

LES 5

# Gebroken liefde



3 lessen (150min)

## Inhoud van de bijeenkomst

- Over de streep
- Heartbreak confessions
- Remedie tegen liefdesverdriet
- Heartbreak ceremonie

## Benodigheden of materiaal

- Steekkaarten/stuk papier (2 per leerling)
- Heartbreak confessions uit bijlage
- Bokaal



- Ben je al eens vriend kwijtgespeeld (uit het oog, een ruzie,...)
- Ik heb al eens een gebroken hart gehad 🙄
- Ik heb al iemands hart gebroken
- Mijn eerste lief/crush vergeet ik nooit
- Heb je spijt van een gebroken vriendschap of liefdesrelatie?
- Ik geloof niet in eeuwige liefde
- Een gebroken hart gaat samen met veel tranen
- Ik heb comfort food nodig als troost
- Ik kan met mijn ouders praten over een gebroken hart
- Ik zoek steun bij mijn vrienden wanneer ik troost nodig heb
- Ik lijd alleen en in stilte
- De ervaring van een gebroken hart maakt je sterker
- Tijd heelt alle wonden

## 1 / Over de streep

(30 min)

Je laat je leerlingen op een lijn gaan staan met hun gezicht naar jou, zorg ervoor dat er voldoende afstand is tussen de leerlingen (ze mogen elkaar niet aanraken). Je geeft hen de opdracht dat wanneer hun antwoord op een vraag 'ja' is, ze een stap vooruit zetten. Is hun antwoord op de vraag 'nee', dan blijven ze staan. Laat de leerlingen hun ogen sluiten wanneer ze hun antwoord moeten geven zodat ze niet beïnvloed worden door de antwoorden van hun medeleerlingen. Je gaat in gesprek met de leerlingen over hun antwoord op de vragen. Na elke vraag gaan de leerlingen terug op dezelfde lijn staan.



Tip: In één van de filmpjes uit het 'sociaal experiment' reageren jongeren en leerkrachten op de vraag 'Ik heb al eens een gebroken hart gehad'. Speel dit filmpje af ter inspiratie.

## 2 / Heartbreak confessions

(50 min)


Voor deze opdracht heb je de heartbreak confessions uit de bijlage nodig. Deze staan op een steekkaart en mag je in de bokaal/doos leggen. Je kan deze confessions ook aanvullen. Je geeft de leerlingen de opdracht om hun ervaring met een gebroken hart, op een steekkaart of blad te schrijven. Belangrijk is om mee te geven dat deze opdracht anoniem is (tenzij leerlingen hun verhaal openlijk willen delen). Je kan hierbij ook duiden dat een gebroken hart niet enkel over liefdesrelaties moet gaan, ook het verlies van een vriend/vriendin/familielid kan tot een gebroken hart leiden. De confessions worden in de bokaal/doos gestoken. (vervolg zie volgende pagina)



### 3/ Remedie tegen liefdesverdriet

(45 min)

Je laat je leerlingen hun ultieme remedie tegen liefdesverdriet noteren op een steekkaart/ stukje papier. De bokaal wordt opnieuw gebruikt om de remedies in te steken. Je gebruikt dezelfde methodiek als in de vorige oefening. Elke student trekt een remedie en gaat hierover in gesprek met elkaar. Als leerkracht stel je vragen zoals om te polsen wie dezelfde remedies toepast? Voor wie werken deze remedies totaal niet? Zijn er goede en slechte remedies? Waarom wel/niet?

Eén van de straatinterviews gaat over remedies tegen liefdesverdriet. Je speelt dit filmpje af wanneer de leerlingen hun remedies in de bokaal hebben gestoken. Vervolgens ga je het gesprek aan op basis van het filmpje en de remedies die zij hebben genoteerd. 

Je laat de leerlingen om de beurt een confession uit de bokaal trekken en voorlezen. Na elke confession ga je hierover kort in gesprek met de leerlingen. De bedoeling is niet om elkaars heartbreak te beoordelen. Het doel is om ervaringen uit te wisselen en stil te staan bij wat een gebroken hart inhoudt, dit is voor iedereen anders. Als leerkracht begeleid je het gesprek en zorg je ervoor dat iedereen zich veilig voelt door open vragen te stellen, maar ook ruimte te laten om gewoon te zwijgen en te luisteren naar anderen. Kunnen de leerlingen zich herkennen in de confessions? Hebben ze iets gelijkaardigs meegemaakt? Hoe zouden zij reageren op de situatie? Welke tips zouden ze de schrijver meegeven en welke nemen ze zelf mee? Gooi deze kaartjes niet weg, je hebt ze nodig voor de laatste opdracht.

### 4 / Heartbreak ceremonie

(optioneel - 25 min)

In de tweede oefening hebben de leerlingen (anoniem) een persoonlijk verhaal gedeeld. Aangezien hier moeilijke zaken uit kunnen komen, zullen we in deze oefening proberen hun heartbreak een plaats te geven met een kleine ceremonie.

De kaartjes waarop de heartbreak confessions staan, zijn hiervoor nodig. Je geeft de leerlingen de opdracht mee om een kaartje te nemen. Dit moet niet hun eigen kaartje zijn, het kaartje dat ze nemen staat symbool voor hun eigen confession. Vervolgens vraag je de leerlingen wat ze met hun confession willen doen. Willen ze die nog even bijhouden of willen loslaten? Degene die kiezen om de confession los te laten mogen het kaartje in zoveel mogelijk stukjes scheuren. Indien mogelijk op een veilige manier kan je er ook voor kiezen om de kaartjes te verbranden. Deze handeling staat symbool voor het loslaten van hun confession.



