



Controle over emoties

Werkboek

Colofon

Deze module is ontwikkeld door Drs. A. van den Brink bij GGZ Rivierduinen Kristal. Voor de ontwikkeling is subsidie verleend door Nuts Ohra (FNO zorg voor kansen) aan GGZ Rivierduinen Kristal. Hoewel dit boek zorgvuldig is samengesteld, aanvaarden de auteurs noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en onvolkomenheden in dit boek, dan wel door ondeskundig gebruik. Deze module is eigendom van GGZ Rivierduinen, afdeling Kristal. Bij het gebruik van deze module is bronvermelding verplicht.

Auteur: Drs. A. van den Brink

Ontwerp omslag en illustraties: MMMZ, Mischka Zeldenrust

Uitgave: GGZ Rivierduinen Kristal, Leiden

Copyright © 2017 GGZ Rivierduinen, Kristal (tekst), Mischka Zeldenrust (illustraties)



Introductie deel A

Heb jij dat ook wel eens?

Dat je niet kunt stoppen met piekeren.

Dat je je steeds maar boos of verdrietig voelt.

Of dat je zó blij bent dat je nergens meer over nadenkt.

Hoe ga jij daar mee om?

Rustig



Rustig

nadenken, luisteren, praten, handige dingen doen

Als mensen zich rustig voelen, kunnen ze goed nadenken.

Ze kunnen dan luisteren naar andere mensen, ze kunnen wachten, geduld hebben, enz. Hun hersenen zitten als het ware in groen.

Kijk maar in het schema hierboven.

Bijvoorbeeld:

Je staat op, je kleedt je aan.

Je maakt een praatje met de mensen die je tegen komt.

Je gaat naar je werk of dagbesteding.

Je bent lekker bezig.

Stress



Stress

Schelden, vechten, wegkruipen, niks meer zeggen

Maar... niemand voelt zich altijd rustig.

Soms heb je zulke sterke gevoelens, dat je niet meer goed kunt nadenken.

Je bent bijvoorbeeld zo boos, blij, verdrietig of bang, dat je niet meer precies weet wat je doet. Je hersenen zitten dan als het ware in rood (zie schema hierboven).

In rood kunnen mensen niet meer goed nadenken.

Ze gaan schreeuwen, zichzelf of andere mensen pijn doen, vechten of schelden. Of ze gaan uit hun dak van blijdschap.

Soms zeggen mensen in rood juist niks meer, trekken ze zich terug, komen ze hun bed niet meer uit.

Bijvoorbeeld:

Je staat op met hoofdpijn.

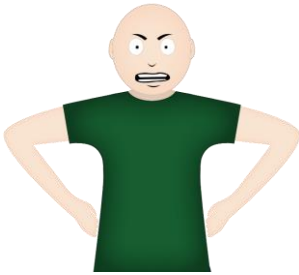
Iemand vraagt je of je op wilt schieten, anders mis je de bus.

Je reageert boos: "Bemoei je met jezelf!"

Oefening introductie A.1



Je komt op je werk. Een collega doet iets niet goed.
Je wilt helpen en zegt tegen hem hoe het wél moet.
De collega reageert boos “bemoei je er niet mee”!
Welk gevoel komt er bij jou op?



Boos



Blij



Verdrietig



Bang

Hoe sterk is dat gevoel?
Zit het helemaal bovenaan in rood?
Of nog een beetje in de buurt van groen?
Teken het maar in het schema.



Welk gevoel heeft die collega denk je?

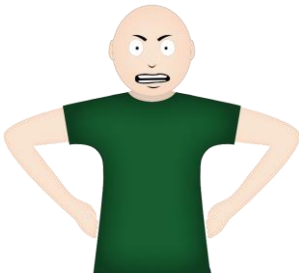
Hoe sterk zou zijn gevoel zijn?



Oefening introductie A.2



Je ziet op je telefoon dat je een berichtje hebt gekregen.
Een kennis van je vindt de foto die jij op Facebook gezet hebt leuk.
Welk gevoel komt er bij jou op?



Boos



Blij

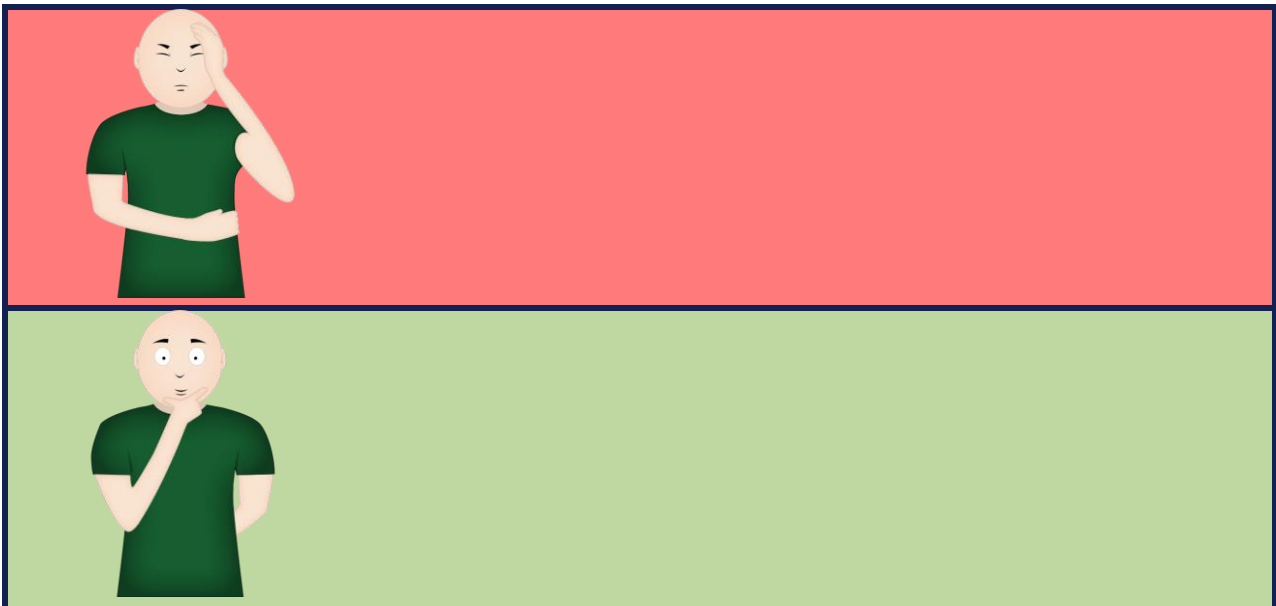


Verdrietig



Bang

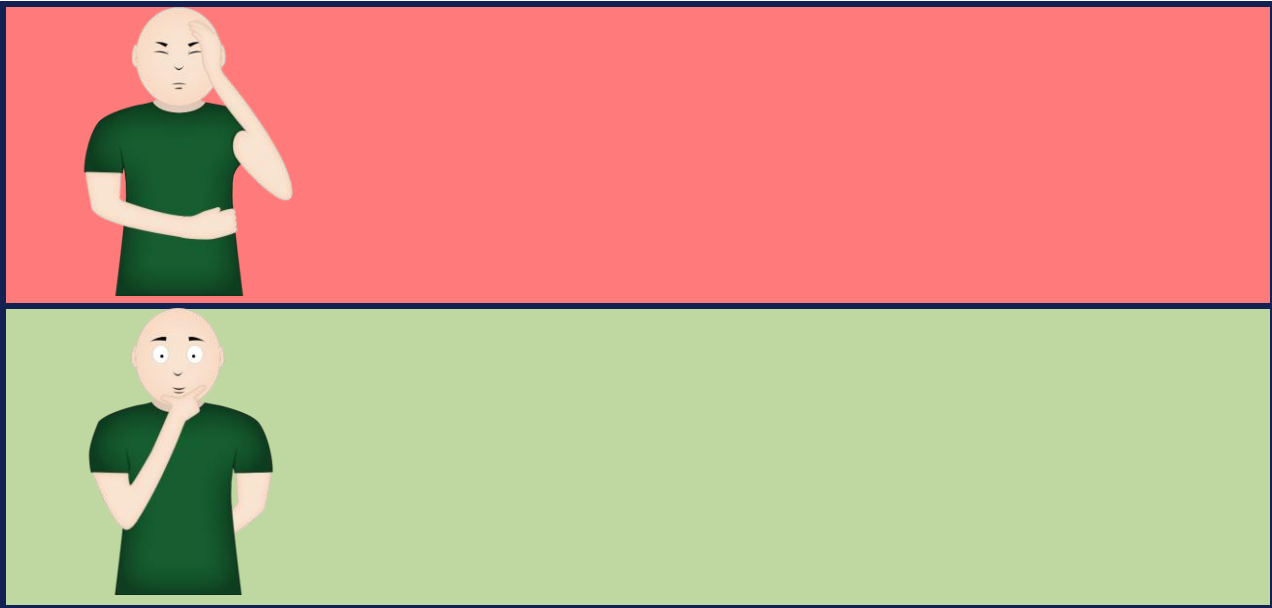
Hoe sterk is dat gevoel?
Zit het helemaal bovenaan in rood?
Of nog een beetje in de buurt van groen?
Teken het maar in het schema.





Welk gevoel heeft de kennis van jou denk je?

Teken het maar in het schema



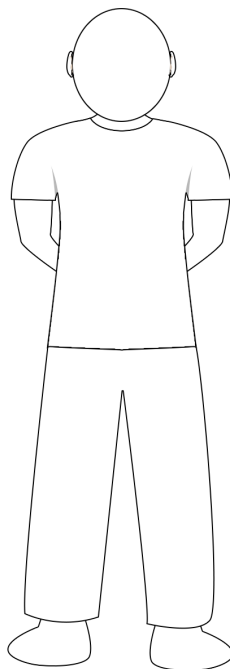
Oefening introductie A.3



Kan jij een situatie bedenken waarin je heel sterke gevoelens had? Heel veel boosheid, verdriet, angst of blijdschap?

Je kunt de situatie opschrijven, maar je kunt er ook een tekening van maken.

Waar voelde jij de emoties in je lijf? Teken het maar



Hoe konden mensen zien of merken dat jij je zo voelde?

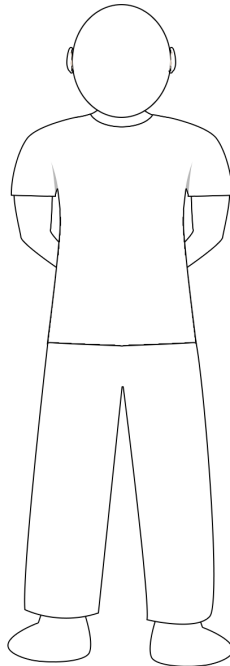
.....

Kan jij een situatie bedenken waarin je je **rustig** voelde?



Je kunt de situatie opschrijven, maar je kunt er ook een tekening van maken.

Waar voelde jij de rust in je lijf? Teken het maar



Hoe konden mensen zien of merken dat jij je rustig voelde?

.....

Introductie deel B: Gevoel thermometer

Gevoel thermometer

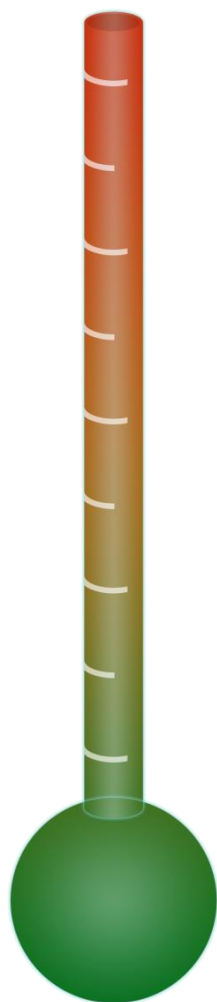
Met een thermometer kan je meten hoe warm of koud het buiten is.

Met een koorts thermometer meet je hoe warm je lichaam is.

Hiernaast zie je een gevoel thermometer.

Hiermee kan je meten hoe sterk de gevoelens zijn die je van binnen voelt.

