

WERKBLAD

KUS KUS BENG BENG

► OPDRACHT STEUN GEVEN

Denk terug aan een moment waarop jij iemand hebt gesteund die een grote verandering doormaakte. Bijvoorbeeld wanneer een vriend(in) of familielid slecht nieuws ontving, ging verhuizen of een andere grote gebeurtenis meemaakte.

1. Beschrijf het moment waarop jij steun gaf. Wat was er precies aan de hand?

2. Waarom had deze persoon steun nodig? Wat voelde deze persoon en waar kwam dat door?

3. Wat deed jij om diegene zich gesteund of minder alleen te laten voelen?

4. Hoe voelde het voor jou om steun te geven?

5. Welke talenten of vaardigheden van jou kwamen hierbij naar voren? Denk aan: luisteren, geduld, humor, creativiteit, rust of iets anders dat bij jou past.

► OPDRACHT GREEN, BEIGE OF RED FLAG?

Ga het gesprek aan over de documentaire aan de hand van een green flag, beige flag en red flag.

- **Green flag** = positief gedrag dat laat zien dat iemand goed is voor jou en voor de relatie. Iemand is respectvol, betrouwbaar en steunend. Je voelt je veilig, gehoord en gewaardeerd.
- **Beige flag** = gedrag dat niet per se slecht is, maar wel opvallend, vreemd of irritant kan zijn. Het hoeft geen probleem te zijn, maar het kan wel invloed hebben op hoe je iemand of de relatie ervaart.
- **Red flag** = gedrag dat ongezond, manipulatief of grensoverschrijdend is. Het kan ervoor zorgen dat je je onveilig, onder druk gezet of niet gerespecteerd voelt.

NABESPREKING

1. Wat is volgens jou een green flag als het gaat om steun vragen en geven in deze documentaire?
2. Welke eigenschappen die je bij vraag 5 hebt genoemd, herken je in de green flags?
3. Wat is volgens jou een red flag als het gaat om steun vragen en geven in deze documentaire?
4. Wat is volgens jou een beige flag als het gaat om steun vragen en geven in deze documentaire?
5. Stel dat een vriend(in) in diens relatie een van de beige of red flags ervaart. Hoe zou je adviseren dat die ermee omgaat?