Hoe kunnen we helpen om een relatie gezonder te maken, zowel voor onszelf als voor anderen?

Verken hoe jongeren aan hun eigen gedrag kunnen werken en hoe ze ongezonde relaties kunnen herkennen en vermijden.

Afsluiting

- Vat samen dat relaties dynamisch zijn en dat het belangrijk is om bewust te zijn van het gedrag binnen relaties.
- Moedig jongeren aan om hulp te zoeken bij een volwassene of professional als ze zich in een gewelddadige of ongezonde relatie bevinden.

Bijlage bij activiteit 1: scenario's om op het relatie spectrum te plaatsen

Iemand kijkt stiekem in de gsm van hun lief zonder toestemming.

Beide moedigen elkaar aan in hun doelen en vieren elkaars successen.

Een persoon zegt steeds afspraken met vrienden af om alleen maar bij hun lief te zijn.

De een motiveert de ander om tijd te besteden aan hun eigen hobby's en interesses.

Een persoon dreigt zichzelf iets aan te doen als hun lief weggaat.

Ze praten eerlijk en open over hun gevoelens en grenzen.

Iemand wordt boos wanneer de ander met iemand van het andere geslacht praat.

Ze hebben vaak ruzie, maar beiden proberen elkaar te begrijpen en naar elkaar te luisteren.

Iemand maakt vaak nare opmerkingen over het uiterlijk of gewicht van de ander.

Beide voelen zich op hun gemak om hun mening en voorkeuren te uiten.

Een persoon gebruikt schuldgevoel om de ander iets te laten doen waar die zich niet prettig bij voelt.

Ze nemen beslissingen samen en respecteren elkaars mening.

Iemand intimideert de ander fysiek tijdens een ruzie.

Beide behouden hun vriendschappen buiten de relatie zonder jaloezie.

Iemand probeert te bepalen wat de ander draagt of met wie die praat.

Beide bieden hun excuses aan wanneer ze inzien dat ze fout zaten.

Een persoon deelt persoonlijke informatie over hun lief zonder toestemming.

Ze stellen samen grenzen en respecteren elkaars comfortzones.

Iemand controleert constant de sociale media-activiteiten van de ander.

Ze moedigen elkaar aan om hulp te zoeken als een van hen zich emotioneel niet goed voelt.

Activiteit 2: Gaslighting Detectives

Doel	Materiaal
<ul style="list-style-type: none">■ Jongeren begrijpen de concepten macht en controle in relaties.■ Herkennen hoe deze dynamieken bijdragen aan toxische relaties.	<ul style="list-style-type: none">■ Afdrukken situaties■ Whiteboard of groot vel papier waar je het continuum kan op schrijven

Verloop

Intro: Wat is Gaslighting?

Begin de sessie met een korte uitleg over het begrip **gaslighting**. Leg uit dat het **een vorm van emotionele manipulatie is waarbij iemand de realiteit van een ander probeert te verdraaien** en hen laat **twijfelen** aan hun eigen herinneringen, perceptie of **gezond verstand**. Je kan er helemaal in de war van raken.

Voorbeeld: *“Je lief zegt dat je iets hebt gezegd wat je je niet kunt herinneren, en blijft dit herhalen totdat je gaat twijfelen aan je geheugen.”*

Gebruik alledaagse voorbeelden die jongeren kunnen herkennen, zoals situaties met vrienden of partners. Bijlage 1 bij deze activiteit bevat een lijst met alledaagse voorbeelden die toepasbaar zijn op levens van jongeren.

- Schrijf de kern van gaslighting op de flipchart/whiteboard: *“Gaslighting maakt iemand onzeker over hun eigen realiteit.”*. Laat de jongeren aspecten toevoegen aan deze definitie. Schrijf ze allemaal op.

Bespreek kort **de gevolgen van gaslighting**: het kan leiden tot een laag zelfbeeld, verwarring, afhankelijkheid van de manipulator, en in sommige gevallen zelfs angst of depressie.

TIP: Laat de jongeren al in deze fase kort reageren op of ze dit gedrag herkennen, maar ga niet te diep op hun persoonlijke ervaringen in om de ruimte veilig te houden.

Detectieve oefening

- Verdeel de jongeren in groepjes van 3-4 personen.
- Vertel de jongeren dat ze de “detectives” zijn die als taak hebben gaslighting in verschillende scenario’s te identificeren. Ze moeten de manipulatieve technieken en patronen van gaslighting opsporen.
- Geef elk groepje een scenario waarin gaslighting voorkomt.
- Elk groepje leest hun scenario door en krijgt 15 minuten om te bespreken waar gaslighting plaatsvindt in de situatie.

Laat hen de volgende vragen beantwoorden:

- Waar zien ze manipulatie of controle?
- Welke uitspraken of acties zorgen ervoor dat de persoon begint te twijfelen aan zichzelf?
- Wat zou er gebeuren als deze vorm van manipulatie zou blijven doorgaan?

Moedig de jongeren aan om op de subtiele manieren van gaslighting te letten, zoals ontkennen, rationaliseren of schuldgevoelens aanwakkeren.

Schrijf ondertussen belangrijke begrippen op het bord zoals “twijfel zaaien”, “herhaald ontkennen”, “minimaliseren”, etc.

Groepsgesprek

Nadat de groepjes hun scenario's hebben besproken, kiezen ze een persoon die hun bedenkingen met de hele groep deelt.