Of je *heel* erg blij, boos, bang, verdrietig bent, of een *beetje*.



5. Overspoeld worden door gevoelens
4. Hele sterke gevoelens
3. Behoorlijk sterke gevoelens
2. Iets sterkere gevoelens dan gewoon
1. Gewoon (rustig)

De Gevoel thermometer

Hoe sterk ?	Wat betekent dit?
5	Overspoeld worden door gevoelens Ik heb geen controle meer. Ik kan niet meer nadenken. Ik weet niet meer wat ik doe. Ik doe mijzelf pijn, of andere mensen. Ik schreeuw, scheld, schop, huil. Ik maak spullen kapot. Ik neem teveel pillen in. Ik eet te veel, ik drink te veel alcohol en energy drankjes. Ik gebruik drugs om maar niks te voelen.
4	Hele sterke gevoelens Mijn lijf doet er zeer van: ik heb hoofdpijn, buikpijn, mijn spieren doen zeer. Ik wil schelden, boos worden, mezelf of anderen pijn doen. Ik denk er steeds aan om te gaan snoepen, drinken, drugs gebruiken. Ik krijg makkelijk ruzie met andere mensen.
3	Behoorlijk sterke gevoelens Ik merk dat ik niet lekker in mijn vel zit. Mijn lijf voelt wat gespannen, ik kan me slechter concentreren. Ik ga makkelijk piekeren. Ik wordt snel boos om dingen die ik anders niet erg vind. Ik heb nergens zin in. Ik ben opgewonden.
2	Iets sterkere gevoelens dan gewoon Ik merk dat ik een beetje anders ben dan anders. Extra blij, een beetje bezorgd. Ik moet echt mijn best doen om mijn werk te doen. Het kost me iets meer moeite om goed na te denken en te luisteren naar wat andere mensen zeggen.
1	Gewoon (rustig) Ik doe de dingen die ik altijd doe. Sommige dingen vind ik leuk, andere dingen niet. Ik kan gevoelens opmerken en ook weer loslaten en doen wat ik wil of moet doen. Ik kan goed nadenken. Ik kan naar mensen luisteren.

De gevoelsthermometer vertelt je niet *welk* gevoel je hebt.

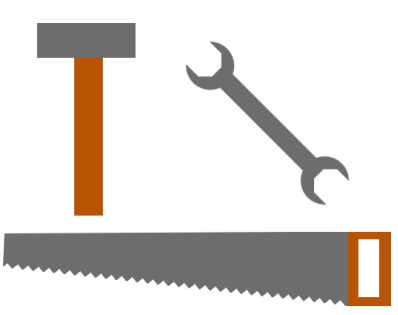
Maar wel *hoe sterk* het gevoel is.

Of je in **groen** zit of in **rood**.

In deze behandeling leer je manieren om weer in groen te komen, als je in rood terecht gekomen bent. We noemen die manieren 'vaardigheden'.

Er zijn 9 verschillende vaardigheden.

Sommige kan je **altijd** gebruiken, of je nou heel heftige, sterke gevoelens hebt of lichte. Andere vaardigheden kan je **alleen** gebruiken als je in **groen** zit. Dus alleen als je gevoel thermometer op 1 of 2 staat.



Je kunt het vergelijken met gereedschap dat je nodig hebt als je een kast timmert. Je hebt dan verschillende gereedschappen nodig: een zaag, een hamer, een schroevendraaier. Maar je kunt niet gaan schroeven als de planken nog niet gezaagd zijn. Zo kan je sommige emotie vaardigheden nog niet gebruiken als de gevoel thermometer nog op 3,4 of 5 staat.

Vuistregel

Gebruik minstens zoveel vaardigheden als je spanning voelt!

Dus:

- Bij 2 spanning 3 vaardigheden
- Bij 3 spanning 4 vaardigheden
- Enz.

Vaardigheden die je *altijd* kunt gebruiken

1. Stop. Kijk door de camera. Wat is er aan de hand?



2. Denk. Bedenk wat werkt. Maak een plan



3. Doen. Doe wat werkt. Voer je plan uit



4. Kies voor veiligheid



5. Zoek afleiding

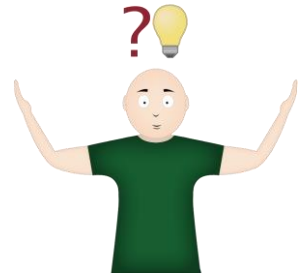


De eerste 3 horen bij elkaar.

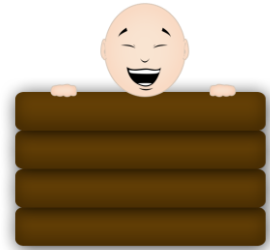
Het zijn altijd de eerste stappen om controle te krijgen over wat je voelt en doet.

Vaardigheden die je alleen kunt gebruiken als je gevoel thermometer op 1 of 2 staat

6. Los het probleem op



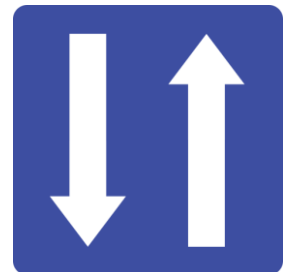
7. Laat jezelf zien



8. Kom voor jezelf op



9. Balans in contacten



Oefening introductie B.1



Zijn gevoelens onhandig of juist handig?

Sterke gevoelens zijn niet altijd fijn, zeker niet als het nare gevoelens zijn.
Niemand is graag erg bang of verdrietig.
Maar soms zijn zulke gevoelens wel handig!

Stel je eens voor: Wat zou er gebeuren als je (bijna) geen angst zou voelen en je huis staat in brand?

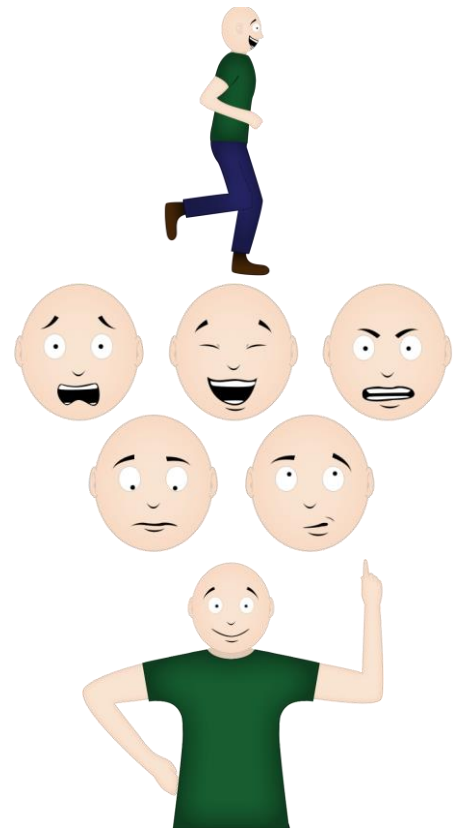


.....

Emoties

Emoties zorgen ervoor:

1. Dat je iets gaat **doen**
2. Dat andere mensen weten hoe jij je voelt
3. Dat jij weet wat jij écht belangrijk vindt

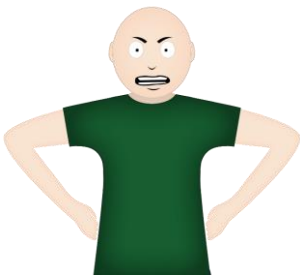


Oefening introductie B.1

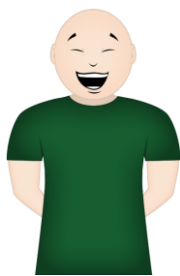
Weet jij een voorbeeld?

Denk aan een keer dat jij heel sterke emotie voelde.

Je kunt de situatie opschrijven, maar je kunt er ook een tekening van maken.



Boos



Blij



Verdrietig



Bang

Welke emotie voelde jij?

1. Wat ging je daardoor doen?

.....

2. Hoe konden andere mensen zien hoe jij je voelde?

.....

3. Wat was voor jou belangrijk in die situatie?

.....

Oefening introductie B.2

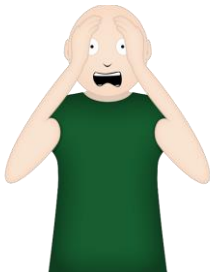
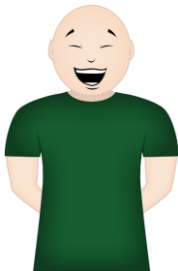
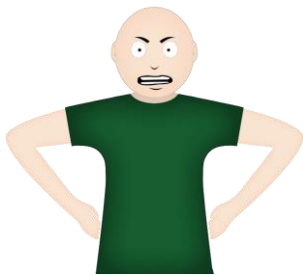


Gevoel thermometer

Hieronder staan de belangrijkste gevoelens op een rij.

Zet de juiste naam bij de emoticon.

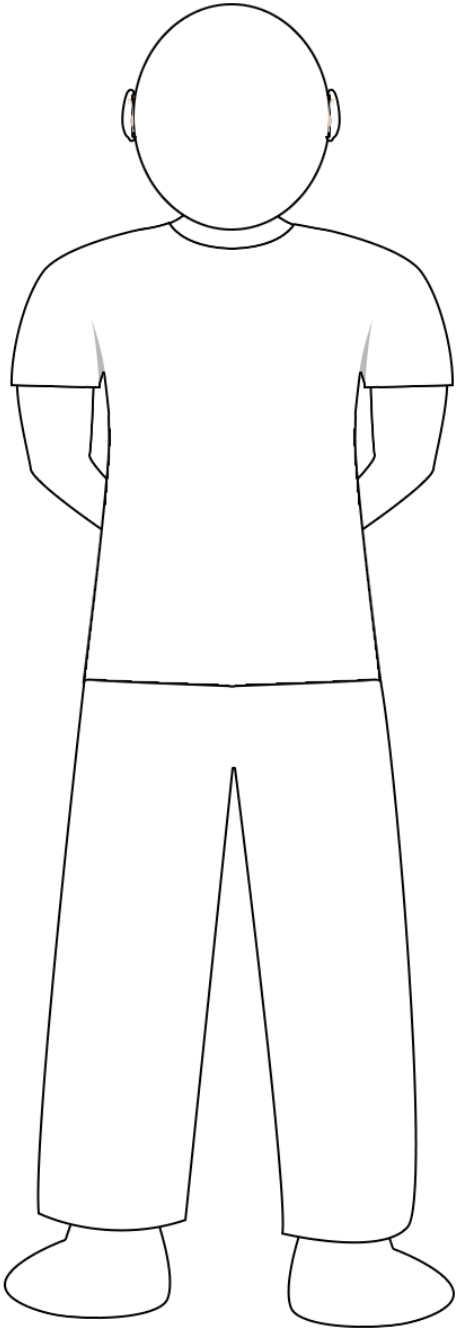
Kies uit: blij, boos, bang en verdrietig.



Oefening introductie B.3



Gevoelsthermometer

Lichaam check		Wat kan ik voelen in mijn lijf? <i>Pijn, spanning, trillen, zweten, moe, onrustig, kramp, stijfheid</i>
	Hoofd
	Nek
	Schouders
	Armen
	Handen
	Buik
	Rug
	Benen
	Voeten

Oefening introductie B.4



Gevoel thermometer

Boos, verdrietig, blij en bang zijn belangrijke namen voor gevoelens.
Er zijn er nog veel meer.

Maak met je therapeut een lijst met namen voor allerlei soorten gevoelens?
De plaatjes helpen je op weg.



