

Therapeutische Vorming

dag 6 (2.3) : Relaties en Grenzen

1

Welkom !

ON-LINE les
Therapeutische Vorming
Les 6, 2.3

2

even afstemmen

- Zet je microfoon uit (mute)
- Als je iets wilt vragen of antwoord geven steek dan even je hand op
- we gaan proberen te werken in subgroepen (outbreak-rooms)
- We zullen regelmatig pauzes inlassen

3

programma

- Relaties, welke heb je allemaal ?
- Relatiemodellen
- Grenzen, verschillende vormen
- welke grenzen heb je? Hoe bewaak je ze?
- Hoe kom jij voor jezelf op?
- Afronding en huiswerk

4

Relatie:
Definitie

- Een relatie, verhouding of betrekking is een verband tussen
- meestal twee of meerdere personen,
- concepten, verschijnselen of zaken.

5

Relaties

•Soorten relaties:

- Er zijn veel verschillende relaties, welke soorten heb jij allemaal ?
- Persoonlijke relaties
- Liefdesrelaties
- Zakelijke relaties

6

Bijzonder !

- Er is 1 heel speciale relatie

7

Break-out Rooms

ON-VOORWAARDELIJK

- Kun je niet-oordelen ?
- Kun je niet- invullen ? (NIVEA)
- Kun je on-voorwaardelijk zijn ? Bij wie dan ?
- Wie is onvoorwaardelijk naar jou ?

• Bespreek dit met elkaar in je subgroep.

8

relaties

- Gelijkwaardig / Ongelijkwaardig

9

Actieve Werkvorm

- Maak een mindmap over je relaties
- Leg je papier overdwars neer.
- Teken in het midden van het papier een cirkel en zet je eigen naam erin.
- Trek vanuit deze cirkel verschillende lijnen naar mensen, bedrijven, medestudenten waar je een relatie mee hebt.
- Wellicht kun je rubrieken aanmaken: mensen onderverdelen in
 - -familie, vrienden, kennissen.
 - -werkgerelateerde relaties
 - -liefdesrelaties

10

• Heeft het maken van je mindmap je inzicht (en) gegeven?
• Welke?

mindmap

11

Grenzen: Definitie

Definitie:

'een grens is een limiet die je kunt instellen voor wat je wilt accepteren van de woorden of daden van iemand anders'.

12

Brene Brown

- 'Grenzen stellen heeft alles te maken met van jezelf leren houden'
- 'Weten hoeveel je waard bent heeft namelijk niets te maken met de goedkeuring van anderen'

13

Vormen van grenzen

- Materialistisch
- Fysiek
- Mentaal
- Emotioneel

14

Mythe & Feit

- Grenzen zijn 'slecht' omdat ze mensen uit elkaar houden

Gezonde grenzen zijn bedoeld om minder fijne elementen buiten je leven en je relaties te houden zoals: intimidatie en manipulatie

15

Gezonde grenzen & respect

Gezonde grenzen en respect helpen mensen om effectiever te kunnen communiceren en samen te werken.

16

The more you practice, the better you will become at setting boundaries

- Als je helder bent naar de ander waar je grenzen liggen zul je:
- Je wellicht minder schuldig voelen
- Misschien een paar relaties verliezen
- Sommige relaties kunnen verbeteren
- Je kracht ontdekken
- Relaties aangaan die jou gelukkiger maken
- Leren andermans grenzen te respecteren
- Meer assertief kunnen zijn op verschillende gebieden.

17

Zorg eerst goed voor jezelf

Voor jezelf zorgen is niet alleen goed voor jou maar ook voor je relaties.

Doe je dit niet dan heb je kans dat je ontevreden of gefrustreerd raakt en de kans op een burn-out wordt groter

Inspiratie : Instagram: myselflovesupply

18

MUZIEK!

Yentl & de Boer : M' n snoep

19

Grenzen gaan
2 kanten op

- Je moet 'nee' kunnen zeggen
- Leer hoe je een 'nee' van een ander kunt accepteren (zij moeten immers ook hun grenzen bewaken)
- Geef zelf het goede voorbeeld

20

Materiele grenzen

- - Wat vind je prettig om wel / niet uit te lenen?
- Je kunt benoemen dat je niet wilt dat de ander jouw bezittingen beschadigt
- Stel een grens in op 'tijd' (tijd = kostbaar)
- Stel een grens t.a.v. gunsten, diensten, arbeid
- stel je hebt een grote auto, dan is het waarschijnlijk dat je door iemand gevraagd wordt om te helpen verhuizen.
- (persoonlijk eigendom uitlenen, je tijd en arbeid)

21

Fysieke grenzen

- * Persoonlijke ruimte
- * Aanraking : **wie** kan jou aanraken
 - hoe kunnen ze je aanraken
 - waar kunnen ze je aanraken
 - wanneer kunnen ze je aanraken
- Seksuele grenzen

22

- Te dichtbij komen kan per ongeluk zijn, of een poging zijn om je te intimideren
- Als je niet aangeraakt wilt worden op specifieke lichaamsdelen of in een specifieke tijd, of een specifieke context dan MOET de ander dat respecteren.

23

Mentale grenzen

- Gedachten
- Waarden
- Meninge
- Overtuigingen
- Een ander persoon te proberen te overtuigen kan leiden tot een schreeuwende dialoog of intimidatie als er grenzen worden overschreden

24

Emotionele grenzen

- Mensen die 'co-dependent' zijn hebben vrijwel altijd onduidelijke emotionele grenzen

25

Break-out rooms

- Ga proberen je grenzen te definiëren:
- Je weet vaak waar je grenzen liggen nadat ze zijn overschreden.
- Wat maakt je van streek, wat beledigt je?
- En wie doet dit? (het is vaak dezelfde persoon die jouw grenzen overschrijdt)

(vraag hulp aan je medestudenten)

26

terugkoppeling vanuit de break-out rooms

27



• Je gevoelens zouden niet
• moeten afhangen van gedachten,
• gevoelens of stemmingen
• van anderen

28



• Het is gezond om eigen,
• authentieke gevoelens te hebben,
• en niet de last van anderzans gevoelens
• op je te nemen.

• * ben je je bewust van je eigen gevoelens?
• * ben je je bewust van je eigen keuzes ?

29



Huiswerk...

• Dit was de laatste les voor het tweede jaar. Volgend jaar verder met therapeutische vorming !

• OPDRACHT
schrijf een korte samenvatting (jouw highlights, eye-openers) over wat de afgelopen 3 lesdagen Therapeutische Vorming jou hebben gebracht en aan welke persoonlijke vaardigheden je zou willen werken tussen nu en je afstuderen. Omvang max 2 A-4.
Je kunt het uploaden in de elo bij dag 6, 2:3

30
