

Trainershandleiding



Grip op Agressie – Module 4

Omgaan met boosheid en Agressie

Basis

trajectum

Colofon

© 2018 Trajectum.

Grip op Agressie, een integraal behandelprogramma voor mensen met een lichte verstandelijke beperking (LVB) en agressief (delict)gedrag, is ontwikkeld en geïmplementeerd binnen Trajectum. Het programma is ontwikkeld door het Kenniscentrum van Trajectum, ondersteund door Van Montfoort, Kwaliteit Forensische Zorg en De Borg. Trajectum is een instelling voor de behandeling en begeleiding van mensen met een lichte verstandelijke beperking en onbegrepen en risicovol gedrag (SGLVB).

H. Niehoff (Trajectum)

R. Didden (Trajectum, Radboud Universiteit)

M. Valenkamp (Van Montfoort)

E. Rutten (Van Montfoort)

Tekeningen: Huib Jans, Cartoons en Illustraties, Maastricht

Film: Riske de Vries, Films en Fotografie, Amsterdam

Trajectum

Hanzeallee 2

8017 KZ Zwolle

hniehoff@trajectum.nl

www.trajectum.nl



Inhoudsopgave

Bijeenkomst 1.	Inleiding, kennismaking en spelregels	5
Bijeenkomst 2.	Wat is agressie? Wat is boosheid?	11
Bijeenkomst 3.	Van ontspannen naar boosheid	17
Bijeenkomst 4.	Ontspanningsoefeningen	23
Bijeenkomst 5.	Praktijkbijeenkomst	29
Bijeenkomst 6.	Hoe kun je merken dat je gespannen of boos wordt?	39
Bijeenkomst 7.	Praktijkbijeenkomst	45
Bijeenkomst 8.	Spanning herkennen.	55
Bijeenkomst 9.	Hoe kun je weer tot rust komen?	59
Bijeenkomst 10.	Praktijkbijeenkomst	67
Bijeenkomst 11.	Hoe kun jij je gedachten weer op een rij krijgen?	77
Bijeenkomst 12.	Praktijkbijeenkomst	83
Bijeenkomst 13.	Het voorkomen van spanningen	93
Bijeenkomst 14.	Kijken naar een film: Gebeurtenis, Gedachten, Gevoel, Gedrag en Gevolg	99
Bijeenkomst 15.	Zelf bijhouden hoe het met je gaat	107
Bijeenkomst 16.	Toets 1 en Toets 2 en afsluiting Module 4	113
Bijlage	Aanvullende ontspanningsoefeningen	133

Bijeenkomst 1

Inleiding, kennismaking en spelregels

Doelen

- De deelnemer maakt kennis met de module en de trainers.
- De deelnemer weet wat de training inhoudt.
- De deelnemer kan vertellen waarom en wat hij kan leren binnen de training.
- De deelnemer kent de 6 stappen uit het schema (met de beïnvloedingen) van het ontstaan van agressief gedrag.

Benodigde materialen en voorbereiding

- Werkboek en trainershandleiding
- Een pen voor iedere deelnemer
- Software en laptop/beamer/benodigde filmpjes voor de training
- Bord + stiften
- Individuele deelnemersvolgkaart

Aandachtspunten voor de trainer

- Bied een uitnodigende en ondersteunende houding.
- Leg de nadruk op de te behalen meerwaarde voor de deelnemer (motiverende houding).

Inhoud programma

Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Heet de deelnemers welkom.

[5 min.] Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

Deel het werkboek aan alle deelnemers uit.

Bijeenkomst 1 in het Werkboek:

Inleiding:

- Eigen leerdoelen
- Inhoud van het werkboek (agressie en boosheid theorie en praktijk)
- De afzonderlijke hoofdstukken
- Spelregels
- Hoe ontstaat gedrag?

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
10 min.	De deelnemer kent de inhoud en doelstelling van de module. De deelnemer is gemotiveerd voor eigen leerproces. De deelnemer weet dat hij volgens een werkboek werkt. De deelnemer weet dat het werkboek een onderdeel is van zijn behandeling en toekomst. De deelnemer weet dat hij zijn werkboek en opbergmap iedere bijeenkomst moet meenemen.	Eigen leerdoelen Verwijs naar de inleiding, tot stuk over spelregels van het werkboek. <i>We beginnen te lezen in het werkboek dat je gekregen hebt voor deze module.</i> Trainer begint voor te lezen, deelnemers lezen zelfstandig mee. Inhoud van het werkboek (agressie en boosheid: theorie en praktijk). Lees samen de pagina's tot aan de spelregels door.	Werkboek Opbergmappen en werkboeken
10 min.	De deelnemer kent de spelregels van de training. De deelnemer weet wat te doen als hij niet bij de training kan komen. De deelnemer kent de regels als hij te laat bij de training komt. De deelnemer weet de spelregel rondom huiswerk. De deelnemer weet de spelregels over wat je wel en niet doet gedurende de training.	Spelregels <i>We gaan nu verder lezen in ons werkboek.</i> Deelnemers lezen kleine stukjes voor. Trainer vat elke alinea samen en toetst op begrip bij deelnemers. Lees samen de pagina's over de spelregels. - Het niet kunnen komen bij een training. - Wat als ik te laat kom? - Huiswerk. - Wat doe je wel en wat doe je niet tijdens de training?	Werkboek

25 min.	De deelnemer weet hoe boos gedrag ontstaat. De deelnemer kent de 6 stappen uit het schema (met de beïnvloedingen) van het ontstaan van agressief gedrag	Hoe ontstaat gedrag, hoe kunnen we ons gedrag verklaren? Behandel bijbehorende tekst uit het werkboek, bijeenkomst 1 <i>We hebben nu gelezen hoe gedrag ontstaat. De tekening, het schema over het ontstaan van (boos)gedrag is erg belangrijk binnen de modules van Grip op Agressie. Als jij weet hoe je boos gedrag ontstaat, dan weet jij wat je moet leren of bij jezelf moet aanpassen om niet erg boos of agressief te worden.</i> Trainer toetst in gesprek tijdens de bijeenkomst of het schema door iedereen wordt begrepen.	Werkboek
---------	---	--	----------

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

We hebben in deze bijeenkomst een start gemaakt met de training: 'Omgaan met Agressie en Boosheid'.

De onderwerpen die we hebben besproken staan bij Bijeenkomst 1 van het werkboek:

- Inleiding
- Eigen leerdoelen
- Inhoud van het werkboek (agressie en boosheid, theorie en praktijk)
- De afzonderlijke hoofdstukken
- Spelregels
- Hoe ontstaat gedrag?

Opdrachten

Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk: Lees Bijeenkomst 1 uit je werkboek nogmaals door.

[5 min.] Evaluatie

We gaan in het kort nog even de onderwerpen langs die we hebben besproken. Dit doen we door de volgende vragen te beantwoorden:

- Wat zijn eigen leerdoelen en kun je een voorbeeld hiervan geven?
- Welke onderwerpen worden besproken in de training 'Omgaan met Agressie en Boosheid'?
- Welke spelregels van de training zijn besproken en moet je onthouden?
- Hoe ontstaat gedrag, zoals in het schema staat vermeld?

Iedere bijeenkomst hebben we het werkboek nodig. Neem je werkboek steeds mee.

(Antwoorden zijn letterlijk terug te lezen in het werkboek.)

Afsluiting van de bijeenkomst

We sluiten de eerste bijeenkomst af van de training 'Omgaan met Agressie en Boosheid'.

Hoe vonden jullie de eerste bijeenkomst?

- Geef elke deelnemer afzonderlijk de tijd om te antwoorden op deze vraag.

Terugkoppeling van de trainers aan het team

Eén van de trainers vult namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart in.

De Individuele deelnemerskaart wordt teruggekoppeld aan de behandelaar van de deelnemer.

Bijeenkomst 2

Wat is agressie?
Wat is boosheid?

Doelen

- De deelnemer kent de Spanningspiramide en kan deze invullen.
- De deelnemer weet waar de woorden: ontspanning, spanning, stress, agressie/boosheid geplaatst moeten worden in de Spanningspiramide.
- De deelnemer weet dat agressie/boosheid een gevoel is.

Benodigde materialen en voorbereiding

- Werkboek en trainershandleiding
- Een pen voor iedere deelnemer
- Software en laptop/beamer/benodigde filmpjes voor de training
- Bord + stiften
- Individuele deelnemerskaart

Aandachtspunten voor de trainer

- Bied een uitnodigende en ondersteunende houding.
- Zorg voor een goede voorbereiding (tekst en inhoud van bijeenkomst 2 kennen en dit kunnen vertalen naar de Spanningspiramide). Spanningspiramide kunnen tekenen op een bord.

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Heet de deelnemers welkom.

[5 min.] Terugblik op vorige bijeenkomst en bespreken huiswerkopdracht

De vorige bijeenkomst hebben we stilgestaan bij het feit waarom jij aan deze module deelneemt.

Kun je in een paar woorden vertellen waarom jij aan deze training mee doet?

Schrijf alle antwoorden op en bewaar deze tot aan het einde van de module. (De bedoeling is om met behulp van deze gegevens te toetsen of de deelnemers de voor zichzelf gestelde doelen hebben behaald.)

We hebben ook geleerd hoe gedrag ontstaat. Dit hebben we geleerd aan de hand van een schema of tekening. Ken je de 6 stappen? Wie kan ze vertellen?

We pakken het werkboek er weer bij en gaan nu naar bijeenkomst 2.

[5 min.] Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvorm(en)

Bijeenkomst 2 van het werkboek:

Wat is de Spanningspiramide met daarin de onderdelen: ontspanning, spanning, stress, agressie/boosheid.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
30 min.	De deelnemer leert de Spanningspiramide kennen. De deelnemer weet waar de woorden: ontspanning, spanning, stress, agressie/boosheid geplaatst moeten worden in de Spanningspiramide. De deelnemer weet dat agressie/boosheid een gevoel is. De deelnemer weet dat stress en spanning met elkaar te maken hebben. Deelnemer weet dat je je gevoelens van ontspanning naar steeds meer spanning, stress en boosheid kunt herkennen. De deelnemer leest hoe een mens kan reageren op spanning (vluchten, hartkloppingen, snelle ademhaling, gespannen spieren). De deelnemer weet dat je bij een verhoogde spanning kunt vluchten of vechten. De deelnemer weet dat als je spanning hoger wordt, je lichaam hierop reageert, bijvoorbeeld je hart sneller gaat kloppen. De deelnemer weet dat bij spanning de ademhaling sneller kan worden. De deelnemer weet dat je spieren gespannen kunnen zijn als je steeds meer geïrriteerd raakt.	Begin samen te lezen: bijeenkomst 2 Ga stap voor stap door de tekst (...tot aan 'ben je afgelopen week nog beren tegen gekomen?') en bekijk de benodigde filmpjes als de tekst dit aangeeft. <i>We kunnen de spanningspiramide nu samen tekenen. Laten we dat gaan doen:</i> Teken de piramide, met behulp van vragen aan de deelnemers, stap voor stap op het bord: Teken de Spanningspiramide op het bord (zoals in de module-handleiding staat aangegeven in de verschillende kleuren). Bespreek ieder onderdeel apart, te beginnen met de onderste laag: ontspannen. <i>Het gebied van 'ontspannen' gevoelens naar gevoelens van 'agressie en boosheid' gaan we uitleggen aan de hand van een tekening van een piramide. Kijk maar goed naar de tekening en vorm, dit noemen we een piramide. Bij 'ontspanning' zie je dat dit woord geplaatst is in het 'grootste' en eerste blok onder aan de piramide. Dit kun je ook vergelijken met veel ruimte om je heen waarin jij je kunt bewegen en waarbij je niet tegen beperkingen aanloopt. De kleur van dit blok is dan ook groen, wat staat voor 'goed' en 'rust'.</i> <i>In het tweede blok staat het woord 'spanning'. De kleur van dit blok is geel. Dit woord staat er een aantal keren in geschreven. Dit blok is een beetje kleiner, de ruimte wordt steeds kleiner. In een kleinere ruimte is minder beweging mogelijk. Je wordt eerder beperkt. Je botst nog niet, je laat de spanningen nog wel toe.</i> <i>Het derde blok staat voor 'stress'. De kleur van dit blok is oranje. De spanning wordt nu erg merkbaar voor jezelf en/of je omgeving. Dit blok is weer kleiner, dus je botst veel vaker. Je wordt gestuurd door de stress en je kunt alleen maar denken aan de negatieve dingen. Je staat nog wel in contact met anderen, je kunt nog luisteren. Hier hoeft geen spanning meer bij te komen, want dan ontplof je en ga je naar het laatste blok.</i> <i>Dit laatste en vierde blok staat voor 'agressie/boosheid'. De kleur van dit blok is rood. Dit is het kleinste blok en je kan niet goed meer luisteren naar goed bedoelde tips om rustig te worden van anderen. Anderen moeten ingrijpen want je kunt het zelf niet meer. Je bent erg boos en kwaad en je hebt geen controle meer over je gevoel en jezelf.</i>	Werkboek Filmpjes Laptop Beamer Bord, stiften, werkboek en opbergmap.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
10 min.	De deelnemer weet dat je bij een verhoogde spanning kunt vluchten of vechten. De deelnemer weet dat als je spanning hoger wordt, je lichaam hierop reageert, bijvoorbeeld je hart sneller gaat kloppen. De deelnemer weet dat bij spanning de ademhaling sneller kan worden. De deelnemer weet dat je spieren gespannen kunnen zijn als je steeds meer geïrriteerd raakt.	<i>In je werkboek staat in het werkblad van bijeenkomst 2 vragen over de tekst die we net hebben gelezen. Beantwoord de vragen met de juiste antwoorden.</i> <i>(Als je het lastig vindt, kijk dan naar de vetgedrukte woorden in je werkboek.)</i> Bespreek de antwoorden die zijn opgeschreven.	Werkboek Pen

[15 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

We hebben vandaag gesproken over bijeenkomst 2: 'Wat is agressie? Wat is boosheid?'

De onderwerpen die we hebben besproken zijn:

- *De Spanningspiramide.*
- *Ieder mens heeft gevoelens van spanning, nu en vroeger.*
- *Herkenning van lichamelijke reacties op negatieve spanning.*
- *Herkennen van lichamelijke reacties op positieve spanningen.*

[5 min.] Opdrachten

Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk: lees Bijeenkomst 2 door. Kijk deze week eens naar jezelf en kijk of er een gebeurtenis is geweest waarbij je hart sneller ging kloppen en je ademhaling anders werd.

[5 min.] Evaluatie

We gaan in het kort nog even de onderwerpen die we hebben besproken langs. Dit doen we door de volgende vragen te beantwoorden:

- *Hoe ziet de Spanningspiramide er uit?*
- *Wat betekent de Spanningspiramide?*
- *Hoe kan je lichaam reageren als je spanning voelt?*
- *Hoe kan je lichaam reageren als je positieve spanning voelt?*

(Antwoorden zijn letterlijk terug te lezen in het werkboek.)

[5 min.] Afsluiting van de bijeenkomst

We sluiten de tweede bijeenkomst af van de training 'Omgaan met boosheid en Agressie'.

Hoe vonden jullie de bijeenkomst?

- Geef elke deelnemer afzonderlijk de tijd om te antwoorden op deze vraag.

Terugkoppeling van de trainers aan het team

Eén van de trainers vult namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart in.

De Individuele deelnemerskaart wordt teruggekoppeld aan de behandelaar van de deelnemer.

Bijeenkomst 3

Van ontspannen naar boosheid

Doelen

- De deelnemer kan benoemen hoe zijn/haar lichaam kan reageren als hij/zij zich rustig, veilig en ontspannen voelt.
- De deelnemer kan benoemen hoe zijn/haar lichaam kan reageren als hij/zij zich onrustig, niet veilig en gespannen voelt.
- De deelnemer kan benoemen hoe zijn/haar lichaam reageert als hij/zij stress voelt.
- De deelnemer kan benoemen hoe zijn/haar lichaam reageert als hij/zij gevoelens van agressie heeft.
- De deelnemer kan vertellen hoe hij/zij denkt als hij/zij zich gespannen voelt.
- De deelnemer kan vertellen wat er met hem/haar kan gebeuren als hij/zij zich gespannen voelt.
- De deelnemer weet dat agressief reageren (schreeuwen, schelden of slaan) op korte en lange termijn geen opluchting en oplossing geeft van het probleem.

Benodigde materialen en voorbereiding

- Werkboek en trainershandleiding
- Een pen voor iedere deelnemer
- Software en laptop/beamer/benodigde filmpjes voor de training
- Bord + stiften
- Individuele deelnemerskaart

Aandachtspunten voor de trainer

- Bied een uitnodigende en ondersteunende houding.
- Leg de nadruk op de te behalen meerwaarde voor de deelnemer (motiverende houding).

Inhoud programma

Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Heet de deelnemers welkom.

[10 min.] Terugblik op vorige bijeenkomst en bespreken huiswerkopdracht

De vorige bijeenkomst hebben we besproken wat boosheid en agressie is. Wie kan de Spanningspiramide op het bord tekenen? En wie kan mij uitleggen wat elk vakje met de onderdelen ontspannen, spanning, stress en boosheid/agressie in de piramide betekent? Wat kan er met je lichaam gebeuren als je negatieve spanning voelt? En wat kan er met je lichaam gebeuren als je positieve spanning voelt?

(Antwoorden: zie werkboek).

- Geef elke deelnemer afzonderlijk de tijd om te antwoorden op deze vraag.
- Geef complimenten en ondersteuning als de deelnemer een antwoord heeft opgeschreven.

Goed dat je het huiswerk hebt gemaakt. Zo leer je het meeste van de training en kun je deze training straks goed afsluiten, zodat je weer een stap verder bent in je behandeling.

Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

Als iedereen zijn werkboek erbij pakt en het boek bij Bijeenkomst 3 openslaat, gaan we in deze les de vraag beantwoorden: 'Hoe ontstaat boosheid?'

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
5 min.	De deelnemer weet hoe je lichaam kan reageren als hij zich rustig, veilig en ontspannen voelt. De deelnemer weet hoe je lichaam kan reageren als hij zich niet veilig/ gespannen voelt. De deelnemer weet hoe zijn lichaam reageert als hij stress voelt. De deelnemer weet hoe zijn lichaam reageert als hij gevoelens van agressie heeft.	<i>We gaan samen Bijeenkomst 3 doornemen. Bij het lezen van dit hoofdstuk kijken we ook weer terug naar de Spanningspiramide van de vorige keer. Dit hebben we nog even weer op het bord getekend.</i> Lees hardop het stukje voor vanaf: 'In dit hoofdstuk.... tot en metpunt 2 hoe je lichaam reageert als jij je niet veilig voelt'.	Werkboek. Opbergmap Bord met daarop de Spanningspiramide getekend.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
5 min.	De deelnemer kan benoemen hoe je lichaam kan reageren als hij zich rustig, veilig en ontspannen voelt. De deelnemer kan benoemen hoe je lichaam kan reageren als hij zich niet veilig en gespannen voelt. De deelnemer kan benoemen hoe zijn lichaam reageert als hij stress voelt. De deelnemer kan benoemen hoe zijn lichaam reageert als hij gevoelens van agressie heeft.	<i>Nu hebben we gelezen hoe je lichaam kan reageren als jij je veilig of onveilig voelt. Maar hoe zit dat nu bij jou?</i> - <i>Wat voel jij als je ontspannen bent?</i> - <i>Wat voel jij als je gespannen bent?</i> - <i>Wat voel jij als je stress hebt?</i> - <i>Wat voel jij als je agressief of boos bent?</i> Stel deze vragen aan de deelnemers en schrijf de antwoorden op het bord. <i>We zien dat alle antwoorden heel erg persoonlijk zijn en dat iedereen verschillende gevoelens heeft bij de onderdelen uit de Spanningspiramide.</i> <i>Het zegt heel erg veel over jezelf, want aan de gevoelens die je hebt opgeschreven, kun je bij jezelf ook ontspanning, spanning, stress en agressie herkennen. Dit is nodig voor het maken van je Signaleringsplan. Je kunt kijken of de antwoorden ook in je eigen Signaleringsplan staan, of dat je misschien nog aanvullingen moet geven op dit plan.</i>	Papier waarop de vier vragen staan beschreven.
10 min.	De deelnemer weet hoe je kunt denken als hij/zij zich gespannen voelt. De deelnemer weet dat gedachten, gevoelens en gedrag steeds met elkaar te maken hebben.	<i>We gaan nu verder lezen in het werkboek. We waren gebleven bij 'denken-Gedachten'.</i> Begin met lezen bij: 'Als je denkt dat er gevaar is... tot en metJe kunt jezelf niet meer goed stoppen'. We hebben nu een stukje gelezen over 'denken', dus je gedachten. Aan het begin zijn we begonnen met het lezen over je gevoel. Je gedachten en gevoelens zijn erg belangrijk en bepalend voor het gedrag dat je toont. Schrijf de volgende woorden op het bord: Gedachten, gevoelens en gedrag. Verbind deze woorden met elkaar middels een pijl.	Werkboek. Bord + stiften

10 min.	De deelnemer weet dat agressief reageren op korte termijn en op lange termijn geen opluchting en oplossing van het probleem geeft.	<i>We gaan nu weer verder lezen met het laatste stukje over 'Schijnbare opluchting'.</i> Bespreek ervaringen van verschillende deelnemers. Leg veel nadruk op korte en lange termijn oplossingen. Begin te lezen bij: 'in de Spanningspiramide...' tot einde bijeenkomst. Volg de tekst met de bijbehorende filmpjes. Vul samen het werkblad in door de vragen stap voor stap samen te beantwoorden. De deelnemers beantwoorden eerst zelf de vragen en daarna samen terugkoppelen.	Werkboek
10 min.	De deelnemer maakt kennis met het Signaleringsplan. De deelnemer kan fase 0 van het Signaleringsplan invullen.	<i>Het ingevulde huiswerkblad van het Signaleringsplan wordt bekeken. Hierbij wordt de link gelegd tussen de spanningspiramide en het Signaleringsplan.</i> <i>Fase 0 in het Signaleringsplan is gelijk aan het vak 'ontspannen' van de piramide.</i> <i>De cliënt bekijkt nu het lege huiswerkblad van fase 0. Fase 0 kan in de bijeenkomst gemaakt worden of als huiswerk meegegeven worden.</i>	

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

We hebben in deze bijeenkomst gesproken over: Hoe ontstaat boosheid?