Weet je nog meer namen voor gevoelens?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Oefening introductie B.5



Situaties roepen emoties op

Ik hoor in de nacht een geluid bij het raam



Emoties roepen gedachtes op

Ik denk dat het een inbreker is



Emoties veranderen iets in je lichaam

Mijn hart gaat sneller kloppen, ik voel mijn spieren spannen



Emoties veranderen mijn gezichtsuitdrukking

Mijn ogen worden groot, mijn mond gaat open



Emotie maakt dat ik iet wil gaan doen

Ik spring mijn bed uit; ik ren naar buiten; ik ga schreeuwen

Situaties roepen emoties op

Dit is de situatie:



Emoties roepen gedachtes op

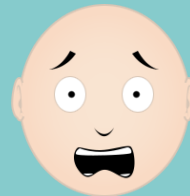


Emoties veranderen iets in je lichaam

Dit voel ik in mijn lichaam:



Emoties veranderen mijn gezichtsuitdrukking



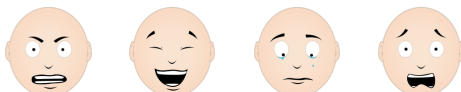
Emotie maakt dat ik iet wil gaan doen

Dit is wat ik wil gaan doen:

Oefening introductie B.6

Wat gebeurt er?

Welk gevoel heb je?



Hoe hoog staat de gevoel thermometer? 1-2-3-4-5



Voorbeeld:

Je komt aan het eind van de middag thuis.

Het is etenstijd, je hebt trek...

Gebeurtenis	De pizza bezorger wordt boos omdat je geen geld hebt	5
Gevoel	Bang / boos	
Gedachte/gedrag	Je scheldt tegen de pizza bezorgen	

Gebeurtenis	Je ontdekt dat je niet genoeg geld hebt	4
Gevoel	Bang	
Gedachte/gedrag	Je weet niet meer wat je moet doen	

Gebeurtenis	Je bedenkt een plan: je bestelt een pizza	3
Gevoel	Blij	
Gedachte/gedrag	Pizza is lekker, je hebt nu echt honger. Je kan haast niet wachten op de pizza bezorger	

Gebeurtenis	Je ziet dat de koelkast leeg is	2
Gevoel	Verdrietig / teleurgesteld	
Gedachte/gedrag	Je baalt	

Gebeurtenis	Je loopt naar de keuken	1
Gevoel	Blij	
Gedachte/gedrag	Je hebt zin in eten, je bent rustig	

Oefening introductie B.6

Bedenk een eigen voorbeeld

- denk bijvoorbeeld aan een dag waarop allerlei dingen tegen zaten
- denk bijvoorbeeld aan een dag dat je niet handige dingen deed omdat je zo verliefd, verdrietig of boos was...

Voorbeeld:

Gebeurtenis		5
Gevoel		
Gedachte/gedrag		

Gebeurtenis		4
Gevoel		
Gedachte/gedrag		

Gebeurtenis		3
Gevoel		
Gedachte/gedrag		

Gebeurtenis		2
Gevoel		
Gedachte/gedrag		

Gebeurtenis		1
Gevoel		
Gedachte/gedrag		



Oefening introductie B.7

In welke situatie heb jij dit gevoel wel eens gehad?

Blijdschap	
Teleurstelling	
Bezorgdheid	
Stress, zenuwachtigheid	
Angst	
Chagrijnigheid	
Verlegenheid	
Schaamte	
Verdriet	
Schuldgevoel	
Trots	
Tevredenheid	

Vaardigheid 1: STOP



STOP.

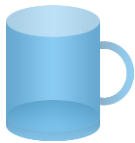
Kijk door de camera. Wat is er aan de hand?

Stop: kijk door de camera is een vaardigheid die je altijd kunt gebruiken. Als je heel sterke gevoelens hebt of als je rustig bent.

Eerst gaan we een proefje doen:

Wat heb je nodig:

Een doorzichtig glas – Losse thee – Een lepeltje – Koud kraanwater

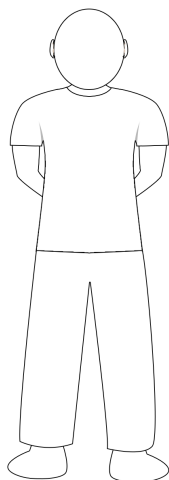
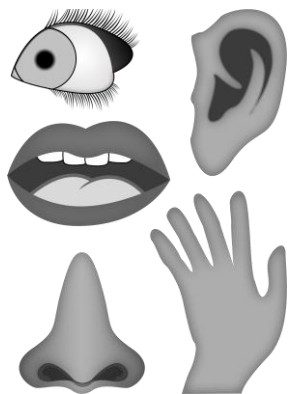
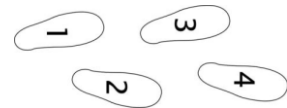


1. Doe de losse thee in het koude water en ga flink roeren. Wat zie je?
2. Stop met roeren. Wat zie je?

Als we heel sterke gevoelens hebben, voelt het in ons hoofd vaak nét zo als in het kopje met de losse thee tijdens het roeren. Het is druk, rommelig, we kunnen niet goed meer nadenken. We krijgen geen helder beeld van wat er gebeurt.

Als we ons zelf stop zetten, zien we langzaam dat het beeld een beetje helderder wordt. Dán kunnen we nadenken over wat er aan de hand is.

Hoe kan je stoppen en de camera gebruiken?



Stap 1

Zeg 'Stop' tegen jezelf en stuur alle aandacht naar je ademhaling.

Merk dat je inademt en weer uitademt.

Je hoeft niet anders te gaan ademen.

Je volgt je ademhaling gewoon zoals die gaat.

Je kunt je hand op je buik leggen om te voelen dat je in en uit ademt.

Stap 2

Wat gebeurt er om je heen? Wat zie je? Wat hoor je?

Wat ruik je? Wat proef je? Wat voel je (tast). Maak

denkbeeldig een foto van de situatie met je camera.

Een camera kan alleen zien wat er NU is. Niet wat er eerder was of wat er straks nog gaat komen.

Stap 3

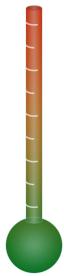
Wat voel je in je lichaam? Voel je pijn? Ben je moe?

Ga in een stoel zitten of even liggen. Check wat je

voelt in je lichaam. Begin bij je voeten en ga langzaam

met je aandacht naar boven tot je aan je kruin bent

gekomen.



PAUZE

Stap 4

Gebruik de gevoelsthermometer. Hoe sterk is jouw gevoel op dit moment? Hoe noem je het gevoel? Blij, boos, bang verdrietig?

Stap 5

Wat denk je op dit moment? In de hersenen van mensen komen voortdurend gedachten op. Ze komen op en ze gaan weer weg. Net als bussen bij de bushalte. Sommige gedachten zijn handig. Andere gedachten helpen mensen niet om hun doel te bereiken. Kijk door de camera welke gedachten er bij jou voorbij komen. Gedachten die helpen om je doel te bereiken, houd je vast. Andere gedachten laat je voorbij gaan.

Stap 6

Neem een pauze. Wat ben je geneigd te doen? Wat zou je zonder nadenken willen doen? Als mensen sterke gevoelens hebben, in rood zitten, kunnen ze dingen doen, waar ze later spijt van krijgen. Dingen die niet handig zijn om hun doel te bereiken.

Kijk door de camera naar wat je zonder nadenken zou willen doen. Laat onhandige plannen voorbij gaan. Net als bussen die je bij de bushalte voorbij laat gaan omdat ze je naar een verkeerde plek brengen. Stap er niet in, neem een pauze. Zorg eerst dat je in groen komt. Dán kan je helder nadenken over wat je gaat doen. Neem een pauze.

Oefening 1.1



STOP.

Kijk door de camera. Wat is er aan de hand?



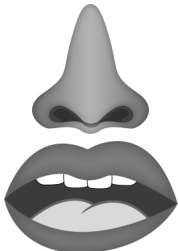
Ademhalingsoefening



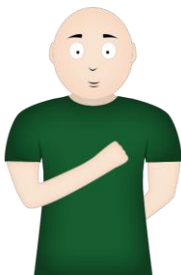
Ik heb heel sterke gevoelens (boos, blij, bang, verdrietig)



Ik stuur alle aandacht naar mijn ademhaling



Ik adem in door mijn neus en uit door mijn mond



Ik voel dat mijn borst op en neer gaat



Ik voel mijn buik groter en kleiner wordt; net als een ballon

Oefening 1.2



STOP.

Kijk door de camera. Wat is er aan de hand?



In het NU blijven



Neem een sleutelhanger.

Schrijf daarop met grote letters het woordje **NU**.

Doe de hanger aan je sleutelbos.

Elke keer dat je je sleutel pakt, herinnert de sleutelhanger je er aan dat je in het moment van NU wilt blijven.

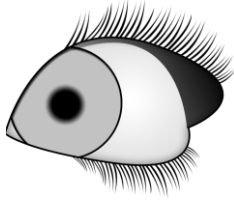
Oefening 1.3



STOP.

Kijk door de camera. Wat is er aan de hand?

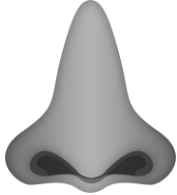
Beschrijf wat er NU op dit moment gebeurt. Gebruik alle zintuigen:



Wat zie je?



Wat hoor je?



Wat ruik je?



Wat proef je?



Wat tast (voel) je?

Oefening 1.4



STOP.

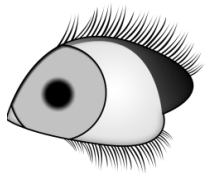
Kijk door de camera. Wat is er aan de hand?

Voorbeeld:

Je zit op je kamer met een kopje thee / koffie.

De TV staat aan.

In de kamer naast je hoor je mensen ruzie maken.



Wat zie je?



Wat hoor je?



Wat ruik je?



Wat proef je?



Wat tast (voel) je?

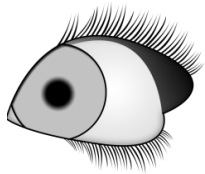
Oefening 1.5



STOP.

Kijk door de camera. Wat is er aan de hand?

Dit is mijn situatie:



Wat zie je?



Wat hoor je?



Wat ruik je?



Wat proef je?



Wat tast (voel) je?

Oefening 1.5



STOP.

Kijk door de camera. Wat is er aan de hand?

<p>Lichaam check</p>	<p>Wat kan ik voelen in mijn lijf? <i>Pijn, spanning, trillen, zweten, moe, onrustig, kramp, stijfheid</i></p>	
	<p>Hoofd</p>	<p>.....</p>
	<p>Nek</p>	<p>.....</p>
	<p>Schouders</p>	<p>.....</p>
	<p>Armen</p>	<p>.....</p>
	<p>Handen</p>	<p>.....</p>
	<p>Buik</p>	<p>.....</p>
	<p>Rug</p>	<p>.....</p>
	<p>Benen</p>	<p>.....</p>
	<p>Voeten</p>	<p>.....</p>

Oefening 1.7

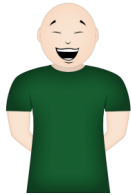


STOP.

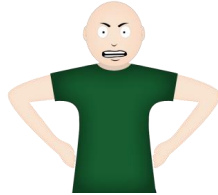
Kijk door de camera. Wat is er aan de hand?



Kies een emotie: Boos, blij, verdrietig of bang



Boos



Blij



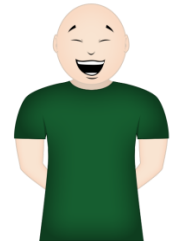
Verdrietig



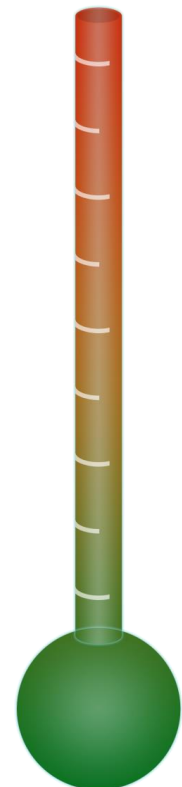
Bang

Blij

Beschrijf voor elk streepje op de thermometer wat je voelt in je lijf.