Vraag elke groep:

- Waar zagen jullie gaslighting gebeuren?
- Hoe werd de realiteit van de persoon verdraaid of geminimaliseerd?
- Welke emoties en gedachten kan de persoon ervaren als gevolg van deze manipulatie?
- Hoe kan dit gedrag escaleren als het niet wordt aangepakt?

Laat de andere groepen reageren op de bevindingen van hun mededeelnemers. Moedig discussie aan over hoe lastig het kan zijn om gaslighting te herkennen, vooral omdat het vaak langzaam gebeurt.

Afsluiting

Vraag de jongeren **na te denken over wat ze zouden doen als ze gaslighting herkennen** in hun eigen relaties of bij vrienden. Laat hen op Post-its opschrijven:

- Hoe zou je iemand ondersteunen die gaslighting ervaart?
- Wat kun je doen als je merkt dat iemand jouw realiteit probeert te verdraaien?

Verzamel de Post-its en lees een paar antwoorden voor. Bespreek enkele van de beste strategieën, zoals:

- Praten met een vertrouwde vriend of familielid om te checken of je gevoelens of herinneringen wel kloppen.
- Grenzen stellen en aangeven dat je je niet prettig voelt bij bepaald gedrag.
- Professionele hulp zoeken als gaslighting deel uitmaakt van een bredere vorm van emotioneel geweld.

Eindig de sessie met een bemoedigende boodschap over het belang van het vertrouwen in je eigen realiteit en gevoelens.

Bijlage 1: Gaslighting voorbeelden

Iemand zegt herhaaldelijk dat je iets hebt gedaan wat je je niet kunt herinneren, totdat je gaat twijfelen.

Je vriend(in) zegt dat niemand anders jou leuk zou vinden en dat je blij moet zijn met hem/haar. Elke keer als je boos bent, zegt je partner dat je “overgevoelig” bent en te heftig reageert.

Een persoon ontkent iets te hebben gezegd, zelfs als je zeker weet dat het is gebeurd.

Je partner maakt voortdurend kleine opmerkingen over je gedrag en zegt dat het “maar een grapje” is als je er iets van zegt.

Je vriend(in) zegt dat je je vriendschappen of familie kwijtraakt omdat zij “slechte invloed” hebben, terwijl dat niet zo voelt voor jou.

Een partner zegt dat je gedachten “dom” zijn en dat je dingen “verkeerd” ziet, waardoor je aan jezelf gaat twijfelen.

Wanneer je partner jou ergens van beschuldigt en je het ontkent, zegt hij/zij: “Je liegt altijd over alles.”

Iemand vertelt je dat je iets inbeeldt als je hem/haar confronteert met bepaald gedrag.

Je partner zegt dat je alles overdrijft en dat niemand anders jouw mening deelt.

Telkens als je ruzie hebt, draait je partner het zo dat jij degene bent die het probleem veroorzaakt.

Wanneer je iets niet prettig vindt, zegt je partner dat je er “te gevoelig” voor bent.

Je partner zegt dat je niet kan omgaan met kritiek en dat jij degene bent met het probleem.

Iemand zegt dat je geheugen slecht is en je dingen vergeet, terwijl dat niet zo is.

Je partner zegt dat je hem/haar altijd “verdrietig maakt,” waardoor je je schuldig voelt.

Je merkt dat je continu dingen opnieuw controleert omdat je partner zegt dat je vergeetachtig bent.

Een vriend zegt dat hij/zij altijd eerlijk tegen je is, terwijl je zeker weet dat dit niet zo is.

Je partner zegt dat hij/zij zo veel doet voor de relatie, maar jij doet “nooit iets goeds” volgens hem/haar.

Iemand zegt dat je “niet meer dezelfde persoon bent” sinds je nieuwe vrienden hebt.

Je partner vergelijkt jou voortdurend met anderen en zegt dat je minder goed bent dan zij.

Bijlage 2: Scenario's

Scenario 1: Twijfel over je eigen geheugen

Sarah en Sam zijn al een tijdje samen. Sam begint zich steeds vreemder te gedragen, en als Sarah die daarover aanspreekt, reageert die geïrriteerd. Wanneer Sarah vraagt waarom die niet reageerde op een bericht dat ze had gestuurd, zegt Sam dat ze dat bericht nooit heeft gestuurd. Sarah is zeker dat ze het wel had gestuurd en controleert haar telefoon, maar Sam blijft volhouden dat het bericht er niet is. Na een tijdje begint Sarah aan haar eigen geheugen te twifelen en vraagt ze zich af of ze dingen vergeet of zich dingen inbeeldt.

Gaslighting elementen: ontkennen, twijfel zaaien, onzekerheid over het geheugen.

Scenario 2: Manipulatie door schuldgevoel

Tom heeft sinds kort een nieuw lief. Elke keer als Tom een plan maakt met vrienden, zegt zijn nieuw lief dat zij zich eenzaam voelt en dat ze niemand heeft om mee om te gaan als Tom weg is. Ze benadrukt hoe verdrietig ze wordt als Tom bij anderen is. Op een dag besluit Tom om vrienden af te zeggen, zodat hij zijn lief niet kwetst. Dit gebeurt steeds vaker, tot het punt dat Tom bijna al zijn tijd met zijn lief doorbrengt en minder contact heeft met zijn vrienden.

Gaslighting elementen: schuldgevoel aanwakkeren, isolatie, afhankelijkheid creëren.

