

# Herkennen van Gedachten

GRIP OP AGRESSIE (GOA), MODULE 3

## Inhoudsopgave

Bijeenkomst 1: Inleiding module: herkennen van gedachten/denken.....	3
Bijeenkomst 2: De 5 G's.....	10
Bijeenkomst 3: Gedachten .....	19
Bijeenkomst 4: Verbinding tussen Gedachten en Gevoel .....	27
Bijeenkomst 5: Verbinding tussen Gedachten en Gedrag .....	35
Bijeenkomst 6: Verbinding tussen Gedachten en Lichamelijke reacties/gedrag.....	42
Bijeenkomst 7: Verbinding tussen Gedachten en Gebeurtenis.....	49
Bijeenkomst 8: Verbinding tussen Gedachten en Gevolg (problemen begrijpen en oplossen).....	55
Bijeenkomst 9: Negatieve gedachten: waar is het bewijs? .....	64
Bijeenkomst 10: Gedachten in evenwicht .....	69
Bijeenkomst 11: Afsluiting en toetsing module 3 .....	77

## Bijeenkomst 1: Inleiding module: herkennen van gedachten/denken

### Doelen

- De deelnemer maakt kennis met de trainingsgroep en de trainers
- De deelnemer kent de inhoud van de training
- De deelnemer kent de samenhang tussen gedachten en gedrag
- De deelnemer weet dat het aanleren van nieuw gedrag samengaat met het aanleren van nieuwe gedachten
- De deelnemer kent de spelregels en de opzet van de training (gebruik rode en gele kaarten)

### Benodigde materialen en voorbereiding

- Handboek voor deelnemers en trainershandleiding
- Map (voor werkbladen en bijeenkomstmateriaal) en pen voor iedere deelnemer
- Bord + stiften
- Denkpuzzels
- Rode en gele kaarten

### Aandachtspunten voor de trainer

Uitnodigende en ondersteunende houding

Klemtoon zetten op meerwaarde voor de deelnemer (motiverende houding)

### Inhoud programma

#### [5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

*Hartelijk welkom bij de training. Goed dat jullie er zijn, omdat je op deze manier weer een belangrijke stap verder komt in je behandeling. De training heet "Herkennen van gedachten". Waar denken jullie aan als je het woord Gedachten hoort?*

*Of kan je ook een ander woord bedenken voor gedachten? (antwoord: denken)*

#### [10min.] Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

*We gaan deze bijeenkomst beginnen met de training. Herkennen van je denken wordt dus 'herkennen van gedachten' genoemd.*

*Wat gaan we in deze training bespreken en behandelen? Laten we het werkboek erbij pakken en de hoofdstukken bekijken (trainers delen de werkboeken uit, trainers en deelnemers nemen de hoofdstukken door). De trainers lezen ieder hoofdstuk hardop voor.*

*Als we allemaal de bladzijde bijeenkomst 1 uit het handboek erbij pakken waar de inhoud van de training staat beschreven, kunnen we zien wat je vandaag gaat leren in deze training.*