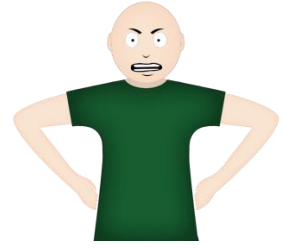


Gevoel	Mijn hoofd voelt zo licht als een veertje. Ik denk nergens aan	5
Gevoel	Ik voel energie overal in mijn lichaam; vlinders in mijn buik	4
Gevoel	Ik voel me gezond; Ik krijg energie van de dingen die ik doe	3
Gevoel	Mijn lichaam werkt goed mee	2
Gevoel	Ik voel me ok.	1



Boos

Beschrijf voor elk streepje op de thermometer wat je voelt in je lijf.



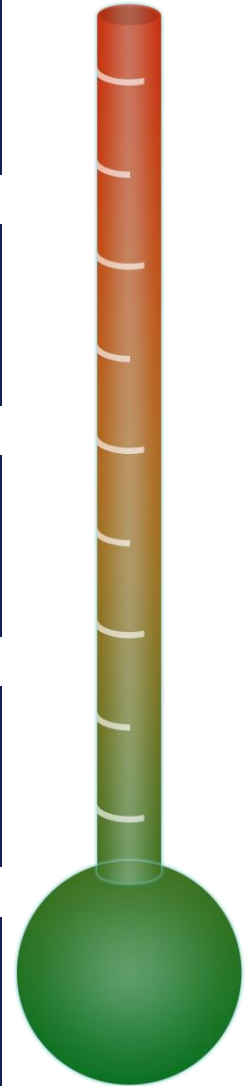
Gevoel		5
--------	--	---

Gevoel		4
--------	--	---

Gevoel		3
--------	--	---

Gevoel		2
--------	--	---

Gevoel		1
--------	--	---



Verdrietig

Beschrijf voor elk streepje op de thermometer wat je voelt in je lijf.



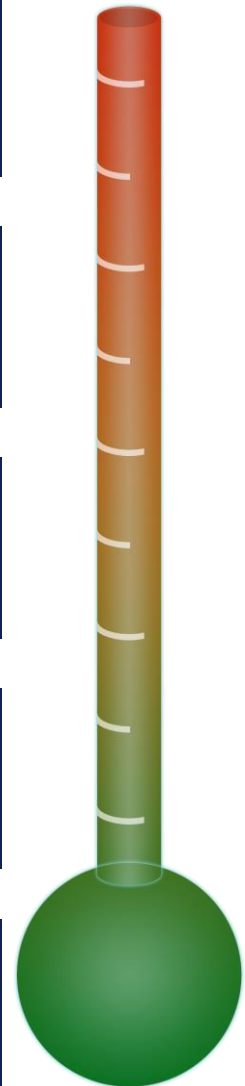
Gevoel		5
--------	--	---

Gevoel		4
--------	--	---

Gevoel		3
--------	--	---

Gevoel		2
--------	--	---

Gevoel		1
--------	--	---



Bang

Beschrijf voor elk streepje op de thermometer wat je voelt in je lijf.



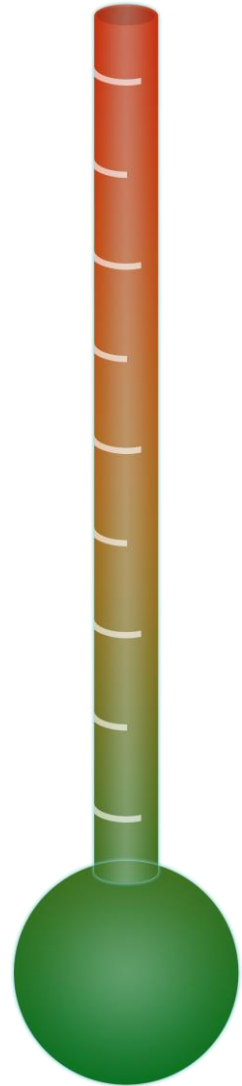
Gevoel		5
--------	--	---

Gevoel		4
--------	--	---

Gevoel		3
--------	--	---

Gevoel		2
--------	--	---

Gevoel		1
--------	--	---



Oefening 1.8



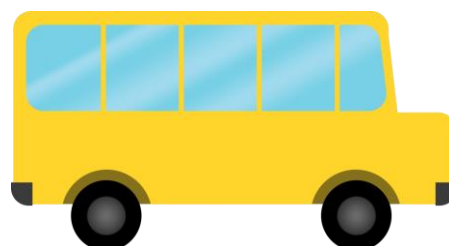
STOP.

Kijk door de camera. Wat is er aan de hand?



Gevoelens roepen gedachtes op.

Kan jij het lijstje afmaken en aanvullen?



Gevoel	Gedachte
Blijdschap	"Ik ben goed bezig"
Schaamte	"Ik ben lelijk"
Verdriet	"Ik mis mijn vriend(in)"
Verlangen	"Ik wil ook een nieuwe I-phone"
Angst	"Die man / vrouw gaat zo tegen me schreeuwen"
Verveling	"Ik vind hier niks aan"
Wraak	"Ik zal hem/haar krijgen"
Boosheid	
Liefde	
Hoop	
Onzekerheid	
Jaloersheid	
Wantrouwen	

Oefening 1.9



STOP.

Kijk door de camera. Wat is er aan de hand?



Emoties maken dat je dingen wilt gaan doen zonder eerst goed na te denken.
Kan jij de lijst aanvullen?

Gevoel	Wat wil ik gaan doen zonder nadenken?
Blijdschap	Juichen
Schaamte	Binnen blijven
Verdriet	Troost zoeken in snoep
Verlangen	Via internet telefoon kopen
Angst	
Verveling	
Wraak	
Boosheid	
Liefde	
Hoop	
Onzekerheid	
Jaloersheid	
Wantrouwen	

Oefening 1.10



STOP.

Kijk door de camera. Wat is er aan de hand?



Voorbeeld:

Zenuwachtig

Hoe sterk is het gevoel?

Wat wil jij gaan **doen** zonder nadenken

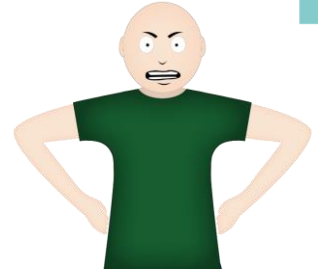


Wat wil je doen?	Veel praten, lachen	1
Wat wil je doen?	Snauwen, kortaf praten	2
Wat wil je doen?	Mijn nagels er af bijten	3
Wat wil je doen?	Heel veel bellen; veel roken	4
Wat wil je doen?	Schreeuwen, huilen	5

Boos

Hoe sterk is het gevoel?

Wat wil jij gaan **doen** zonder nadenken



Wat wil je doen?		1
------------------	--	---

Wat wil je doen?		2
------------------	--	---

Wat wil je doen?		3
------------------	--	---

Wat wil je doen?		4
------------------	--	---







Wat wil je doen?		5
------------------	--	---

Oefening 1.11



STOP.

Kijk door de camera. Wat is er aan de hand?

Stap			Gedaan?
1		Zet je zelf stil. Zeg: "Stop" tegen jezelf	
2		Wat gebeurt er om je heen? Ik zie: Ik hoor: Ik ruik: Ik proef: Ik voel (tast):	
3		Wat voel ik in mijn lichaam? Voel ik pijn? Ben ik moe?	
4		Hoe sterk is het gevoel? 1 2 3 4 5	
5		Wat denk je op dit moment?	
6		Wat ben je geneigd te doen zonder na te denken? Neem een pauze.	

Vaardigheid 2: Denk

Bedenk wat werkt. Maak een plan



De 2^e vaardigheid is: Bedenk wat werkt. Maak een plan van aanpak. Deze vaardigheid kan je altijd gebruiken, hoe sterk je gevoelens ook zijn.

Je hebt jezelf stop gezet. ✓

Je hebt de camera gebruikt: je hebt opgemerkt wat je voelt, wat je denkt en wat je geneigd bent te gaan doen. ✓

Bedenk een plan. Vóór je iets gaat doen.

Wat is er nodig om je doel te bereiken? Wat is handig?

Stap 1: Denk na: wat wil je bereiken? Wat is je doel?

Stap 2: Wat is het eerste dat bij je opkomt om te gaan **doen** zonder na denken?

Helpt dit om je doel te bereiken?  Helpt dit niet om je doel te bereiken? 

Stap 3: Wat zijn je **gedachten**? Wat denk je?

Helpt dit om je doel te bereiken?  Helpt dit niet om je doel te bereiken? 

Als je het moeilijk hebt, kan je je zelf moed in spreken.

Je kunt dingen gaan denken, die je helpen om je doel te bereiken.

Laat gedachten die je niet helpen om je doel te bereiken los.

Laat ze voorbij gaan als een bus bij het busstation.



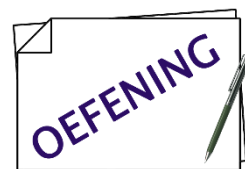
Stap 4: Maak een plan. Wat ga je doen?

Mijn plan	
Hoe sterk is mijn gevoel?	
Hoeveel vaardigheden ga ik doen?	
Kan ik kiezen uit alle vaardigheden of alleen uit vaardigheden 1 t/m 5?	



Oefening 2.1

Bedenk wat werkt. Maak een plan



Hieronder staan voorbeelden van wat mensen **doen** als ze heel heftige gevoelens hebben.

Zijn het handige manieren  of juist niet ?

Helpen ze om je doel te bereiken of juist niet?



Doen (gedrag)		
Ik pak die persoon wel terug die lelijk over mij praat		
Ik kook gezond eten		
Ik scheld terug		
Ik zoek een vriend(in) op		
Ik drink te veel alcohol; dan voel ik niks meer		
Ik blijf in bed liggen en kom er voorlopig niet meer uit		
Ik ga online shoppen (ook al heb ik geen geld)		
Ik trek me niks aan van de regels		
Ik ga niet meer naar mijn werk		
Ik ken mijn vriend 1 maand; ik ga samenwonen		
Ik maak brieven van instanties gewoon niet open		
Ik vraag hulp aan begeleiding		
Ik zoek afleiding door muziek op te zetten		



Oefening 2.2

Bedenk wat werkt. Maak een plan



Hieronder staan **gedachten**.

Zijn het gedachten die helpen om je doel te bereiken  of juist niet ?

Gedachten		
Ik krijg altijd de schuld		
De vaardigheden helpen bij mij toch niet		
Ik ga eerst zorgen dat ik rustig word		
Andere mensen moeten mij niet kwaad maken, het is hun schuld		
Ik ga goed voor mezelf zorgen		
Er zijn ergere dingen		
Dit nare gevoel gaat nooit meer over		
Ik kan dit niet aan		
Het komt wel goed		

Vaardigheid 3 Doen



Doen

Doe wat werkt.

De 3^e vaardigheid is: Doen. Doe wat werkt.

Deze vaardigheid kan je altijd gebruiken, hoe sterk je gevoelens ook zijn.

Even controleren

- ✓ Je hebt jezelf stop gezet.
- ✓ Je hebt de camera gebruikt: je weet wat je voelt, wat je denkt en wat je geneigd bent te gaan doen zonder nadenken.
- ✓ Je hebt gedachten en acties losgelaten die niet helpen om je doel te bereiken
- ✓ Je hebt gemeten hoe sterk je gevoel is.
- ✓ Je hebt bedacht *hoeveel* vaardigheden je gaat doen
- ✓ Je hebt bedacht *welke* vaardigheden je kunt gebruiken

Nu is het tijd om te gaan **doen wat werkt** om je doel te bereiken.

Dat kan op 4 verschillende manieren:

1. *Schakelen van* *naar*

Je gaat precies het tegenovergestelde doen van wat niet helpt.

Bijvoorbeeld:

- als je je kamer niet wilt opruimen, ga je dat juist gelijk doen met alle aandacht
- als je wilt terugschelden, houd je je mond en loop je weg.
- als je niet uit bed wilt komen, spring je er juist uit met een zwaai

Schakelen is best moeilijk!

2. *Goed voor jezelf zorgen*

Als je niet goed voor jezelf zorgt, ben je vatbaar voor heftige emoties. Denk maar aan jonge kinderen die 'om niks' gaan huilen als ze moe zijn of honger hebben. Bij volwassen mensen werkt het nét zo.