De onderwerpen die we hebben behandeld zijn:

Hoofdstuk 3 van het werkboek:

- *Je lichaam kan op twee manieren reageren op spanning. De eerste manier is wanneer jij je rustig en veilig voelt, en de tweede manier is wanneer jij je niet veilig en onrustig voelt.*
- *We hebben geleerd dat het belangrijk is 'wat je denkt' als jij je gespannen voelt. Dat dit erg veel invloed heeft op 'wat je doet' als jij je gespannen voelt.*
- *Reacties van vechten, slaan of schelden maakt het probleem alleen maar erger.*

[5 min.] Opdrachten

Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk:

Lees hoofdstuk 3A en 3B met je persoonlijke begeleider nog eens door.

- Deel huiswerkblad-Signaleringsplan fase 0 uit.

Vul voor de volgende keer het huiswerkblad-Signaleringsplan fase 0 in.

Evaluatie

We gaan in het kort nog even de onderwerpen die we hebben besproken langs.

Dit doen we door de volgende vragen te beantwoorden:

- *Wat zijn de twee manieren waarop je lichaam kan reageren op spanning?*
- *Wat heeft je denken met je spanning in je lichaam en je gedrag te maken?*
- *Wat is het nadeel van gedrag zoals slaan, vechten of schelden als jij je gespannen voelt?*

(Antwoorden zijn letterlijk terug te lezen.)

Afsluiting van de bijeenkomst

We sluiten de derde bijeenkomst af van de training 'Omgaan met Agressie en Boosheid'.

Hoe vonden jullie de bijeenkomst?

- Geef elke deelnemer afzonderlijk de tijd om te antwoorden op deze vraag.

Terugkoppeling van de trainers aan het team

Eén van de trainers vult namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart in.

De Individuele deelnemerskaart wordt teruggekoppeld aan de behandelaar van de deelnemer.

Bijeenkomst 4

Ontspannings- oefeningen

Doelen

- De deelnemer kan uitleggen wat spierspanning is.
- De deelnemer kan vertellen waaraan je spierspanning herkent.
- De deelnemer weet waar spierspanning voor nodig is in je lichaam.
- De deelnemer herkent kramp als een spierspanning.
- De deelnemer weet dat concentratie en stress ook spierspanning kunnen geven.
- De deelnemer kan vertellen waar ontspanningsoefeningen voor nodig zijn.
- De deelnemer kan vertellen hoe hij aan zijn lichaam kan voelen/merken dat hij gespannen is.
- De deelnemer kan twee voordelen noemen als hij zich kan ontspannen.
- De deelnemer weet wat borstkasademhaling is.
- De deelnemer weet wat buikademhaling is.
- De deelnemer kan buikademhaling doen.
- De deelnemer kan rustig ademen.
- De deelnemer voelt de rust als de ademhaling door de buik en in een rustig tempo gebeurt.
- De deelnemer kan minstens drie punten opnoemen die belangrijk zijn voor een goede nachtrust.
- De deelnemer kan minimaal drie punten opnoemen waarom het goed is dat je ontspanningsoefeningen doet.

Benodigde materialen en voorbereiding

- Werkboek en trainershandleiding
- Een pen voor iedere deelnemer
- Software en laptop/beamer/benodigde filmpjes voor de training
- Bord + stiften
- Ontspanningsmatjes
- Individuele deelnemerskaart

Aandachtspunten voor de trainer

- Bied een uitnodigende en ondersteunende houding.
- Leg de nadruk op meerwaarde voor de deelnemer (motiverende houding) om deel te nemen aan de training.

Inhoud programma

Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Heet de deelnemers welkom.

[10 min.] Terugblik op vorige bijeenkomst en bespreken huiswerkopdracht

De vorige bijeenkomst hebben we besproken: Hoe ontstaat boosheid?

We gaan nu het huiswerk van de vorige bijeenkomst samen bekijken. Zie werkblad bijeenkomst 3.

Iedere deelnemer krijgt een beurt om hierop een antwoord te geven.

- Geef elke deelnemer afzonderlijk de tijd om te antwoorden op deze vraag.
- Geef complimenten en ondersteuning als de deelnemer een antwoord heeft opgeschreven.

Goed dat je het huiswerk hebt gemaakt. Zo leer je het meeste van de training en sluit je de training straks goed af, zodat je in je behandeling weer een stap verder bent.

Hoe boosheid ontstaat en hoe dit bij je voelt of wat je denkt, is erg persoonlijk. Dat betekent dat dit voor iedereen verschillend is. Daarom kun jij je gevoelens en je gedachten ook opschrijven in je 'Signaleringsplan'.

Aan dit gevoel en door deze gedachten kun je herkennen dat je spanning groter wordt.

Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

Bovendien wordt iedere deelnemer gevraagd naar de aan- en invullingen van zijn of haar Signaleringsplan.

We gaan deze bijeenkomst verder met bijeenkomst 4. Als iedereen het werkboek erbij pakt en het boek bij bijeenkomst 4 openslaat.

Vandaag gaan we het hoofdstuk: 'Ontspanningsoefeningen' doornemen.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
10 min.	De deelnemer kan uitleggen wat spierspanning is. De deelnemer kan vertellen waaraan je spierspanning herkent. De deelnemer weet waar spierspanning voor nodig is in je lichaam.	Vraag om het werkboek erbij te pakken. <i>Als iedereen het werkboek voor zich wil nemen, gaan we beginnen te lezen.</i> (Als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen lezen, samen hardop doornemen. Zo niet, lees dan zelf voor in een langzaam tempo, zodat de deelnemers de tekst kunnen volgen.) Begin te lezen bij: 'Iedereen... spierspanning'. Stel dan de vraag: <i>Wie herkent dit? Wat is spierspanning?</i> Het antwoord is te vinden in de tekst er op volgend. <i>Voor het goede antwoord lezen we samen verder en gaan we de vraag straks nog eens stellen en beantwoorden.</i> Lees verder bij: 'Ontspanningsoefeningen... tot en met ...in het leven'. Nu gaan we weer proberen om de vraag: <i>'Wat is spierspanning?' te beantwoorden.</i> Deelnemers geven hun antwoord. <i>Samenvattend kan worden gezegd: Spierspanning is een gespannen toestand van de spieren. Ze zijn aangespannen als je dit wilt om bijvoorbeeld iets te kunnen tillen.</i>	Werkboek
10 min.	De deelnemer herkent kramp als een spierspanning. De deelnemer kan vertellen waar ontspannings-oefeningen voor nodig zijn. De deelnemer kan vertellen hoe hij aan zijn lichaam kan voelen/merken dat hij gespannen is. De deelnemer kan twee voordelen noemen als hij zich kan ontspannen.	<i>We gaan verder lezen in het werkboek.</i> Lees vanaf: <i>'Ademhaling... tot en met ...uitvoeren'.</i> <i>Wie heeft er weleens kramp gehad? Wat gebeurt er dan?... Kramp is een voorbeeld van het aanspannen van spieren in bijvoorbeeld je kuit of ergens anders.</i> <i>Waar zijn ontspanningsoefeningen voor nodig?</i> (Antwoord: Om spanningsniveau te verlagen, om pijn tegen te gaan. Want pijn geeft ook weer spierspanning en dus nog meer pijn.) <i>Hoe kun jij aan je lichaam merken dat je gespannen bent?</i> (Antwoord: aan je spieren. Om dit te leren herkennen, kun je zo snel mogelijk iets doen aan je gespannen houding. Dit doe je door ontspanningsoefeningen.) <i>Wat is het voordeel als jij leert ontspannen?</i> (Antwoord: Je ervaart een gevoel van controle over jezelf, je kunt beter slapen als je ontspannen bent, je bloeddruk wordt lager, je bent minder snel geprikkeld en je houding is positiever.)	

20 min.	De deelnemer weet wat borstkas-ademhaling is. De deelnemer weet wat buikademhaling is. De deelnemer kan buikademhaling doen. De deelnemer kan rustig ademen. De deelnemer voelt de rust als de ademhaling door de buik en in een rustig tempo gebeurt. De deelnemer kan minstens drie punten opnoemen die belangrijk zijn voor een goede nachtrust. De deelnemer kan minimaal drie punten opnoemen waarom het goed is dat je ontspannings-oefeningen doet.	We gaan nu verder met het lezen van de ontspanningsoefeningen. We zijn gebleven bij 'Ademhaling'. Begin de tekst te lezen vanaf: 'Ademhaling... tot en met ...uitgevoerd'. We gaan nu kijken naar de instructies voor ontspanningsoefeningen. We gaan ze daarna stap voor stap zelf uitvoeren. Laat iedere deelnemer een mat pakken. We gaan dit zelf proberen. Kies een plaatsje uit om je matje neer te leggen, zorg ervoor dat je niet gestoord kunt worden. Ga gemakkelijk op je mat zitten en doe je schoenen uit. We gaan nu de oefening doen. Ik zal de film stap voor stap weer laten horen. Op je matje hoor je de instructies zodat jij ze kunt gaan uitvoeren. Als de oefeningen zijn afgerond wordt de tekst uit het werkboek voor deze bijeenkomst samen gelezen vanaf 'bij deze oefening lig jeomgaan'. Om ontspannen te leven, moet je goed voor je lichaam en jezelf zorgen. Dat geeft minder klachten en spanningen. Zorg voor een goede nachtrust: • Ga op tijd naar bed. • Drink zo weinig mogelijk koffie. • Zorg dat de slaapkamer wat koeler is. • Zoek een prettige slaaphouding. • Ga geen spannende films bekijken of gesprekken voeren, voordat je gaat slapen. • Doe de ontspanningsoefeningen voordat je gaat slapen. • Als je niet kunt slapen, kun je een boek gaan lezen, daar word je vast wel moe van en slaap je eerder. Door ontspanningsoefeningen: • Word je rustig. • Ben je beter in staat je te concentreren. • Ben je beter in staat je (spier)spanning aan te geven. • Krijg je meer controle over je lichaam. • Kun je meer spanning aan en er beter mee omgaan.	Werkboek Matten om op te liggen. Laptop Beamer Film
---------	---	--	--

Samenvatting van de bijeenkomst

We hebben in deze bijeenkomst gesproken over: 'Ontspanningsoefeningen'.

De onderwerpen die we in Bijeenkomst 4 van het werkboek hebben besproken zijn:

- *Spierspanning*
- *Ontspanning*

Door ontspanningsoefeningen:

- *Word je rustig.*
- *Ben je beter in staat je te concentreren.*
- *Ben je beter in staat je (spier)spanning aan te geven.*
- *Krijg je meer controle over je lichaam.*
- *Kun je meer spanning aan en er beter mee omgaan.*

Jullie hebben ademhalingsoefeningen gedaan als ontspanningsoefening.

[5 min.] Opdrachten

Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk: lees Bijeenkomst 4 nog eens door. Vul het werkblad van deze bijeenkomst en het huiswerkblad Signaleringsplan, fase 1, in. Als je steun nodig hebt, moet je dit vragen.

[5 min.] Evaluatie

We gaan in het kort nog even de onderwerpen die we hebben besproken langs.

Dit doen we door de volgende vragen te beantwoorden:

- *Wat is spierspanning?*
- *Hoe merk je dat je gespannen bent?*
- *Wat is ontspanning?*
- *Hoe merk je dat je ontspannen bent?*
- *Wat is borstkasademhaling? Kun je het voordoen?*
- *Wat is buikademhaling? Kun je het voordoen?*
- *Waarom is buikademhaling belangrijk?*

(Antwoorden zijn letterlijk terug te lezen in het werkboek.)

Afsluiting van de bijeenkomst

We sluiten de vierde bijeenkomst af van de training 'Omgaan met Agressie en Boosheid'.

Hoe vonden jullie de bijeenkomst?

- *Geef elke deelnemer afzonderlijk de tijd om te antwoorden op deze vraag.*

Terugkoppeling van de trainers aan het team

Eén van de trainers vult namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart in.

De Individuele deelnemerskaart wordt teruggekoppeld aan de behandelaar van de deelnemer.

Bijeenkomst 5

Praktijkbijeenkomst

Doelen

- De deelnemer kan de ademhalingsoefening van deze bijeenkomst uitvoeren.
- De deelnemer kan de aanvullende ontspanningsoefeningen van deze bijeenkomst uitvoeren.
- De deelnemer ervaart rust gedurende het uitvoeren van de ontspanningsoefeningen.

Benodigde materialen en voorbereiding

- Een ruimte waar ontspanningsoefeningen uitgevoerd kunnen worden.
- Matjes voor de deelnemers.
- Bijeenkomst 5 uit het werkboek (ontspanningsoefening).

Aandachtspunten voor de trainer

- Bied een uitnodigende en ondersteunende houding.
- Leg de nadruk op de te behalen meerwaarde voor de deelnemer (motiverende houding).

Inhoud programma

Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Heet de deelnemers welkom.

[10 min.] Terugblik op vorige bijeenkomst en bespreken huiswerkopdracht

We hebben de vorige bijeenkomsten geleerd wat agressie en boosheid is. Wat is de aanleiding? Wat betekent het als je gespannen, gestrest, agressief of boos bent en hoe voelt dit bij jezelf? De afgelopen keer hebben we geleerd wat ontspanning is en hoe belangrijk dit is. Bovendien hebben we ook geleerd wat ontspanning bij je doet.

Door ontspanningsoefeningen:

- *Word je rustig*
- *Ben je beter in staat je te concentreren*
- *Ben je beter in staat je (spier)spanning aan te geven*
- *Krijg je meer controle over je lichaam*
- *Kun je meer spanning aan en er beter mee omgaan*

Jullie hebben ademhalingsoefeningen gedaan ter ontspanning.

Vandaag hebben we een praktijkbijeenkomst. Dat betekent dat we vandaag gaan oefenen met ademhalingsoefeningen en aanvullende ontspanningsoefeningen.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
40 min.	De deelnemer kan de ademhalings-oefening van deze bijeenkomst uitvoeren. De deelnemer kan de aanvullende ontspannings-oefeningen van deze bijeenkomst uitvoeren. De deelnemer ervaart rust gedurende het uitvoeren van de ontspannings-oefeningen.	Ademhalingsoefeningen Lees de tekst samen op uit het werkboek, bijeenkomst 5... tot en met...oefening 6. <i>Er zijn verschillende ademhalingsoefeningen waarbij je je meer bewust wordt van je ademhaling en van ontspanning/spanning in de ademhaling. Ook zijn er oefeningen die de ademhaling ondersteunen met een beweging. Iedere oefening leg ik stap voor stap uit.</i> Oefening 1 -liggend- <i>Ga languit op je rug liggen, de benen licht gespreid, voeten naar buiten gekanteld en de armen losjes langs het lichaam, licht gebogen in de elleboog.</i> <i>Tel nu gedurende een halve minuut je in- en uitademingen.</i> <i>Leg één hand op je buik en één op je borst. Wat voelt het sterkst, de borst- of de buikademhaling?</i> Oefening 2 -liggend- <i>Deze oefening is gericht op het ervaren van de basisademhaling.</i> <i>In de basishouding lig je op je rug met gebogen knieën zodat je voeten plat op de grond staan, ongeveer 40 centimeter uit elkaar.</i> <i>Breng je hoofd zo ver naar achteren als je zonder moeite kunt doen, zodat het keelgebied wordt vergroot.</i> <i>Leg je beide handen op je buik, zodat je de bewegingen van je onderbuik kunt voelen.</i> <i>Haal ongeveer een halve minuut lang adem met je buik op een ontspannen manier, waarbij je je mond open laat. Let hierbij op de gevoelens in buik, borst en keel.</i> Oefening 3 -liggend- <i>'Vibreren met de benen'</i> <i>Terwijl je op de grond ligt, steek je je benen in de lucht, je knieën blijven licht gebogen.</i> <i>Buig nu je enkels en druk met je hielen naar boven.</i> <i>Je benen moeten beginnen te vibreren. Laat deze vibratie in je benen doorwerken en blijf je hielen omhoog duwen. Je zult merken dat je ademhaling dieper wordt.</i> <i>Na één minuut laat je je voeten rusten op de grond.</i> <i>Hoe gaat de ademhaling nu?</i>	Ontspanningsruimte, matjes. Werkboek

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
		Oefening 4 –zittend– <i>Ga ontspannen zitten, voeten op de grond, schouders hangend.</i> <i>Trek nu je schouders op en span je bil- en buikspieren.</i> <i>Ontspan. Voel het verschil tussen spanning en ontspanning en de invloed daarvan op je ademhaling.</i> Oefening 5 <i>Voor één minuut gestructureerd ademhalen. Elke keer 3 tellen inademen en vervolgens 8 tellen rustig uitademen.</i> <i>De adem dus gelijkmatig in- en uitademen, verdeeld over de seconden.</i> Oefening 6 <i>Zo diep mogelijk inademen en dan je adem 10 tellen vasthouden, vervolgens geleidelijk en langzaam uitblazen.</i> <i>3x herhalen, tussendoor wel even een paar keer normaal ademhalen.</i> Spierontspanningsoefeningen (ter aanvulling van het standaardprogramma) Lees de tekst samen met de deelnemers vanaf benen en voeten. Bekijk de instructie film <i>Ga de oefeningen nu zelf uitvoeren volgens de instructie van de film. Stap voor stap wordt verteld hoe je de oefening kunt uitvoeren. Luister goed en probeer je rust en ontspanning te voelen volgens de instructies uit de film.</i> Film nogmaals stap voor stap laten horen terwijl de deelnemer op het matje ligt en de oefening uitvoert. Benen en voeten <i>Je benen over de gehele lengte zo hard mogelijk tegen elkaar aanduwen. Dus vanaf de bovenbenen tot en met de voeten. Dit probeer je 8 tellen vast te houden.</i> Armen <i>Je vuist ballen, en zo hard mogelijk samen knijpen. Eerst de linker, dan de rechter en vervolgens allebei tegelijk.</i> <i>Je onderarm in de lucht steken en je hand achterover trekken.</i> <i>Je spieren in je onderarm spannen zich aan.</i> <i>Je armen over de gehele lengte tegen het matras aanduwen.</i> <i>Dus vanaf de handen tot en met de bovenarmen.</i>	Film Laptop Beamer

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

We hebben deze hele bijeenkomst geoefend met het doen van ontspanningsoefeningen. Eerst hebben we ademhalingsoefeningen gedaan en toen aanvullende ontspanningsoefeningen. Dit gaan we de komende bijeenkomsten ook steeds oefenen. Iedere theoriebijeenkomst wordt gevolgd door een praktijkbijeenkomst. Op deze manier kunnen we goed de oefeningen leren en doen. Je leert je zo te ontspannen.

Waarom is dit goed voor jou? Dit hebben we de vorige bijeenkomst geleerd.

Door ontspanningsoefeningen:

- Word je rustig
- Ben je beter in staat je te concentreren
- Ben je beter in staat je (spier)spanning aan te geven
- Krijg je meer controle over je lichaam
- Kun je meer spanning aan en er beter mee omgaan

Opdrachten

Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk: Lees Bijeenkomst 5 nog eens door.

[5 min.] Evaluatie

We gaan in het kort nog even de onderwerpen, die we hebben besproken in de vorige bijeenkomst en vandaag bij het oefenen, langs.