# Les 5 - Gebroken liefde

bijlagen

## Video's

Volledig: Bazzz: Ik heb al eens een gebroken hart gehad

<https://vimeo.com/545440120>

Volledig: Bazzz: Wat is jouw remedie tegen liefdesverdriet

<https://vimeo.com/531214291>

0:00-3:50: Do Exes See Their Breakup the Same Way? | Cut

[https://www.youtube.com/watch?v=Gyd0Sqmaw\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=Gyd0Sqmaw_w)

0:00-2:34: 100 People Tell Us About Their Worst Breakup | Keep It 100 | Cut

<https://www.youtube.com/watch?v=RfxU4GE4vWM>

0:00-1:33: If you decide to leave someone.

<https://www.youtube.com/watch?v=u7US56N9HZI>

Volledig: De klas met Imke Courtois: Hoe ga je om met liefdesverdriet?

<https://fb.watch/4qMrDBxt8V/>

# Over de streep



Ben je al eens vriend  
kwiitgespeeld (uit het  
oog, een ruzie,...)

Mijn eerste Lief/crush  
vergeet ik nooit

Heb je al eens een  
gebroken hart gehad?

Heb je spijt van een  
gebroken vriendschap  
of liefdesrelatie?

Ik zoek steun bij mijn  
vrienden wanneer ik  
troost nodig heb

Tijd heelt alle wonden

Een gebroken hart  
gaat samen met heel  
tranen

Ik lijd alleen en in  
stille

Ik heb al iemands hart  
gebroken

Ik heb comfort food  
nodig als troost

De ervaring van een  
gebroken hart maakt  
je sterker

Ik geloof niet in  
eeuwige liefde

Ik kan met mijn ouders  
praten over een  
gebroken hart

# Heartbreak Confessions



## Confession 1

Ik had eerst een vriendschap van 2 jaar dat later gegroeid is naar een relatie van 3 jaar. Alles ging heel goed tussen ons. Tot op een dag ik ineens 3 weken niets meer van hem hoorde. Daarna stuurde hij mij terug. Met dat hij enorm veel aan zijn hoofd heeft en daarom even niets meer liet weten. Toen hebben we samen besloten om het nog eens een tweede kans gegeven. Maar het niets meer laten weten werd een patroon. Dus aan het einde heb ik het voor mijn eigen emotionele toestand een einde aan moeten maken. Terwijl ik nog heel veel van hem hield en nog steeds heel veel van hem hou.

## Confession 2

Ik was samen met een jongen en hij was mijn eerste vriendje, eerste kus en al het andere. Ik hield heel van hem. Op een dag vertelde hij me dat hij een pauze wou van onze relatie. Dit was twee weken voor de verjaardag van mijn beste vriendin. Een paar van mijn vrienden en mijn vriendje gingen naar mijn beste vriendin haar verjaardagsfeest. Ik kwam het huis binnen en zag hoe hij haar vast hield hoe hij mij altijd vast hield. Ik ben huilend naar huis gegaan. Die avond vertelde mijn vriendin dat ze van hem hield en het haar niet kon schelen of ik nog gevoelens voor hem had. Die avond ben ik niet alleen mijn vriendin maar ook mijn vriendje kwijt geraakt.

## Confession 3

Ik was samen met een meisje voor een jaar. De relatie was goed en we hebben echt plezier gehad maar op het einde van de relatie begon ik steeds minder van haar te horen. We spraken niet meer zo veel met elkaar omdat ze altijd 2 uur later antwoordde op mijn berichten of nooit tijd vrij maakte voor me. Op een dag stuurde ze mij een bericht met daarin dat zij de relatie wilt stopzetten. Het meisje waarmee ik een relatie had voor 1 jaar en half heeft het gewoon uitgemaakt via een sms.

# Heartbreak confessions ✕

## Confession 4

Ik was 15 ,wat eigenlijk nog heel jong was, en had nog nooit een vriendje gehad dus wanneer een 18- jarige jongen interesse toonde in mij was ik zo gelukkig. Na een paar weken vroeg hij mij om of ik zijn vriendin wou zijn. Ik vond het nog een beetje te snel om samen te zijn maar had mezelf aangepraat dat ik hem echt heel graag zag. Maar al snel was het duidelijk dat we beide in andere fases van ons leven zijn. Hij had bijvoorbeeld al verschillende vriendinnen gehad en seks gehad terwijl ik nog helemaal geen ervaring met vriendjes had. Toen beweerde hij dat dit hem niks kon schelen. Toch probeerde hij een paar keer seks met me te hebben en weigerde ik. Toen hij uiteindelijk vroeg of ik klaar was om seks met hem te hebben zei ik 'nee'. Kort daarna verbrak hij de relatie.

## Confession 5

Toen ik op school zat kregen we de optie om 4 maanden in een ander land te studeren. Ik was natuurlijk super blij met deze kans en was van plan om te gaan. Toen ik deze beslissing met mijn vriendin deelde was zij niet enthousiast maar uiteindelijk na een week vond ze het niet zo erg dat ik ging gaan. Toen ik in dit ander land aankwam om te studeren spraken we nog elke avond/ochtend via sociale media maar hoe langer ik daar was hoe minder ze met me sprak. Ik vond dit niet zo erg want ik had het zelf ook heel druk maar we hadden afgesproken dat ze in de paasvakantie op bezoek ging komen. Een week voor ze zou moeten komen stuurt ze me een bericht dat zij niet meer op bezoek komt omdat het gedaan is tussen ons. Ze had namelijk iemand anders leren kennen terwijl ik aan het studeren was in dit nieuwe land.