Scenario 3: "Je bent gewoon overgevoelig"

Yara en Kevin zijn al enkele maanden aan het daten. Kevin maakt regelmatig opmerkingen over Yara's uiterlijk, zoals dat ze "iets aan haar huid moet doen" of dat "anderen er beter uitzien". Wanneer Yara hier boos over wordt en zegt dat ze zijn opmerkingen kwetsend vindt, reageert Kevin geïrriteerd: "Je bent echt overgevoelig, ik probeer je gewoon te helpen. Niemand anders zou zich zo aangevallen voelen." Na verloop van tijd begint Yara te denken dat ze misschien inderdaad te gevoelig is en gaat ze minder vaak voor zichzelf opkomen.

Gaslighting elementen: gevoelens minimaliseren, beschuldiging van overgevoeligheid, onzekerheid versterken.

Scenario 4: Het verdraaien van verantwoordelijkheid

Jules heeft een relatie met Emma en gaat vaak met vrienden uit zonder Emma iets te vertellen. Als Emma hier iets van zegt en aangeeft dat ze het vervelend vindt, zegt Mike dat zij gewoon te jaloers is en dat hij zich zo moet gedragen omdat zij hem "verstikt". Hij draait de situatie zo dat Emma zich schuldig voelt omdat ze hem niet genoeg vrijheid geeft. Ze begint te twifelen aan zichzelf en denkt dat ze misschien inderdaad te controlerend is.

Gaslighting elementen: verantwoordelijkheid afschuiven, het probleem omdraaien, schuldgevoel opwekken.

*Geef duidelijk aan dat zowel mannen, als vrouwen als non-binaire jongeren zich in een toxische relatie kunnen bevinden.

Activiteit 3: Power & Control Jenga

Doel	Materiaal
<ul style="list-style-type: none">■ Jongeren bewust maken van de dynamieken van macht en controle in relaties en laten zien hoe deze kunnen leiden tot het instorten van een relatie.	<ul style="list-style-type: none">■ Jenga blokken die gepersonaliseerd zijn. Afhankelijk van de grootte van de groep meerdere sets.

Verloop

Introductie

Begin de sessie door de **jongeren te vragen wat zij denken dat macht en controle in relaties inhoudt**. Schrijf een aantal kernwoorden op een flipchart of whiteboard.

Leg daarna de termen macht en controle uit en de rol die deze spelen in ongezonde relaties. Geef **concrete voorbeelden van controlerend gedrag**, zoals:

- Dreigen en druk zetten (dreigen iemand te verlaten).
- Isolatie (iemand weghouden van hun vrienden).
- Gaslighting (iemand laten twifelen aan hun eigen realiteit).
- Intimidatie (boze uitbarstingen gebruiken om iemand bang te maken).
- Emotionele manipulatie (schuldgevoelens aanpraten, minimaliseren van gevoelens).

Schrijf deze categorieën op de flipchart zodat iedereen een duidelijk overzicht heeft van de soorten controlerend gedrag.

Voorbeeldvraag voor de groep: “Kun je voorbeelden geven van wat macht en controle in een relatie zou kunnen zijn?”

Leg hierbij **de nadruk op hoe kleine acties in een relatie bijdragen** aan een ongezonde machtsdynamiek, wat uiteindelijk kan leiden tot toxisch gedrag.

Jenga

- Verdeel de jongeren in kleine groepen van 3-4 personen. Elk groepje krijgt een Jenga-set.
- Elk **Jenga-blokje vertegenwoordigt een specifieke actie of gedraging** binnen een relatie. Deze acties zijn geschreven op stickers die op de blokjes zijn geplakt. Voorbeelden van gedragingen vind je in de bijlage van deze activiteit.

Voorbeeld van positieve gedragingen (gezonde blokken): “Communicatie”, “Respect”, “Ondersteuning”, “Vertrouwen”.

Voorbeeld van negatieve gedragingen (controlerende blokken): “Jaloezie”, “Isolatie”, “Dreigen”, “Gaslighting”, “Intimidatie”.

- Vertel de jongeren dat ze een toren bouwen die hun relatie symboliseert. Aan het begin bestaat de relatie uit een mix van gezonde en ongezonde elementen.

- Het doel is om **de toren overeind te houden**, terwijl de **controle- en machtsdynamieken zichtbaar** worden door **negatieve gedragingen eruit te halen**.

Spelregels

- Elke speler trekt om de beurt een blokje uit de toren.
- Wanneer een speler een positief blokje (gezond gedrag) trekt, bespreekt hij/zij met de groep hoe dit gedrag bijdraagt aan een gezonde relatie. Dit blokje mag terug bovenop de toren worden geplaatst.
- Wanneer een speler een negatief blokje (controleerend gedrag) trekt, moet hij/zij uitleggen hoe dit gedrag een relatie ondermijnt of kapot maakt. Dit blokje wordt niet teruggeplaatst, en de toren wordt zwakker.

Leg de link tussen **het instabieler worden van de toren en het proces waarin relaties door toxisch gedrag “wankel” worden en uiteindelijk kunnen instorten**.

Laat de jongeren in hun groepen aan de slag gaan met het spelen van het Jenga-spel volgens de regels die je hebt uitgelegd.

