

Denken, voelen en doen

Werkboek

Colofon

Deze module is ontwikkeld door Max Goosen 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. Y.M. Goosen, Gezondheidszorgpsychologe

Ontwerp omslag en illustraties: MMMZ, Mischka Zeldenrust

Uitgave: GGZ Rivierduinen Kristal, Leiden

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



Opbouw van de training

Hoofdstuk 1: Emoties

Hoofdstuk 2: Denken en voelen

Hoofdstuk 3: Denken, voelen en doen

Hoofdstuk 4: Denken, voelen en doen bij jou

Hoofdstuk 5: Klaar voor de volgende stap

Inleiding

Dit is het werkboek bij de training 'Denken, voelen en doen'. Waarom heb je dit werkboek?

Je hebt een aantal klachten waarvoor je behandeling nodig hebt. De behandeling is bedoeld om jou te helpen om je klachten te verminderen. Je klachten hebben te maken met hoe je je voelt, wat je denkt en wat je doet.

Om de goede behandeling te kunnen kiezen volg je eerst een training. In de training ga je samen met je therapeut precies uitzoeken hoe de therapie het beste kan worden gedaan.

In deze training gaan je met je therapeut praten over denken, voelen en doen. Soms heb je een hoofdstuk in één keer af. Soms werk je een paar keer met de therapeut aan een hoofdstuk. Dat verschilt per persoon.

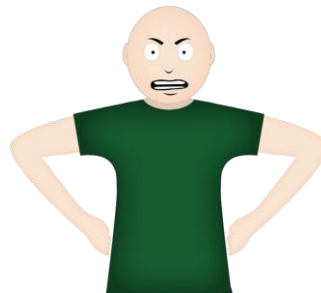
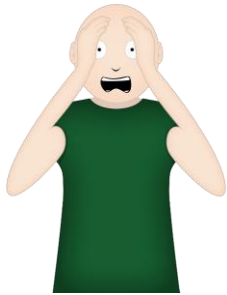
Als je klaar bent met alle oefeningen, dan ga je samen met je behandelaar bespreken wat de volgende stap wordt.







Hoofdstuk 1: Emoties

Emoties zijn hetzelfde als gevoelens. Er zijn veel verschillende emoties. Vaak kun je aan iemand merken wat die persoon voelt. Dat zie je vaak aan het gezicht, of aan de houding. Je merkt het ook aan wat iemand zegt.

Welke emoties zie je hieronder?



De vier emoties van de vorige bladzijde noemen we ook wel de basisemoties: bang, boos, blij en verdrietig (bedroefd). Er zijn nog veel meer variaties te bedenken van deze emoties. Welke ken jij allemaal? En bij welke basisemotie hoort die?

Emoties	Bang 	Boos 	Blij 	Bedroefd 
Nerveus	X			
Opgelucht			X	
Geïrriteerd		X		
Sip				X
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				
.....				

Op de volgende bladzijde hebben we veel verschillende namen voor allerlei emoties bij elkaar gezet. Soms zijn emoties best ingewikkeld. Dan kun je die niet zomaar bij één van de grote vier zetten. Bijvoorbeeld omdat er verschillende emoties tegelijkertijd door elkaar lopen. We hebben die apart gezet in het laatste rijtje.

Herken je de woorden die hier staan?

Blij	Verdrietig	Boos	Bang	Allerlei
Ontspannen	Treurig	Gepikeerd	Angstig	Verlegen
Kalm	Ongelukkig	Geïrriteerd	Nerveus	Stoer
Verheugd	Depressief	Woedend	Afhankelijk	Verliefd
Tevreden	Moedeloos	Kort lontje	Trillerig	Verbaasd
Op mijn gemak	Ellendig	Van mijn stuk gebracht	Wanhopig	Aarzelend
Enthousiast	In mezelf gekeerd	Agressief	Ongerust	Vals
Dankbaar	Akelig	Kokend	Doodsbenauwd	Vol zelfvertrouwen
Vrolijk	Saai	Verontwaardigd	Paniekerig	In de war
Gelukkig	In de put	Dwars	Bedreigd	Jaloers
Zorgeloos	Chagrijnig	Chagrijnig	Hysterisch	Schaamte
Optimistisch	Ontevreden	Koppig	Slecht op mijn gemak	Oprecht
Energiek	Waardeloos	Gefrustreerd	Onzeker	Schuldig
Uitgelaten	Radeloos	Verward	Geschokt	Trots
Opgewekt	Somber	Fel	Wantrouwig	Dapper
Opgewonden	Overstuur	Ongeduldig	Onder druk gezet	Vastbesloten

Hoofdstuk 2: Denken en voelen

In hoofdstuk 1 hebben we over emoties gepraat. Welke emotie je voelt hangt af van de situatie. Hier is een voorbeeld van een situatie.

Voorbeeld

Peter krijgt een cadeautje. Hij pakt het uit. Het is een doos chocola.



