



## Stap 8.

Om er voor te zorgen dat jullie kunnen omgaan met onvermijdelijke tegenslagen en lastige situaties gaan jullie een Goede Tijden/Slechte Tijden-plan maken.



Om jezelf hier op voor te bereiden alvast een paar vragen:

1. Als je bedenkt wat voor jullie gezin Goede Tijden zijn, waar denk je dan aan?

Wat doen jullie met elkaar in Goede tijden? *Bijvoorbeeld: We hebben het gezellig met elkaar, we hebben ieder onze eigen activiteiten, we overleggen met elkaar, we houden rekening met elkaar, bij meningsverschillen kunnen er discussies zijn maar we worden niet gemeen.*

In Goede Tijden doen we:.....  
.....

2. Als je bedenkt wat voor jullie gezin Pittige Tijden zijn, waar denk je dan aan? Dit hoeft je alleen even voor jezelf te bedenken.

Wat doen jullie in Pittige tijden? *Bijvoorbeeld: We maken ons zorgen om elkaar en bemoeien ons met elkaar, we hebben geregeld misverstanden en begrijpen elkaar vaak niet, de emoties kunnen hoog oplopen, we trekken ons geregeld terug, we mopperen op elkaar.*

In Pittige tijden doen we:.....  
.....

3. Als je bedenkt wat voor jullie gezin Slechte Tijden zijn, waar denk je dan aan? Dit hoeft je alleen even voor jezelf te bedenken.

Wat doen jullie in Slechte Tijden? *Bijvoorbeeld: Ruzies escaleren keer op keer, we doen bijna niets meer samen, delen weinig tot niets met elkaar, we veroordelen elkaar, geven elkaar de schuld van dingen die misgaan, hebben geen respect meer voor elkaar.*

In Slechte Tijden doen we:.....  
.....

## Nawoord

Dit was alles wat je hoefde te doen. We hopen dat je tevreden bent met wat jij en jullie samen bereikt hebben. Jij hebt jouw eigen acties weten te veranderen en je weet nu beter hoe je wilt zijn. Hopelijk heb je hier verderop in je leven ook iets aan. Wij gaan er vanuit dat het jou door wat je nu geleerd hebt op heel veel momenten in je leven kan lukken om te kiezen voor de acties die bij jou passen en die jij wil.

Mocht je jouw ervaringen met deze methode met ons willen delen, zou je ons dan willen mailen [mail@denisematthijssen.nl](mailto:mail@denisematthijssen.nl) Met jouw ervaringen kunnen we andere jongeren dan ook weer verder helpen.

Geniet van wat je hebt bereikt en succes verder!!

Denise & Denise