Groepsgesprek

Na het spel, vraag elke groep om **hun ervaringen te delen**. Stel vragen zoals:

- “Welke gedragingen hebben de toren het meest verzwakt?”
- “Welk gedrag zorgt ervoor dat de toren stabiel werd?”
- “Hoe zou je in het echte leven kunnen voorkomen dat een relatie zo instabiel wordt?”
- “Hoe denk je dat dreigen en druk uitoefenen een relatie ondermijnt, net zoals het wegnemen van een blokje?”
- “Wat gebeurt er als je blijft vertrouwen op positieve dingen zoals communicatie en respect?”

Gebruik de **flipchart om te noteren wat jongeren zeggen** over controle- en machtspatronen die ze in het spel hebben ontdekt.

Afsluiting

Eindig de sessie met een **positieve boodschap**.

“Het belangrijkste dat jullie vandaag hebben geleerd, is dat je kunt kiezen hoe je omgaat met macht en controle. Door dit te herkennen en te bespreken, kun je bijdragen aan het bouwen van een gezonde, stabiele relatie.”

Bijlage 1: Lijst met gedragingen voor op de jenga blokjes

Gezonde gedragingen

Vertrouwen - Elkaar vertrouwen zonder constant te moeten controleren.

Communicatie- Open en eerlijke gesprekken voeren, ook over moeilijke onderwerpen.

Respect voor grenzen - Elkaars fysieke en emotionele grenzen respecteren.

Ondersteuning - Je partner steunen in moeilijke tijden en bij persoonlijke doelen.

Compromissen sluiten - Samen zoeken naar oplossingen waarbij beide partijen zich gehoord voelen.

Gelijkwaardigheid - Beiden hebben een gelijke stem in beslissingen en voelen zich gelijkwaardig in de relatie.

Empathie tonen - Inleven in de gevoelens van je partner en begrip tonen.

Verantwoordelijkheid nemen - Verantwoordelijkheid nemen voor eigen gedrag en fouten.

Gezonde ruimte geven - Elkaar ruimte geven om onafhankelijk te zijn en eigen vrienden en interesses te hebben.

Waardering uiten - Je partner regelmatig laten weten dat je hun inspanningen en aanwezigheid waardeert.

Vergeving - Fouten kunnen vergeven en samen verder gaan zonder wrok te koesteren.

Trouw en loyaliteit - Loyaal blijven aan je partner en de relatie serieus nemen.

Zelfvertrouwen stimuleren - Elkaar aanmoedigen om zelfverzekerd te zijn en in jezelf te geloven.

Oprechtheid - Altijd eerlijk zijn en je gevoelens openlijk delen.

Ruimte voor eigen ontwikkeling - Aanmoedigen om persoonlijke groei en zelfontwikkeling na te streven.

Ongezonde gedragingen

Jaloezie - Constant argwanend zijn en je partner wantrouwen zonder reden.

Gaslighting - De ander laten twifelen aan hun eigen herinneringen of gevoelens.

Intimidatie - Dreigen met geweld of angst gebruiken om de ander onder controle te houden.

Beschuldigen en beschamen - De schuld van problemen altijd bij je partner leggen en hen kleineren.

Manipulatie - De ander emotioneel manipuleren om je zin te krijgen.

Isolatie - Je partner ontmoedigen om vrienden te zien of tijd met familie door te brengen.

Dreigen met verlaten - Constant dreigen de relatie te beëindigen als je je zin niet krijgt.

LOVESAFELY VZW
toxische relaties bij jongeren bespreekbaar maken

Beledigen en kleineren - De ander systematisch neerhalen, bijvoorbeeld door ze belachelijk te maken of hun onzekerheden uit te buiten.

Controleren wat de ander doet - Je partner constant in de gaten houden via apps, berichten of sociale media.

Neerbuigend of betuttelend zijn - Doen alsof jouw mening altijd belangrijker of beter is dan die van je partner.

Egoïsme - Altijd je eigen behoeften vooropstellen zonder rekening te houden met de ander.

Schuldgevoelens aanpraten - De ander verantwoordelijk laten voelen voor jouw emoties of problemen.

Emotionele verwaarlozing - Geen aandacht besteden aan de gevoelens en behoeften van je partner.

Overmatig kritiek geven - Constant kritiek uiten op kleine dingen zonder reden, om de ander onzeker te maken.

Liegen of geheimen hebben - Niet eerlijk zijn over belangrijke dingen, zoals waar je bent geweest of met wie.

Fysiek geweld - Fysieke intimidatie of geweld gebruiken om macht over je partner uit te oefenen.

Seksuele dwang - Je partner onder druk zetten om seksuele handelingen te verrichten tegen hun wil.

Emotionele chantage - Emotionele dreigementen gebruiken, zoals "Als je me verlaat, doe ik mezelf iets aan."

Onzekerheden versterken - Iemand's onzekerheden tegen hen gebruiken om macht uit te oefenen.

Minimaliseren van gevoelens - De emoties van je partner wegwuiven als overdreven of onbelangrijk.

Activiteit 4: Groene en rode vlaggen in relaties

Doel	Materiaal
<ul style="list-style-type: none">■ Jongeren leren de kenmerken van gezonde (groene vlaggen) en ongezonde/toxische relaties (rode vlaggen) te herkennen.■ Ze begrijpen dat goede relaties niet alleen vrij zijn van negatieve gedragingen, maar ook actief positieve kenmerken bevatten.■ Ze oefenen in het bespreken en beoordelen van relatiegedrag, en leren zo het verschil tussen steunende en schadelijke patronen.	<ul style="list-style-type: none">■ Flipcharts of een groot whiteboard

Verloop

Leg uit dat relaties **zowel positieve als negatieve kenmerken** kunnen hebben. Vertel de groep dat ze vandaag zullen werken met “groene vlaggen” (kenmerken van gezonde relaties) en “rode vlaggen” (waarschuwingssignalen van ongezonde of toxische relaties).