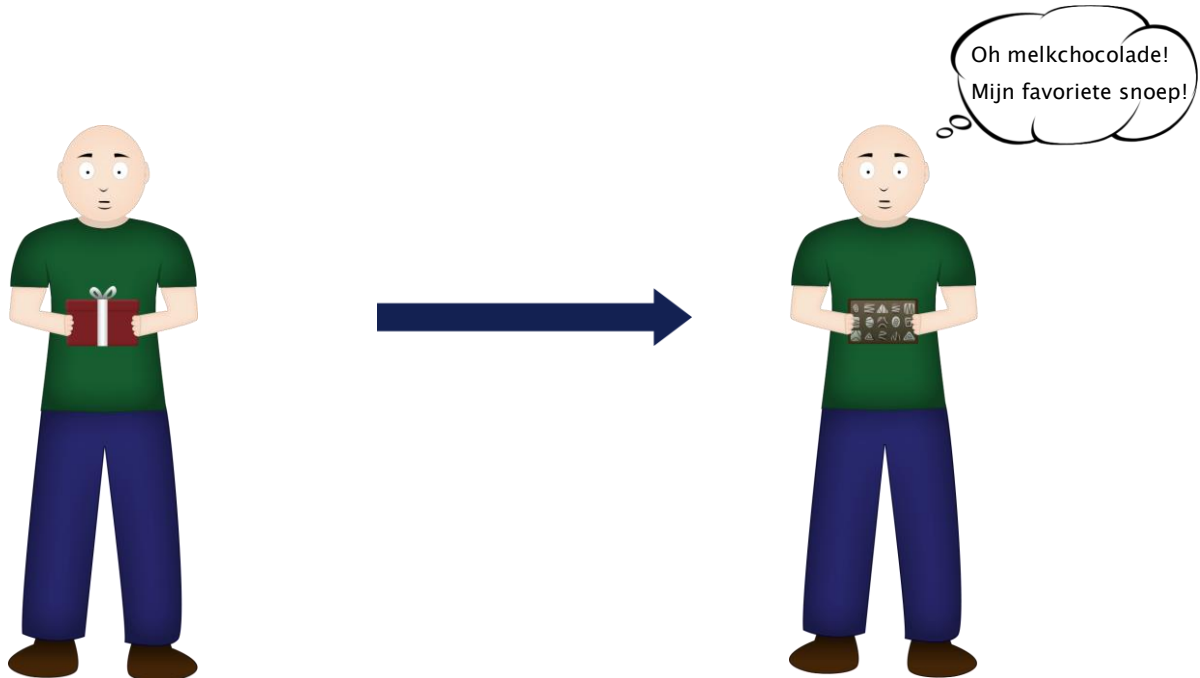
Wat vindt Peter van zijn cadeau? Is hij er blij mee? Of juist niet? Kun je dat goed zien?

Het is moeilijk te zien wat Peter precies voelt. We kunnen het niet goed zien aan zijn gezicht. Het komt ook omdat we nog niet weten wat Peter denkt. Op de volgende bladzijde staat de situatie nog een keer. Er staat dan ook bij wat Peter denkt.





Wat voor gevoel zou Peter hebben?

Situatie

Peter krijgt een cadeautje. Hij pakt het uit. Het is een doos chocola.



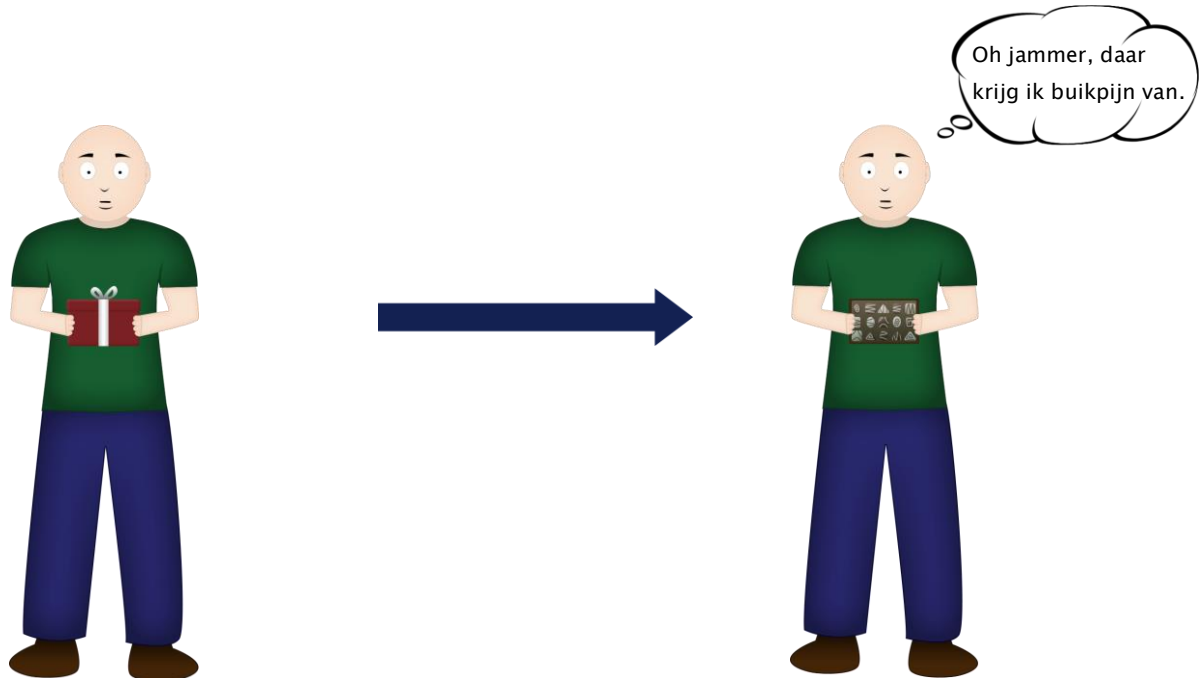
Kun jij aankruisen hoe Peter zich voelt?