Je zorgt goed voor jezelf door:

- Voldoende te slapen (niet te veel en niet te weinig)
- Gezond te eten (3 x per dag en ook gezonde dingen)
- Op tijd naar de dokter te gaan en je medicijnen in te nemen zoals de dokter heeft gezegd.
- Te bewegen
- Leuke dingen te doen
- Niet teveel en niet te weinig te werken
- Je huis opgeruimd te houden

3. *Accepteren van de situatie.*

Sommige dingen in het leven kan je niet veranderen.

Het heeft geen zin om tegen zulke dingen te blijven vechten.

Je kunt je daar dan maar beter bij neerleggen.

Bijvoorbeeld:

Je hebt een barbecue voorbereid. Maar dan gaat het regenen. Je kunt je ertegen verzetten en blijven denken dat je niet wilt dat het regent. Dan wordt je nat. Je kunt ook kiezen om je erbij neer te leggen dat het regent. Dan kan je binnen gezellig eten, of buiten een paraplu of tentzeil opzetten.



4. *Loslaten en verder gaan*

Loslaten is best moeilijk. Zullen we een proefje doen?

Je hebt er een telefoon of een klok voor nodig.

Kies samen met je therapeut één onderwerp uit: eten & drinken, films, familie, werk, dieren...

Jullie spreken af om 2 minuten stil te zijn en NIET aan dat ene onderwerp te denken. Je kunt de tijd bijhouden met de klok of de timer van je telefoon.

Is het gelukt? Zo ja, hoe heb je het aangepakt?

Zo nee, probeer het nog eens. Maar dan spreken jullie af dat jullie niet aan het ene onderwerp gaan denken maar wel aan iets anders te gaan denken.

Hoe ging dat?

Loslaten is heel hard werken.

Loslaten lukt beter als je afleiding gaat zoeken.

Als je wilt loslaten, kan je het best iets anders gaan doen.

Oefening 3.1



Doen

Doe wat werkt.





Schakelen door het tegenovergestelde te doen... van



naar



Schakelen

 (positief)	 (tegenovergestelde)
Ik wil meer bewegen; ik neem de bus	
Ik wil afvallen; ik koop chips en snoep	
Ik heb beloofd mijn kamer op te ruimen; ik kijk een film op de bank	
Ik heb ruzie met een collega; ik meld me ziek	
Ik ben verdrietig; ik blijf binnen piekeren	
Ik heb slecht geslapen; ik blijf de hele dag op bed	

Oefening 3.2



Doen

Doe wat werkt.



Goed voor jezelf zorgen

Eten & drinken

Eten en drinken en de heftigheid van gevoelens hebben met elkaar te maken.

Als je honger hebt, gaat de gevoelsthermometer omhoog (sneller boos, verdrietig)

Als je veel koffie drinkt, of energy drankjes neemt, gaat de gevoelsthermometer ook omhoog.

Hoe is jouw eetpatroon?

- Eet je 3 keer per dag?
- Wat eet je als ontbijt, tussen de middag en 's avonds?
- Wat eet je tussendoor?
- Drink je koffie of cola?
- Gebruik je alcohol?
- Neem je energy drankjes?



Wat zou je kunnen en willen veranderen in je eetpatroon?

Slapen

Goede nachtrust is nodig om fit te blijven.

Als je te weinig slaapt, dan kan je somber, verdrietig, geïrriteerd worden.

Hoe ziet jouw slaappatroon eruit?

- Hoe laat ga je naar bed?
- Hoe laat sta je meestal op?
- Slaap je goed?



Wat zou je kunnen en willen veranderen in je slaap patroon?

Lichaamsbeweging

Beweging helpt om stress kwijt te raken.

Je kunt bewegen door te gaan sporten.

Maar ook op andere manieren kan je elke dag zorgen voor beweging.

Welke lichaamsbeweging heb jij? Hoe vaak?

- Hoe ga je naar je werk?
- Gebruik je de fiets wel eens?
- Loop je veel?
- Sport jij?



Wat zou je kunnen en willen veranderen qua lichaamsbeweging?

Lichamelijke gezondheid

Ga naar de dokter als je iets mankeert.

Houdt je aan de hoeveelheid en het soort pillen dat de dokter voorschrijft.

Denk niet bij ieder pijntje dat er iets vreselijks aan de hand is.

Hoe zorg jij voor je lichaam?

- Gebruik je medicatie? Hoe doe je dat?
- Hoe vaak komt je bij de dokter?
- Vind je het makkelijk of moeilijk om te weten wanneer je naar de dokter moet gaan?



Wat zou je kunnen en willen veranderen in het zorgen voor lichamelijke gezondheid?



Vrije tijd/ontspanning

Leuke dingen doen helpt om beter tegen stress te kunnen. Iedereen heeft ontspanning nodig.

Wat doe jij aan ontspanning in je vrije tijd?

- Heb je hobby's?
- Wat vind jij leuk om te doen als je vrij bent?
- Van welke dingen ontspan jij?



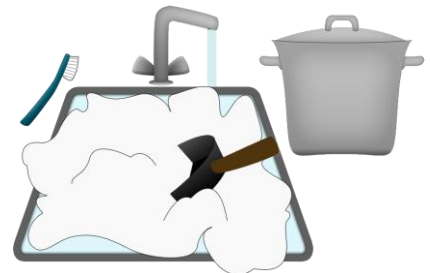
Wat zou je kunnen en willen veranderen qua ontspanning?

Huishouden doen

Sommige mensen verwaarlozen hun huishouden bij heftige emoties. Als je slecht in je vel zit zorgt chaos om je heen voor nog meer stress. Andere mensen gaan juist dwangmatig schoonmaken en raken uitgeput.

Hoe doe jij je huishouden?

- Is het vaak een rommel in jouw huis?
- Heb jij speciale taken?
- Stel je het vaak uit om schoon te maken?
- Waar laat jij vuile kopjes en lege borden?
- Kan jij makkelijk stoppen met schoonmaken?
- Heb je een vast schema voor huishoudelijke klusjes?



Wat zou je kunnen en willen veranderen aan de manier waarop jij je huishouden doet?

Oefening 3.3



Doen

Doe wat werkt.



Accepteren

Wat denk je, is accepteren hetzelfde als 'goed vinden'?

Ja / Nee

Leg eens uit?

Hoe doe je dat eigenlijk, accepteren?

Vaak helpt het om eerst maar een ademhalingsoefening te doen.

Mensen zeggen ook wel : tel maar tot 10.

Daarna besluit je om los te laten (zie oefening 3.4)

Wanneer is accepteren een handige vaardigheid?

Voorbeeld 1

Je collega's gaan naar een concert. Jij wilt ook graag, maar alle kaartjes zijn uitverkocht.

Wat gebeurt er als je het **niet** accepteert?.....

Wat gebeurt er als je het **wel** accepteert?

Voorbeeld 2

Je hebt ontzettend GEEN zin om naar je werk te gaan. Maar je hebt geen snipperdagen meer. Je baas rekent op je.

Wat gebeurt er als je het **niet** accepteert?.....

Wat gebeurt er als je het **wel** accepteert?

Voorbeeld 2

Heb jij nog een eigen voorbeeld?

Wat gebeurt er als je het **niet** accepteert?.....

Wat gebeurt er als je het **wel** accepteert?

Oefening 3.4



Doen

Doe wat werkt.



Loslaten en verder gaan

Heftige gevoelens zijn soms net als kauwgom

Voor je het weet zit je er in vast.

- Pieker gedachtes
- Herinneringen aan nare gebeurtenissen
- Verdriet
- Boosheid (wraak, wrok)
- De neiging om dingen te doen die niet handig zijn (games, drinken)



Welke dingen vind jij moeilijk om los te laten?

1.

2.

3.

Schrijf deze drie dingen op een groot vel en scheur die in zoveel mogelijk kleine stukjes. Gooi die in de prullenbak.

Maak een collage van dingen die je leuk vindt.

(nodig: een leeg vel, oude tijdschriften, een schaar en lijm)

Dingen die je helpen om je gedachten op een ander spoor te zetten.



Een tekening mag natuurlijk ook.





Vaardigheid 4: Kies voor veiligheid



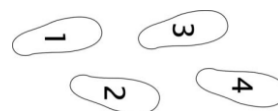
Kies voor veiligheid

Safety First

De 4^e vaardigheid is Kies voor Veiligheid. Deze vaardigheid kan je altijd gebruiken, hoe sterk je gevoelens ook zijn.

- ✓ Je hebt jezelf stop gezet en de camera gebruikt; 
- ✓ Je hebt bedacht wát handig is om je doel te bereiken 
- ✓ Je hebt gekozen om je vaardigheden te gebruiken.

Nu is het tijd om voor veiligheid te kiezen.



Stap 1 Wat zijn de gevaren?

Gevaren ín jou zelf	Gevaren om jou heen
Negatieve gedachten	Mensen die je van streek maken
Sterke (nare) gevoelens	Plaatsen waar je niet tegen kan
De neiging om iets te doen dat niet handig is	Dingen waar je niet tegen kan

Stap 2 Is het gevaar GROOT of klein ?

Maak je keuze

Het gevaar is:	
GROOT	klein

Stap 3 Kijk op je crisis signaleringsplan

Vraag advies



Stap 4 Ga doen wat op je crisis signaleringsplan staat

Bijvoorbeeld:

- Een time out nemen in een rustige ruimte
- Afleiding zoeken (vaardigheid 5)



Kies voor Veiligheid.

Voorbeeld:

Je doel is om lekker te werken. Eén collega zit steeds naar je te kijken.
Het maakt je boos.

Stap 1 Wat zijn de gevaren?

Gevaren ín jou zelf	Gevaren om jou heen
gedachten: " <i>hij doet het expres</i> "	mensen die mij van streek maken: <i>mijn collega</i>
sterke (nare) gevoelens: <i>boosheid, hoofdpijn, wraak</i>	plaatsen waar ik niet tegen kan: <i>we zitten in dezelfde kamer</i>
de neiging om iets te doen dat niet handig is: <i>hem een klap geven</i>	dingen waar ik niet tegen kan: <i>we zitten met het gezicht naar elkaar toe</i>

Stap 2 Is het gevaar GROOT of klein?
Maak je keuze

Het gevaar is:	
GROOT Ik voel dat ik er echt niet tegen kán; ik plof.	klein Ik ga de collega negeren. Ik ga lekker aan het werk.

Stap 3 Kijk op je crisis signaleringsplan
Vraag advies; *Ik praat met de leiding.*



Stap 4 Doe wat er op je crisis signaleringsplan staat
Bijvoorbeeld:

- *Even naar het toilet gaan om op adem te komen.*
- *Je stoel wat draaien, zodat je de collega niet steeds ziet.*
- *Denken aan wat je vanavond gaat eten, aan je vakantie, enz.*

**TIME
OUT** 

Oefening 4.1



Kies voor veiligheid

Safety First



Nu een voorbeeld van jou.

Kies een moment dat je heel sterke gevoelens had.

- toen iemand iets akeligs tegen je zei
- toen je een hoge rekening kreeg
- toen dingen anders gingen dan jij wilde (je kreeg iets niet)
- toen je veel stress had

Wie is erbij betrokken? Waar was het? Wanneer?

Jouw voorbeeld:

Stap 1 Wat zijn de gevaren?

Gevaren ín jou zelf	Gevaren om jou heen
Gedachten die niet helpend zijn:	Mensen die mij van streek maken:
Sterke (nare) gevoelens:	Plaatsen waar ik niet tegen kan:
De neiging om iets te doen dat niet handig is:	Dingen waar ik niet tegen kan:



Stap 2 Is het gevaar GROOT of klein?
Maak je keuze

Het gevaar is:	
GROOT	klein
.....