Bespreek kort dat het doel is om te leren wat een relatie gezond of juist ongezond maakt, en **hoe ze dit kunnen herkennen in hun eigen relaties of bij vrienden.**

Brainstorm groene vlaggen

Vraag de jongeren om samen **te brainstormen over groene vlaggen**: positieve eigenschappen en gedragingen die wijzen op een gezonde relatie. *Voorbeelden van groene vlaggen zijn wederzijds respect, open communicatie, vertrouwen, ruimte geven voor persoonlijke groei, elkaar steunen bij moeilijke momenten, en een evenwichtige verdeling van beslissingen.*

Noteer ze op een flipchart of whiteboard.

- Bespreek kort de groene vlaggen die de jongeren al vernoemd hebben. Vraag jongeren waarom ze denken dat bepaalde kenmerken belangrijk zijn voor een gezonde relatie. Laat hen nadenken over hoe deze kenmerken bijdragen aan een gevoel van veiligheid, respect en waardering.

Brainstorm rode vlaggen

Vraag de groep nu om **rode vlaggen op te noemen** (gedragingen die kunnen wijzen op een ongezonde of toxische relatie). *Voorbeelden van rode vlaggen: controle, jaloezie, manipulatie, iemand isoleren van vrienden of familie, gebrek aan respect voor grenzen, gaslighting, schuldgevoelens opwekken, en voortdurend kritiek leveren.*

Noteer deze rode vlaggen op een andere flipchart of op een ander deel van het bord, zodat ze **visueel gescheiden** zijn van de groene vlaggen.

- Bespreek de lijst met rode vlaggen met de groep. Vraag jongeren naar hun mening over de rode vlaggen en waarom ze dit ongezond gedrag vinden.
- Stimuleer hen om na te denken over hoe deze rode vlaggen het welzijn van iemand in een relatie kunnen aantasten.

Geef aan dat sommige **rode vlaggen in het begin misschien subtiel zijn, maar op lange termijn schadelijk kunnen worden**. Bespreek situaties waarin één rode vlag niet per se de hele relatie toxisch maakt, maar wanneer meerdere rode vlaggen samen aanwezig zijn, dit zorgelijk kan zijn.

Terugkeren naar groene vlaggen

Laat de jongeren om opnieuw naar de lijst van groene vlaggen te kijken.

Vraag hen na te denken over **wat er nog toegevoegd kan worden aan deze lijst om een gezonde relatie verder te versterken**. *Laat hen bijvoorbeeld denken aan: empathie tonen, eerlijkheid, autonomie behouden, positieve aanmoediging.*

Moedig de groep aan om, waar mogelijk, **voor elke rode vlag een tegenovergestelde groene vlag te bedenken**.

Rode vlag: "Jaloezie en controle" → Groene vlag: "Elkaar ruimte geven en elkaar vertrouwen".

Rode vlag: "Schuldgevoelens opwekken" → Groene vlag: "Ondersteunend en begripvol zijn".

Vraag hen **na te denken over manieren om positieve kenmerken te bevorderen en rode vlaggen op een gezonde manier aan te pakken of te vermijden**.

Afsluiting

- Vat de activiteit samen en benadruk dat het belangrijk is om niet alleen rode vlaggen te herkennen, maar ook **actief te letten op groene vlaggen en deze te waarderen**.
- Moedig jongeren aan om **gezonde grenzen te stellen en te communiceren** over wat voor hen belangrijk is in een relatie.
- Sluit af met een bemoedigende boodschap: "Een gezonde relatie is een relatie waarin je je veilig en gesteund voelt, waarin er ruimte is voor persoonlijke groei, en waarin beide mensen het beste in elkaar naar boven halen."

Activiteit 5: Communicatie Doolhof

Doel	Materiaal
<ul style="list-style-type: none">■ Jongeren laten ervaren hoe communicatie kan slagen of mislukken door middel van een interactieve oefening.■ Inzicht bieden in hoe effectieve communicatie bijdraagt aan gezonde relaties.■ De jongeren bewust maken van groene vlaggen in communicatie, zoals duidelijkheid, respect en geduld.	<ul style="list-style-type: none">■ Obstakels om het doolhof mee te maken, zoals stoelen, tafels, doeken om onder te kruipen, etc.■ Blinkdoeken

Verloop

Leg kort uit dat **communicatie een belangrijk onderdeel is** van elke relatie en dat **slechte communicatie kan leiden tot misverstanden, frustraties en conflicten**. Vertel de jongeren dat ze nu **een fysieke uitdaging** gaan doen waarin goede communicatie essentieel is om hun “partner” veilig door een doolhof te leiden. Bespreek de groene vlaggen in communicatie: helderheid, respect, geduld, en aandacht. Moedig de jongeren aan om tijdens de activiteit op deze aspecten te letten.

Vorbereiding: Opstelling van het doolhof

Zet het “doolhof” op. Dit kan met gebruik van stoelen, tafels of ander materiaal dat obstakels creëert. Zorg voor een duidelijk begin- en eindpunt en maak een aantal eenvoudige bochten en obstakels waar de geblinddoekte deelnemer doorheen moet navigeren. Zorg voor een veilige omgeving zonder scherpe hoeken of gevaarlijke obstakels.