 Bang	 Boos	 Blij	 Verdrietig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





Wat zou Peter denken als het verhaal anders zou gaan? Zoals op deze bladzijde?

Situatie

Peter krijgt een cadeautje. Hij pakt het uit. Het is een doos chocola.



Kun jij aankruisen hoe Peter zich voelt?

 Bang	 Boos	 Blij	 Verdrietig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Het gevoel dat Peter heeft is anders omdat hij andere gedachten heeft. Wat je denkt en wat je voelt heeft veel met elkaar te maken. Je kan veel verschillende dingen denken bij veel verschillende situaties. Je kan dus soms andere gedachten hebben bij dezelfde situaties. Net als Peter. Bij andere gedachten horen meestal ook andere emoties.

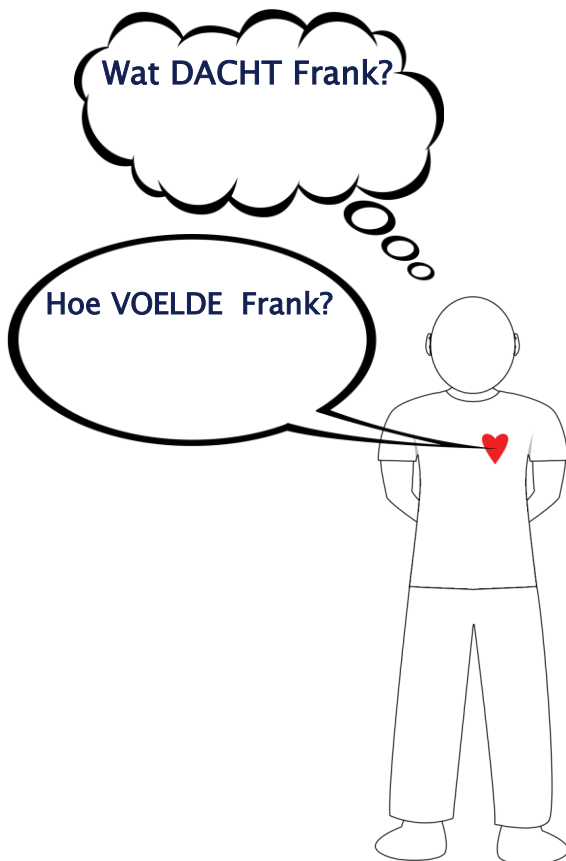
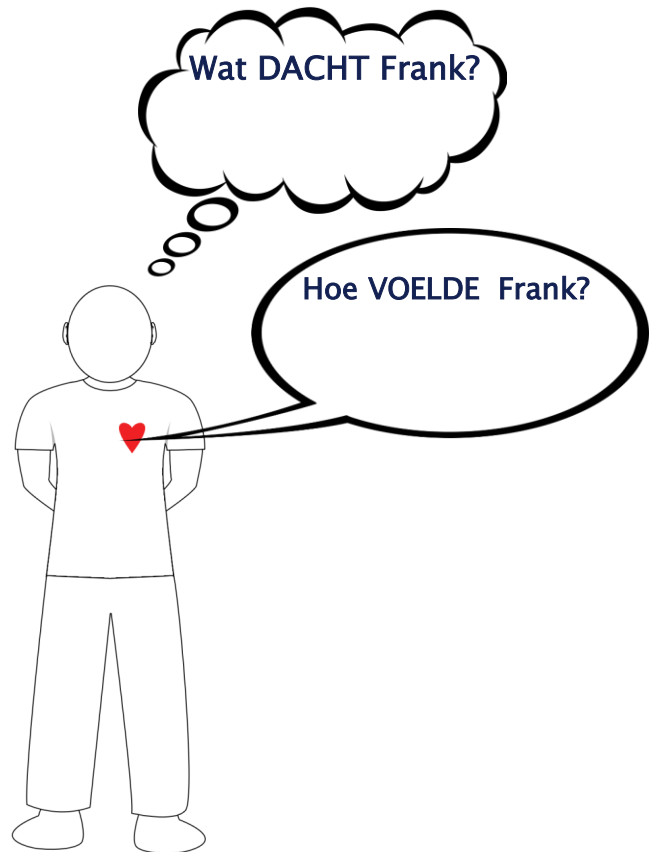
Oefening: Denken en voelen



Op deze en de volgende bladzijden staan een paar situaties. Je kan verschillende dingen denken bij de situatie. En je kan ook verschillende dingen voelen. Op elke bladzijde staat één situatie. Probeer verschillende gevoelens en gedachten te bedenken.