Dit doen we door de volgende vragen te beantwoorden:

- *Wat is spierspanning?*
- *Hoe merk je dat je gespannen bent?*
- *Wat is ontspanning?*
- *Hoe merk je dat je ontspannen bent?*
- *Wat is borstkasademhaling? Kun je het voordoen?*
- *Wat is buikademhaling? Kun je het voordoen?*
- *Waarom is buikademhaling belangrijk?*

(Antwoorden zijn letterlijk terug te lezen in het werkboek van de deelnemer)

Afsluiting van de bijeenkomst

We sluiten de vijfde bijeenkomst af van de training 'Omgaan met Agressie en Boosheid'.

Hoe vonden jullie de bijeenkomst?

- Geef elke deelnemer afzonderlijk de tijd om te antwoorden op deze vraag.

Terugkoppeling van de trainers aan het team

Eén van de trainers vult namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart in.

De Individuele deelnemerskaart wordt teruggekoppeld aan de behandelaar van de deelnemer.

Praktijkbijeenkomst

Bijlage
trainershandleiding
ontspanningsoefeningen

Ademhalingsoefeningen

Er zijn verschillende ademhalingsoefeningen, waarbij jij je meer bewust wordt van je ademhaling en van ontspanning/spanning in de ademhaling. Ook zijn er oefeningen die de ademhaling ondersteunen met een beweging. Iedere oefening leg ik stap voor stap uit.

Oefening 1 -liggend-

Ga languit op je rug liggen, de benen licht gespreid, voeten naar buiten gekanteld en de armen losjes langs het lichaam, licht gebogen in de elleboog.

Tel nu gedurende een halve minuut je in- en uitademingen.

Leg één hand op je buik en één op je borst. Wat voelt het sterkst, de borst- of de buikademhaling?

Oefening 2 -liggend-

Deze oefening is gericht op het ervaren van de basisademhaling.

In de basishouding lig je op je rug met gebogen knieën, zodat je voeten plat op de grond staan, ongeveer 40 centimeter uit elkaar.

Breng je hoofd zo ver naar achteren als je zonder moeite kunt doen, zodat het keelgebied wordt vergroot.

Leg je beide handen op je buik, zodat je de bewegingen van je onderbuik kunt voelen.

Haal ongeveer een halve minuut lang adem met je buik op een ontspannen manier, waarbij je je mond open laat. Let hierbij op de gevoelens in buik, borst en keel.

Oefening 3 -liggend-

'Vibreren met de benen'

Terwijl je op de grond ligt, steek je je benen in de lucht, je knieën blijven licht gebogen. Buig nu je enkels en druk met je hielen naar boven. Je benen moeten beginnen te vibreren. Laat deze vibratie in je benen doorwerken en blijf je hielen omhoog duwen. Je zult merken dat je ademhaling dieper wordt.

Na één minuut laat je je voeten rusten op de grond. Hoe gaat de ademhaling nu?

Oefening 4 -zittend-

Ga ontspannen zitten, voeten op de grond, schouders hangend.

Trek nu je schouders op en span je bil- en buikspieren. Ontspan.

Voel het verschil tussen spanning en ontspanning en de invloed daarvan op je ademhaling.

Oefening 5

Voor één minuut gestructureerd ademhalen. Elke keer 3 tellen inademen en vervolgens 8 tellen rustig uitademen. De adem dus gelijkmatig in- en uitademen verdeeld over de seconden.

Oefening 6

Zo diep mogelijk inademen en dan je adem 10 tellen vasthouden, vervolgens geleidelijk en langzaam uitblazen. 3x herhalen, tussendoor wel even een paar keer normaal ademen.

Spierontspanningsoefeningen

(ter aanvulling van het standaardprogramma)

Benen en voeten

Je benen over de gehele lengte zo hard mogelijk tegen elkaar aanduwen. Dus vanaf de bovenbenen tot en met de voeten. Dit probeer je 8 tellen vast te houden.

Armen

Je vuist ballen, en zo hard mogelijk samenknijpen. Eerst de linker, dan de rechter en vervolgens allebei tegelijk.

Je onderarm in de lucht steken en je hand achterover trekken. Je spieren in je onderarm spannen zich aan. Je armen over de gehele lengte tegen het matras aanduwen. Dus vanaf de handen tot en met de bovenarmen.

Bijeenkomst 6

**Hoe kun je merken
dat je gespannen of
boos wordt?**

Doelen

- De deelnemer kan vertellen waaraan je kunt merken dat je lichaam gespannen is.
- De deelnemer kan aangeven hoe spanning voelt voor hem; wat merkte je aan je lichaam, wat dacht je, wat zag je, wat voelde je?
- De deelnemer weet dat de ademhaling verandert als je gespannen bent.
- De deelnemer weet dat zijn hart sneller gaat kloppen als hij gespannen is.
- De deelnemer weet dat je lichamelijke reacties kunt krijgen als je gespannen bent en kan een paar voorbeelden noemen (hartkloppingen, warm of rood hoofd, rillen van de kou, hoofdpijn, geen eetlust, misselijk of juist erg veel gaan eten, duizelig, trillende spieren of benen, vaak naar de wc).
- De deelnemer weet dat het denken (gedachte), je gevoel en je gedrag met elkaar samenhangen en op hol kunnen slaan als je gespannen bent.
- De deelnemer kan vertellen waarom hij de training volgt.
- De deelnemer kan opschrijven wat spanning is. De deelnemer kan opschrijven hoe boosheid kan ontstaan en kan de Spanningspiramide invullen.
- De deelnemer weet welke vormen van ademhaling er zijn.
- De deelnemer kan opschrijven hoe hij aan zijn lichaam, denken, zien en horen, kan merken dat hij gespannen is.

Benodigde materialen en voorbereiding

- Werkboek en trainershandleiding
- Een pen voor iedere deelnemer
- Software en laptop/beamer/benodigde filmpjes voor de training
- Bord + stiften
- Individuele deelnemerskaart

Aandachtspunten voor de trainer

- Bied een uitnodigende en ondersteunende houding
- Leg de nadruk op de te behalen meerwaarde voor de deelnemer (motiverende houding)

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Heet de deelnemers welkom.

[5 min.] Terugblik op vorige bijeenkomst en bespreken huiswerkopdracht

De vorige bijeenkomst hebben we geleerd om te ontspannen of tot rust te komen door ontspanningsoefeningen te doen. Dit hebben we in de praktijkbijeenkomst van vorige week geoefend.

We gaan nu het huiswerk van bijeenkomst 4, dus werkblad 4, bespreken.

Iedere deelnemer krijgt een beurt om hierop een antwoord te geven.

Bovendien wordt aan iedere deelnemer gevraagd naar de aan- en invullingen van zijn of haar Signaleringsplan.

- Geef elke deelnemer afzonderlijk de tijd om te antwoorden op deze vraag.
- Geef complimenten en ondersteuning als de deelnemer een antwoord heeft opgeschreven.

Goed dat je het huiswerk hebt gemaakt, zo leer je het meeste van de training en sluit je de training straks goed af, zodat je weer een stap verder bent in je behandeling.

Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvorm(en)

We gaan vandaag verder met bijeenkomst 6. Als iedereen het werkboek erbij pakt en het boek bij bijeenkomst 6 openslaat. Vandaag gaan we de bijeenkomst: 'Hoe kun je merken dat je boos wordt?' doornemen.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
40 min.	De deelnemer kan vertellen waaraan je kunt merken dat je lichaam gespannen is. De deelnemer kan aangeven hoe spanning voelt voor hem; wat merkte je aan je lichaam, wat dacht je, wat zag je, wat voelde je? De deelnemer weet dat de ademhaling verandert als je gespannen bent. De deelnemer weet dat zijn hart sneller gaat kloppen als hij gespannen is. De deelnemer weet dat je lichamelijke reacties kunt krijgen als je gespannen bent en kan een paar voorbeelden opnoemen (hartkloppingen, warm of rood hoofd, rillen van de kou, hoofdpijn, geen eetlust, misselijk of juist erg veel gaan eten, duizelig, trillende spieren of benen, vaak naar wc). De deelnemer weet dat het denken (gedachte), je gevoel en je gedrag met elkaar samenhangen en op hol kunnen slaan als je gespannen bent.	Vraag om het werkboek er bij te pakken. <i>Als iedereen het werkboek voor zich wil nemen, gaan we beginnen te lezen op startpagina Bijeenkomst 6.</i> (Als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen lezen, samen hardop doornemen. Zo niet, lees dan zelf voor in een langzaam tempo, zodat de deelnemers de tekst kunnen volgen.) Begin te lezen bij: 'Hoe kun je merken dat je boos wordt? tot en met ...over jezelf'. <i>Hoe voelt dit bij jou? Probeer hierbij te denken aan een situatie waarbij je gespannen en boos was.</i> Vraag iedere deelnemer de volgende vragen te beantwoorden: Wat merkte je aan je lichaam? Wat voel je in je lichaam? Wat denk je? Wat zie je? Lees verder met de tekst: 'Wat doet je lichaam met jou?...tot en met ...einde hoofdstuk'. Stop bij iedere afzonderlijke regel of alinea even met lezen en vraag om herkenning. Ga stap voor stap door de leesstof heen en vraag regelmatig of alles begrepen wordt. Dit kan door een deelnemer gericht te vragen wat bedoeld wordt met het stukje tekst of met de zin, en of de deelnemer herkent wat in de tekst staat. <i>We hebben nu gelezen en gesproken over: Hoe kun je merken dat je boos wordt? Probeer het werkblad 6 nu in te vullen. Iedereen gaat hier zelf mee bezig.</i> (Als er deelnemers zijn die moeite hebben met lezen/schrijven, ga dan bij die deelnemer zitten om dit voor hem te doen.) <i>We gaan de antwoorden niet met elkaar bespreken, het gaat er om dat jij bij je zelf weet hoe je spanning merkt. Vul zo nodig met deze antwoorden je 'Signaleringsplan' aan.</i>	Werkboek Werkblad

	De deelnemer kan opschrijven waaraan je kunt merken dat je lichaam gespannen is. De deelnemer kan opschrijven hoe spanning voelt voor hem; wat merkte je aan je lichaam, wat dacht je, wat zag je, wat voelde je? De deelnemer kan opschrijven dat de ademhaling verandert als je gespannen bent. De deelnemer kan opschrijven dat zijn hart sneller gaat kloppen als hij gespannen is. De deelnemer kan opschrijven dat je lichamelijke reacties kunt krijgen als je gespannen bent en kan een paar voorbeelden noemen (hartkloppingen, warm of rood hoofd, rillen van de kou, hoofdpijn, geen eetlust, misselijk of juist erg veel gaan eten, duizelig, trillende spieren of benen, vaak naar de wc).	<i>We hebben de afgelopen bijeenkomsten veel besproken. We gaan nu allemaal een toets maken, zodat je weer even de belangrijke punten die besproken zijn weet. We hebben al vijf bijeenkomsten besproken. De vragen gaan over wat jij zult gaan doen als je merkt dat je gespannen wordt. Foute antwoorden bestaan niet, maar probeer wel zo goed mogelijk de antwoorden te geven. Daarmee kun je laten zien dat je goed meedoet met de training en dat je dus telkens verder komt in je behandeling.</i>	Werkboek. Werkblad 5. Toets 1, zie achter in modulehand-leiding
	De deelnemer kan vertellen waarom hij de training volgt. De deelnemer kan opschrijven wat spanning is. De deelnemer kan opschrijven hoe boosheid kan ontstaan en kan de Spanningspiramide invullen. De deelnemer weet welke vormen van ademhaling er zijn. De deelnemer kan opschrijven hoe hij aan zijn denken, lichaam, zien en horen kan merken dat hij gespannen is.	<i>We gaan nu alle vragen langs. Iedere deelnemer vertelt zijn antwoord in de volgorde 1, 2, 3, 4 en 5. Alle antwoorden zijn goed, immers iedereen heeft andere gevoelens en gedachten als je boos gedrag laat zien.</i> <i>Misschien kan ook met deze antwoorden je 'Signaleringsplan' worden aangevuld.</i>	Werkboek Werkblad

[10 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

We hebben in deze bijeenkomst gesproken over: Hoe kun je merken dat je boos of gespannen wordt?

De onderwerpen die we hebben besproken zijn:

- *Hoe merk je aan je lichaam dat je gespannen bent?*
- *Wat merk je aan je denken als jij je gespannen voelt?*
- *Wat merk je aan de manier waarop je kijkt, als je gespannen bent?*
- *Wat voel je als jij je gespannen voelt?*

[5 min.] Opdrachten

Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk:

Lees Bijeenkomst 6 nog eens door. Neem ook het werkblad en de toets die je hebt gemaakt nog eens door.

Vul het huiswerkblad Signaleringsplan, fase 2 in.

[n.v.t.] Evaluatie (zie handleiding)**Afsluiting van de bijeenkomst**

We sluiten de zesde bijeenkomst af van de training 'Omgaan met Agressie en Boosheid'. Hoe vonden jullie de bijeenkomst?

- Geef elke deelnemer afzonderlijk de tijd om te antwoorden op deze vraag.

Terugkoppeling van de trainers aan het team

Eén van de trainers vult namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart in.

De Individuele deelnemerskaart wordt teruggekoppeld aan de behandelaar van de deelnemer.

Bijeenkomst 7

Praktijkbijeenkomst (gerelateerd aan bijeenkomst 5)

Doelen

- De deelnemer kan de ademhalingsoefening van deze bijeenkomst uitvoeren.
- De deelnemer kan de aanvullende ontspanningsoefeningen van deze bijeenkomst uitvoeren.
- De deelnemer ervaart rust gedurende het uitvoeren van de ontspanningsoefeningen.

Benodigde materialen en voorbereiding

- Matjes.
- Ruimte die groot genoeg is voor het doen van oefeningen.
- Werkboek.

Aandachtspunten voor de trainer

- Bied een uitnodigende en ondersteunende houding.
- Leg de klemtoon op meerwaarde voor de deelnemer (motiverende houding).

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Heet de deelnemers welkom.

[5 min.] Terugblik op vorige bijeenkomst en bespreken huiswerkopdracht

We hebben de vorige bijeenkomsten geleerd wat agressie en boosheid is. Wat is de aanleiding? Wat betekent het als je gespannen, gestrest, agressief of boos bent en hoe voelt dit bij jezelf? De afgelopen keer hebben we geleerd wat ontspanning is en hoe belangrijk dit is. Bovendien hebben we ook geleerd wat ontspanning bij je doet.

Door ontspanningsoefeningen:

- *Word je rustig.*
- *Ben je beter in staat je te concentreren.*
- *Ben je beter in staat je (spier)spanning aan te geven.*
- *Krijg je meer controle over je lichaam.*
- *Kun je meer spanning aan en er beter mee omgaan.*

Jullie hebben ademhalingsoefeningen gedaan ter ontspanning.

Vandaag hebben we een praktijkbijeenkomst. Dat betekent dat we vandaag gaan oefenen met ademhalingsoefeningen en aanvullende ontspanningsoefeningen.

[10 min.] Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvorm(en)

Vandaag gaan we de hele bijeenkomst weer oefenen met de ontspanningsoefeningen. Spanning en ontspanning staan centraal in deze bijeenkomst. Alle oefeningen worden stap voor stap uitgelegd of voorgedaan, zodat iedereen straks de ontspanningsoefeningen kan gaan doen.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
40 min.	De deelnemer kan de ademhalingsoefening van deze bijeenkomst uitvoeren. De deelnemer kan de aanvullende ontspanningsoefeningen van deze bijeenkomst uitvoeren. De deelnemer ervaart rust gedurende het uitvoeren van de ontspanningsoefeningen.	Neem je werkboek voor je en leg het open bij bijeenkomst 7. Dit is weer een vergelijkende les als bijeenkomst 5. We gaan weer ontspanningsoefeningen doen, zelf uitvoeren. Deze les is dus weer een praktijkbijeenkomst. Doe de oefeningen stap voor stap, volgens de instructies van de film. Ademhalingsoefeningen Er zijn verschillende ademhalingsoefeningen waarbij je je meer bewust wordt van je ademhaling en van ontspanning of spanning in de ademhaling. Ook zijn er oefeningen die de ademhaling ondersteunen met een beweging. Iedere oefening leg ik stap voor stap uit. Oefening 1 -liggend- Ga languit op je rug liggen, de benen licht gespreid, voeten naar buiten gekanteld en de armen losjes langs het lichaam, licht gebogen in de elleboog. Tel nu gedurende een halve minuut je in- en uitademingen. Leg één hand op je buik en één op je borst. Wat voelt het sterkst, de borst- of de buikademhaling? Oefening 2 -liggend- Deze oefening is gericht op het ervaren van de basisademhaling. In de basishouding lig je op je rug met gebogen knieën zodat je voeten plat op de grond staan, ongeveer 40 centimeter uit elkaar. Breng je hoofd zo ver naar achteren als je zonder moeite kunt doen, zodat het keelgebied wordt vergroot. Leg je beide handen op je buik, zodat je de bewegingen van je onderbuik kunt voelen. Haal ongeveer een halve minuut lang adem met je buik op een ontspannen manier waarbij je je mond open laat. Let hierbij op de gevoelens in buik, borst en keel. Oefening 3 -liggend- 'Vibreren met de benen' Terwijl je op de grond ligt, steek je je benen in de lucht, je knieën blijven licht gebogen. Buig nu je enkels en druk met je hielen naar boven.	Ontspanningsruimte, Matjes Film Laptop beamer

		<i>Je benen moeten beginnen te vibreren. Laat deze vibratie in je benen doorwerken en blijf je hielen omhoog duwen.</i> <i>Je zult merken dat je ademhaling dieper wordt. Na één minuut laat je je voeten rusten op de grond. Hoe gaat de ademhaling nu?</i> Oefening 4 –zittend– <i>Ga ontspannen zitten, voeten op de grond, schouders hangend. Trek nu je schouders op en span je billen en buikspieren. Ontspan. Voel het verschil tussen spanning en ontspanning en de invloed daarvan op je ademhaling.</i> Oefening 5 <i>Voor één minuut gestructureerd ademen. Elke keer 3 tellen inademen en vervolgens 8 tellen rustig uitademen. De adem dus gelijkmatig in- en uitademen verdeeld over de seconden.</i> Oefening 6 <i>Zo diep mogelijk inademen en dan je adem 10 tellen vasthouden, vervolgens geleidelijk en langzaam uitblazen. 3x herhalen, tussendoor wel even een paar keer normaal ademen.</i> Spierontspanningsoefeningen <i>(ter aanvulling van het standaardprogramma).</i> Benen en voeten <i>Je benen over de gehele lengte zo hard mogelijk tegen elkaar aan duwen. Dus vanaf de bovenbenen tot en met de voeten. Dit probeer je 8 tellen vast te houden.</i> Armen <i>Je vuist ballen, en zo hard mogelijk samenknijpen. Eerst de linker, dan de rechter en vervolgens allebei tegelijk. Je onderarm in de lucht steken en je hand achterover trekken. Je spieren in je onderarm spannen zich aan. Je armen over de gehele lengte tegen het matras aan duwen. Dus vanaf de handen tot en met de bovenarmen.</i>	
--	--	---	--

[10 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

We hebben deze hele bijeenkomst geoefend met het doen van ontspanningsoefeningen. Eerst hebben we ademhalingsoefeningen gedaan en toen aanvullende ontspanningsoefeningen. Dit gaan we de komende bijeenkomsten ook steeds oefenen. Iedere theoriebijeenkomst wordt gevolgd door een praktijkbijeenkomst. Op deze manier kunnen we goed de oefeningen leren en doen. Jij leert te ontspannen. Waarom is dit goed voor je? Dit hebben we de vorige bijeenkomst geleerd.

Door ontspanningsoefeningen:

- Word je rustig.
- Ben je beter in staat je te concentreren.
- Ben je beter in staat je (spier)spanning aan te geven.
- Krijg je meer controle over je lichaam.
- Kun je meer spanning aan en er beter mee omgaan.

Opdrachten

Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk: Lees Bijeenkomst 5 nog eens.

[5 min.] Evaluatie

We gaan in het kort nog even de onderwerpen langs die we hebben besproken in de vorige bijeenkomst en vandaag bij het oefenen. Dit doen we door de volgende vragen te beantwoorden:

- Wat is spierspanning?
- Hoe merk je dat je gespannen bent?
- Wat is ontspanning?
- Hoe merk je dat je ontspannen bent?
- Wat is borstkasademhaling? Kun je het voordoen?
- Wat is buikademhaling? Kun je het voordoen?
- Waarom is buikademhaling belangrijk?

(Antwoorden zijn letterlijk terug te lezen in het werkboek.)

[5 min.] Afsluiting van de bijeenkomst

We sluiten de zevende bijeenkomst af van de training 'Omgaan met Agressie en Boosheid'.