Instructies

- Verdeel de jongeren in tweetallen.
- Vertel hen dat één persoon geblinddoekt door het doolhof moet navigeren, terwijl de ander hen met verbale aanwijzingen door de obstakels leidt.
- De blinde partner mag zelf niets aanraken of voelen; ze moeten volledig vertrouwen op de aanwijzingen van hun partner.
- Wissel de rollen halverwege om, zodat beide personen de kans krijgen om te ervaren hoe het is om zowel aanwijzingen te geven als te ontvangen.

Communicatie-uitdaging

- Start de oefening.
- Geef elke duo **een maximumtijd (bijvoorbeeld 3-5 minuten)** om door het doolhof te komen. De tijdsdruk zorgt ervoor dat de communicatie duidelijk moet zijn.
- Observeer tijdens de oefening de verschillende communicatiestijlen en let op groene vlaggen zoals duidelijkheid, geduld en respect.

Reflectie en Groepsdiscussie

Zodra alle tweetallen de oefening hebben voltooid, ga in een kring zitten voor een groepsreflectie.

- Wat voelde je toen je aanwijzingen moest geven? Was het moeilijk om je partner duidelijk te begeleiden?
- Hoe was het om geblinddoekt door het doolhof te navigeren? Voelde je je gesteund of gefrustreerd?
- Welke communicatie werkte goed en waarom?
- Wat kon beter in de communicatie?

Bespreek hoe **groene vlaggen in communicatie (zoals geduld, helderheid en respect) bijdroegen aan een positief resultaat.**

Vraag of er momenten waren waarop ze de communicatie als minder effectief ervoeren en hoe dit invloed had op het vertrouwen in hun partner.

Breng het gesprek terug naar de context van relaties.

- Vraag de jongeren hoe goede communicatie (groene vlaggen) kan bijdragen aan gezonde relaties. *Geef voorbeelden zoals: het luisteren naar de ander, duidelijke en eerlijke feedback geven, ruimte geven voor de ander om te spreken zonder onderbreking, enz.*
- Vraag ook wat er gebeurt **als communicatie gebrekkig is en hoe dit kan leiden tot frustratie en misverstanden** (vergelijk dit met rode vlaggen in communicatie, zoals afwijzing, minachting, en constant onderbreken).

Afsluiting

Sluit de oefening af met een korte samenvatting over het belang van effectieve communicatie in relaties.

- Benadruk dat het oefenen van geduld, respect en duidelijkheid in communicatie kan helpen om een relatie gezond te houden.
- Moedig de jongeren aan om na te denken over hun eigen communicatiestijl en hoe ze groene vlaggen kunnen integreren in hun interacties met anderen.

Variatie

Rollenspel: Als uitbreiding kunnen de jongeren de rollen van “toxische” en “gezonde” communicator spelen en zien hoe dit invloed heeft op de ervaring van de geblinddoekte persoon.

Deze activiteit biedt jongeren niet alleen een fysieke uitdaging, maar laat hen ook op een leuke manier ervaren hoe belangrijk duidelijke en respectvolle communicatie is in het opbouwen en onderhouden van gezonde relaties.

Activiteit 6: Grenzen Kaarten Uitwisselen

Doel	Materiaal
<ul style="list-style-type: none">■ Jongeren stimuleren om na te denken over hun persoonlijke grenzen in romantische relaties.■ Hen aanmoedigen om open te communiceren over wat ze wel en niet prettig vinden in een relatie.■ Begrip opbouwen voor de grenzen van anderen en leren deze te respecteren.	<ul style="list-style-type: none">■ Grenskaartjes afdrukken en uitknippen

Verloop

Begin met een korte uitleg over grenzen in relaties. **Grenzen zijn persoonlijke standaarden die aangeven wat iemand comfortabel vindt en wat niet.** Ze kunnen variëren van fysieke grenzen tot emotionele grenzen en het is belangrijk om ze te herkennen en te respecteren.

Leg uit dat **iedereen unieke grenzen heeft** en dat het bespreken ervan met een lief kan helpen om een gezonde relatie op te bouwen.

Geef aan dat de jongeren tijdens deze activiteit grenskaarten zullen bespreken en uitwisselen om na te denken over hun eigen grenzen en hoe ze hierover kunnen communiceren.

- Geef iedere jongere enkele grenskaarten (zie bijlage van deze activiteit voor voorbeelden) of laat ze enkele willekeurige kaarten pakken uit een centrale stapel.
- Verdeel de jongeren in groepjes of tweetallen om de grenzen te bespreken. De tweetallen mogen zelf kiezen welke grenzen ze belangrijk vinden en welke niet.

Discussie

- Laat de jongeren samen de kaarten doornemen en bespreken. Moedig hen aan om bij elke kaart te reflecteren op hun eigen grenzen en of ze die belangrijk vinden.
- Ze kunnen kaarten “houden” die ze belangrijk vinden en kaarten “weggeven” die minder belangrijk zijn voor hen.
- Zorg dat er ruimte is voor openheid: het is oké als iemand zich bij sommige onderwerpen minder comfortabel voelt om over te praten.

Reflectie

Nadat ze hun grenskaarten hebben besproken, laat elk duo de belangrijkste grenzen kiezen die ze zelf hebben gehouden.

- Vraag hen om na te denken over waarom deze grenzen voor hen belangrijk zijn en wat ze zouden doen als een partner deze grenzen zou overschrijden.
- Bespreek met de groep: Welke grenzen vonden de meeste mensen belangrijk? Waren er verrassingen?