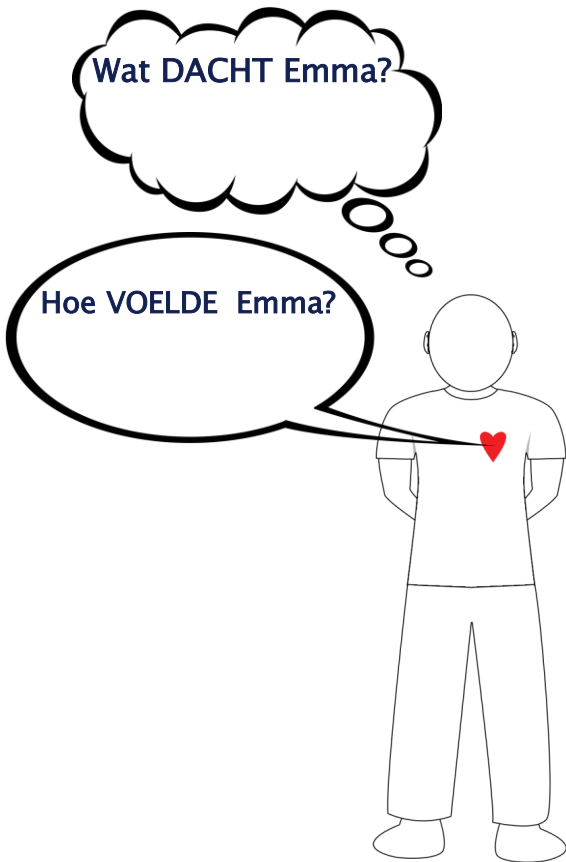
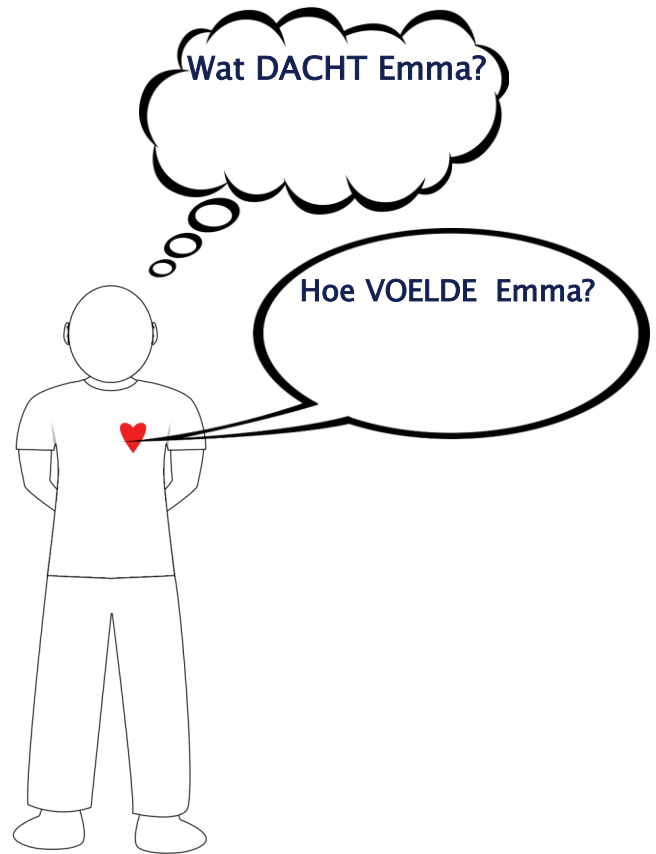
Situatie:

Frank komt binnen op een feestje.



Situatie:

Emma zwaait naar een bekende op straat. Die loopt verder zonder terug te zwaaien.



Hieronder staan nog een paar situaties. Er staat steeds bij welke gedachte iemand heeft. Je kunt daar ook weer verschillende gevoelens bij hebben. Welk gevoel past er bij de situatie en de gedachte? En waarom?

Situatie	Welk gevoel zou hier bij passen? En waarom?
Priscilla is ziek en heeft koorts. Ze denkt: nu kan ik niet gaan werken.	
Het is de eerste keer dat Frans naar zijn nieuwe werk gaat. Hij denkt: zouden ze me wel aardig vinden?	
Eva heeft een afspraak bij de tandarts. Ze denkt: ojee, als ik maar geen gaatjes heb.	
Jeroen wordt wakker van een geluid. Hij denkt: oh dat is de kat van de burens weer die de bloempot omgooit.	
Het is de eerste keer dat Maartje naar haar nieuwe werk gaat. zij denkt: ik kan niet wachten om iedereen te ontmoeten!	
Dylan heeft geld gekregen voor zijn verjaardag. Hij denkt: ik ga naar de bioscoop met mijn vriend.	
Martijn wordt wakker van een geluid. Hij denkt: misschien is er een inbreker.	

Gedachten zijn allemaal verschillend. Ze kunnen gaan over iets dat je ziet, of iets dat je voelt of vindt. Gedachten zijn meestal te verdelen twee soorten: feiten en meningen. Een feit is iets dat iedereen hetzelfde denkt omdat dat nu eenmaal zo is. Je kunt het meestal controleren en bewijzen. Een mening is iets persoonlijks, iets dat jij vindt. Je kunt ook van mening veranderen.

We geven een voorbeeld:

Je kijkt naar buiten en er valt regen uit de lucht. Je staat voor het raam en denkt



Dat is een feit. Het regent inderdaad. Je kunt ook iets anders denken. We geven twee voorbeelden:



Wat je denkt over de regen, is iets persoonlijks. Dan heb je een mening over iets.

Oefening: Feit en mening



We gaan een oefening doen om te kijken of het verschil tussen 'feit' en 'mening' duidelijk is. Het is de bedoeling dat je aankruist of iets een 'feit' of een 'mening' is.