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
20 min.	<p>De deelnemer kent de samenhang tussen gedachten en gedrag.</p> <p>De deelnemer weet dat het aanleren van nieuw gedrag samen gaat met het aanleren van nieuwe gedachten</p>	<p><i>We gaan beginnen bij bijeenkomst 1 van het deelnemersboek. We gaan samen lezen wat er in deze bijeenkomst wordt besproken.</i></p> <p>(beginnen met lezen begin bijeenkomst 1, deelnemers lezen het stukje t/m .....om zelf goede beslissingen te nemen... zelf door. Doe dit alinea voor alinea, zodat je na ieder stukje kan bespreken wat er staat en samenvatten.</p> <p>Voorbeeld: <i>Wie kan een voorbeeld geven bij zichzelf? Waar wordt jij erg snel boos over, terwijl een ander hier minder snel boos over wordt?</i></p> <p><i>Zo zie je dat mensen verschillend gedrag laten zien. Hier gaan we de komende bijeenkomsten mee bezig.</i></p> <p><i>We gaan weer verder lezen</i></p> <p><i>Wat betekenen de dik gedrukte woorden? Wie kan het in zijn of haar eigen woorden na vertellen?</i> (goede antwoord is gelijk aan het dik gedrukte deel uitwerkboek).</p> <p><i>We gaan weer verder lezen (t/m.....om zelf goede beslissingen te nemen</i></p>	Deelnemersboek, bijeenkomst 1
40 min.	<p>De deelnemer kent de spelregels en de opzet van de training (gebruik rode en gele kaarten)</p> <p>De deelnemer weet wat hij/zij moet doen als hij niet kan komen.</p> <p>De deelnemer weet wat hij/zij moet doen als hij te laat komt.</p> <p>De deelnemer weet wat huiswerk is.</p> <p>De deelnemer weet hoe hij met de andere deelnemers om moet gaan.</p> <p>De deelnemer weet wat gele en rode kaarten zijn binnen de training</p>	<p><i>Als we een training samen gaan doen moeten we spelregels afspreken zodat iedereen weet dat het goed en veilig voelt. De <b>spelregels</b> staan in je werkboek</i></p> <p>Spelregels stap voor stap voor lezen. Als trainers hardop kunnen voorlezen, samen lezen.</p> <p>Het niet kunnen komen bij de training lezen. Daarna vragen aan de groep: <i>wat moet je dus doen als je niet kunt komen?</i></p> <p>Lezen: Wat als ik te laat kom? Na lezen vragen: <i>Wat moet je dus doen als je te laat komt?</i></p> <p>Lezen: <b>Huiswerk</b>. Na lezen vragen: <i>Wat weet je over huiswerk te vertellen?</i></p> <p>Lezen: wat doe je wel en wat doe je niet tijdens de training. Na lezen vragen: <i>Hoe gaan we met elkaar om?</i></p> <p>Lezen: gele en rode kaarten. Na lezen vragen: <i>Wat zijn <b>gele en rode</b> kaarten?</i></p> <p><i>Met deze spelregel willen we vertellen dat het erg belangrijk is voor iedereen die mee doet dat jij je aan de afspraken houdt. Zo kan iedereen een belangrijke stap maken in zijn behandeling.</i></p> <p><i>Zo ook stukje lezen over <b>kennismaking</b></i></p>	Deelnemersboek blz. 3 t/m 7  Rode en gele kaarten

### **[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst**

*We hebben in deze bijeenkomst gesproken over:*

- *Hoe de training 'herkennen van gedachten' eruit ziet*
- *Dat we negen keer bij elkaar komen en we gaan leren onze gedachten te herkennen en er mee leren om te gaan.*
- *We hebben de spelregels van deze training besproken.*

### **[5 min.] Opdrachten**

*Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk: lees deze bijeenkomst 1 nog eens goed door samen met je persoonlijke begeleider. Hij weet dan ook wat jij hebt geleerd en wat je de komende tijd nog meer gaat leren. Hij weet dan de vooruitgang in je behandeling.*

### **[5 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst**

*Wie kan me vertellen wat we vandaag hebben geleerd?*

*(Antwoord: zie samenvatting)*

*We sluiten de eerste bijeenkomst af van de training "herkennen van gedachten". Hoe vonden jullie de bijeenkomst?*

- *Iedereen afzonderlijk de tijd geven om te antwoorden op deze vraag.*

*De volgende keer hebben we weer een bijeenkomst. We gaan het dan hebben over de 5 G's. Tot de volgende keer.*

### **Terugkoppeling van de trainers aan het team**

Een van de trainers zorgt ervoor dat namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart wordt ingevuld. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de persoonlijk begeleider en de behandelverantwoordelijke. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken.

## Deelnemersboek Bijeenkomst 1

Herkennen van gedachten, denken bij jezelf.

### *Kennismaking en inleiding*

Je kunt soms snel boos worden of ruzie krijgen en vinden dat het niet je schuld is. Misschien word je steeds gepest door een ander en je weet niet hoe je daar mee om moet gaan. Je wordt dan steeds erg boos waardoor de ander er dan lol in kan hebben. Dat kan dus erg vervelend zijn en je wordt alleen maar bozer.

Soms kan je ook merken dat jij anders reageert op gebeurtenissen dan anderen. Zo kan iemand juist zenuwachtig worden als hij wat in de groep moet vertellen, terwijl een ander dit niet heeft. Als je erg zenuwachtig wordt, kan je niet altijd op een goede manier reageren. Ook kan het zijn dat de ene persoon verschrikkelijk kwaad wordt omdat een ander kritiek op hem geeft of hem uitscheldt, terwijl de ander zijn schouders ophaalt en zich omdraait. Misschien herkennen jullie deze situaties bij jezelf of zie je het wel eens gebeuren bij anderen. In deze training gaan we met elkaar bekijken waar die verschillen tussen mensen vandaan kunnen komen.