Hoe vonden jullie de bijeenkomst?

- Geef elke deelnemer afzonderlijk de tijd om te antwoorden op deze vraag.

Terugkoppeling van de trainers aan het team

Eén van de trainers vult namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart in.

De Individuele deelnemerskaart wordt teruggekoppeld aan de behandelaar van de deelnemer.

Bijeenkomst 7

Bijlage

Praktijkbijeenkomst

Ademhalingsoefeningen

Er zijn verschillende ademhalingsoefeningen, waarbij jij je meer bewust wordt van je ademhaling en van ontspanning/spanning in de ademhaling. Ook zijn er oefeningen die de ademhaling ondersteunen met een beweging. Iedere oefening leg ik stap voor stap uit

Oefening 1 -liggend-

Ga languit op je rug liggen, de benen licht gespreid, voeten naar buiten gekanteld en de armen losjes langs het lichaam, licht gebogen in de elleboog.

Tel nu gedurende een halve minuut je in- en uitademingen.

Leg één hand op je buik en één op je borst. Wat voelt het sterkst, de borst- of de buikademhaling?

Oefening 2 -liggend-

Deze oefening is gericht op het ervaren van de basisademhaling.

In de basishouding lig je op je rug met gebogen knieën, zodat je voeten plat op de grond staan, ongeveer 40 centimeter uit elkaar.

Breng je hoofd zo ver naar achteren als je zonder moeite kunt doen, zodat het keelgebied wordt vergroot.

Leg je beide handen op je buik, zodat je de bewegingen van je onderbuik kunt voelen.

Haal ongeveer een halve minuut lang adem met je buik op een ontspannen manier, waarbij je je mond open laat.

Let hierbij op de gevoelens in buik, borst en keel.

Oefening 3 -liggend-

'Vibreren met de benen'

Terwijl je op de grond ligt, steek je je benen in de lucht, je knieën blijven licht gebogen. Buig nu je enkels en druk met je hielen naar boven. Je benen moeten beginnen te vibreren. Laat deze vibratie in je benen doorwerken en blijf je hielen omhoog duwen. Je zult merken dat je ademhaling dieper wordt.

Na één minuut laat je je voeten rusten op de grond. Hoe gaat de ademhaling nu?

Oefening 4 -zittend-

Ga ontspannen zitten, voeten op de grond, schouders hangend.

Trek nu je schouders op en span je bil- en buikspieren. Ontspan.

Voel het verschil tussen spanning en ontspanning en de invloed daarvan op je ademhaling.

Oefening 5

Voor één minuut gestructureerd ademhalen. Elke keer 3 tellen inademen en vervolgens 8 tellen rustig uitademen. De adem dus gelijkmatig in- en uitademen verdeeld over de seconden.

Oefening 6

Zo diep mogelijk inademen en dan je adem 10 tellen vasthouden, vervolgens geleidelijk en langzaam uitblazen. 3x herhalen, tussendoor wel even een paar keer normaal ademhalen.

Spierontspanningsoefeningen (ter aanvulling van het standaardprogramma)

Benen en voeten

Je benen over de gehele lengte zo hard mogelijk tegen elkaar aanduwen. Dus vanaf de bovenbenen tot en met de voeten. Dit probeer je 8 tellen vast te houden.

Armen

Je vuist ballen, en zo hard mogelijk samenknijpen. Eerst de linker, dan de rechter en vervolgens allebei tegelijk.

Je onderarm in de lucht steken en je hand achterover trekken. Je spieren in je onderarm spannen zich aan.

Je armen over de gehele lengte tegen het matras aanduwen. Dus vanaf de handen tot en met de bovenarmen.

Bijeenkomst 8

Spanning herkennen

Doelen

- De deelnemer herkent een opgebouwde spanning bij de spelers uit een film.
- De deelnemer kan vertellen wat de gevolgen zijn van het agressieve gedrag van de spelers uit de film.
- De deelnemer kan zich inleven door een samenhang te zien tussen mogelijke gedachten, gevoelens en getoonde gedrag door de spelers in de film.

Benodigde materialen en voorbereiding

- Werkboek en trainershandleiding
- Een pen voor iedere deelnemer
- Software en laptop/beamer/benodigde filmpjes voor de training
- Bord + stiften
- Individuele deelnemerskaart

Aandachtspunten voor de trainer

- Uitnodigende en ondersteunende houding
- Klemtoon leggen op meerwaarde voor de deelnemer (motiverende houding)

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Heet de deelnemers welkom.

[10 min.] Terugblik op vorige bijeenkomst en bespreken huiswerkopdracht

De vorige bijeenkomst was een praktijkbijeenkomst. We hebben allerlei ontspanningsoefeningen geoefend, gedaan en ervaren.

Want door ontspanningsoefeningen:

- *Word je rustig*
- *Ben je beter in staat je te concentreren*
- *Ben je beter in staat je (spier)spanning aan te geven*
- *Krijg je meer controle over je lichaam*
- *Kun je meer spanning aan en kan je er beter mee omgaan.*

[15 min.] Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvorm(en)

Deze bijeenkomst gaan we gebruiken om naar een film te kijken. We gaan vooral bezig met spanning opbouw binnen een gebeurtenis. De mogelijke gedachten, gevoelens, gedrag en gevolgen die je uit de film kunt halen staan centraal in deze bijeenkomst.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
40 min.	De deelnemer herkent een opgebouwde spanning bij de spelers uit een film. De deelnemer kan vertellen wat de gevolgen zijn van het agressieve gedrag van de spelers uit de film. De deelnemer kan zich inleven door een samenhang te zien tussen mogelijke gedachten, gevoelens en getoonde gedrag door de spelers in de film.	<i>We gaan nu naar een stukje van de film kijken. Let goed op wat er gebeurt, want daar krijg je straks vragen over.</i> De hele film met elkaar bekijken Het filmfragment één keer laten zien en dan het werkblad invullen (je kunt hier gebruik maken van het whiteboard). Nogmaals de film laten zien. Werkblad in laten vullen. Vervolgens nogmaals de film laten zien, daarna het ingevulde werkblad bespreken. <i>Welke antwoorden hebben ze gegeven?</i> inventariseer de verschillende antwoorden, maar geef niet de goede antwoorden (cliënten met lees- en schrijfproblemen worden geholpen door de trainer). <i>We gaan de film nu nog eens bekijken en dan kan je zelf zien of je antwoord goed of fout was.</i> <i>Wat zijn nu de goede antwoorden bij de vragen?</i> De film stop zetten als hier een vraag over gaat. Dan een antwoord samen maken en laten opschrijven. Als alle alternatieven besproken zijn het alternatief laten zien. Volg de tekst van bijeenkomst 8 uit het werkboek van de deelnemers.	Laptop Beamer Film Werkboeken Pennen

[15 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

We hebben in deze bijeenkomst geleerd om een film te zien en te benoemen: de gebeurtenis met oplopende spanning, met de mogelijke gedachten, gevoelens, gedrag dat we hebben gezien met de gevolgen.

[5 min.] Opdrachten

Bekijk Bijeenkomst 1 tot en met 5 uit het werkboek. Door het nog eens door te lezen, kan je alles beter onthouden.

Vul de laatste fase (rood, boosheid en agressie) van je signaleringsplan in, zie werkblad in het werkboek).

[5 min.] Evaluatie

- *Wat heb je van deze bijeenkomst geleerd?*
- *Heb je geleerd naar een gebeurtenis te kijken?*
- *Heb je geleerd om naar mogelijke gevoelens en gedachten te kijken?*
- *Heb je geleerd om naar het gedrag te kijken?*
- *Heb je geleerd om naar de gevolgen van het gedrag te kijken?*

Terugkoppeling van de trainers aan het team

Eén van de trainers vult namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart in.

De Individuele deelnemerskaart wordt teruggekoppeld aan de behandelaar van de deelnemer.

Bijeenkomst 9

Hoe kun je weer tot rust komen?

Doelen

- De deelnemer kan uit de situatie gaan.
- De deelnemer kan een gebeurtenis opdelen in de 5 G's.
- De deelnemer kan op een goede wijze uit de situatie stappen. De deelnemer kan op een juiste wijze ademen om te ontspannen.
- De deelnemer kan wandelen volgens de omschrijving van de ontspanningsoefening.
- De deelnemer kan uit de situatie stappen door naar de wc te gaan en de handen te wassen, en rustig weer terug te komen in de situatie.
- De deelnemer kan door buikademhaling rust ervaren.

Benodigde materialen en voorbereiding

- Werkboek en trainershandleiding
- Een pen voor iedere deelnemer
- Software en laptop/ beamer/ benodigde filmpjes voor de training
- Bord + stiften
- Individuele deelnemerskaart

Aandachtspunten voor de trainer

- Bied een uitnodigende en ondersteunende houding.
- Leg de nadruk op de te behalen meerwaarde voor de deelnemer (motiverende houding).

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Heet de deelnemers welkom.

[5 min.] Terugblik op vorige bijeenkomst en bespreken huiswerkopdracht

In eerdere bijeenkomsten heb je geleerd de situaties te bespreken met de 5 G's.

Welke G's zijn dit? (Antwoord: Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel, Gedrag en Gevolg).

We hebben geleerd dat we op deze manier goed kunnen kijken wat voor gevolg(en) je gedrag heeft.

Het is belangrijk om te weten of het gevolg wel of niet een afname van de spanning betekende.

Dus dat je oplossing en het samenhangende gedrag hebben geholpen om meer ontspannen te zijn.

Bovendien leer je steeds verder je Signaleringsplan in te vullen.

Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvorm(en)

Als iedereen zijn werkboek erbij pakt en het bij Bijeenkomst 9 openslaat.

Vandaag gaan we de bijeenkomst: 'Hoe kun je weer tot rust komen?' doornemen.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
5 min.	De deelnemer kan uit de situatie gaan.	Vraag om het werkboek er bij te pakken. <i>Als iedereen het werkboek voor zich wil nemen.</i> <i>We beginnen te lezen bij Bijeenkomst 9, hoe kun je weer tot rust komen?</i> (Als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen lezen, samen hardop doornemen. Zo niet, lees dan zelf voor in een langzaam tempo, zodat de deelnemers de tekst kunnen volgen.) Begin te lezen bij de tekst: 'Het is belangrijk... tot en met ... uit de situatie stappen'. <i>Hoe voelt dit bij jou? Herken je wat hier geschreven staat?</i> (Praat met elkaar over de tekst.)	Werkboek
5 min.	De deelnemer kan een gebeurtenis opdelen in de 5 G's.	<i>Wie kan zich een situatie herinneren, van nog niet zo lang geleden, waarbij je uit de situatie bent gestapt?</i> (Als iemand een voorbeeld geeft, het voorbeeld analyseren via de 5 G's: Vertel de gebeurtenis, wat voelde je?, wat dacht je?, wat deed je? (dus uit de situatie stappen) en wat was het gevolg? (dat de spanning dus minder werd, dat het niet erger werd, enzovoort.)	
30 min.	De deelnemer kan op een goede wijze uit de situatie stappen. De deelnemer kan op een juiste wijze ademen om te ontspannen. De deelnemer kan wandelen volgens de omschrijving van de ontspannings-oefening.	Lees verder met de tekst: 'Hieronder worden... tot en met ...situatie'. <i>Wie kan voordoen wat hiermee wordt bedoeld?</i> Geef complimenten gericht op adequaat gedrag: op een juiste wijze uit een situatie stappen. <i>Ga weer verder lezen met de tekst: 'Soms is het voldoende... tot en met ...zetten'.</i> <i>Wie kan voordoen wat hiermee wordt bedoeld?</i> Geef complimenten gericht op adequaat gedrag: op een juiste wijze uit een situatie stappen. Lees verder met de tekst: 'Het kan ook helpen... tot en met ...dicht te doen'.	

	De deelnemer kan uit de situatie stappen door naar de wc te gaan, de handen te wassen, en rustig weer terug te komen in de situatie. De deelnemer kan door buikademhaling rust ervaren.	<i>Kun jij je voorstellen dat dit werkt? Waarom denk je dat dit vermindering van spanning geeft?</i> (Antwoord: Door je ogen een ogenblikje dicht te doen, ga je ook even uit de situatie en kun je de steeds oplopende spanning even stop zetten en zelfs verminderen.) <i>In het volgende stukje gaan we het hebben over de ademhaling, zoals we eerder besproken hebben.</i> Begin te lezen bij de tekst: 'Ademhaling... tot en met ...ademhaalt'. <i>Deze oefening hebben we ook in de praktijkbijeenkomst gedaan. Omdat het een belangrijke ontspanningsoefening is, komt deze vaak in de bijeenkomsten terug, zodat je aan het eind van deze training goed geleerd hebt te ontspannen door middel van je ademhaling.</i> <i>Merk je ook dat het steeds gemakkelijker gaat nu je het al vaker geoefend hebt? Voel je je dan ook rustiger? Heeft iemand het toegepast de afgelopen tijd?</i> Lees verder met de tekst: 'Langzame wandeling... tot en met ...genoeg'. <i>Je gaat dit oefenen. Je gaat staan en volgens de omschrijving lopen, dus: langzaam lopen, zonder te praten, een beetje naar beneden en ongeveer 5 meter voor je uit kijken.</i> Laat iedereen door de ruimte rondlopen zoals is aangegeven. Ondersteun de deelnemers om de opdracht goed uit te voeren. (Dit kan door zelf op de juiste wijze mee te lopen en door de individuele deelnemer te ondersteunen om het juist uit te voeren.) <i>Graag weer gaan zitten. Wat heb je gevoeld bij deze oefening? Denk je dat je de oefening goed hebt uitgevoerd? Waarom denk je dat?</i> (Antwoord: langzaam lopen, zonder te praten, naar beneden en ongeveer 5 meter voor je uit kijken. Op deze wijze komen de elementen van deze oefening nogmaals aan de orde.)	
--	---	---	--

		<i>We gaan nu weer verder lezen in ons werkboek.</i> Lees verder met de tekst: 'Naar de wc... tot en met ...terug'. <i>We gaan dit oefenen.</i> (voer de oefening uit) <i>Kun je vertellen, hoe deze oefening gedaan moet worden?</i> (Antwoord: Loop rustig naar de wc, houd je handen even onder de koude kraan, rustig afdrogen, en weer langzaam terug lopen.) Na de uitleg gaat de deelnemer, de opdracht uitvoeren. Als hij weer terug is, wordt de vraag gesteld: <i>Wat heb je gevoeld bij deze oefening? Kun jij je voorstellen dat deze oefening ontspannend kan werken?</i> Lees verder met de tekst: 'Let wel... tot en met ..., kan dat'. <i>Laten we weer even gaan kijken wat we bij bijeenkomst 4 hebben geleerd:</i> Ontspanningsoefeningen. <i>In dit hoofdstuk hebben we geleerd over:</i> - <i>spierspanning;</i> - <i>ontspanning.</i> <i>Door ontspanningsoefeningen:</i> - <i>Word je rustig.</i> - <i>Ben je beter in staat je te concentreren.</i> - <i>Ben je beter in staat je (spier)spanning aan te geven.</i> - <i>Krijg je meer controle over je lichaam.</i> - <i>Kun je meer spanning aan en er beter mee omgaan.</i>	
--	--	--	--

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

In deze bijeenkomst heb je geleerd: Hoe kun je weer tot rust komen?

Onderwerpen die we vandaag hebben besproken zijn: Uit de situatie stappen: weggaan of ogen dichtdoen, ademhaling, langzaam wandelen of naar de wc gaan.

Dit helpt je, net als de ontspanningsoefeningen uit Bijeenkomst 4, want door ontspanningsoefeningen:

- *Word je rustig.*
- *Ben je beter in staat je te concentreren.*
- *Ben je beter in staat je (spier)spanning aan te geven.*
- *Krijg je meer controle over je lichaam.*
- *Kun je meer spanning aan en er beter mee omgaan.*

Jullie hebben alle ontspanningsoefeningen gedaan.

[5 min.] Opdrachten

Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk:

Lees bijeenkomst 9 nog eens door. Maak zelf de opdracht van Werkblad 9. Als je hierbij hulp nodig hebt, dan vraag je dit. Vul je signaleringsplan als je nieuwe of aanvullende informatie hebt over jezelf.

Evaluatie

Wie kan me vertellen wat we vandaag hebben geleerd?

(Antwoord:)

- *We hebben in deze bijeenkomst gesproken over: Hoe kun je weer tot rust komen?*
- *Onderwerpen die we vandaag hebben besproken zijn: uit de situatie stappen: weggaan of ogen dichtdoen, ademhaling, langzaam wandelen of naar de wc gaan.*

Dit helpt ons, net als de ontspanningsoefeningen:

Door ontspanningsoefeningen:

- *Word je rustig.*
- *Ben je beter in staat je te concentreren.*
- *Ben je beter in staat je (spier)spanning aan te geven.*
- *Krijg je meer controle over je lichaam.*
- *Kun je meer spanning aan en er beter mee omgaan.*

Jullie hebben alle ontspanningsoefeningen die zijn beschreven gedaan.

[5 min.] Afsluiting van de bijeenkomst

We sluiten de negende bijeenkomst af van de training 'Omgaan met boosheid en Agressie'.

Hoe vonden jullie de bijeenkomst?

- Geef elke deelnemer afzonderlijk de tijd om te antwoorden op deze vraag.

Terugkoppeling van de trainers aan het team

Eén van de trainers vult namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart in.

De Individuele deelnemerskaart wordt teruggekoppeld aan de behandelaar van de deelnemer.

Bijeenkomst 10

Praktijkbijeenkomst

Doelen

- De deelnemer kan de ademhalingsoefening van deze bijeenkomst uitvoeren.
- De deelnemer kan de aanvullende ontspanningsoefeningen van deze bijeenkomst uitvoeren.
- De deelnemer ervaart rust gedurende het uitvoeren van de ontspanningsoefeningen.

Benodigde materialen en voorbereiding

- Ruimte voor ontspanningsoefeningen
- Matjes

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Heet de deelnemers welkom.

[5 min.] Terugblik op vorige bijeenkomst en bespreken huiswerkopdracht

We hebben de vorige bijeenkomsten behandeld wat agressie en boosheid is en hoe ze kunnen ontstaan.

Wat betekent het als je gespannen, gestrest, agressief of boos bent en hoe voelt dit bij jezelf? Bovendien hebben we geleerd wat ontspanning is en hoe belangrijk dit is.

Verder hebben we ook ervaren wat ontspanning bij je doet.

Door ontspanningsoefeningen:

- *Word je rustig.*
- *Ben je beter in staat je te concentreren.*
- *Ben je beter in staat je (spier)spanning aan te geven.*
- *Krijg je meer controle over je lichaam.*
- *Kun je meer spanning aan en er beter mee omgaan.*

Julie hebben eerst ademhalingsoefeningen gedaan en daarna de aanvullende ontspanningsoefeningen.

[15 min.] Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvorm(en)

Vandaag gaan we de hele bijeenkomst weer oefenen met de ontspanningsoefeningen. Spanning en ontspanning staan centraal in deze bijeenkomst. Alle oefeningen worden stap voor stap uitgelegd of voorgedaan, zodat straks iedereen de ontspanningsoefeningen kan gaan doen.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
40 min.	De deelnemer kan de ademhalingsoefening van deze bijeenkomst uitvoeren. De deelnemer kan de aanvullende ontspanningsoefeningen van deze bijeenkomst uitvoeren. De deelnemer ervaart rust gedurende het uitvoeren van de ontspanningsoefeningen.	Volg de instructies uit het werkboek met de bijbehorende filmpjes met en over de ontspanningsoefeningen. Ademhalingsoefeningen <i>Er zijn verschillende ademhalingsoefeningen waarbij je je meer bewust wordt van je ademhaling en van ontspanning of spanning in de ademhaling. Ook zijn er oefeningen die de ademhaling ondersteunen met een beweging. Iedere oefening leg ik stap voor stap uit.</i> Oefening 1 -liggend- <i>Ga languit op je rug liggen, de benen licht gespreid, voeten naar buiten gekanteld en de armen losjes langs het lichaam, licht gebogen in de elleboog. Tel nu gedurende een halve minuut je in- en uitademingen. Leg één hand op je buik en één op je borst. Wat voelt het sterkst, de borst- of de buikademhaling?</i> Oefening 2 -liggend- <i>Deze oefening is gericht op het ervaren van de basisademhaling. In de basishouding lig je op je rug met gebogen knieën zodat je voeten plat op de grond staan, ongeveer 40 centimeter uit elkaar. Breng je hoofd zo ver naar achteren als je zonder moeite kunt doen, zodat het keelgebied wordt vergroot. Leg je beide handen op je buik, zodat je de bewegingen van je onderbuik kunt voelen. Haal ongeveer een halve minuut lang adem met je buik op een ontspannen manier, waarbij je je mond open laat. Let hierbij op de gevoelens in buik, borst en keel.</i> Oefening 3 -liggend- 'Vibreren met de benen' <i>Terwijl je op de grond ligt, steek je je benen in de lucht, je knieën blijven licht gebogen. Buig nu je enkels en druk met je hielen naar boven.</i> <i>Je benen moeten beginnen te vibreren. Laat deze vibratie in je benen doorwerken en blijf je hielen omhoog duwen. Je zult merken dat je ademhaling dieper wordt. Na één minuut laat je je voeten rusten op de grond. Hoe gaat de ademhaling nu?</i>	Ontspanningsruimte, matjes Laptop Beamer filmpjes

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
		Oefening 4 –zittend– Ga ontspannen zitten, voeten op de grond, schouders hangend. Trek nu je schouders op en span je bil- en buikspieren. Ontspan. Voel het verschil tussen spanning en ontspanning en de invloed daarvan op je ademhaling. Oefening 5 Voor één minuut gestructureerd ademen. Elke keer 3 tellen inademen en vervolgens 8 tellen rustig uitademen. De adem dus gelijkmatig in- en uitademen verdeeld over de seconden. Oefening 6 Zo diep mogelijk inademen en dan je adem 10 tellen vasthouden, vervolgens geleidelijk en langzaam uitblazen. 3x herhalen, tussendoor wel even een paar keer normaal ademen. Spierontspanningsoefeningen <i>(ter aanvulling van het standaardprogramma).</i> Benen en voeten Je benen over de gehele lengte zo hard mogelijk tegen elkaar aan duwen. Dus vanaf de bovenbenen tot en met de voeten. Dit probeer je 8 tellen vast te houden. Armen Je vuist ballen, en zo hard mogelijk samenknijpen. Eerst de linker, dan de rechter en vervolgens allebei tegelijk. Je onderarm in de lucht steken en je hand achterover trekken. Je spieren in je onderarm spannen zich aan. Je armen over de gehele lengte tegen het matras aan duwen. Dus vanaf de handen tot en met de bovenarmen.	