	Feit	Mening
Fruit eten is gezond		
Mensen met rood haar zijn lelijk		
De wereld bestaat voor het grootste deel uit water		
Van snoepen krijg je gaatjes in je tanden als je niet poetst		
Als je veel geld hebt dan ben je gelukkig		
Je kunt alles bereiken als je maar wilt		
Tekort aan slaap zorgt ervoor dat je je minder goed kan concentreren		
Van in de regen lopen wordt je nat		
Als je hulp vraagt ben je zwak		
Fietsen in het donker zonder licht is strafbaar		
Zonder partner ben je ongelukkig		
Aan de politie heb je helemaal niks		
Van kanker kun je doodgaan		
Uit eten gaan is altijd heel gezellig		

Hoofdstuk 3: Denken, voelen en doen

We hebben in hoofdstuk 1 en 2 gehad over emoties en gedachten en dat die twee veel met elkaar te maken hebben. Maar in een situatie gebeurt er meestal meer. Meestal **doe** je ook iets.

Denk nog even terug aan het voorbeeld van Peter. Hij krijgt chocola als cadeautje. In de eerste situatie is hij blij, hij vindt het lekker. Dan kan hij:

- de chocola uitdelen
- tegen de geveer 'dankjewel' zeggen

Er zijn vast nog meer dingen die Peter zou kunnen doen. Kan jij nog dingen bedenken?

-
-
-
-

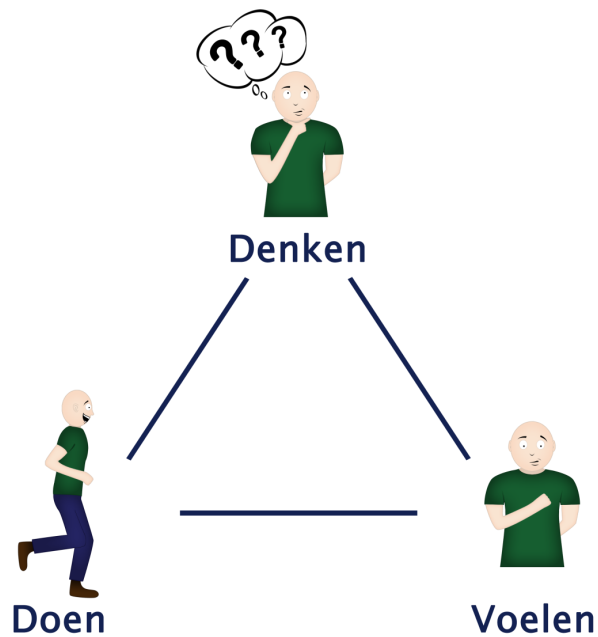
In het tweede voorbeeld is Peter niet blij, hij is teleurgesteld of een beetje verdrietig omdat het cadeau voor hem niet goed is. Dan kan hij:

- de chocola weggeven
- zeggen 'Wat jammer, dat kan ik niet eten'

Er zijn vast nog meer dingen die Peter zou kunnen doen. Kan jij nog dingen bedenken?

-
-
-
-

Bij een situatie horen emoties, gedachten en *gedrag*. Denken, voelen en doen horen bij elkaar.



Denken, voelen en doen horen bij elkaar, maar ze zijn wel verschillend. In dit hoofdstuk gaan we kijken naar de verschillen tussen denken, voelen en doen. Hieronder staan een aantal verhalen. In elk verhaal staat een zin die gaat over wat iemand denkt, over wat iemand voelt en over wat iemand doet. Bij elk verhaal is het de bedoeling dat je aankruist welke zin over de emotie gaat, welk stukje over de gedachte en welk stukje over het gedrag.

Oefening:



Verhaal 1

Annet gaat winkelen met haar vriendin. Ze is heel tevreden over het badschuim dat ze heeft gekocht. Ze hoopt dat het thuis net zo lekker ruikt als in de winkel.

	Gedachte	Gevoel	Gedrag
Annet gaat winkelen met haar vriendin			
Ze is heel tevreden over het badschuim dat ze heeft gekocht.			
Ze hoopt dat het thuis lekker veel schuimt als ze het in bad doet			

Verhaal 2

Nico is bezorgd. Hij heeft het idee dat hij zijn sleutels kwijt is. Hij belt naar zijn werk en vraagt of ze daar zijn sleutels hebben gevonden.

	Gedachte	Gevoel	Gedrag
Nico is bezorgd			
Hij heeft het idee dat hij zijn sleutels kwijt is.			
Hij belt naar zijn werk en vraagt of ze daar zijn sleutels hebben gevonden.			

Verhaal 3

Susan vraagt zich af of haar collega's haar wel aardig vinden. Ze zit nogal in de put. Ze kruipt in bed met de dekens over haar heen.

	Gedachte	Gevoel	Gedrag
Susan vraagt zich af of haar collega's haar wel aardig vinden			
Ze zit nogal in de put.			
Ze kruipt in met de dekens over haar heen.			

Oefening: gedachten, gevoelens en gedrag



We hebben nu per situatie gekeken wat het verschil is tussen denken voelen en doen. In deze laatste oefening van hoofdstuk 3 is het bedoeling dat je steeds per zin of woord aankruist of iets een gedachte, gevoel of gedrag is.