Groepsdiscussie

Bespreek als groep **waarom het belangrijk is om grenzen te respecteren** en hoe dit bijdraagt aan gezonde relaties.

- Vraag de jongeren of ze zich comfortabel voelen om grenzen te communiceren en bespreek mogelijke uitdagingen hierin.
- Moedig hen aan om zich bewust te zijn van hun eigen grenzen en die van hun partners.

Afsluiting

Sluit de activiteit af met een korte samenvatting over het belang van grenzen in relaties.

- Moedig de jongeren aan om hun eigen grenzen te blijven onderzoeken en bespreken met hun lief.
- Geef hen mee dat het stellen van grenzen geen teken van zwakte is, maar juist een manier om zorg te dragen voor zichzelf en hun relaties.

Voorbeelden van Grenskaarten

- “Ik vind het belangrijk dat mijn lief me ruimte geeft als ik dat vraag.”
- “Ik wil niet dat mijn lief mijn telefoon doorzoekt zonder toestemming.”
- “Ik voel me prettig bij regelmatig fysiek contact, maar alleen als ik me er goed bij voel.”
- “Ik wil dat we beiden tijd voor onze eigen vrienden en hobby’s hebben.”
- “Ik vind het fijn om vaak samen te zijn, maar heb ook tijd voor mezelf nodig.”
- “Ik voel me niet comfortabel bij het delen van wachtwoorden van sociale media.”
- “Ik wil dat mijn lief respect heeft voor mijn familie en vrienden, ook als hij/zij/hen hen minder leuk vindt.”
- “Ik ben niet oké met dat mijn lief mij onderbreekt of afkapt tijdens een gesprek.”
- “Ik wil dat we eerlijk zijn over onze gevoelens, ook als dat soms moeilijk is.”
- “Ik voel me niet prettig bij druk om iets fysiek te doen waar ik nog niet klaar voor ben.”
- “Ik wil dat mijn lief mij niet dwingt om altijd bij elkaar te zijn of continu te sturen.”
- “Ik vind het belangrijk dat we open kunnen praten over jaloezie zonder verwijten te maken.”
- “Ik wil ruimte hebben om over persoonlijke dingen te praten zonder angst voor oordeel.”
- “Ik vind het oké om mijn gevoelens te delen, maar wil niet gedwongen worden om dat te doen als ik er niet klaar voor ben.”
- “Ik vind het belangrijk om samen plannen te maken en wil niet dat één persoon alles bepaalt.”
- “Ik wil dat mijn lief mijn werk/studie respecteert en geen druk zet om dit te verwaarlozen.”
- “Ik vind het niet fijn als mijn lief voortdurend mijn gedrag wil controleren.”
- “Ik wil dat we conflicten kunnen oplossen zonder te schreeuwen of te beledigen.”

Activiteit 7: Creatieve Afsluiting

Doel	Materiaal
<ul style="list-style-type: none">■ Jongeren reflecteren op wat ze geleerd hebben over toxische relaties door hun inzichten op een creatieve manier weer te geven.■ Ze geven vorm aan een kunstwerk, video, tekening, campagne of andere creatieve uiting waarin ze rode vlaggen, groene vlaggen en de impact van gezonde versus toxische relaties laten zien.	<ul style="list-style-type: none">■ Afhankelijk van de gekozen creatieve afsluiting door de jongeren.

Verloop

Begin met **een korte terugblik** op wat de jongeren tijdens het project hebben geleerd over toxische relaties, waarschuwingssignalen (rode vlaggen), positieve kenmerken (groene vlaggen), en de impact van zulke relaties.

Vertel dat ze nu de kans krijgen om hun inzichten op een creatieve manier vast te leggen, waarmee ze niet alleen zelf reflecteren, maar mogelijk ook anderen kunnen informeren.

Leg uit dat hun creatieve werk aan het einde van het project zal worden gepresenteerd, en dat het de bedoeling is om op een unieke manier te laten zien wat ze geleerd hebben.

Brainstormsessie

- Verdeel de jongeren in groepjes van 3-4 personen.
- Laat elke groep ideeën brainstormen over hoe ze hun inzichten willen weergeven. Moedig hen aan om groot te denken en creatief te zijn; het kan een kunstwerk, poster, video, lied, gedicht, campagne, of zelfs een mini-theatervoorstelling zijn.

Geef enkele **richtvragen** om de brainstorm te begeleiden:

- Wat zijn de belangrijkste inzichten die je hebt opgedaan over toxische relaties?
- Welke rode vlaggen (waarschuwingssignalen) wil je benadrukken?
- Wat zijn voorbeelden van groene vlaggen (positieve kenmerken) die je wilt laten zien?
- Hoe heeft het herkennen van toxische relatiepatronen jouw eigen kijk op relaties veranderd?
- Wat zou je anderen willen meegeven over dit onderwerp?

Aanwijzingen voor de Creatieve Uitwerking

Leg de groep uit dat hun creatieve werk de volgende aspecten moet/kan bevatten:

- Rode vlaggen: Minimaal 3 rode vlaggen/waarschuwingssignalen die belangrijk zijn om te herkennen in relaties.
- Groene vlaggen: Minimaal 3 kenmerken van gezonde relaties.