[15 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

We hebben deze hele bijeenkomst geoefend met het doen van ontspanningsoefeningen. Eerst hebben we ademhalingsoefeningen gedaan en toen aanvullende ontspanningsoefeningen. Deze blijven we in de komende bijeenkomsten ook steeds oefenen. Op deze manier kunnen we goed de oefeningen leren en doen. Jij leert je ontspannen. Waarom is dit goed voor je? Dit hebben we de vorige bijeenkomst geleerd.

Door ontspanningsoefeningen:

- Word je rustig.
- Ben je beter in staat je te concentreren.
- Ben je beter in staat je (spier)spanning aan te geven.
- Krijg je meer controle over je lichaam.
- Kun je meer spanning aan en er beter mee omgaan.

[5 min.] Opdrachten

Probeer deze oefeningen te doen op je kamer. Doe iedere avond minimaal één oefening die je geleerd hebt.

[5 min.] Evaluatie

We gaan in het kort nog even de onderwerpen langs die we hebben besproken in de vorige bijeenkomst en vandaag bij het oefenen. Dit doen we door de volgende vragen te beantwoorden:

- Wat is spierspanning?
- Hoe merk je dat je gespannen bent?
- Wat is ontspanning?
- Hoe merk je dat je ontspannen bent?
- Wat is borstademhaling? Kun je het voordoen?
- Wat is buikademhaling? Kun je het voordoen?
- Waarom is buikademhaling belangrijk?

(Antwoorden zijn letterlijk terug te lezen in het werkboek.)

[5 min.] Afsluiting van de bijeenkomst

- Zet de groep in een kring.

We sluiten de tiende bijeenkomst af van de training 'Omgaan met boosheid en agressie'. Hoe vonden jullie de bijeenkomst?

- Geef elke deelnemer afzonderlijk de tijd om te antwoorden op deze vraag.

Terugkoppeling van de trainers aan het team

Eén van de trainers vult namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart in.

De Individuele deelnemerskaart wordt teruggekoppeld aan de behandelaar van de deelnemer.

Bijeenkomst 10

Bijlage

Praktijkbijeenkomst

Aanvullende ontspanningsoefeningen

Ademhalingsoefeningen

Er zijn verschillende ademhalingsoefeningen waarbij je je meer bewust wordt van je ademhaling en van ontspanning of spanning in de ademhaling. Ook zijn er oefeningen die de ademhaling ondersteunen met een beweging.

Iedere oefening leg ik stap voor stap uit.

Oefening 1 -liggend-

Ga languit op je rug liggen, de benen licht gespreid, voeten naar buiten gekanteld en de armen losjes langs het lichaam, licht gebogen in de elleboog.

Tel nu gedurende een halve minuut je in- en uitademingen.

Leg één hand op je buik en één op je borst. Wat voelt het sterkst, de borst- of de buikademhaling?

Oefening 2 -liggend-

Deze oefening is gericht op het ervaren van de basisademhaling.

In de basishouding lig je op je rug met gebogen knieën zodat je voeten plat op de grond staan, ongeveer 40 centimeter uit elkaar.

Breng je hoofd zo ver naar achteren als je zonder moeite kunt doen, zodat het keelgebied wordt vergroot.

Leg je beide handen op je buik, zodat je de bewegingen van je onderbuik kunt voelen.

Haal ongeveer een halve minuut lang adem met je buik op een ontspannen manier, waarbij je je mond open laat.

Let hierbij op de gevoelens in buik, borst en keel.

Oefening 3 -liggend-

'Vibreren met de benen'

Terwijl je op de grond ligt, steek je je benen in de lucht, je knieën blijven licht gebogen. Buig nu je enkels en druk met je hielen naar boven.

Je benen moeten beginnen te vibreren. Laat deze vibratie in je benen doorwerken en blijf je hielen omhoog duwen. Je zult merken dat je ademhaling dieper wordt.

Na één minuut laat je je voeten rusten op de grond. Hoe gaat de ademhaling nu?

Oefening 4 -zittend-

Ga ontspannen zitten, voeten op de grond, schouders hangend.

Trek nu je schouders op en span je bil- en buikspieren.

Ontspan. Voel het verschil tussen spanning en ontspanning en de invloed daarvan op je ademhaling.

Oefening 5

Voor één minuut gestructureerd ademhalen. Elke keer 3 tellen inademen en vervolgens 8 tellen rustig uitademen. De adem dus gelijkmatig in- en uitademen verdeeld over de seconden.

Oefening 6

Zo diep mogelijk inademen en dan je adem 10 tellen vasthouden, vervolgens geleidelijk en langzaam uitblazen. 3x herhalen, tussendoor wel even een paar keer normaal ademhalen.

Spierontspanningsoefeningen (ter aanvulling van het standaardprogramma)

Benen en voeten

Je benen over de gehele lengte zo hard mogelijk tegen elkaar aan duwen. Dus vanaf de bovenbenen tot en met de voeten. Dit probeer je 8 tellen vast te houden.

Armen

Je vuist ballen, en zo hard mogelijk samenknijpen. Eerst de linker, dan de rechter en vervolgens allebei tegelijk. Je onderarm in de lucht steken en je hand achterover trekken. Je spieren in je onderarm spannen zich aan. Je armen over de gehele lengte tegen het matras aan duwen. Dus vanaf de handen tot en met de bovenarmen.

Bijeenkomst 11

Hoe kun jij je gedachten weer op een rij krijgen?

Doelen

- De deelnemer weet wat een gedachtestop is.
- De deelnemer kan een gedachtestop uitvoeren in de training.
- De deelnemer weet dat 'gedachte-gevoel-gedrag' met elkaar samenhangen.
- De deelnemer leert oefeningen om grip te krijgen op zijn 'gedachte-gevoel-gedrag'.
- De deelnemer weet dat ontspanningsoefeningen de interne spanningen kunnen verminderen.
- De deelnemer weet dat de eigen gedachten je kunnen helpen om de spanning bij jezelf te verminderen.
- De deelnemer weet meerdere gedragingen die helpen om de spanning stop te zetten of te verminderen.
- De deelnemer weet dat hij het contact moet herstellen als hij boos is geweest.
- De deelnemer weet dat agressie vaak 'tegen-agressie' uitlokt in zijn omgeving.
- De deelnemer weet dat agressief gedrag 'tegen-agressie' kan uitlokken.

Benodigde materialen en voorbereiding

- Werkboek en trainershandleiding
- Een pen voor iedere deelnemer
- Software en laptop/beamer/benodigde filmpjes voor de training
- Bord + stiften
- Individuele deelnemerskaart

Aandachtspunten voor de trainer

- Bied een uitnodigende en ondersteunende houding.
- Leg de nadruk op de te behalen meerwaarde voor de deelnemer (motiverende houding).

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Heet de deelnemers welkom.

[5 min.] Terugblik op vorige bijeenkomst en bespreken huiswerkopdracht

De vorige bijeenkomst was een praktijkbijeenkomst. We hebben allerlei ontspanningsoefeningen geoefend, gedaan en ervaren. Want door ontspanningsoefeningen:

- *Word je rustig.*
- *Ben je beter in staat je te concentreren.*
- *Ben je beter in staat je (spier)spanning aan te geven.*
- *Krijg je meer controle over je lichaam.*
- *Kun je meer spanning aan en er beter mee omgaan.*

[5 min.] Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvorm(en)

We gaan vandaag verder met bijeenkomst 11. Als iedereen zijn werkboek er bij pakt en het boek bij bijeenkomst 11 openslaat. Vandaag gaan we het hoofdstuk: 'Hoe kun jij je gedachten weer op een rij krijgen?' doornemen.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
20 min.	De deelnemer weet wat een gedachtestop is. De deelnemer kan een gedachtestop uitvoeren in de training. De deelnemer weet dat 'gedachte-gevoel-gedrag' met elkaar samenhangen. De deelnemer leert oefeningen om grip te krijgen op zijn 'gedachte, gevoel en gedrag'.	Vraag om het werkboek er bij te pakken. (Als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen lezen, samen hardop doornemen. Zo niet, lees dan zelf voor in een langzaam tempo, zodat de deelnemers de tekst kunnen volgen.) Begin te lezen bij: 'Hoe kun je je gedachten weer op een rij krijgen? tot en met ...gedachtestop'. <i>Wat denk jij wat een gedachtestop is?</i> (Iedereen kan hierop vrij antwoord geven.) <i>Fijn dat je goed meedenkt en meedoet, want op die manier leer je het meeste van deze training en kun je de training straks op het einde afsluiten.</i> <i>We gaan weer verder lezen want het antwoord van de vraag die ik jullie stelde, staat in de eerstvolgende tekst.</i> Begin te lezen bij: '...Dit wil zeggen... tot en met ... gedachtestop'. Doe een gedachtestop voor (hardop). Vertel bijvoorbeeld een situatie waarbij een cliënt op zijn werk woorden krijgt met zijn werkmeester. Dit is voor alle deelnemers goed voor te stellen. Vervolgens beschrijf je allerlei boze gedachten, waarbij het duidelijk wordt dat de interne spanning alleen maar hoger wordt. Ga vervolgens over op de gedachtestop: bijvoorbeeld door te tellen of het opnoemen van allerlei dingen die je in de ruimte ziet, enzovoort. <i>Nu heb je het in een voorbeeld een keer gezien, doordat ik alles hardop heb voorgedaan. Dit ga je ook een keer oefenen. Je kunt zelf een situatie bedenken die voor jou voor te stellen is. Vervolgens ga je de gedachtestop hardop oefenen.</i> <i>Wat erg belangrijk is dat je hierbij steeds onthoudt dat 'gedachte-gevoel-gedrag' met elkaar samenhangen. Dat betekent dat als je wat aan jezelf wilt veranderen, je dan op alle drie genoemde punten moet letten en zo mogelijk sturen.</i>	Werkboek, modulehand-leiding trainers, map (voor werkbladen en bijeenkomst-materiaal), pen voor elke deelnemer, bord, stiften.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
20 min.	De deelnemer weet dat hij het contact moet herstellen als hij boos is geweest. De deelnemer weet dat agressief gedrag 'tegen-agressie' kan uitlokken.	<i>Als je het werkboek voor je wilt nemen, gaan we verder lezen.</i> (Als er deelnemer moeite heeft met het lezen, lees het volgende stuk voor.) <i>Begin te lezen bij: 'Je gaat... tot en met ...op een goede manier!'.</i> Wie kan mij vertellen wat wordt bedoeld in dit laatste stukje tekst? Probeer dat eens te vertellen in je eigen woorden? Alle antwoorden zijn goed als er mee wordt bedoeld: anderen reageren altijd op je boosheid, je moet weer het contact met de mensen om je heen herstellen en de ontspanningsoefeningen kunnen je hierbij helpen. <i>We hebben dus stilgestaan bij het feit dat als je agressie laat zien, dat dit een 'tegen-agressie' kan uitlokken. Dat zie je erg vaak. Misschien kun jij je dit voorstellen met het volgende voorbeeld:</i> <i>'In de krant lees je dat een agressieve patiënt uit een instelling in Nederland is ontsnapt en dat daarbij gesteld wordt, dat mensen met agressieproblemen niet alleen de samenleving in mogen. Het gevolg kan zijn dat jij nu boos wordt, omdat dit geval jouw toekomst kan veranderen'.</i> <i>Een ander voorbeeld: Jij leest dat er mensen vermoord of mishandeld zijn. Jij vindt dat dit niet mag gebeuren en jij wordt erg boos hierover.</i> <i>Dit zijn voorbeelden dat agressie een 'tegen-agressie' uitlokt. Daarom moet je met je omgeving praten en het contact herstellen, zodat de spanning uit de situatie is.</i>	Werkboek, module-handleiding trainers, map (voor werkbladen en bijeenkomst-materiaal), pen voor elke deelnemer, bord, stiften.

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

Deze bijeenkomst ging over: Hoe kun jij je gedachten weer op een rij krijgen? Alles heeft te maken met het feit dat 'gedachte-gevoel-gedrag' steeds in samenhang met elkaar staan. Deze samenhang hebben we al meerdere keren besproken. Als we wat willen veranderen aan onszelf, moet je dus ook aandacht hebben voor deze drie gebieden.

Onderwerpen die we vandaag behandeld hebben:

- *Gedachtestop (= gedachte).*
- *Ontspanningsoefeningen (= gevoel).*
- *Zeg je tegen jezelf... (= gedachte).*
- *Zeg je tegen anderen... (= gedrag).*
- *Goed luisteren (= gedrag).*
- *Agressie– 'tegen-agressie'.*
- *Contactherstel met mensen in je omgeving waarop je boos bent geweest.*

[5 min.] Opdrachten

Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk:

Lees bijeenkomst 11 nog eens door. Maak zelf de opdracht van het Werkblad. Als je hierbij hulp nodig hebt, vraag je dit.

Evaluatie

Wie kan me vertellen wat we vandaag hebben geleerd?

(Antwoord: zie evaluatie.)

Afsluiting van de bijeenkomst

- *Zet de groep in een kring.*

We sluiten de elfde bijeenkomst af van de training 'Omgaan met boosheid en agressie'.

Hoe vonden jullie de bijeenkomst?

- *Geef elke deelnemer afzonderlijk de tijd om te antwoorden op deze vraag.*

Terugkoppeling van de trainers aan het team

Eén van de trainers vult namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart in.

De Individuele deelnemerskaart wordt teruggekoppeld aan de behandelaar van de deelnemer.

Bijeenkomst 12

Praktijkbijeenkomst

Doelen

- De deelnemer kan de ademhalingsoefening van deze bijeenkomst uitvoeren.
- De deelnemer kan de aanvullende ontspanningsoefeningen van deze bijeenkomst uitvoeren.
- De deelnemer ervaart rust gedurende het uitvoeren van de ontspanningsoefeningen.

Benodigde materialen en voorbereiding

- Ruimte voor ontspanningsoefeningen
- Matjes

Aandachtspunten voor de trainer

- Bied een uitnodigende en ondersteunende houding.
- Leg de nadruk op de te behalen meerwaarde voor de deelnemer (motiverende houding).

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Heet de deelnemers welkom.

[5 min.] Terugblik op vorige bijeenkomst en bespreken huiswerkopdracht

We hebben de vorige bijeenkomsten geleerd wat agressie en boosheid is. Wat is de aanleiding?

Wat betekent het als je gespannen, gestrest, agressief of boos bent en hoe voelt dit bij jezelf?

We hebben geleerd wat ontspanning is en hoe belangrijk dit is. Bovendien hebben we ook ervaren wat ontspanning bij je doet.

Door ontspanningsoefeningen:

- *Word je rustig*
- *Ben je beter in staat je te concentreren*
- *Ben je beter in staat je (spier)spanning aan te geven*
- *Krijg je meer controle over je lichaam*
- *Kun je meer spanning aan en er beter mee omgaan*

Je hebt eerst ademhalingsoefeningen gedaan en daarna de aanvullende ontspanningsoefeningen.

[5 min.] Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvorm(en)

Vandaag gaan we de hele bijeenkomst weer oefenen met de ontspanningsoefeningen.

Spanning en ontspanning staan centraal in deze bijeenkomst. Alle oefeningen worden stap voor stap uitgelegd of voorgedaan, zodat je de ontspanningsoefeningen kan gaan doen.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
40 min.	De deelnemer kan de ademhalingsoefening van deze bijeenkomst uitvoeren. De deelnemer kan de aanvullende ontspanningsoefeningen van deze bijeenkomst uitvoeren. De deelnemer ervaart rust gedurende het uitvoeren van de ontspanningsoefeningen.	<i>Volg de instructies uit het werkboek van de deelnemer. Gebruik de juiste filmpjes met ontspanningsoefeningen om het stap voor stap uit te voeren.</i> Ademhalingsoefeningen <i>Er zijn verschillende ademhalingsoefeningen waarbij je je meer bewust wordt van je ademhaling en van ontspanning of spanning in de ademhaling. Ook zijn er oefeningen die de ademhaling ondersteunen met een beweging. Iedere oefening leg ik stap voor stap uit.</i> Oefening 1 -liggend- <i>Ga languit op je rug liggen, de benen licht gespreid, voeten naar buiten gekanteld en de armen losjes langs het lichaam, licht gebogen in de elleboog.</i> <i>Tel nu gedurende een halve minuut je in- en uitademingen. Leg één hand op je buik en één op je borst. Wat voelt het sterkst, de borst- of de buikademhaling?</i> Oefening 2 -liggend- <i>Deze oefening is gericht op het ervaren van de basisademhaling.</i> <i>In de basishouding lig je op je rug met gebogen knieën zodat je voeten plat op de grond staan, ongeveer 40 centimeter uit elkaar.</i> <i>Breng je hoofd zo ver naar achteren als je zonder moeite kunt doen, zodat het keelgebied wordt vergroot. Leg je beide handen op je buik, zodat je de bewegingen van je onderbuik kunt voelen.</i> <i>Haal ongeveer een halve minuut lang adem met je buik op een ontspannen manier waarbij je je mond open laat. Let hierbij op de gevoelens in buik, borst en keel.</i> Oefening 3 -liggend- 'Vibreren met de benen' <i>Terwijl je op de grond ligt, steek je je benen in de lucht, je knieën blijven licht gebogen. Buig nu je enkels en druk met je hielen naar boven.</i>	Ontspanningsruimte, matjes. Laptop Beamer Filmpjes Werkboek

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
		<i>Je benen moeten beginnen te vibreren. Laat deze vibratie in je benen doorwerken en blijf je hielen omhoog duwen.</i> <i>Je zult merken dat je ademhaling dieper wordt. Na één minuut laat je je voeten rusten op de grond. Hoe gaat de ademhaling nu?</i> Oefening 4 –zittend– <i>Ga ontspannen zitten, voeten op de grond, schouders hangend. Trek nu je schouders op en span je billen en buikspieren. Ontspan. Voel het verschil tussen spanning en ontspanning en de invloed daarvan op je ademhaling.</i> Oefening 5 <i>Voor één minuut gestructureerd ademen. Elke keer 3 tellen inademen en vervolgens 8 tellen rustig uitademen. De adem dus gelijkmatig in- en uitademen verdeeld over de seconden.</i> Oefening 6 <i>Zo diep mogelijk inademen en dan je adem 10 tellen vasthouden, vervolgens geleidelijk en langzaam uitblazen. 3x herhalen, tussendoor wel even een paar keer normaal ademen.</i> Spierontspanningsoefeningen <i>(ter aanvulling van het standaardprogramma).</i> Benen en voeten <i>Je benen over de gehele lengte zo hard mogelijk tegen elkaar aan duwen. Dus vanaf de bovenbenen tot en met de voeten. Dit probeer je 8 tellen vast te houden.</i> Armen <i>Je vuist ballen, en zo hard mogelijk samenknippen. Eerst de linker, dan de rechter en vervolgens allebei tegelijk. Je onderarm in de lucht steken en je hand achterover trekken. Je spieren in je onderarm spannen zich aan. Je armen over de gehele lengte tegen het matras aan duwen. Dus vanaf de handen tot en met de bovenarmen.</i>	

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

Je hebt deze hele bijeenkomst geoefend met het doen van ontspanningsoefeningen. Eerst hebben we ademhalingsoefeningen gedaan en toen aanvullende ontspanningsoefeningen. Dit blijven we in de komende bijeenkomsten ook steeds oefenen. Jij leert je ontspannen. Waarom is dit goed voor je? Dit hebben we de vorige bijeenkomst geleerd. Door ontspanningsoefeningen:

- *Word je rustig.*
- *Ben je beter in staat je te concentreren.*
- *Ben je beter in staat je (spier)spanning aan te geven.*
- *Krijg je meer controle over je lichaam.*
- *Kun je meer spanning aan en er beter mee omgaan.*

[5 min.] Opdrachten

Probeer deze oefeningen te doen op je kamer. Doe iedere avond minimaal één oefening die je geleerd hebt.