Stap 3 Kijk op je crisis signaleringsplan
Vraag advies;



Stap 4 Doe wat er op je crisis signaleringsplan staat, bijvoorbeeld
Een time out te nemen in een rustige ruimte

.....
Afleiding zoeken (vaardigheid 5)

.....



Oefening 4.2



Kies voor veiligheid

Safety First



Wat zijn voor jou situaties met GROOT gevaar? Teken of schrijf	
1	
2	
3	
4	

Oefening 4.3



Kies voor veiligheid

Safety First



Mijn ex en ik. Mijn ex zet dingen op Facebook die niet kloppen. Ik kijk altijd als er een berichtje binnenkomt op mijn telefoon. Elke keer word ik er weer erg boos over.

Stap 1 Wat zijn de gevaren?

Gevaren ín jou zelf	Gevaren om jou heen
Gedachten: <i>ik kan hier niet tegen, het is oneerlijk</i>	mensen die mij van streek maken: <i>mijn ex die berichtjes stuurt</i>
sterke (nare) gevoelens: <i>heel boos en gefrustreerd</i>	plaatsen waar ik niet tegen kan: <i>de kantine, want daar kijkt iedereen op z'n telefoon</i>
de neiging om iets te doen dat niet handig is: <i>ik wil boze berichtjes terugsturen</i>	dingen waar ik niet tegen kan: <i>mijn telefoon zit in mijn zak; ik hoor elk berichtje binnenkomen</i>

Stap 2 Is het gevaar GROOT of klein of een beetje tussenin?

Het gevaar is:	
GROOT	klein
Je voelt je echt heel ellendig	Je trekt je er niks van aan

Stap 3

Kijk op je crisis signaleringsplan

Vraag advies; Praat met een collega; blokkeer je ex in je contacten.



Stap 4

Doe wat op je crisis signaleringsplan staat

- Even naar buiten gaan in de pauze
- Koffie zetten en muziek luisteren

**TIME
OUT** 

Vaardigheid 5: Afleiding zoeken



Afleiding zoeken

Je aandacht ergens op richten (focussen)

De 5^e vaardigheid is afleiding zoeken.

Deze vaardigheid kan je altijd gebruiken, hoe sterk je gevoelens ook zijn.

Afleiding zoeken helpt om dingen los te laten. Afleiding zoeken kan op verschillende manieren:

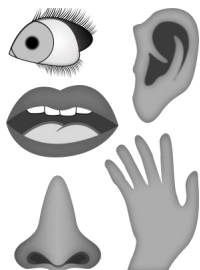
- Je aandacht ergens op richten (focussen)
- Jezelf kalmeren met je zintuigen
- Leuke dingen gaan doen

Je aandacht ergens op richten (focussen)



Sorteren op kleur, tellen, koken met een stap voor stap recept, kleren vouwen, schoonmaken, computerspelletjes, garage opruimen, kast opruimen.

Jezelf kalmeren met je zintuigen



Door te kijken, te luisteren, te ruiken, te proeven, te voelen, te bewegen.

Leuke dingen doen



Een film kijken, een TV programma volgen, een computerspel spelen, een tijdschrift lezen, mandala's kleuren, in de tuin werken, met vrienden praten of chatten, uit gaan, muziek luisteren, naar werk gaan, sporten, de hond uitlaten.

Deze dingen doe je makkelijk als je je goed voelt. Maar als je in rood zit, is het best moeilijk. Als je dan de camera gebruikt (vaardigheid 1), dan kan het zijn dat je denkt '*het helpt toch allemaal niks*', of '*ik heb er geen zin in*'. Als dat bij jou zo is, gebruik dan eerst vaardigheid 2 en 3. Bedenk wat werkt en kies voor doen wat werkt.

Let op: als de heftigheid van je gevoel op 3, 4 of 5 zit (in rood), kan je beter kiezen voor een activiteit die je alléén kan doen. Als de heftigheid 1 of 2 is, kan je ook iets samen met andere mensen gaan doen. Check wel of zij in groen of rood zitten.

Oefening 5.1



Afleiding zoeken

Je aandacht ergens op richten (focussen)



Een druk hoofd lijkt op dit plaatje:



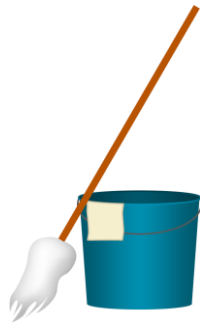
Een hoofd dat 1 ding tegelijk doet (focussen) lijkt op dit plaatje:



Omcirkel wat jij kan gaan doen om te focussen.



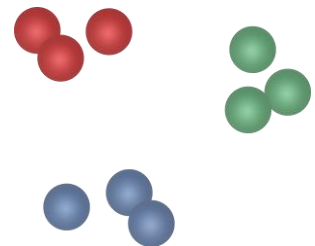
ordenen



schoonmaken

a	c	b	d	e	f
1	2	3	4	5	6
g	h	i	j	k	l
7	8	9	10	11	12
m	n	o	p	q	r
13	14	15	16	17	18
s	t	u	v	w	x
19	20	21	22	23	24
y	z				
25	26				

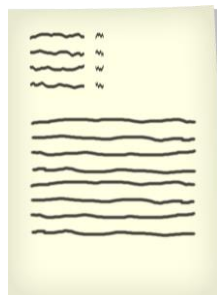
(letters) tellen



sorteren



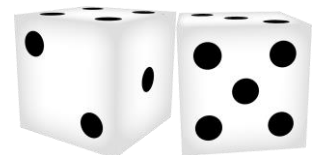
(was) vouwen



koken met recept



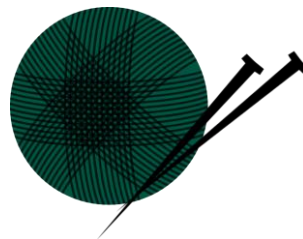
(voor) lezen



spelletje



computerspel



breien



gereedschap opruimen

Oefening 5.2



Afleiding zoeken

Je aandacht ergens op richten (focussen)



Maak je eigen lijst met manieren waarop jij je aandacht kunt richten.

- Schrijf ze op
- Teken ze
- Knip plaatjes ervan uit tijdschriften en plak die op

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A large, empty square box with a black border, intended for drawing or writing.A large, empty square box with a black border, intended for drawing or writing.A large, empty square box with a black border, intended for drawing or writing.A large, empty square box with a black border, intended for drawing or writing.A large, empty square box with a black border, intended for drawing or writing.A large, empty square box with a black border, intended for drawing or writing.

Oefening 5.3

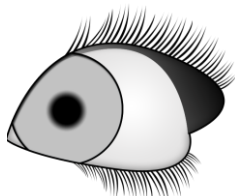


Afleiding zoeken

Je aandacht ergens op richten (focussen)



Jezelf kalmeren met je zintuigen: door te kijken, te luisteren, te voelen, te ruiken, te proeven, te bewegen



Zien

- Kijk naar een bloem
- Steek een kaars aan en kijk naar de vlam
- Maak een wandeling en kijk naar de bomen
- Loop door een mooi deel van de stad
- Bekijk tijdschriften
- Kijk naar de wolken in de lucht
- Kijk naar je huisdier of kinderen
-



Horen

- Luister naar mooie muziek,
- Ga naar buiten en let op de geluiden in de natuur
- Neurie een kalmerend wijsje
- Luister naar muziek
- Lees hardop
-



Ruiken

- Gebruik je favoriete parfum, bodylotion of after shave
- Steek een geurkaars aan
- Bak koekjes of cake
- Ruik aan koffie
- Maak een wandeling (bos, zee) en snuif de natuurgeuren op
-



Proeven

- Drink kruidenthee of chocolademelk en voel de warmte naar binnen stromen
- Trakteer jezelf op een toetje
- Zuig op een pepermuntje
- Eet langzaam een stukje chocola, laat het smelten in je mond
-



Voelen

- Aai je huisdier
- Smeer jezelf in met bodylotion
- Loop met blote voeten door zand, modder of gras
- Knuffel met een deken of knuffel
- Ga in de zon zitten en voel de warmte op je huid
- Trek je huispak & je sloffen aan
-



Bewegen

- Ga lopend naar je werk / afspraak
- Ga dansen op muziek
- Ga wandelen of fietsen
- Ga tuinieren
- Gebruik de Wii
-

Oefening 5.4



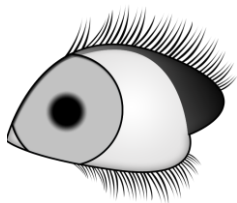
Afleiding zoeken

Je aandacht ergens op richten (focussen)



Dit zijn mijn manieren om mezelf te kalmeren met mijn zintuigen

Schrijf ze op, teken ze of knip plaatjes ervan uit tijdschriften en plak die op



Zien



Horen



Ruiken



Proeven



Voelen



Bewegen

Oefening 5.5



Afleiding zoeken

Je aandacht ergens op richten (focussen)



Leuke dingen doen

TIP: Deze vaardigheid is handig als je in een nare situatie zit die je niet kunt veranderen. Bijvoorbeeld als je moet wachten. In plaats van gefrustreerd te blijven, kan je beter iets gaan doen waar je door afgeleid wordt.

Dit zijn mijn favoriete TV programma's, films en spelletjes



TV kijken



film kijken



computer spel

Oefening 5.6



Afleiding zoeken

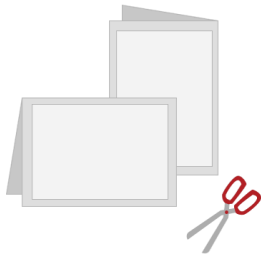
Je aandacht ergens op richten (focussen)



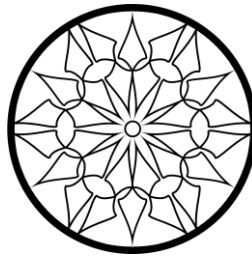
Leuke dingen doen

Door iets te doen dat je leuk vindt: (mandala's) kleuren, in de tuin werken, met vrienden praten of chatten, uit gaan, muziek luisteren, naar werk gaan, sporten, de hond uitlaten...

Omcirkel wat jij zou kunnen gaan doen.



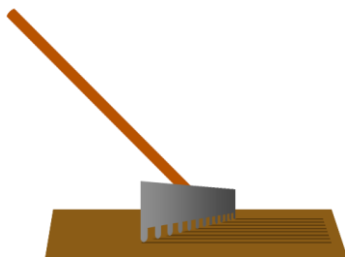
kaarten maken



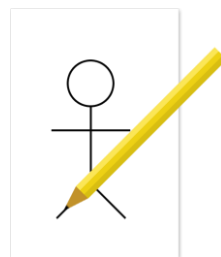
mandala kleuren



vissen



tuinieren



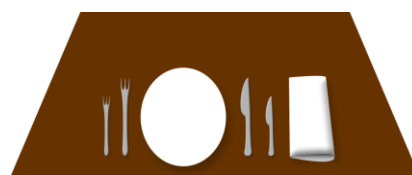
tekenen



chatten



samen koffie drinken



uit eten



ontmoeten

Oefening 5.7

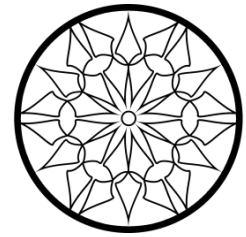


Afleiding zoeken

Je aandacht ergens op richten (focussen)

Leuke dingen doen

door iets te doen dat je leuk vindt: (mandala's) kleuren, in de tuin werken, met vrienden praten of chatten, uit gaan, muziek luisteren, naar werk gaan, sporten, de hond uitlaten...



Welke dingen vind ik leuk om te doen?

Schrijf ze op, teken ze, knip plaatjes ervan uit tijdschriften en plak die op

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Oefening 5.8



Afleiding zoeken

Je aandacht ergens op richten (focussen)



Eerste Hulp Bij Onrust

Zet je naam op de kaart.

Zet eronder de 5 manieren waarop jij jezelf het makkelijkst kunt (laten) afleiden.

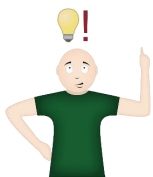
Print de kaart, knip de kaart uit en lamineer de kaart.

