

Bijlage 1**Werkvorm voor de deelnemers: Een blik op jouw kindertijd**

Onze ouders (stief- of pleegouders) waren onze belangrijkste bronnen van liefde en waardering. Op welke manieren gaven zij hier vorm aan? Zet telkens een kruisje bij de uitspraak die je herkent voor jouw relatie met jouw vader of moeder. Ga daarna meteen over naar de volgende vraag.

vader - moeder

Je ouders, stief- of pleegouders: ...

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. gaven jou als kind complimentjes | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. gaven je genoeg te eten, kleding e.d. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. gaven je een gevoel van zekerheid | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. respecteerden je eigenheid, ook t.o.v. broers of zussen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. moedigden je aan in je ontwikkeling | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. hadden heldere regels/gaven goed de grenzen aan | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. gaven je groeiende vrijheid, die bij je leeftijd paste | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. troostten je als je erg verdrietig was | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. gaven je cadeautjes | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. waren geïnteresseerd in je leven | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. behandelden hun kinderen gelijk | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. gaven fouten toe en excuseerden zich zo nodig | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. vergaven jou je fouten | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. hadden realistische verwachtingen van wat ze
van jou mochten verwachten, overeenkomstig jouw leeftijd | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 15. accepteerden je vrienden | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. hielpen je om goed om te gaan met broers en zussen
en met bloedverwanten en vrienden | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. gaven een 'zingeving', een geloofsvisie door | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. waren streng op een evenwichtige en rechtvaardige manier | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. hadden genoeg tijd voor je (om te spelen of te praten) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. toonden je ook lichamelijk hun liefde (knuffelen, zoenen...) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Lees de volgende vragen, en beantwoord ze in stilte. Ga nadien hierover met elkaar in gesprek. Luister geduldig naar elkaar zonder iets te bekritisieren of in twijfel te trekken. Stel alleen vragen om elkaar nog beter te begrijpen.

1. Over welke dingen in je opvoeding kun je dankbaar zijn (zie vorige vraag)? Spelen die een rol in je liefdesrelatie?
2. Waren er behoeften in je kinderjaren waaraan niet tegemoet is gekomen (zie vorige vraag)? Welke? Spelen die een rol in je liefdesrelatie?
3. Doe je dingen in je relatie zoals je ouders dat deden? Welke? Welk effect heeft dit op de relatie?
4. Doe je dingen bewust anders? Welke? Welk effect heeft dit op de relatie?