[5 min.] Evaluatie

We gaan in het kort nog even de onderwerpen langs, die we hebben besproken in de vorige bijeenkomst en vandaag bij het oefenen. Dit doen we door de volgende vragen te beantwoorden:

- *Wat is spierspanning?*
- *Hoe merk je dat je gespannen bent?*
- *Wat is ontspanning?*
- *Hoe merk je dat je ontspannen bent?*
- *Wat is borstademhaling? Kun je het voordoen?*
- *Wat is buikademhaling? Kun je het voordoen?*
- *Waarom is buikademhaling belangrijk?*

(Antwoorden zijn letterlijk terug te lezen in het werkboek.)

[5 min.] Afsluiting van de bijeenkomst

We sluiten de twaalfde bijeenkomst af van de training 'Omgaan met Agressie en Boosheid'.

Hoe vonden jullie de bijeenkomst?

- *Geef elke deelnemer afzonderlijk de tijd om te antwoorden op deze vraag.*

Terugkoppeling van de trainers aan het team

Eén van de trainers vult namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart in.

De Individuele deelnemerskaart wordt teruggekoppeld aan de behandelaar van de deelnemer.

Bijeenkomst 12

Bijlage

Praktijkbijeenkomst

Aanvullende ontspanningsoefeningen

Ademhalingsoefeningen

Er zijn verschillende ademhalingsoefeningen waarbij je je meer bewust wordt van je ademhaling en van ontspanning of spanning in de ademhaling. Ook zijn er oefeningen die de ademhaling ondersteunen met een beweging.

Iedere oefening leg ik stap voor stap uit.

Oefening 1 -liggend-

Ga languit op je rug liggen, de benen licht gespreid, voeten naar buiten gekanteld en de armen losjes langs het lichaam, licht gebogen in de elleboog.

Tel nu gedurende een halve minuut je in- en uitademingen.

Leg één hand op je buik en één op je borst. Wat voelt het sterkst, de borst- of de buikademhaling?

Oefening 2 -liggend-

Deze oefening is gericht op het ervaren van de basisademhaling.

In de basishouding lig je op je rug met gebogen knieën zodat je voeten plat op de grond staan, ongeveer 40 centimeter uit elkaar.

Breng je hoofd zo ver naar achteren als je zonder moeite kunt doen, zodat het keelgebied wordt vergroot.

Leg je beide handen op je buik, zodat je de bewegingen van je onderbuik kunt voelen.

Haal ongeveer een halve minuut lang adem met je buik op een ontspannen manier, waarbij je je mond open laat.

Let hierbij op de gevoelens in buik, borst en keel.

Oefening 3 -liggend-

'Vibreren met de benen'

Terwijl je op de grond ligt, steek je je benen in de lucht, je knieën blijven licht gebogen. Buig nu je enkels en druk met je hielen naar boven.

Je benen moeten beginnen te vibreren. Laat deze vibratie in je benen doorwerken en blijf je hielen omhoog duwen. Je zult merken dat je ademhaling dieper wordt.

Na één minuut laat je je voeten rusten op de grond. Hoe gaat de ademhaling nu?

Oefening 4 -zittend-

Ga ontspannen zitten, voeten op de grond, schouders hangend.

Trek nu je schouders op en span je bil- en buikspieren.

Ontspan. Voel het verschil tussen spanning en ontspanning en de invloed daarvan op je ademhaling.

Oefening 5

Voor één minuut gestructureerd ademhalen. Elke keer 3 tellen inademen en vervolgens 8 tellen rustig uitademen. De adem dus gelijkmatig in- en uitademen verdeeld over de seconden.

Oefening 6

Zo diep mogelijk inademen en dan je adem 10 tellen vasthouden, vervolgens geleidelijk en langzaam uitblazen. 3x herhalen, tussendoor wel even een paar keer normaal ademhalen.

Spierontspanningsoefeningen (ter aanvulling van het standaardprogramma)

Benen en voeten

Je benen over de gehele lengte zo hard mogelijk tegen elkaar aan duwen. Dus vanaf de bovenbenen tot en met de voeten. Dit probeer je 8 tellen vast te houden.

Armen

Je vuist ballen, en zo hard mogelijk samenknijpen. Eerst de linker, dan de rechter en vervolgens allebei tegelijk. Je onderarm in de lucht steken en je hand achterover trekken. Je spieren in je onderarm spannen zich aan. Je armen over de gehele lengte tegen het matras aan duwen. Dus vanaf de handen tot en met de bovenarmen.

Bijeenkomst 13

Het voorkomen van spanningen

Doelen

- De deelnemer weet dat hij zich sterker voelt als hij controle heeft op de gevoelens van spanning.
- De deelnemer kent de samenhang tussen 'gedachte-gevoel-gedrag'.
- De deelnemer kan benoemen wat hij ervaart bij zichzelf als hij zich gespannen voelt.
- De deelnemer kan minstens twee manieren opnoemen waarmee zijn spanning minder wordt.
- De deelnemer weet dat 'gedachte-gevoel-gedrag' steeds met elkaar te maken hebben bij een oplopende spanning.
- De deelnemer weet dat uitstellen een manier kan zijn om spanningen te verminderen.
- De deelnemer kan minimaal twee oefeningen bedenken waarmee hij het uitstellen gaat uitvoeren.

Benodigde materialen en voorbereiding

- Werkboek en trainershandleiding
- Een pen voor iedere deelnemer
- Software en laptop/beamer/benodigde filmpjes voor de training
- Bord + stiften
- Individuele deelnemerskaart

Aandachtspunten voor de trainer

- Bied een uitnodigende en ondersteunende houding.
- Leg de nadruk op de te behalen meerwaarde voor de deelnemer (motiverende houding).

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Heet de deelnemers welkom.

Terugblik op vorige bijeenkomst en bespreken huiswerkopdracht

De vorige bijeenkomst was een praktijkbijeenkomst. We hebben allerlei ontspanningsoefeningen geoefend, gedaan en ervaren.

Want door ontspanningsoefeningen:

- *Word je rustig*
- *Ben je beter in staat je te concentreren*

- Ben je beter in staat je (spier)spanning aan te geven
- Krijg je meer controle over je lichaam
- Kun je meer spanning aan en er beter mee omgaan

[5 min.] Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvorm(en)

We gaan vandaag verder met Bijeenkomst 13 (Het voorkomen van spanningen). Als iedereen zijn werkboek erbij pakt en het bij bijeenkomst 13 openslaat.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
15 min.	De deelnemer weet dat hij zich sterker voelt als hij controle heeft over de gevoelens van spanning. De deelnemer kent de samenhang tussen 'gedachte-gevoel-gedrag'. De deelnemer kan benoemen wat hij ervaart bij zichzelf als hij zich gespannen voelt. De deelnemer kan minstens twee manieren opnoemen waarbij zijn spanning minder wordt.	Vraag om het werkboek er bij te pakken. <i>Als iedereen het werkboek voor zich wil nemen, gaan we beginnen te lezen.</i> (samen lezen, hardop doornemen of voorlezen in een langzaam tempo, zodat de deelnemer de tekst kan volgen.) Begin te lezen bij: ...'Hoe voorkomen van spanningen? tot en met ...dat je dit kunt'. <i>Waarom denk jij dat je een goed gevoel krijgt als je weet hoe je kunt voorkomen dat je gespannen wordt?</i> (Antwoord: Je voelt je altijd sterker als jij jezelf onder controle hebt. Je hoeft niet bang te zijn dat het mis gaat, want je kunt op jezelf vertrouwen. Dit maakt je sterk.) <i>Goed dat iedereen meedenkt en meedoet, want op die manier leer je het meeste van deze training en kun je de training straks op het einde afsluiten.</i> <i>We gaan weer verder lezen want het antwoord van de vraag die ik je stelde, staat in de eerstvolgende tekst.</i> Begin te lezen bij '...Daarover is het natuurlijk... tot en met ...gebruiken'. <i>Het voorkomen van spanning, controle, maakt je sterker (voorkomen is dat je niet de fout in gaat).</i> <i>Bijvoorbeeld: gespannen worden van drukte of je kunt niet met iemand opschieten en dus ook weinig van hem verdragen. Spanning kun je zien aan je eigen gedrag of voelen aan je lichaam doordat:</i> <i>je stem kan gaan trillen en/of je gaat harder praten en/of je hebt de neiging om grotere passen te maken en sneller te gaan lopen.</i> <i>Belangrijk hierbij is dat je steeds weet dat 'gedachte-gevoel-gedrag' met elkaar samenhangen. Dat betekent dat als je wat aan jezelf wilt veranderen, dan moet je op alle drie genoemde punten letten en zo mogelijk sturen.</i>	Werkboek, pen, papier.

		<i>Hoe merk jij dat je gespannen wordt? Deze vraag heb je al eens beantwoord in bijeenkomst 6. Kijk eens naar de punten die je hebt opgeschreven. Herken je dit nog steeds of moeten er nog punten worden toegevoegd?</i> Laat alle deelnemers terugbladeren naar datgene wat ze in bijeenkomst 6 hebben opgeschreven. <i>We hebben inmiddels meer geleerd over 'omgaan met boosheid en agressie'. We hebben geleerd om onze eerste signalen te herkennen en hierop te reageren.</i> <i>Wat zou je kunnen doen als je een eerste herkenning van spanning ervaart?</i> (Antwoord: Ontspanningsoefeningen, ademhalingsoefeningen, gedachtestop, langzamer lopen, veranderen wat je ziet en hoort, uit de situatie gaan > zie de eerdere bijeenkomsten 5 en 6 voor meer uitleg.) Sta bij ieder item even stil door het voor te doen of vraag een deelnemer om dit te gaan doen.) <i>De antwoorden zijn altijd goed, omdat het herkenningspunten zijn van jezelf en ook jij weet het beste hoe je hier mee om kunt gaan.</i> We gaan nog even de laatste twee punten lezen.. (Hardop de laatste twee punten lezen...tot en met... 'Gedachtestop' te gebruiken) <i>Wat hier wordt genoemd is samenvattend het antwoord wat we zojuist hebben opgesteld.</i>	
15 min.	De deelnemer weet dat 'gedachte-gevoel-gedrag' steeds met elkaar te maken hebben bij een oplopende spanning.	<i>We gaan weer verder lezen uit het werkboek.</i> Begin te lezen: 'Het leren uitstellen... tot en met ...als om kan gaan'. (Als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen lezen, samen hardop doornemen. Zo niet, lees dan zelf voor in een langzaam tempo, zodat de deelnemers de tekst kunnen volgen.) <i>Zoals we gelezen hebben, zijn er voorbeelden gegeven van situaties waarbij de spanning oploopt. In de voorbeelden wordt verteld dat jij 'je denken' kunt veranderen, zodat je leert uit te stellen. We hebben in de vorige bijeenkomsten steeds gezegd dat 'gedachten-gevoelens-gedrag' steeds met elkaar te maken hebben. Om spanning te verminderen, moet je dus steeds met deze drie punten bezig gaan. In de voorbeelden staan steeds tips wat je beter kunt denken (= gedachte) om tot rust te komen.</i>	Werkboek, pen, papier.

10 min.	De deelnemer weet dat uitstellen een manier kan zijn om spanningen te verminderen. De deelnemer kan minimaal twee oefeningen bedenken waarbij hij het uitstellen gaat uitvoeren.	<i>We gaan weer verder lezen uit het Werkboek.</i> Begin te lezen: 'Op deze manier... tot en met ...dat je dit kunt' (= tekst bijeenkomst 12 uitlezen.). (Samen hardop voorlezen) <i>Wat zou jij voor jezelf kunnen bedenken om te oefenen met vijf minuten uitstel? Wat zou je kunnen doen om te oefenen met vijf minuten uitstel?</i>	
---------	--	---	--

[15 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

We hebben in deze bijeenkomst gesproken over:

- *Dat jij je sterk en goed voelt als je controle krijgt over je eigen spanning.*
- *Het vroeg herkennen van de eigen spanning en waaraan iedere deelnemer dit herkent bij zichzelf.*
- *Hoe kun je spanningen verminderen?*
- *Het leren uitstellen; dit kan een mogelijkheid zijn om spanningen te verminderen.*

[5 min.] Opdrachten

Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk: lees Bijeenkomst 13 nog eens door. Maak zelf de opdracht van werkblad van deze bijeenkomst.

Als je hierbij hulp nodig hebt, dan vraag je dit. Een deel van de vragen hebben we vandaag al opgeschreven, zodat je dit alleen maar hoeft over te nemen. Dat is gemakkelijk.

- Toets bij iedere vraag of de deelnemers het begrijpen.

[5 min.] Evaluatie

Wie kan me vertellen wat we vandaag hebben geleerd? (Antwoord: zie evaluatie.)

[5 min.] Afsluiting van de bijeenkomst

We sluiten de elfde bijeenkomst af van de training 'Omgaan met boosheid en agressie'.

Hoe vonden jullie de bijeenkomst?

- Geef elke deelnemer afzonderlijk de tijd om te antwoorden op deze vraag.

Terugkoppeling van de trainers aan het team

Eén van de trainers vult namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart in.

De Individuele deelnemerskaart wordt teruggekoppeld aan de behandelaar van de deelnemer.

Bijeenkomst 14

**Kijken naar een film:
gebeurtenis, gedachten,
gevoel, gedrag en gevolg**

Doelen

- De deelnemer herkent een opgebouwde spanning bij de spelers uit een film.
- De deelnemer kan vertellen wat de gevolgen zijn van het agressieve gedrag van de spelers uit de film.
- De deelnemer kan zich inleven door een samenhang te zien tussen mogelijke gedachten, gevoelens en getoonde gedrag door de spelers in de film.
- De deelnemer kan vertellen hoe je spanning kunt verminderen en kunt ontspannen.
- De deelnemer weet waarom ontspanningsoefeningen goed zijn.
- De deelnemer kan aangeven hoe hij zijn gedachten weer op een rij kan krijgen als hij zich gespannen voelt.
- Deelnemer herkent de spanningsopbouw en kan dit aangeven in een signaleringsplan.

Benodigde materialen en voorbereiding

- Werkboek en trainershandleiding
- Een pen voor iedere deelnemer
- Software en laptop/beamer/benodigde filmpjes voor de training
- Bord + stiften
- Individuele deelnemerskaart

Aandachtspunten voor de trainer

- Bied een uitnodigende en ondersteunende houding.
- Leg de nadruk op de te behalen meerwaarde voor de deelnemer (motiverende houding).

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Heet de deelnemers welkom.

Terugblik op vorige bijeenkomst en bespreken huiswerkopdracht

De vorige bijeenkomst was een theoriebijeenkomst. We hebben in deze bijeenkomst gesproken over het hoofdstuk uit je Werkboek: 'Het voorkomen van spanningen'.

In deze bijeenkomst hebben je geleerd:

- *Dat jij je sterk en goed voelt als je controle krijgt over je eigen spanning;*

- Het vroeg herkennen van je eigen spanning en waaraan je dit bij jezelf herkent;
- Hoe je spanningen kunt verminderen;
- Te leren uitstellen; dit kan een mogelijkheid zijn om spanningen te verminderen.

Je hebt een huiswerkopdracht gemaakt. Als we deze eens voor ons nemen. We gaan per vraag kijken naar je antwoord. (Help de deelnemer die moeite heeft met lezen.)

We sluiten deze huiswerkopdracht af. Goed dat jij je huiswerk hebt gedaan. Je bent nu buiten de training al aan het oefenen met dat wat we geleerd hebt in de bijeenkomsten. Dit is de snelste manier om van deze training te leren en zo kom je verder in je behandeling.

[5 min.] Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvorm(en)

Deze bijeenkomst gaan we gebruiken om naar een film te kijken. We gaan vooral bezig met het herkennen van spanning en spanningsopbouw binnen een gebeurtenis. De mogelijke gedachten, gevoelens, gedrag en gevolgen die je uit de film kunt halen staan centraal in deze bijeenkomst.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
40 min.	De deelnemer herkent een opgebouwde spanning bij de spelers uit een film. De deelnemer kan vertellen wat de gevolgen zijn van het agressieve gedrag van de spelers uit de film. De deelnemer kan zich inleven door een samenhang te zien tussen mogelijke gedachten, gevoelens en getoonde gedrag door de spelers in de film.	Volg de omschreven instructies uit het werkboek van de deelnemer. <i>Sla je werkboek open op de bladzijde van bijeenkomst 14. We gaan samen lezen.</i> Begin bij deze bijeenkomst..tot en met...te verminderen. <i>We gaan nu telkens een stukje van de film bekijken. Als ik de film stop zet, gaan we samen benoemen: gebeurtenis, mogelijke gevoelens, gedachte, gedrag en gevolg.</i> Schrijf op het bord het schema: gebeurtenis, gedachte, gevoel, gedrag en gevolg. <i>Let goed op wat er gebeurt, want dan kun je de vragen gemakkelijk beantwoorden.</i> Bekijk de hele film met elkaar en zet de film minimaal vijf keer stop om de situaties uiteen te halen door de ordening: gebeurtenis, mogelijke gedachte van de filmpersoonage, zijn gevoelens, gedrag en gevolg.	Werkboeken, pennen. Whiteboard+ stiften. Laptop Beamer filmpjes

	De deelnemer kan vertellen hoe je spanning kunt verminderen en kunt ontspannen. De deelnemer weet waarom ontspannings-oefeningen goed zijn. De deelnemer kan aangeven hoe hij zijn gedachten weer op een rij kan krijgen als hij zich gespannen voelt.	<i>We hebben nu erg veel geoefend met het herkennen van de gebeurtenissen, gedachte, gevoelens, gedrag en gevolg. Dit hebben we vijf keer met elkaar benoemd. Als je zo leert kijken, dan let je zelf beter op als je in situaties bent. Je kunt dan ook gemakkelijker spanningen herkennen en hier goed op reageren. Zo krijg je grip op je eigen spanningen en dat maakt je sterk. Zoals we inmiddels geleerd hebben uit de vorige bijeenkomsten.</i> <i>We gaan nu vragen beantwoorden waar de Bijeenkomsten 6, 8, 9, 11, 13 en 14 in terugkomen. We gaan ze vraag voor vraag in het werkboek met elkaar beantwoorden.</i> Lees de introductie en de vragen met elkaar door. <i>We gaan even samen nog terugbladeren naar de Bijeenkomsten 6, 8, 9, 11, 13 en 14. Want dan weten we waar de vragen over gaan.</i> Bijeenkomst 6 gaat over: <i>Hoe kun je merken dat je boos of gespannen wordt?</i> <i>De onderwerpen die we hebben besproken zijn:</i> • Hoe merk je aan je lichaam dat je gespannen bent? • Wat merk je aan je denken als jij je gespannen voelt? • Wat merk je aan de manier waarop je kijkt, als je gespannen bent? • Wat voel je als jij je gespannen voelt? Bijeenkomst 8 en 9 gaan over: <i>Hoe kun je weer tot rust komen?</i> <i>Onderwerpen zijn: uit de situatie stappen: weggaan of ogen dichtdoen, ademhaling, langzaam wandelen of naar de wc gaan.</i> <i>Door ontspanningsoefeningen:</i> - Word je rustig. - Ben je beter in staat je te concentreren. - Ben je beter in staat je (spier)spanning aan te geven. - Krijg je meer controle over je lichaam. - Kun je meer spanning aan en er beter mee omgaan. Bijeenkomst 11 gaat over: <i>Hoe kun jij je gedachten weer op een rij krijgen?</i> <i>Alles heeft te maken met wat we steeds in de bijeenkomst vertellen of zeggen, dat de gedachten, het gevoel en het gedrag steeds in samenhang met elkaar staan. Als we wat willen veranderen aan onszelf, moet je dus ook aandacht hebben voor deze drie gebieden.</i> <i>Onderwerpen die in bijeenkomst 11 zijn besproken:</i> • Gedachtestop (= gedachte). • Ontspanningsoefeningen (= gevoel).	
--	---	---	--

	Deelnemer herkent de spanningsopbouw en kan dit aangeven in een signaleringsplan.	• Zeg je tegen jezelf... (= gedachte). • Zeg je tegen anderen... (= gedrag). • Goed luisteren (= gedrag). • Agressie – 'tegen-agressie'. • Contactherstel met degene(n) in je omgeving waarop je boos bent geweest. Bijeenkomst 13 en 14 gaan over: <i>Dat jij je sterk en goed voelt als je controle krijgt over je eigen spanning.</i> • Het vroeg herkennen van je eigen spanning en waaraan je dit bij jezelf herkent. • Hoe je spanningen kunt verminderen. • Leren uit te stellen; dit kan een mogelijkheid zijn om spanningen te verminderen. 1. Filmpjes starten en de scènes eruit nemen die op het werkblad bij de vragen staan. 2. Stop de film en lees de vragen samen door. 3. Dan gaat deelnemer de bijbehorende vraag beantwoorden. 4. Neem samen het antwoord door. 5. Herhaal dit bij iedere vraag. (Help deelnemers met lees- en schrijfproblemen.)	
--	--	---	--

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

We hebben in deze bijeenkomst geleerd om de navolgende zaken in een film te zien en te benoemen: de gebeurtenis met oplopende spanning, met de mogelijke gedachten, gevoelens, en het gedrag wat we hebben gezien met de gevolgen. Bovendien hebben we alle punten uit de Bijeenkomsten 6, 8, 9, 11, 13 nog eens bekeken. We hebben de vragen beantwoord met de bijeenkomststof (zie kopie Bijlage samenvatting). Bovendien hebben we de uitleg en een voorbeeld van het signaleringsplan gezien.