Stop de kaart daarna in je portemonnee.

E.H.B.O. kaart van:

1.
2.
3.
4.
5.

Vaardigheid 6: Los het probleem op



Los problemen op

Deze 6^e vaardigheid kan je alleen gebruiken als je gevoelsthermometer op 1 of 2 staat. Als de thermometer hoger staat, is het niet verstandig om problemen op te lossen.



Stap 1

Wat is het probleem?

Gebruik de camera



Stap 2

Mijn positieve helpende gedachte

Je spreekt jezelf moed in



Stap 3

Welke oplossingen kan ik bedenken?

Je bedenkt zoveel mogelijk oplossingen (plan a, b, c)



Stap 4

Welke oplossing is de beste?

Helpen de oplossingen om je doel te bereiken?



Stap 5

Kies de oplossing en voer deze uit



Stap 6

Hoe liep het af?

Je kunt niet altijd krijgen wat je wilt. Houd je crisis signaleringsplan bij de hand. Als je niet krijgt wat je wilt, kunnen heftige gevoelens opkomen (boos, gefrustreerd, teleurgesteld). Gebruik dan de vaardigheden; begin bij 1.

Een voorbeeld:



Wat is het probleem?

*Ik wil vandaag schoenen kopen;
Ik heb niet genoeg geld voor de schoenen die ik mooi vind.*



Mijn positieve helpende gedachte

Misschien kan ik een oplossing bedenken?



Welke oplossingen kan ik bedenken?

- a) Ik vraag begeleiding om meer (zak) geld van mijn rekening*
- b) Ik bel mijn zus / ouders om te vragen of ze me wat geld kunnen lenen*
- c) Ik ga naar de winkel en koop goedkopere schoenen*



Welke oplossing is de beste?

- a) Ik vraag begeleiding om meer (zak) geld van mijn rekening*



mijn PB-er werkt niet vandaag

- b) Ik bel mijn zus / ouders om te vragen of ze me wat geld kunnen lenen*



als mijn zus mee gaat winkelen, kan ze het geld gelijk geven

- c) Ik ga naar de winkel en koop goedkopere schoenen*



ik heb niet mijn favoriete schoenen, die ik zo mooi vind



Kies de oplossing en voer deze uit

Ik ga mijn zus bellen

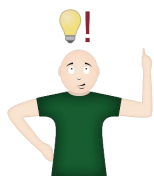


Hoe liep het af?

Mijn zus kon vandaag niet. Morgen gaan we samen winkelen.



Oefening 6.1



Los problemen op

Voorbeeld
Je hebt een hekel aan je collega / buurman / groepsgenoot



Wat is het probleem? Gebruik de camera

.....
.....



Mijn positieve helpende gedachte

.....



Welke oplossingen kan ik bedenken?

- a)
- b)
- c)



Welke oplossing is de beste?

- a)
- b)
- c)



Kies de oplossing en voer deze uit

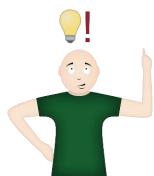
.....



Hoe liep het af?

.....

Oefening 6.2



Los problemen op

Situatie:



Wat is het probleem? Gebruik de camera

.....
.....



Mijn positieve helpende gedachte

.....






Welke oplossingen kan ik bedenken?

d)
e)
f)



Welke oplossing is de beste?

d) 
e) 
f) 



Kies de oplossing en voer deze uit

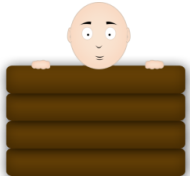
.....



Hoe liep het af?

.....

Vaardigheid 7: Ik laat mezelf zien



Ik laat mezelf zien

Wie ben ik? Wat wil ik?

Deze vaardigheid kan je alleen gebruiken als je gevoelsthermometer op 1 of 2 staat. Als de thermometer hoger staat, ga je eerst kalmeren.

Wat denk ik?

Waar baal ik van?

Wie ben ik?

Wat wil ik?

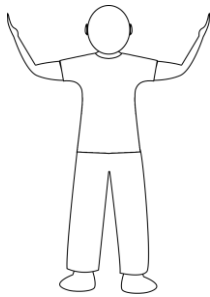
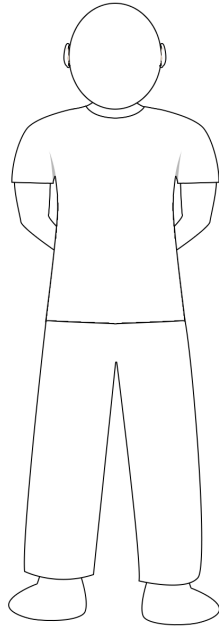
Wat hoop ik?

Wat maakt me
bezorgd?

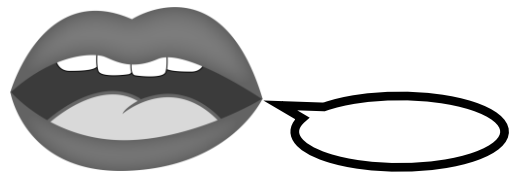
Hoe voel ik me?

Wat maakt
me blij?

Hoe laat ik zien wie ik ben?



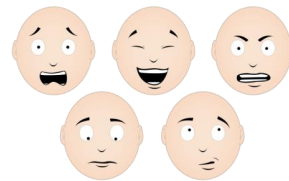
Lichaamstaal



Praten



Dingen doen





Emoties

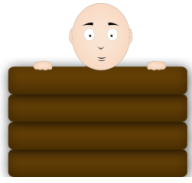


Laten zien wie je bent HELPT

- Om op een handige manier met andere mensen om te gaan
- Om problemen op te lossen
- Om door andere mensen begrepen te worden
- Om je doel te bereiken

Handige manieren om te laten zien wie je bent 	Onhandige manieren om te laten zien wie je bent 
Praten. Zeggen wat je denkt, voelt, wilt, hoopt	Andere mensen de schuld geven
Vragen stellen als je iets niet begrijpt of niet weet	Dreigen, ruzie maken, drammen
Mensen uit laten praten	Door mensen heen praten
Op een rustige toon praten	Schreeuwen

Oefening 7.1



Ik laat mezelf zien

Wie ben ik? Wat wil ik?



Speel met elkaar het spel *Wie ben ik?*

Je hebt nodig: een pen en post-it papiertjes.

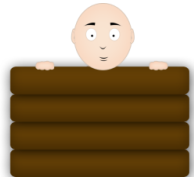
Vooraf:

- Elke deelnemer schrijft een naam van een bekend persoon op een post-it papiertje voor de persoon links van hem/haar.
- Je plakt het blaadje op het voorhoofd van de ander.
- Iedereen heeft een naam op zijn/haar voorhoofd.
- Je moet raden welke naam op jouw voorhoofd staat.

Spelregels

- Eén van de deelnemers begint en stelt een vraag aan de ander. Bijvoorbeeld: 'Ben ik een voetballer'? De ander mag alleen Ja of Nee zeggen. Als het antwoord Ja is, dan mag de vrager doorgaan met vragen stellen. Als het antwoord Nee is, dan mag de ander vragen stellen.
- De speler die het eerst zijn/haar naam geraden heeft, is de winnaar

Oefening 7.2



Ik laat mezelf zien

Wie ben ik? Wat wil ik?



Wat denk ik?

Waar baal ik van?

Wat wil ik?

Wie ben ik?

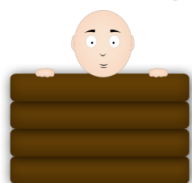
Wat hoop ik?

Wat maakt me
bezorgd?

Hoe voel ik me?

Wat maakt me blij?

Oefening 7.3



Ik laat mezelf zien

Wie ben ik? Wat wil ik?



Heel veel mensen denken voor andere mensen.

Ze zeggen niks 'want dan zal de ander wel boos worden'.

Ze vragen niks 'want de ander luistert toch nooit'.

Ze vragen geen hulp, 'want de ander ziet toch dat ik het niet kan'.

Voor anderen denken zorgt er vaak voor dat er heftige gevoelens ontstaan.

Boosheid, teleurstelling, irritatie.....

Het is handiger om te checken bij anderen of het klopt wat ik denk.

Het is handiger om te zeggen wat ik wil of nodig heb.

Deze oefening kan je helpen om te onthouden dat je probeert niet voor andere mensen te denken.

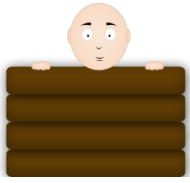
Je hebt nodig: een potje of tube Nivea

Met alle aandacht smeer je Nivea op je handen

Ondertussen herhaal je zachtjes voor jezelf dat de letters staan voor

N	Niet
I	Invullen
V	Voor
E	Een
A	Ander

Oefening 7.4



Ik laat mezelf zien

Wie ben ik? Wat wil ik?



Oefen met je behandelaar hoe jij jezelf laat zien.

Kies een **voorbeeld** uit onderstaand rijtje:

- Je wilt wat eerder weg van je werk of dagbesteding. Je vraagt het aan de leiding
- Je voelt je verdrietig; je vertelt dit aan je groepsgenoot
- Je bent teleurgesteld omdat je niet kunt kopen wat je graag wilt hebben; zeg het tegen je buurman / buurvrouw
- Je wilt niet mee met je vriend(in) naar de bioscoop
- Je wilt graag dat je partner de boodschappen doet;

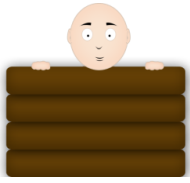
Hoe kan jij jezelf laten zien?

- Wat zeg je? Welke woorden gebruik je?
- Op welke toon zeg je het?
- Wat is jouw lichaamstaal? Hoe zit/sta je, hoe kijk je?

Oefen het maar!

Bespreek na hoe het is gegaan.

Oefening 7.5



Ik laat mezelf zien

Wie ben ik? Wat wil ik?



Oefen met je behandelaar hoe je jezelf kan laten zien.

Schrijf of teken een situatie waarin je iets wilde vragen of zeggen:

.....

.....

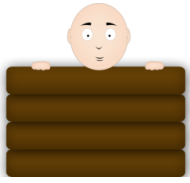
Hoe kan jij jezelf laten zien?

- Wat zeg je? Welke woorden gebruik je?
- Op welke toon zeg je het?
- Wat is jouw lichaamstaal? Hoe zit/sta je, hoe kijk je?

Oefen het maar!

Bespreek na hoe het is gegaan.

Oefening 7.6



Ik laat mezelf zien

Wie ben ik? Wat wil ik?



Vooraf:

- Knip de kaartjes uit en leg ze omgekeerd op tafel.

Spelregels:

- Hieronder zie je kaartjes met vragen.
- Pak om de beurt een kaartje en vertel er iets over.

Ik ben goed in...

Mijn lievelingseten is...

Ik heb een hekel aan...

Ik ben bang om/voor...

Ik ben trots op mezelf omdat...

Mijn favoriete muziek is...

Ik ben blij als...

Ik word boos als...

Ik vind het moeilijk om...

Ik vind leuk van mijzelf dat...

Vaardigheid 8: Kom voor jezelf op

neem
je me
serieus

Kom voor jezelf op

Deze 8^e vaardigheid kan je alleen gebruiken als je gevoelsthermometer op 1 of 2 staat. Als de thermometer hoger staat, is het moeilijk om op een handige manier voor jezelf op te komen.

Deze vaardigheid gebruik je als je iets wil van andere mensen. Als je wilt dat ze iets voor je doen. Of als je juist wilt dat ze ergens mee ophouden. Als je NEE wilt zeggen.



Gebruik de 5 W's:

WAT	Wat wil je precies?
WIE	Van wie wil je wat; vraag je het aan de goede persoon?
WAAROM	Leg uit waarom het belangrijk voor je is.
WANNEER	Wanneer kom je voor jezelf op?
WELKE	Welke manier gebruik je om voor jezelf op te komen?

