

Bijlage 2

Werkvorm voor de deelnemers: Een blik op onze vriendenrelaties

1. Neem een groot blad papier, en schrijf jouw symbool in het midden ervan (een cirkel voor een vrouw, een vierkant voor een man). In het symbool schrijf je jouw naam. Rond de eigen persoon wordt de rest van het schema opgebouwd. Wanneer je de namen van al je vrienden hebt vermeld, kun je jouw genogram verder uitdiepen. Hechte vriendenrelaties krijgen een dubbele of driedubbele lijn, relaties waar je het moeilijk mee hebt, maar die je toch belangrijk vindt, geef je een gekartelde lijn.
2. Leg jullie schema's naast elkaar en vertel er iets over. Stel elkaar geïnteresseerde vragen. Als je dat wil, kun je een paar vragen uit onderstaande lijst kiezen.
 - Wie is er een model voor je en inspireert je? Wie niet?
 - Aan welke koppels toets je je?
 - Wie heeft invloed op je in het beleven van je relatie?
 - Wie speelde een rol in jouw denken over 'geboden en verboden' bij vriendschappen?
 - Heeft onze relatie de vroegere vriendenrelaties beïnvloed?
 - Zo ja, ervaar ik dit als positief of negatief?
 - In welke mate hou ik eraan vroegere vriendschapsrelaties te onderhouden?
 - Welke uitdagingen zie ik individueel en voor ons als koppel om met vriendschapsrelaties om te gaan?
 - Welke vriendschappen wil je als koppel beleven en welke vooral individueel?
3. Ons koppel zijn heeft een invloed op onze vriendschapsrelaties, ook die relaties die we individueel beleven. Probeer een gezamenlijk schema op te stellen van jullie als koppel waaruit blijkt hoeveel tijd jullie willen maken voor bepaalde relaties. Willen jullie elke vrije dag met vrienden beleven? Willen jullie voor sommige vrienden veel ruimte maken, door bijvoorbeeld samen op reis te gaan? Hoeveel tijd trekken jullie uit voor individuele vriendschappen? Maak concrete afspraken waar jullie zich beiden in kunnen vinden.