Opdrachten

Bekijk de Samenvatting van de Bijeenkomsten 6, 8, 9, 11, 13 en 14. Door het nog eens door te lezen, weet je weer wat je allemaal geleerd hebt tot nu toe.

[5 min.] Evaluatie

Wat heb je van deze bijeenkomst geleerd?:

- *Heb je geleerd naar een gebeurtenis te kijken? Herkennen van spanning-ontspanning.*
- *Heb je geleerd om naar mogelijke gevoelens en gedachten te kijken?*
- *Heb je geleerd om naar het gedrag te kijken?*
- *Heb je geleerd om naar de gevolgen van het gedrag te kijken?*

Afsluiting van de bijeenkomst

We sluiten de veertiende bijeenkomst af van de training 'Omgaan met boosheid en agressie'.

Hoe vonden jullie de bijeenkomst?

- Geef elke deelnemer afzonderlijk de tijd om te antwoorden op deze vraag.

Terugkoppeling van de trainers aan het team

Eén van de trainers vult namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart in.

De Individuele deelnemerskaart wordt teruggekoppeld aan de behandelaar van de deelnemer.

Bijeenkomsten: 6, 8, 9, 11, 13

Bijlage

Samenvattingen

Bijeenkomst 6 gaat over: Hoe kun je merken dat je boos of gespannen wordt?

De onderwerpen die we hebben besproken zijn:

- Hoe merk je aan je lichaam dat je gespannen bent?
- Wat merk je aan je denken als jij je gespannen voelt?
- Wat merk je aan de manier waarop je kijkt, als je gespannen bent?
- Wat voel je als jij je gespannen voelt?

In Bijeenkomst 8 en 9 hebben we gesproken over: Hoe kun je weer tot rust komen?

Het betreft de navolgende onderwerpen: uit de situatie stappen: weg gaan of ogen dichtdoen, ademhaling, langzaam wandelen of naar de wc gaan.

Door ontspanningsoefeningen:

- Word je rustig.
- Ben je beter in staat je te concentreren.
- Ben je beter in staat je (spier)spanning aan te geven.
- Krijg je meer controle over je lichaam.
- Kun je meer spanning aan en er beter mee omgaan.

Bijeenkomst 11 gaat over: Hoe kun jij je gedachten weer op een rij krijgen?

Alles heeft te maken met wat we steeds in de bijeenkomst vertellen of zeggen, dat de gedachten, het gevoel en het gedrag steeds in samenhang met elkaar staan. Als we wat willen veranderen aan onszelf, moeten we dus ook aandacht hebben voor deze drie gebieden.

Onderwerpen die we in bijeenkomst 11 hebben besproken zijn:

- Gedachtestop (= gedachte).
- Ontspanningsoefeningen (= gevoel).
- Zeg je tegen jezelf... (= gedachte).
- Zeg je tegen anderen... (= gedrag).
- Goed luisteren (= gedrag).
- Agressie–‘tegen-agressie’.
- Contactherstel met degene(n) in je omgeving waarop je boos bent geweest.

In Bijeenkomst 13 hebben we gesproken over:

- Dat jij je sterk en goed voelt als je controle krijgt over je eigen spanning.
- Het vroeg herkennen van je eigen spanning en waaraan iedere deelnemer dit bij zichzelf herkent.
- Hoe je spanningen kunt verminderen.
- Leren uit te stellen; dit kan een mogelijkheid zijn om spanningen te verminderen.

Bijeenkomst 15

Zelf bijhouden hoe het met je gaat

Doelen

- De deelnemer weet hoe een Spanningsthermometer eruitziet.
- De deelnemer weet hoe een Spanningsthermometer gebruikt wordt.
- De deelnemer kan een Spanningsthermometer voor zichzelf invullen.
- De deelnemer weet hoe een 'Eerste Hulp Kaart' eruitziet.
- De deelnemer kan een 'Eerste Hulp Kaart' voor zichzelf maken.
- De deelnemer weet hoe hij de eigen gedragingen moet gaan turven als hij zich gespannen voelt.
- De deelnemer kan een situatie onderverdelen in: Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel, Gedrag en Gevolg.
- De deelnemer weet dat de 5 G's altijd erg veel met elkaar te maken hebben als hij zich gespannen voelt of gedraagt.

Benodigde materialen en voorbereiding

- Werkboek en trainershandleiding
- Een pen voor iedere deelnemer
- Software en laptop/beamer/benodigde filmpjes voor de training
- Bord + stiften
- Individuele deelnemerskaart

Aandachtspunten voor de trainer

- Bied een uitnodigende en ondersteunende houding.
- Leg de klemtoon op meerwaarde voor de deelnemer (motiverende houding).

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Heet de deelnemers welkom.

Terugblik op vorige bijeenkomst en bespreken van huiswerkopdracht

De vorige bijeenkomst heb je geleerd om de navolgende zaken in een film te zien en te benoemen: een gebeurtenis met oplopende spanning, met mogelijke gedachten, gevoelens, en het gedrag met de gevolgen.

[15 min.] Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

We gaan deze bijeenkomst van de training leren: 'Zelf bijhouden hoe het met je gaat'. Als jij je werkboek wilt pakken en bij Bijeenkomst 15 openslaat, gaan we verder.

Dit is de laatste bijeenkomst die we samen behandelen. Volgende keer hebben we een toets als afsluiting.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
15 min.	De deelnemer weet hoe een Spannings-thermometer eruitziet. De deelnemer weet hoe een Spannings-thermometer gebruikt wordt. De deelnemer kan een Spannings-thermometer voor zichzelf invullen.	Vraag om het werkboek er bij te pakken. <i>Als iedereen het werkboek voor zich wil nemen, gaan we beginnen te lezen.</i> (Als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen lezen, samen hardop doornemen. Zo niet, lees dan zelf voor in een langzaam tempo, zodat de deelnemers de tekst kunnen volgen.) Begin te lezen bij: 'bijeenkomst 15... tot en met ...eerste hulpkaart'. <i>Zoals jullie vast wel weten, meet een thermometer de temperatuur. Hoe warmer het is, hoe hoger de temperatuur, dus hoe hoger het getal. Dit kunnen we ook doen bij spanning. Hoe hoger de spanning, hoe hoger het getal. Dit noemen we dan een Spanningsthermometer.</i> <i>Een 'Eerste Hulp Kaart', waar denk je aan als je deze woorden hoort? (Iedere deelnemer geeft een antwoord.)</i> <i>Zoals we net hebben gelezen, staan op de 'Eerste Hulp Kaart' tips die jij moet doen als je spanning voelt opkomen.</i>	Werkboek, Spannings-thermometer. Whiteboard en stift.
5 min.	De deelnemer weet hoe een 'Eerste Hulp Kaart' eruitziet. De deelnemer kan een 'Eerste Hulp Kaart' voor zichzelf maken.	We gaan nu verder lezen. De 'Eerste Hulp Kaart'. Zoals je ziet, wordt het in het boekje afgekort met de letters E H K (= Eerste Hulp Kaart). Schrijf E H K = Eerste Hulp Kaart op het bord. (Als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen lezen, samen hardop doornemen. Zo niet, lees dan zelf voor in een langzaam tempo, zodat de deelnemers de tekst kunnen volgen.)	Werkboek, voorbeeld 'Eerste Hulp Kaart'. Whiteboard en stift.

10 min.	De deelnemer weet hoe hij de eigen gedragingen moet gaan turven als hij zich gespannen voelt.	<i>We gaan nu verder lezen over de 'spanningsthermometer..... met het woord 'niet prettig aanvoelt'.</i> <i>Wie weet wat turven is?</i> (Antwoord = wijze van tellen, waarbij je voor elke keer een streepje neerzet, en voor elke vijfde keer een diagonaal streepje door de andere vier streepjes zet.) Doe dit op het bord voor. <i>Nu je het ziet, zul je het vast wel herkennen, dat noemen we dus turven. We gaan nu lezen vanaf het onderwerp turven (Als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen lezen, samen hardop doornemen. Zo niet, lees dan zelf voor in een langzaam tempo, zodat de deelnemers de tekst kunnen volgen).</i> Begin te lezen bij 'Turven... tot en met ...het voorbeeld'. <i>Zoals je ziet, staat in de linkerkolom staan de dagen. In de andere kolommen staan de dingen die jij doet als je gespannen bent. Dit kan dus voor iedereen anders zijn. Als je deze kolommen hebt gekozen, zet dan iedere dag een streepje als het voorkomt. Je moet het dus goed bijhouden, maar dan krijg je tenminste een goed beeld van je spanning op één dag. De score kun je gebruiken voor het invullen van de Spanningsthermometer. Wanneer je veel streepjes hebt neergezet, dan kun jij je voorstellen dat je meer gespannen bent dan wanneer je nauwelijks streepjes hebt neergezet.</i> <i>Wie kan mij in eigen woorden nu vertellen wat turven is en hoe je dat doet met je spanning?</i> <i>Waar kun je de score voor gebruiken?</i> (Antwoorden staan op de pagina's die we net hebben gelezen.)	Werkboek, voorbeeld 'turf'-lijst. Whiteboard en stift.
10 min.	De deelnemer kan een situatie onderverdelen in: Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel, Gedrag en Gevolg. De deelnemer weet dat de 5 G's altijd erg veel met elkaar te maken hebben als hij zich gespannen voelt of gedraagt.	<i>We gaan nu verder lezen, bij: 'Wat gebeurt er allemaal?'</i> (Als de deelnemer problemen heeft met lezen, kan de tekst stap voor stap worden voorgelezen.) Het hoofdstuk helemaal uit lezen. <i>We hebben dit schema met de vijf hokjes: Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel, Gedrag en Gevolg al eens eerder in de training gebruikt.</i> <i>Je hebt er al eens mee geoefend. Hiermee werd steeds verteld dat de onderdelen Gedachte-Gevoel-Gedrag steeds met elkaar te maken hebben. Dit geldt ook voor de Gebeurtenis, dus wat er plaats vindt, en wat voor Gevolg dit voor je heeft.</i>	Werkboek Whiteboard + stift. Werkbladen bij bijeenkomst 15 (huiswerk)

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

- De Spanningsthermometer.
- De 'Eerste Hulp Kaart'.
- Het turven van je gedrag als jij je gespannen voelt.
- Gebeurtenissen waarbij je spanning voelde in het schema van de 5 G's uitschrijven.

Opdrachten

Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk: lees bijeenkomst 15 nog eens door. Maak zelf de opdracht van het werkblad van deze bijeenkomst. Als je hierbij hulp nodig hebt, dan vraag je dit. Een deel van de vragen hebben we vandaag al opgeschreven, zodat je dit alleen maar hoeft over te nemen.

- Toets bij iedere vraag of de deelnemers de vragen begrijpen.

[5 min.] Evaluatie

Wie kan me vertellen wat we vandaag hebben geleerd? (Antwoord: zie evaluatie.)

Afsluiting van de bijeenkomst

We sluiten de vijftiende en laatste bijeenkomst af van de training 'Omgaan met boosheid en agressie'.

Hoe vonden jullie de bijeenkomst?

- Geef elke deelnemer afzonderlijk de tijd om te antwoorden op deze vraag.

De volgende keer gaan we het huiswerk bespreken en gaan we de toets maken. De toets gaat over de Bijeenkomsten 6, 8, 9, 11, 13 en 14 uit het werkboek. Voor de volgende keer dus het huiswerk maken en alle bijeenkomsten nog eens doorlezen. Je kunt bijvoorbeeld de komende dagen iedere avond een bijeenkomst uit het werkboek weer doorlezen en de laatste avond ga je het nogmaals helemaal bekijken.

Zo weet je alles wat we hebben besproken in deze hoofdstukken en kun je de toets goed afronden, zodat je deze training afsluit met een certificaat. Om de training te kunnen afsluiten heb je een voldoende nodig op de toets. Je krijgt dan een certificaat, dit is een soort diploma, zodat jij en anderen kunnen zien dat je deze training hebt gedaan. Hiermee weet je ook dat je weer een stap verder bent in je behandeling! Je hebt immers hard gewerkt aan je probleemgebieden!

Succes met het leren!

Terugkoppeling van de trainers aan het team

Eén van de trainers vult namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart in.

De Individuele deelnemerskaart wordt teruggekoppeld aan de behandelaar van de deelnemer.

Bijeenkomst 16

Toets 1 en Toets 2 en afsluiting Module 4

Doelen

- De deelnemer kan aangeven hoe hij tot rust kan komen (ontspannen).
- De deelnemer kan vertellen wat er met zijn horen/zien en ademhalen gebeurt als hij zich gespannen voelt.
- De deelnemer weet wat een gedachtestop is.
- De deelnemer kan vertellen wat de communicatieregels zijn.
- De deelnemer weet waarom het goed is dat hij zijn valkuilen kent (= zichzelf kennen).
- De deelnemer weet hoe hij momenten van spanning kan verminderen.
- De deelnemer kan de 'Eerste Hulp Kaart' maken.
- De deelnemer kan een gebeurtenis met gedachten, gevoelens, gedragingen en gevolgen opschrijven.
- De deelnemer kent drie ontspanningsoefeningen.

Benodigde materialen en voorbereiding

- Huiswerk van de vorige bijeenkomst (heeft deelnemer mee)
- Toets (zie bijlage trainershandleiding)
- Certificaten voor de geslaagde deelnemers
- Eindverslagen
- Module evaluatieformulier GoA

Aandachtspunten voor de trainer

- Bied een uitnodigende en ondersteunende houding.
- Leg de klemtoon op meerwaarde voor de deelnemer (motiverende houding).

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Heet de deelnemer welkom.

Terugblik op vorige bijeenkomst en bespreken van huiswerkopdracht

De vorige bijeenkomst hebben we huiswerkbladen besproken en jullie hebben de opdrachten mee. Graag inleveren. Als jullie de toets maken, zal ik het huiswerk na kijken.

Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

We gaan vandaag de afsluitende toets maken en de module afsluiten. Deze toets gaat over de Bijeenkomsten 8, 9, 11, 13 en 14.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
20 min.	De deelnemer kan aangeven hoe hij tot rust kan komen (ontspannen). De deelnemer kan vertellen wat er met zijn horen/zien en ademen gebeurt als hij zich gespannen voelt. De deelnemer weet wat een 'gedachttestop' is. De deelnemer kan vertellen wat de communicatieregels zijn. De deelnemer weet waarom het goed is dat hij zijn valkuilen kent (= zichzelf kennen). De deelnemer weet hoe hij momenten van spanning kan verminderen. De deelnemer kan de 'Eerste Hulp Kaart' maken. De deelnemer kan een gebeurtenis met gedachten, gevoelens, gedragingen en gevolgen opschrijven. De deelnemer kent drie ontspanningsoefeningen.	<i>Ik ga je het de toets geven. Heb je een pen om mee te schrijven?</i> Deel de toetsblad uit. (Deelnemers die geen pen hebben meegenomen, kunnen een pen lenen.) Loop langs de deelnemers en help daar waar nodig. Help de deelnemer die moeite heeft met het lezen en/of schrijven. De deelnemer doet de toets mondeling en schrijft de gegeven antwoorden op. Als de deelnemer klaar is, wordt de toets door deelnemer ingeleverd. De deelnemer gaat weer zitten en wacht totdat iedereen klaar is. Kijk de toets direct na, zodat de deelnemer direct weet of hij de toets heeft afgerond met een voldoende.	Toetsbladen, pennen, certificaten.

10 min.		<i>We gaan de toets nabespreken, zodat je weet wat je wel of niet goed hebt beantwoord.</i> - Ga alle vragen stuk voor stuk langs. - Betrek de deelnemer door het antwoord van de deelnemer te bespreken.. - Sluit ieder gegeven antwoord af met het juiste antwoord. <i>Heeft iemand nog vragen over de toets?</i> <i>Dan sluiten we de training af.</i>	
10 min.	Deelnemer kan bij elk doel van deze module aangeven in hoeverre dat het doel behaald is en welke leerpunten er nog zijn (samen met de trainer).	De module wordt afgerond door het module Eindverslag samen met de individuele deelnemer in te vullen en te bespreken. De Certificaten worden ingevuld en door de trainers uitgedeeld. De deelnemer krijgt zo mogelijk drinken aangeboden ter afsluiting van de module. Ze worden gevraagd om anoniem- zonder de naam op te schrijven– het 'Module evaluatieformulier deelnemers GoA' in te vullen.	Eindverslag module Certificaat Module evaluatie formulier deelnemers GoA

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

- Het huiswerk van de vorige bijeenkomst.
- De toets van de Bijeenkomsten 6, 8, 9, 11, 13 en 14.
- We hebben de door mij nagekeken toets nabesproken.
- We hebben het Eindverslag besproken.
- Je hebt het evaluatieformulier meegekregen om met je persoonlijke begeleider in te vullen.

Opdrachten

We sluiten de training af, dus er is natuurlijk geen huiswerk meer voor een volgende bijeenkomst. Je hebt veel geleerd om beter met je spanning om te gaan en je spanning eerder te voelen, zodat je dit kunt verminderen. Je komt dus minder snel in gespannen situaties terecht waar je geen grip meer op hebt. Dit moet je iedere dag blijven oefenen. Zo heb jij jezelf vaardigheden aangeleerd die je erg veel helpen en het gevaar dat je weer eens een agressief delict pleegt wordt hierdoor steeds kleiner. Blijf dus de aangeleerde punten doen.

Evaluatie

Wie kan me vertellen wat we vandaag hebben geleerd? (Antwoord: zie evaluatie.)

- Wat heb je allemaal geleerd in de training?
- Denk je dat jij minder snel gespannen wordt?
- Denk jij dat je meer controle hebt over je spanningen?
- Denk jij dat de ontspanningsoefeningen je helpen in gespannen gebeurtenissen?
- Ken jij het verschil tussen ontspanning, spanning, stress en agressie bij jezelf?
- Ken jij het schema met de 5 G's?

[5 min.] Afsluiting van de bijeenkomst

- Zet de groep in een kring.

We sluiten de zestiende bijeenkomst af van de training 'Omgaan met boosheid en agressie'. Hoe vonden jullie de bijeenkomst?

- Geef de deelnemer de tijd om te antwoorden op deze vraag.

Hierbij krijg je een certificaat uitgedeeld met je naam erop. Je kunt trots zijn op dit certificaat, want je hebt erg hard en goed gewerkt! Hiermee weet je ook dat je weer een stap verder bent in je behandeling. Je hebt immers hard gewerkt aan je probleemgebieden!

Succes met het blijven uitvoeren van de punten die voor jou belangrijk zijn als jij je gespannen voelt. Blijf de Spanningsthermometer en 'Eerste Hulp Kaart' gebruiken. Het zijn altijd goede hulpmiddelen.

Terugkoppeling van de trainers aan het team en de onderzoekers bij afronding module

(Zie voor meer informatie en voor de formulieren de handleidingen van Grip op Agressie.)

Individuele deelnemerskaart

Eén van de trainers vult namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart in.

De Individuele deelnemerskaart wordt teruggekoppeld aan de behandelaar van de deelnemer.