Als de ander doet wat je wilt:

- Dan heb je een deal

Als de ander niet doet wat je wilt:

- Schakel dan over naar Plan B
- Stap uit de situatie en begin vooraan bij de vaardigheden

Bijvoorbeeld:

Je brommer start niet meer. Je moet morgen naar de dokter.
Zonder brommer kan je er niet komen.

**WAT**

Wat wil je precies?

Je wilt dat je brommer vandaag gerepareerd wordt.

WIE

Van wie wil je wat; vraag je het aan de goede persoon?

Als je aan je dokter vraagt om mijn brommer te repareren, krijg je niet wat je wilt. Je moet naar de brommer winkel.

WAAROM

Leg uit waarom het belangrijk voor je is.

Je legt uit dat je morgen een afspraak met de dokter hebt. Dat het belangrijk voor je is dat je brommer het dan weer doet.

WANNEER

Wanneer kom je voor jezelf op?

Als je 5 minuten voor sluitingstijd de brommer winkel binnenkomt, kan je brommer die dag niet meer gemaakt worden.

WELKE

Welke manier gebruik je om voor jezelf op te komen?

Kijk vriendelijk
Praat op een rustige, gewone toon
Luister naar wat de ander zegt



Oefening 8.1

**neem
je me
serieus**

Kom voor jezelf op



Maak een kaartje met de stappen er op

WAT	Wat wil je precies?
WIE	Van wie wil je wat; vraag je het aan de goede persoon?
WAAROM	Leg uit waarom het belangrijk voor je is.
WANNEER	Wanneer kom je voor jezelf op?
WELKE	Welke manier gebruik je om voor jezelf op te komen?



Oefening 8.2

neem
je me
serieus

Kom voor jezelf op



Kies een voorbeeldsituatie en vul de 5 W's in.

- een vriend(in) wil geld van je lenen; jij wil dat niet
- een collega vraagt of je voor hem/haar iets wil vragen aan de leiding; je vindt dat hij/zij het zelf moet vragen
- je wil graag meerijden met een collega uit werk
- je vraagt een vriend(in) mee naar de film
- je hebt al dagen hoofdpijn; je wil snel een afspraak bij de dokter
- je moet eigenlijk vandaag je kamer opruimen; maar je wil shoppen vanmiddag; je bespreekt het met je huisgenoot / de leiding



WAT	Wat wil je precies?
WIE	Van wie wil je wat; vraag je het aan de goede persoon?
WAAROM	Leg uit waarom het belangrijk voor je is.
WANNEER	Wanneer kom je voor jezelf op?
WELKE	Welke manier gebruik je om voor jezelf op te komen?

Oefening 8.3

neem
je me
serieus

Kom voor jezelf op



Kies een eigen situatie en vul de 5 W's in



WAT	Wat wil je precies?
WIE	Van wie wil je wat; vraag je het aan de goede persoon?
WAAROM	Leg uit waarom het belangrijk voor je is.
WANNEER	Wanneer kom je voor jezelf op?
WELKE	Welke manier gebruik je om voor jezelf op te komen?



Vaardigheid 9: Balans in contacten



Balans in contacten

Deze vaardigheid kan je alleen gebruiken als je gevoelsthermometer op 1 of 2 staat. Als de thermometer hoger staat, lopen contacten vaak minder goed. Check ook of de gevoelsthermometer van de ander lager is dan 3. Als de ander in rood zit, is het ook niet handig om deze vaardigheid te gebruiken.



Iedereen heeft mensen om zich heen. Sommigen heel veel, anderen wat minder. Iedereen komt op heel verschillende manieren met andere mensen in contact. Soms ken je elkaar niet écht (als je samen in dezelfde bus zit). Soms ken je elkaar heel goed, als je vrienden bent of familie, of als je een partner relatie met iemand hebt.

Kan je 5 verschillende voorbeelden noemen van mensen met wie je wel eens contact hebt? Bijvoorbeeld familie, huisgenoot, kapper, behandelaar, vriend (in), collega.

Naam	Soort relatie

Het kan zijn dat je andere mensen ziet of spreekt. Het kan ook zijn dat je contact hebt met andere mensen via Sociale Media.

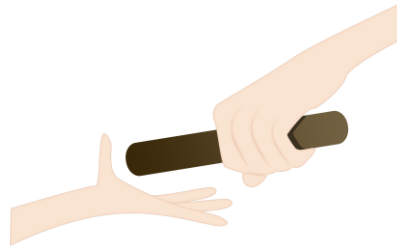




Een  contact is twee richtingsverkeer 

Praten én luisteren



Geven en te nemen





Een  contact is vaak één richtingsverkeer 

- als je iets vertelt en de ander luistert niet echt
- als je zo met jezelf bezig bent dat je niet let op de ander

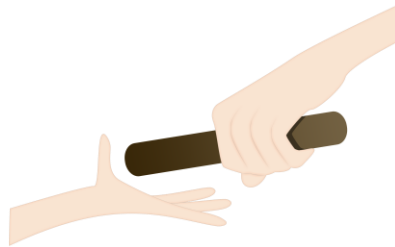
Dit werkt niet. Er komt vaak ruzie van. Relaties gaan kapot.



Tips om balans  te houden in contacten 



1. Praten én luisteren
Zeg wat jij denkt en graag wil; luister naar wat de ander denkt en wil.



3. Geven en nemen
Zoek het midden.



Oefening 9.1



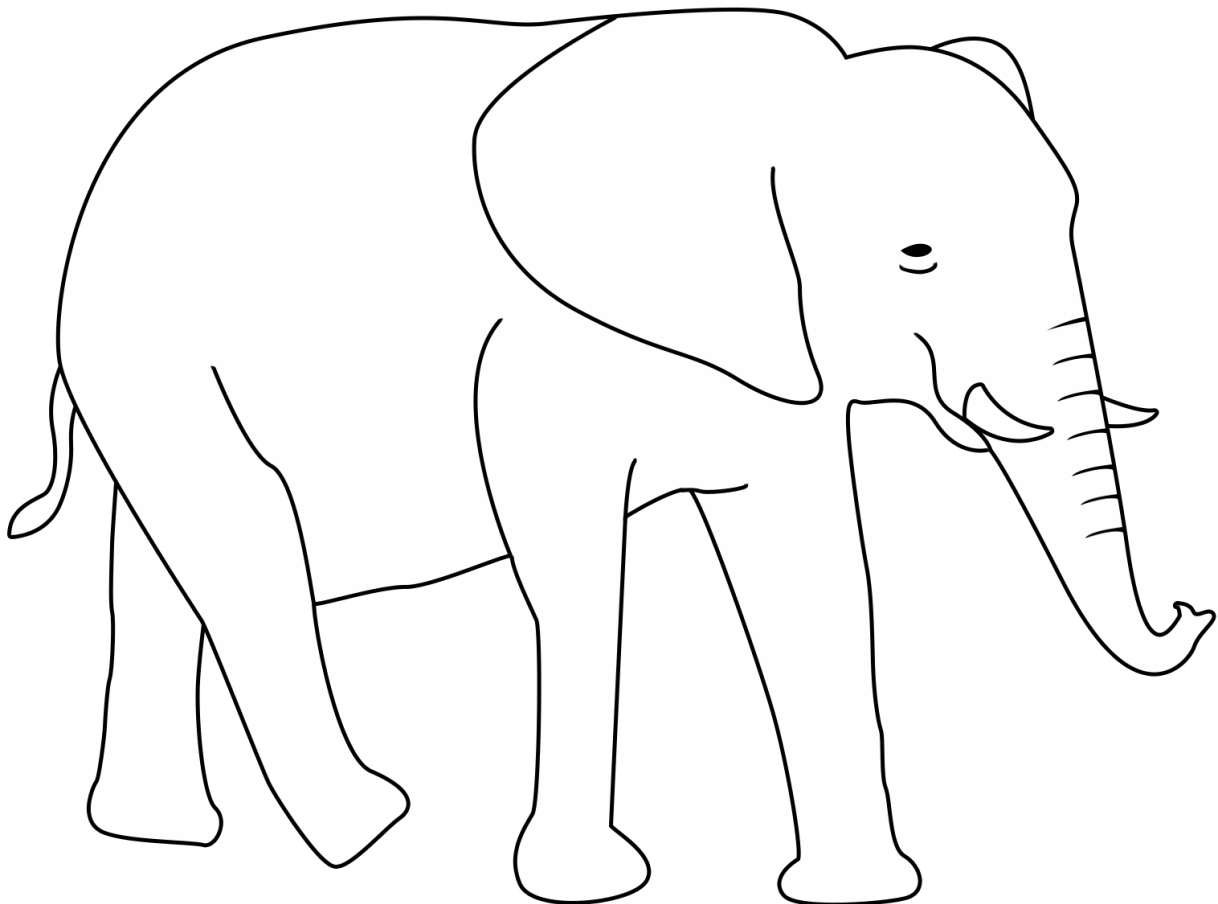
Balans in contacten



Bedenk dat iemand anders dingen soms anders ziet dan jij.

Drie mensen voelen met hun ogen dicht hoe een olifant eruit ziet. Ze hebben nog nooit een olifant gezien. De eerste persoon voelt aan de staart van de olifant en zegt 'o, ik voel het al, een olifant lijkt op een kwast'. De tweede persoon voelt aan het oor van de olifant en zegt 'nee joh, hij is plat en slap'. De derde persoon voelt aan de poot van de olifant en zegt 'ik denk dat jullie je vergissen, want hij is rond en stevig'. Wie heeft er gelijk?

Kleur de olifant, of beplak hem met gekleurd papier.



Oefening 9.2





Balans in contacten



Kijk naar de voorbeelden.

Kies: is het twee richtingsverkeer of één richtingsverkeer

		
Je collega praat tegen jou. Jij kijkt ondertussen of er nog nieuwe Whatsappjes op je telefoon staan.		
Je gaat elke week iets drinken met je huisgenoot. Jij betaalt altijd.		
Iedereen heeft een taak in het huishouden.		
Je vriendin is bang voor spinnen. Jij zegt dat het dom is om bang te zijn voor spinnen.		

Oefening 9.3



Balans in contacten



Twee richtingsverkeer  of één richtingsverkeer 


Heb jij wel eens een één richtingsverkeer  contact meegemaakt?

.....
.....
.....

Of teken het

Was je tevreden met het contact?

.....

Wat zou jij kunnen doen om er een twee richtingsverkeer  contact van te maken?

.....
.....
.....

Dagboekkaart

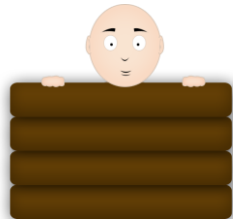
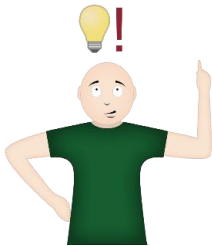
Naam :

Datum :

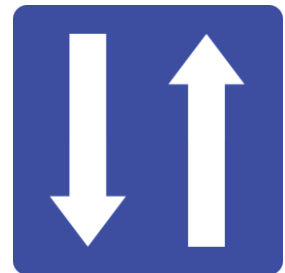
Vaardigheden die je altijd kunt gebruiken:



Vaardigheden die je gebruikt als je gevoelsthermometer op 1 of 2 staat.



neem
je me
serieus



Wat was de situatie:

.....
.....
.....

Dagboekkaart




Naam:

Week :



Vaardigheden die je altijd kunt gebruiken:

		Zondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
	Stop; gebruik de camera							
	Denk; maak een plan							
	Doe wat werkt							
	Kies veiligheid							
	Afleiding zoeken							

Vaardigheden die je gebruikt als je gevoelsthermometer op 1 of 2 staat:

	Los problemen op							
	Ik laat mezelf zien							
	Voor jezelf opkomen							
	Balans in contacten							

Crisissignaleringsplan

FASE	Hoe voel ik me/ Wat merk ik?	Wat kan IK doen om te zorgen dat het beter gaat?	Wat kunnen ANDEREN doen om te zorgen dat het beter gaat?
GROEN 			
ORANJE 			
ROOD 