	Gedachte	Gevoel	Gedrag
Ik doe alles verkeerd			
Geïrriteerd			
Somber			
Niemand is aardig			
Met vrienden fietsen			
Dit is echt gezellig			
Ik kan mensen aan het lachen maken			
Chagrijnig			
Alleen zijn			
Echte vrienden bestaan niet			
Puzzelen			
Vrolijk			
Niemand vind mij aardig			
Gestrest			
Lachen			
Ik doe het toch verkeerd			
Boodschappen halen			
Plannen maken			
Trots			

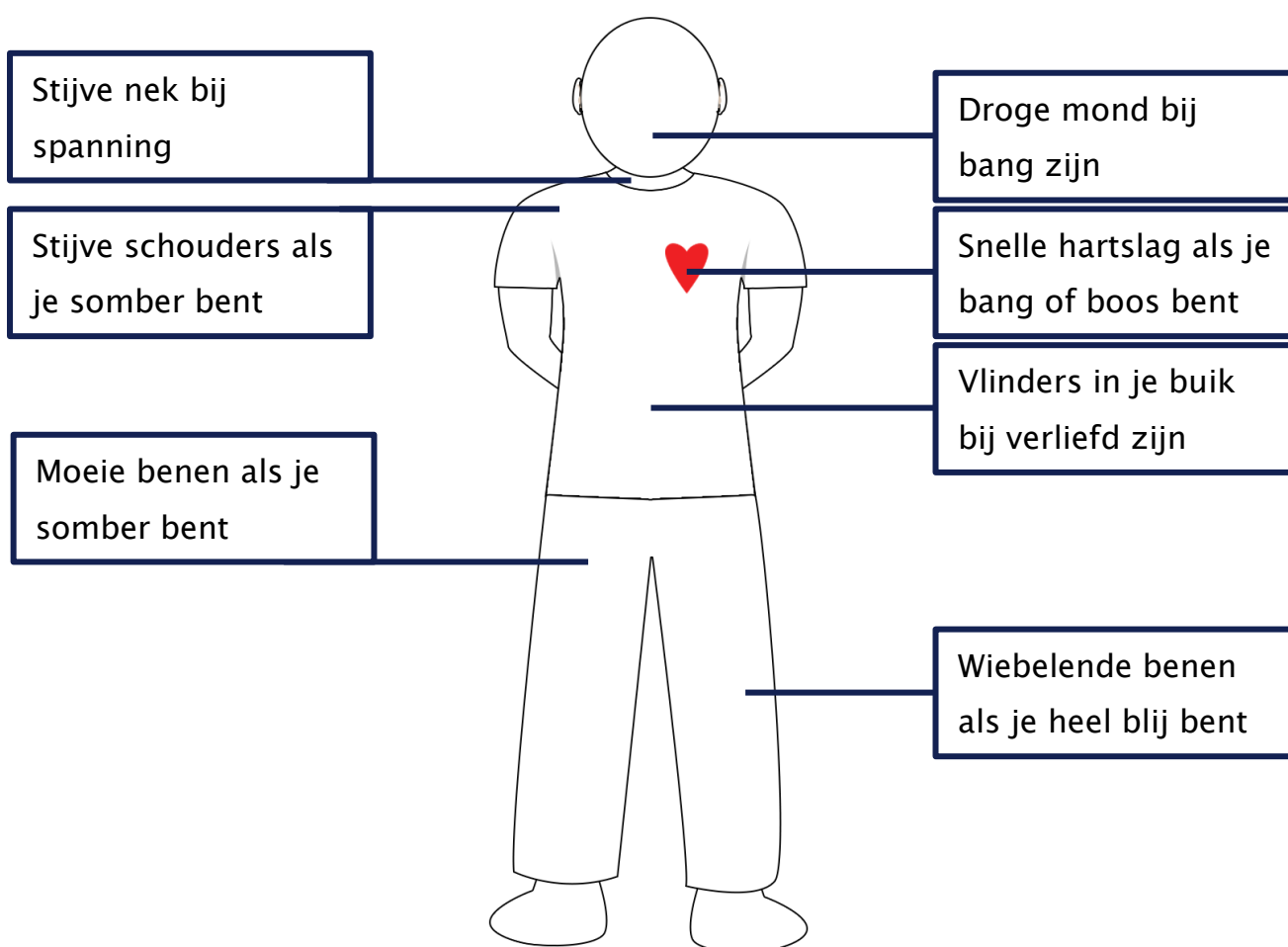
	Gedachte	Gevoel	Gedrag
Sporten			
Mensen belazeren je altijd			
Huilen			
Wat een opschepper			
Ontspannen			
Piekeren			
Verliefd			
Ik ben de beste			

Dit hoofdstuk is nu afgerond. Als je iets extra goed wilt onthouden wat je geleerd hebt, kun je het hieronder opschrijven.

Aantekeningen

Hoofdstuk 4: Denken, voelen en doen bij jou

Wat je voelt en hoe hevig dat is hangt af van wat er gebeurt. Als je duidelijke emoties hebt, dan merk je dat meestal ergens in je lichaam. Bijvoorbeeld vlinders in je buik als je verliefd bent. Of een droge mond als je bang bent. Hieronder staan wat voorbeelden.