- Persoonlijke reflectie: Wat heeft deze workshop of het project hen persoonlijk geleerd? Hoe heeft het hun perspectief veranderd?
- Impact van toxische relaties: Een weergave van de gevolgen van toxische relaties (bijv. gevoelens van onzekerheid, isolatie, angst).

Creatie van de afsluiting

Geef de jongeren voldoende tijd om hun ideeën om te zetten in hun gekozen creatieve vorm.

Materialen die beschikbaar kunnen zijn: papier, verf, kleurpotloden, stiften, collage-materiaal, videoapparatuur (bijv. telefoons), laptops voor digitale creaties of presentaties, enz.

Loop rond en ondersteun de groepen, moedig hen aan en beantwoord vragen, maar geef hen ook voldoende ruimte om hun eigen ideeën uit te werken.

Presentatie

- Laat elk groepje hun werk presenteren aan de hele groep. Moedig hen aan om uit te leggen **waarom ze voor bepaalde symbolen, kleuren of woorden hebben gekozen**.
- Bespreek samen **hoe de rode en groene vlaggen zijn weergegeven** en wat het creatieve werk hen heeft geleerd of heeft bevestigd over relaties.
- Moedig andere groepen aan om vragen te stellen of hun mening te delen over de presentaties. Bespreek welke boodschap elk kunstwerk of elke creatie kan overbrengen aan anderen die misschien nog niet veel weten over toxische relaties.

Afsluiting

Bespreek kort met de hele groep hoe het voelde om hun inzichten op een creatieve manier weer te geven. Vraag of er nieuwe inzichten naar boven zijn gekomen door het maken van het kunstwerk.

Suggesties voor Creatieve Ideeën

Muurcollage of Mural. Creëer een grote collage op papier of muur waar jongeren rode en groene vlaggen uitbeelden met kleuren, symbolen, of foto's uit tijdschriften. Ze kunnen beelden gebruiken om de verschillende emoties en aspecten van relaties uit te drukken.

Video of Vlog. Maak een korte video waarin ze scènes uitspelen waarin rode vlaggen worden herkend of groene vlaggen worden versterkt. Dit kan bijvoorbeeld in de vorm van een educatieve vlog zijn waarin jongeren uitleg geven over de signalen van een toxische relatie.

Poëzie of Lied. Schrijf een gedicht of lied over relaties waarin verschillende gevoelens en signalen van zowel gezonde als ongezonde relaties naar voren komen. Dit kan krachtig zijn om de emoties van relaties uit te drukken en kan ook gemakkelijk gedeeld worden met anderen.

Theaterstuk of Sketch. Een korte theaterscène waarin verschillende relatie-situaties worden uitgebeeld. De jongeren kunnen bijvoorbeeld eerst een situatie uitspelen waarin rode vlaggen aanwezig zijn en vervolgens laten zien hoe een gezonde versie van dezelfde situatie eruitziet.

LOVESAFELY VZW
toxische relaties bij jongeren bespreekbaar maken

Mini-Campagne. Ontwerp een miniposter-campagne die waarschuwingssignalen van toxische relaties laat zien met duidelijke boodschappen, hashtags of slogans. Ze kunnen dit zo maken dat het gedeeld kan worden op social media of in de school.

Deze activiteit biedt jongeren de mogelijkheid om hun eigen stem te geven aan wat ze geleerd hebben over toxische relaties en tegelijkertijd hun creativiteit te gebruiken om een belangrijke boodschap te verspreiden. Door het bewust en creatief verwerken van de kennis over rode en groene vlaggen, worden ze gestimuleerd om dieper na te denken over hun eigen relaties en die van hun omgeving.

From: Lovesafely vzw
@Lovesafely_
www.lovesafely.org

To: you



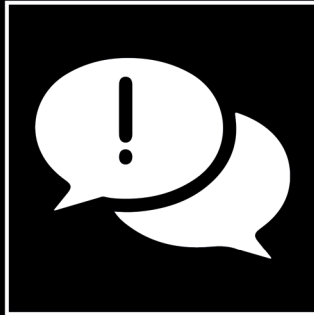
WARNING

Toxische relaties kunnen
zware gevolgen hebben.

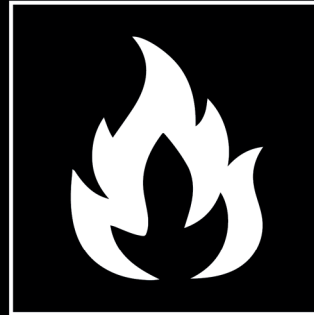
RELATIE INSTRUCTIES



Liefde



Talking



Hot



Keep dry

Love Safely®

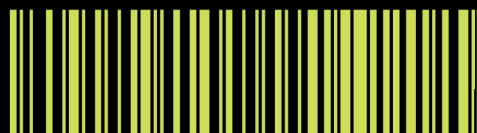


INGREDIËNTEN:

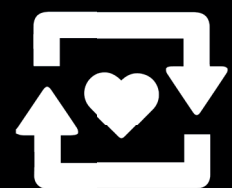
Liefde (90%), Respect (89%), Veiligheid (79%), Vertrouwen (78%) Lachen (75%), Plezier maken samen (75%), Eerlijkheid (74%), Gelijkheid (70%), Apart kunnen zijn (65%), Eerlijk ruzie kunnen maken (60%), Eigen vrienden hebben (59%), Zoetigheden (59%), Quality-time (58%), Compromissen sluiten (55%), Me-time (54%)

78kge

**100%
SAFE**



**Inhoud kan
veranderen in
relaties.**



Don't settle