Eindverslag module GoA

Aangezien het de laatste bijeenkomst van de module was vullen de trainers voor deze module per deelnemer en samen met de deelnemer het Eindverslag module GoA in. De trainers zorgen ervoor dat de mede behandelaren deze informatie ontvangen.

Module evaluatieformulier deelnemers GoA

De deelnemers vullen het 'Module evaluatieformulier deelnemers GoA' in. Zij doen dit anoniem, door niet hun naam op het formulier te schrijven. De trainers delen de evaluatieformulieren dus alleen uit, ze houden zich niet bezig met het invullen van de formulieren en ze bekijken niet wat de deelnemers invullen. Na het invullen geeft de deelnemer het formulier aan de trainer. In het kader van de procesevaluatie worden de trainers op de hoogte gesteld van de algemene bevindingen van de deelnemers (anoniem).

Werkblad Toets 1

Naam deelnemer:

Datum:

We zijn nu aangekomen bij de toets van de Bijeenkomsten 1 t/m 4 en 6.

We zijn al een heel eind in de training en je krijgt nu een aantal vragen over hoe jij zaken zou gaan doen als je merkt dat je gespannen wordt.

[Foute antwoorden bestaan niet]

Vraag 1. Bijeenkomst 1: Waarom volg je deze module?

Hulpwoordjes kunnen zijn: het moet, mijn verleden, zelfkennis, controle over mijzelf, respect voor de ander, relaxed door het leven kunnen gaan... (vul het zelf maar verder in).

Vraag 2. Bijeenkomst 2: Wat is spanning?

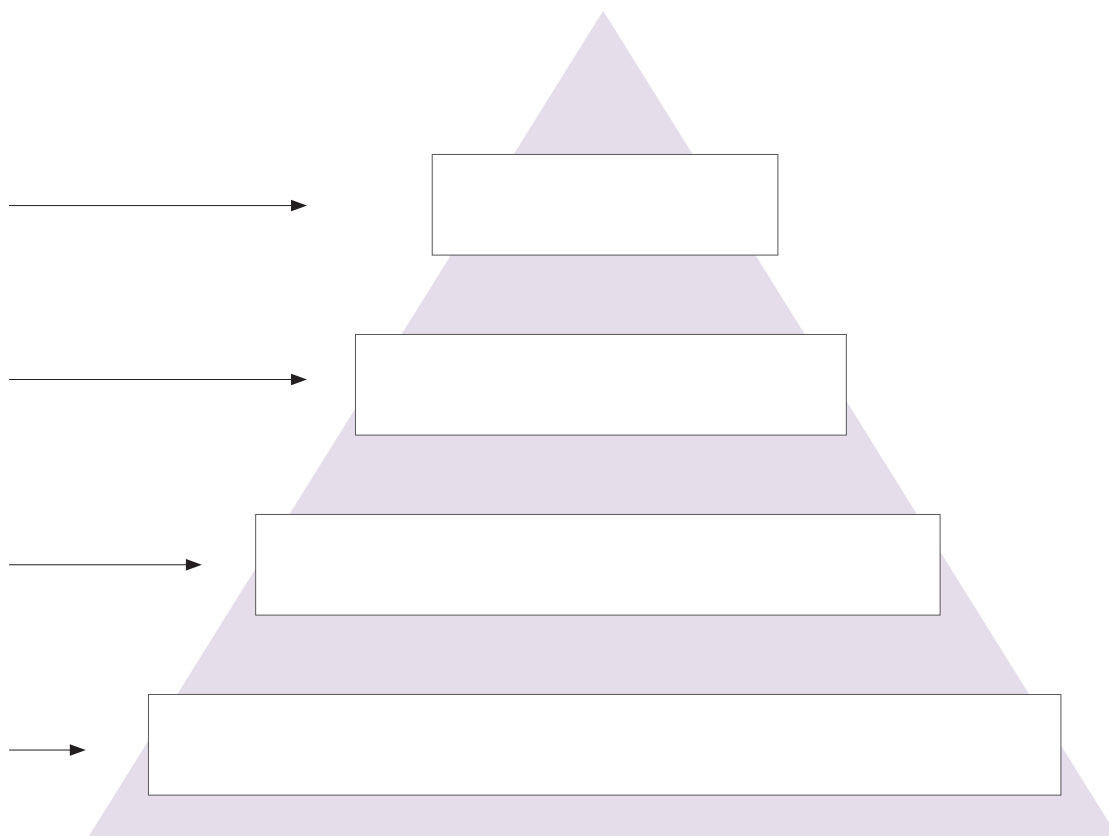
Ieder mens heeft wel eens spanning. Wat is nu eigenlijk spanning en waar komt het vandaan?

Kruis het juiste antwoord aan. Je mag meerdere antwoorden geven.

☐	A	Vroeger, als je moest jagen om aan voedsel te komen, kon je beren tegenkomen en daarvoor moest je vluchten of vechten.
☐	B	Om een goed gesprek te kunnen hebben heb je spanning nodig. Anders gebruik je de verkeerde woorden en begrijpen de mensen je niet.
☐	C	Nu heb je spanning om alles op tijd af te hebben. Rekeningen betalen, huur overmaken etc.
☐	D	Spanningen betekenen dat er altijd iets vervelends gaat gebeuren.

Vraag 3. Bijeenkomst 3: Hoe ontstaat boosheid?

Denk even aan de piramide die wij de afgelopen keer besproken hebben. Pas de woorden toe die in de lijst staan. Zet de woorden op de juiste plaats. (Denk aan wat er beneden en boven komt te staan.)



Lachen, hardlopen, spanning, boek lezen, douchen, tv-kijken, stress, ontspannen wandelen, gezellig praten, veel, weinig, boosheid, lucht, spanning.

Vraag 4. Bijeenkomst 4: Ontspanningsoefeningen

Welke vormen van ademhaling bestaan er? (borst/rug/benen/buik/middenbuik/neus/mond)

Om tot rust te komen moet je aan je ademhaling denken. In de praktijk heb je dit geleerd.

Je ligt op de mat, legt je handen op je _____ (vul in).

Je ademt rustig in en houdt dit vast. Tel tot _____ (vul in).

Bij het uitademen tel je dan tot _____ (vul in).

*Je moet dit **meerdere keren/één keer** (streep het foute antwoord door) herhalen.*

Vraag 5. Bijeenkomst 6: Hoe kun je merken dat je gespannen wordt?

Wat gebeurt er met jou (welke veranderingen merk je bij jezelf) als je gespannen wordt?

Denken:

Lichaam:

Zien:

Horen:

Werkblad Toets 2

Naam deelnemer:

Datum:

We zijn nu aangekomen bij toets 2, over de Bijeenkomsten 8, 9, 11, 13 en 14.

We zijn aan het eind van de cursus en je krijgt nu een aantal vragen over de tweede deel van het boek.

[Foute antwoorden bestaan niet]

Vraag 1. Bijeenkomst 8 en 9

In deze module heb je geleerd om op gepaste wijze weer tot rust te komen. Noem 3 voorbeelden die jij zou toepassen.

1. _____

2. _____

3. _____

☐

Score Vraag 1

Vraag 2. Bijeenkomst 8 en 9

Wat gebeurt er bij spanning met je horen, zien en je ademhaling?

1. _____

2. _____

3. _____

☐

Score Vraag 2

Vraag 3. Bijeenkomst 11

Wat verstaan wij onder de term 'GEDACHTESTOP'?

☐

Score Vraag 3

Vraag 4. Bijeenkomst 11

Als je na een ruzie wegloopt ben je natuurlijk altijd weer welkom, mits je de volgende regels in acht neemt.

Noem bijvoorbeeld ook de 4 communicatieregels:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Score Vraag 4

Vraag 5. Bijeenkomst 13 en 14

Waarom is het belangrijk dat je jezelf goed kent en wat zijn je valkuilen?

Score Vraag 5

Vraag 6. Bijeenkomst 13 en 14

Wat is een geschikte oefening om momenten van spanning te verminderen?

Hoe kun je dat trainen?

Score Vraag 6

Vraag 7. Bijeenkomst 15

Vul de volgende lijsten in, denk aan voorbeelden die bij je passen:

Eerste Hulp Kaart

* Noem eigen voorbeelden, niet overnemen uit het boek

7A

Eerste hulp bij boosheid en spanning	Vaste momenten waarop ik naar de kaart kijk
Wat kan ik doen als ik op 30 of 40 graden zit?	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Score Vraag 7A

De 5 G's

Beschrijf een situatie en gebruik hiervoor de 5 G's.

Begin met het benoemen waar de 5 G's voor staan.

7B

G.....	G.....	G.....	G.....	G.....

☐ Score Vraag 7B

Vraag Praktijkbijeenkomsten Ademhalingsoefeningen

Noem minimaal 3 ontspanningsoefeningen en beschrijf deze:

1. _____

2. _____

3. _____

☐ Score Vraag Praktijkbijeenkomst

Oplossingen toetsen 1 en 2, inclusief waardering in punten:

Werkblad Toets 1

Naam deelnemer:

Datum:

We zijn nu aangekomen bij de toets van de Hoofdstukken 1 tot en met 5.

Vraag 1. Bijeenkomst 1: Waarom volg je deze cursus?

Hulpwoordjes kunnen zijn: het moet, mijn verleden, zelfkennis, controle over mijzelf, respect voor de ander, relaxed door het leven kunnen gaan..... vul het zelf maar verder in.

- zelfkennis, controle over mijzelf, mijn verleden, respect voor de ander _____ = 5 punten
- het moet _____ = -5 punten
- relaxed door het leven kunnen gaan _____ = 0 punten

Vraag 2. Bijeenkomst 2: Wat is spanning?

Ieder mens heeft wel eens spanning.

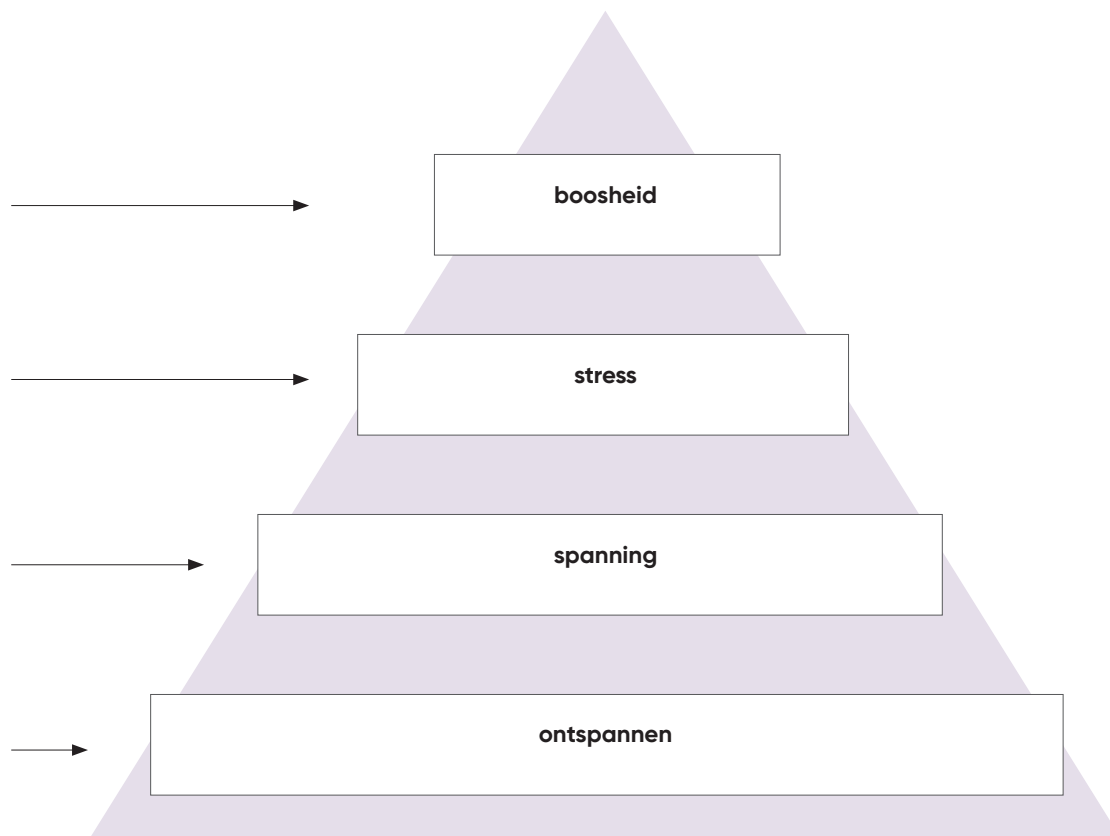
Wat is nu eigenlijk spanning en waar komt het vandaan?

Kruis het juiste antwoord aan. Je mag meerdere antwoorden geven.

☐	A	Vroeger, als je moest jagen om aan voedsel te komen, kon je beren tegenkomen en daarvoor moest je vluchten of vechten.	10 punten
☐	B	Om een goed gesprek te kunnen hebben heb je spanning nodig, anders gebruik je de verkeerde woorden en begrijpen de mensen je niet.	-5 punten
☐	C	Nu heb je spanning om alles op tijd af te hebben. Rekeningen betalen, huur overmaken etc.	10 punten
☐	D	Spanningen betekenen dat er altijd iets vervelends gaat gebeuren.	-5 punten

Vraag 3. Bijeenkomst 3: Hoe ontstaat boosheid?

Denk even aan de Spanningspiramide die wij de afgelopen keer besproken hebben. Deze staat niet in het boek. Pas de woorden toe die in de lijst staan.



Zet de juiste woorden op de juiste plaats (denk aan wat er beneden en boven komt te staan).

Lachen, hardlopen, ontspanning, boek lezen, douchen, tv-kijken, stress, wandelen, gezellig praten, veel, weinig, boosheid, lucht, spanning.

Juiste volgorde = 10 punten

Goede woorden = 10 punten

Vraag 4. Bijeenkomst 4: Ontspanningsoefeningen

Welke vormen van ademhaling bestaan er?

***borst -3 punten *rug -5 punten *benen -5 punten *buik -3 punten**

***middenbuik -5 punten *neus -2 punten *mond -2 punten**

Om tot rust te komen moet je aan je ademhaling denken. In de praktijk heb je dit geleerd.

Je ligt op de mat, legt je handen op je _____ **buik = 2,5 punten** (vul in).

Je ademt rustig in en houdt dit vast. Tel tot _____ **tot 3 = 2,5 punten** (vul in).

Bij het uitademen tel je dan tot _____ **tot 8 = 2,5 punten** (vul in).

Je moet dit:

- meerdere keren herhalen = **2,5 punten**
- één keer herhalen.

(streep het foute antwoord door)

Vraag 5. Bijeenkomst 6: Hoe kun je merken dat je gespannen wordt?

Wat gebeurt er met jou (welke veranderingen merk je bij jezelf) als je gespannen wordt?

Denken: **5 punten**

Lichaam: **5 punten**

Zien: **5 punten**

Horen: **5 punten**

Werkblad Toets 2

Naam deelnemer:

Datum:

We zijn nu aangekomen bij toets 2, over de Bijeenkomsten 8, 9, 11, 13 en 14.

We zijn aan het eind van de cursus en je krijgt nu een aantal vragen over de tweede deel van het boek.

[Foute antwoorden bestaan niet]

Vraag 1. Bijeenkomst 8 en 9

In deze module heb je geleerd om op gepaste wijze weer tot rust te komen. Noem 3 voorbeelden die jij zou toepassen.

1. _____

2. _____

3. _____

☐

Score Vraag 1

3 punten

Vraag 2. Bijeenkomst 8 en 9

Wat gebeurt er bij spanning met je horen, zien en je ademhaling?

1. _____

2. _____

3. _____

☐

Score Vraag 2

3 punten

Vraag 3. Bijeenkomst 11

Wat verstaan wij onder de term 'GEDACHTESTOP'?

☐

Score Vraag 3

3 punten

Vraag 4. Bijeenkomst 11

Als je na een ruzie wegloopt ben je natuurlijk altijd weer welkom, mits je de volgende regels in acht neemt.

Noem bijvoorbeeld ook de 4 communicatieregels:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

☐

Score Vraag 4

4 punten**Vraag 5. Bijeenkomst 13**

Waarom is het belangrijk dat je jezelf goed kent en wat zijn je valkuilen?

☐

Score Vraag 5

3 punten**Vraag 6. Bijeenkomst 13 en 14**

Wat is een geschikte oefening om momenten van spanning te verminderen?

Hoe kun je dat trainen?

☐

Score Vraag 6

2 punten**Vraag 7. Bijeenkomst 15**

Vul de volgende lijsten in, denk aan voorbeelden die bij je passen:

EHK

Eerste Hulp Kaart

* Noem eigen voorbeelden, niet overnemen uit het boek

7A

Eerste hulp bij boosheid en spanning	Vaste momenten waarop ik naar de kaart kijk
<i>Wat kan ik doen als ik op 30 of 40 graden zit?</i>	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Score Vraag 7A

4 punten

De 5 G's

Beschrijf een situatie en gebruik hiervoor de 5 G's.

Begin met het benoemen waar de 5 G's voor staan.

7B

G.....	G.....	G.....	G.....	G.....

☐

Score Vraag 7B

5 punten

Vraag Praktijkbijeenkomsten Ademhalingsoefeningen

Noem minimaal 3 ontspanningsoefeningen en beschrijf deze:

1. _____

2. _____

3. _____

☐

Score Vraag Praktijkbijeenkomst

4 punten

Totaal: 31 punten

onder de 18 punten ben je gezakt

Punten	Waardering
30	Zeer goed
25	Goed
20	Ruim voldoende
18	Voldoende

Bijlage

Aanvullende ontspanningsoefeningen

Ademhalingsoefeningen

Er zijn verschillende ademhalingsoefeningen, waarbij je je meer bewust wordt van je ademhaling en van ontspanning en spanning in de ademhaling. Ook zijn er oefeningen die de ademhaling ondersteunen met een beweging. In de module leren 'Omgaan met Boosheid en Agressie' hebben we vooral de oefeningen 2, 5 en 6 gedaan. De andere zijn eventueel ook nog een optie.

Oefening 1 -liggend-

Ga languit op je rug liggen, de benen licht gespreid, voeten naar buiten gekanteld en de armen losjes langs het lichaam, licht gebogen in de elleboog.

Tel nu gedurende een halve minuut je in- en uitademingen.

Leg één hand op je buik en één op je borst. Wat voelt het sterkst, de borst- of de buikademhaling?

Oefening 2 -liggend-

Deze oefening is gericht op het ervaren van de basisademhaling.

In de basishouding lig je op je rug met gebogen knieën zodat je voeten plat op de grond staan, ongeveer 40 centimeter uit elkaar.

Breng je hoofd zo ver naar achteren als je zonder moeite kunt doen, zodat het keelgebied wordt vergroot.

Leg je beide handen op je buik, zodat je de bewegingen van je onderbuik kunt voelen.

Haal ongeveer een halve minuut lang adem met je buik op een ontspannen manier, waarbij je je mond open laat. Let hierbij op de gevoelens in buik, borst en keel.

Oefening 3 -liggend-

'Vibreren met de benen'

Terwijl je op de grond ligt, steek je je benen in de lucht, je knieën blijven licht gebogen. Buig nu je enkels en druk met je hielen naar boven.

Je benen moeten beginnen te vibreren. Laat deze vibratie in je benen doorwerken en blijf je hielen omhoog duwen. Je zult merken dat je ademhaling dieper wordt.

Na één minuut laat je je voeten rusten op de grond. Hoe gaat de ademhaling nu?

Oefening 4 -zittend-

Ga ontspannen zitten, voeten op de grond, schouders hangend.

Trek nu je schouders op en span je bil- en buikspieren.

Ontspan. Voel het verschil tussen spanning en ontspanning en de invloed daarvan op je ademhaling.

Oefening 5

Voor één minuut gestructureerd ademen. Elke keer 3 tellen inademen en vervolgens 8 tellen rustig uitademen. De adem dus gelijkmatig in- en uitademen verdeeld over de seconden.

Oefening 6

Zo diep mogelijk inademen en dan je adem 10 tellen vasthouden, vervolgens geleidelijk en langzaam uitblazen. 3x herhalen, tussendoor wel even een paar keer normaal ademen.

Spierontspanningsoefeningen (ter aanvulling van het standaardprogramma)

Benen en voeten

Je benen over de gehele lengte zo hard mogelijk tegen elkaar aan duwen. Dus vanaf de bovenbenen tot en met de voeten. Dit probeer je 8 tellen vast te houden.

Armen

Je vuist ballen, en zo hard mogelijk samenknijpen. Eerst de linker, dan de rechter en vervolgens allebei tegelijk. Je onderarm in de lucht steken en je hand achterover trekken. Je spieren in je onderarm spannen zich aan. Je armen over de gehele lengte tegen het matras aan duwen. Dus vanaf de handen tot en met de bovenarmen.

Uitreiking certificaat





trajectum