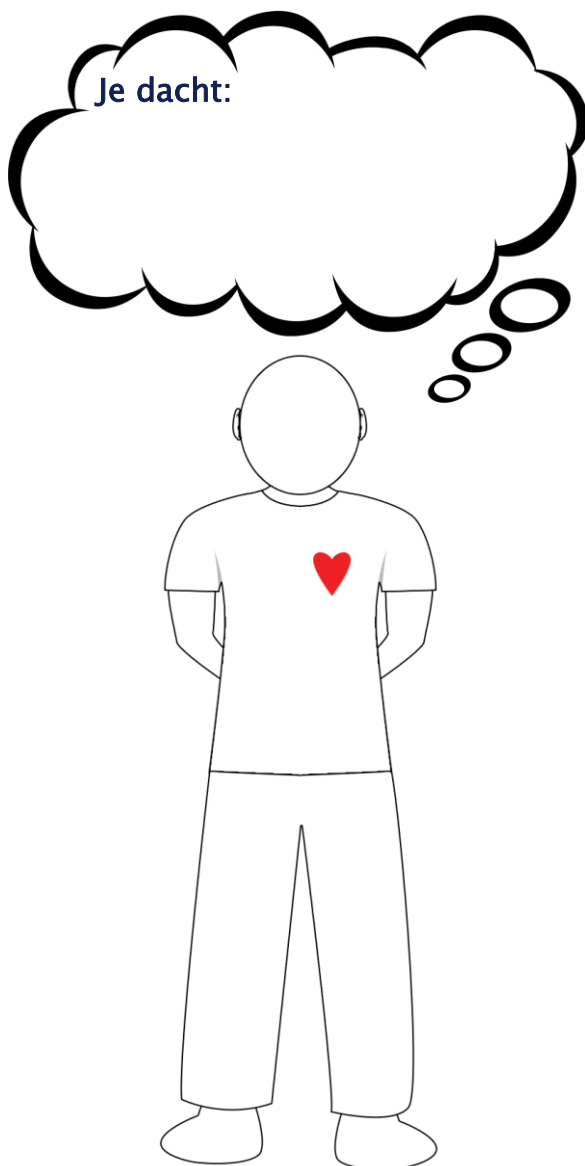
Op de volgende pagina's gaan we kijken hoe dat bij jou werkt. We gaan steeds een situatie bespreken waarin je een sterk gevoel hebt gehad. We onderzoeken hoe dat bij jou voelde, wat je dacht en wat je deed.



Emotie BLIJ

Denk eens aan een moment dat je je blij voelde.....

Dit was de situatie:



Hoe laat jouw lichaam je weten dat je je blij voelt? Teken het hiernaast.

Omcirkel wat je herkent en bedenk er zelf nog 2.

1. Mijn ogen glinsteren
2. Ik voel dat ik energie heb
3.
4.

Wat doe je als je je blij voelt?

Omcirkel wat je herkent en bedenk er zelf nog 2.

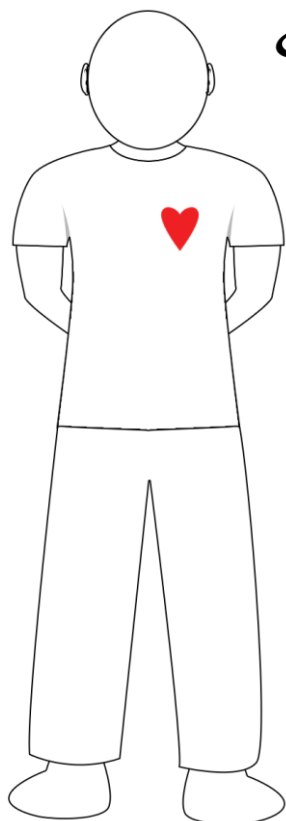
1. Ik lach
2. Ik praat
3.
4.

Emotie VERDRIETIG



Denk eens aan een moment dat je je verdrietig voelde.....

Dit was de situatie:



Hoe laat jouw lichaam je weten dat je je verdrietig voelt? Teken het hiernaast.

Omcirkel wat je herkent en bedenk er zelf nog 2.

1. Ik voel tranen branden
2. Ik voel me moe
3.
4.

Wat doe je als je je verdrietig voelt?

Omcirkel wat je herkent en bedenk er zelf nog 2.

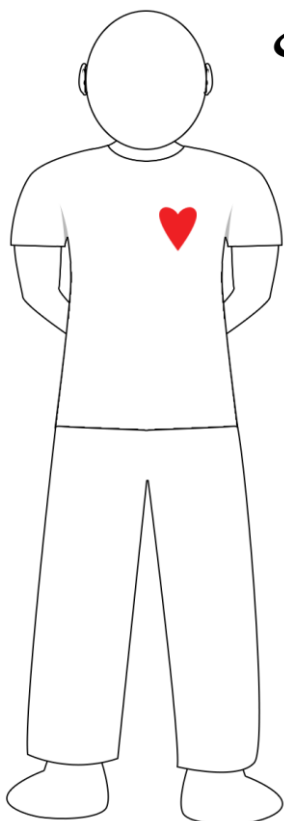
1. Ik trek me terug
2. Ik huil
3.
4.

Emotie BANG



Denk eens aan een moment dat je je bang voelde.....

Dit was de situatie:



Hoe laat jouw lichaam je weten dat je je bang voelt? Teken het hiernaast.

Omcirkel wat je herkent en bedenk er zelf nog 2.

1. Ik adem snel
2. Mijn spieren zijn verkramp
3.
4.

Wat doe je als je je bang voelt?

Omcirkel wat je herkent en bedenk er zelf nog 2.

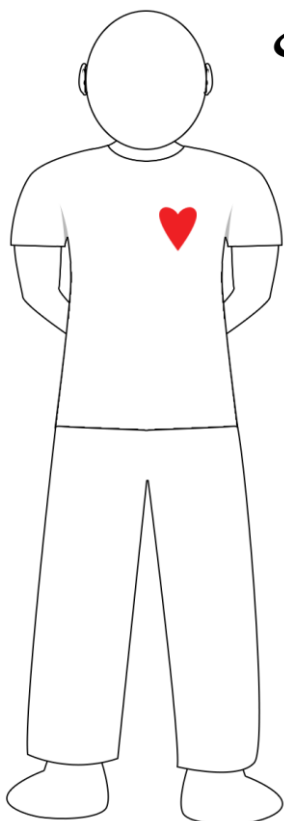
1. Ik trek me terug
2. Ik ga naar iemand toe
3.
4.

Emotie BOOS



Denk eens aan een moment dat je je boos voelde.....

Dit was de situatie:



Hoe laat jouw lichaam je weten dat je je boos voelt? Teken het hiernaast.

Omcirkel wat je herkent en bedenk er zelf nog 2.

1. Ik bal mijn vuisten
2. Ik word rood
3.
4.

Wat doe je als je je boos voelt?

Omcirkel wat je herkent en bedenk er zelf nog 2.

1. Ik ga steeds harder praten
2. Ik smijt met een deur
3.
4.

Hoofdstuk 5: Klaar met de training

Bij elke situatie heb je gedachten, voel je dingen en doe je iets. Soms lijkt het of alles tegelijk gebeurt. Soms duurt het even voor je weet wat je voelt. En soms duurt het ook even voor je weet wat je denkt.

Soms is wat je denkt, voelt of doet niet prettig. Je hebt er dan last van.

Je kan bijvoorbeeld vaak last hebben van **emoties**. Emoties kun je een beetje voelen of heftiger voelen. Hieronder zie je voorbeelden.

Milde vorm	Emotie	Heftige vorm
Opgewekt	Blij	In extase
Sip	Verdrietig	Depressief
Bezorgd	Bang	Paniek
Geïrriteerd	Boos	Woedend

Als je steeds de heftige vorm voelt kan dat heel vermoeiend zijn. Of als het niet lukt om ze goed te voelen, dat kan ook heel vervelend zijn.

Mensen kunnen ook veel last hebben van wat ze **denken**. Sommige mensen denken bijvoorbeeld steeds opnieuw heel naar over zichzelf. Sommige mensen hebben de hele tijd sombere en verdrietige gedachten. Op de volgende bladzijde staan voorbeelden hier van.

Ik ben niets waard

Niemand vindt mij aardig



Het komt nooit meer goed

Ik heb het allemaal voor niets gedaan

Ojee als ze maar niet naar me kijken...

Het gaat vast helemaal verkeerd!

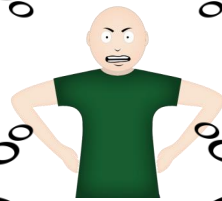


Ik durf echt niet naar buiten

Als ik met die mevrouw praat gebeurt er vast iets ergs

Het is zijn schuld!

Als je tegen me praat sla ik er op!



Het zijn allemaal rotzakken!

Ik ben onwijs kwaad!




Ook kan je last hebben van wat je **doet**. Je durft bijvoorbeeld niet meer goed met iemand te praten, omdat je steeds bang bent. Of je hebt vaak ruzie met mensen, omdat je steeds boos bent. Of je blijft in je bed liggen, omdat je steeds somber bent.

Behandeling of therapie is bedoeld om je te helpen dit te veranderen als je er last van hebt. In de therapie ga je oefenen om meer controle te krijgen over wat je denkt, wat je voelt en wat je doet. Zodat je je weer vaker opgelucht en blij kan voelen.





Heb jij zelf last van iets dat je vaak denkt, voelt of doet? Kan jij voor jezelf bedenken wat je graag zou veranderen? Wat zou je anders willen denken, voelen of doen?

 <p>Denken</p>	
 <p>Voelen</p>	
 <p>Doen</p>	

Met jouw therapeut ga je de komende tijd werken aan je klachten. Je doet dat tijdens de behandeling. Je klachten kunnen minder worden als je zelf oefent met dingen anders doen. Daarvoor moet je soms huiswerk maken, bijvoorbeeld een formulier invullen. Of een oefening doen thuis. Dat is misschien even wennen.

Het huiswerk is bedoeld zodat je thuis kunt oefenen met de nieuwe dingen die je leert.



Het is net als bij een zwemdiploma. Als je nog niet kan zwemmen, dan werkt het niet als je zomaar in het water gegooid wordt. Je gaat eerst in een les voorzichtig watertrappelen en met bandjes oefenen. Dat voelt misschien een beetje gek. Als je steeds iets nieuws leert en dan steeds blijft oefenen, dan kun je na een tijdje zwemmen. Na een tijdje zwemmen ben je al bijna vergeten dat je eerst niet kon zwemmen! Zo werkt het ook met therapie. Je leert steeds een beetje meer om het anders te denken en te doen. Als je dat thuis blijft oefenen dan gaat het steeds iets beter. Tot de behandeling klaar is.