Hoe kan het dat de een heel rustig blijft onder bepaalde omstandigheden, terwijl jij vreselijk boos wordt? Je kunt zelfs erge ruzie krijgen, gaan vechten of schelden. Misschien wil je dan het liefst uit de situatie weglopen. In deze training gaan we leren hoe belangrijk het is wat je in de verschillende situaties denkt. Onze gedachten en gevoelens zijn zo belangrijk omdat zij ook ons gedrag 'maken'.

In deze bijeenkomsten staan we stil bij de manier waarop wij denken, wij noemen het denken ook Gedachten. Wij leren hier hoe wij invloed uit kunnen oefenen op ons denken. Daardoor ga jij je ook anders voelen en ook anders gedragen. Het gaat er om dat je **negatieve gedachten** om kan zetten in **helpende gedachten**. Daardoor bepaal jij dat de situatie zo verandert dat je zonder problemen je **doel** bereikt. Dat betekent dat het lukt wat je graag wilt.

Een voorbeeld: je hebt via via gehoord dat je niet naar de nieuwe woning kunt verhuizen. Je denkt 'dat moet mij weer overkomen'. Hoe langer je hierover nadenkt hoe meer teleurgesteld en somberder je wordt (**negatieve gedachten**). Opeens kom je op de gedachte dat je het alleen maar gehoord hebt van iemand uit de buurt. Dus...je belt de man van de woningstichting, die je vertelt dat het allemaal anders zit (**helpende gedachte**). Je voelt je weer opgelucht en beter. Je hebt dus je **doel** bereikt.

We kijken naar onszelf maar ook naar de ander. We leren over het denken, over de gedachten van jezelf en die van een ander. Dit doen wij bijvoorbeeld door het maken werkopdrachten en door naar elkaars ervaringen te luisteren. We gaan dus in de bijeenkomsten met elkaar samenwerken in een trainingsgroep.

Waarom nu deze trainingsgroep? Wat heb ik daaraan? Zoals je weet hoort het volgen van trainingsgroepen bij de behandeling. De trainingen helpen je om nieuwe dingen te leren zodat jij je plezieriger gaat voelen en daardoor ander gedrag leert. Zo leer jij controle over jezelf te hebben. Zo kan jezelf beter voorkomen dat het in de toekomst weer fout kan gaan, doordat je te. Je hebt dan meer controle over jezelf, minder problemen in je leven en bent zelfstandiger om zelf goede beslissingen te nemen.

## Spelregels

We werken de komende bijeenkomsten samen en om dit goed te laten verlopen spreken we een paar spelregels af. Soms zal je het leuk, grappig en gemakkelijk vinden en de andere keer zal je het moeilijk, spannend of eng vinden. Dit geldt voor iedereen. Het is de bedoeling dat we hier met elkaar leren, dus spreken we met elkaar af dat we anderen niet uitlachen of belachelijk maken wat iemand zegt. Van iedereen wordt verwacht dat je serieus meedoet, de ander laat uitpraten en luistert naar wat we elkaar te zeggen hebben. Om goed te kunnen samenwerken, is er een aantal spelregels opgesteld. We zullen de belangrijkste met elkaar doornemen.



### Het niet kunnen komen bij een training.

Je mag geen bijeenkomst overslaan.

Als je echt niet kunt dan moet je een goede reden hebben en dit overleggen met de begeleiders. Er wordt dan gekeken of de reden goed is en hoe je de bijeenkomst kunt inhalen.

Op de dag zelf meldt je je af bij de trainers.

### Wat als ik te laat kom?

Er wordt van jou verwacht dat je op tijd op de training verschijnt.

### Huiswerk

Huiswerk moet gemaakt worden. Als dit niet lukt, heb je bij ons de mogelijkheid om je huiswerk in te halen. Wij verwachten van je dat je dit van te voren bij de trainer meldt. Als je een huiswerkopdracht niet hebt gemaakt omdat hij te moeilijk was, dan zul je moeten kunnen laten zien dat je wel je best hebt gedaan om het te maken (zelf om hulp vragen bij anderen of de begeleiding).

### Wat doe je wel en wat doe je niet tijdens de training?

#### Hoe gaan we met elkaar om?

- Je doet actief mee. Dit betekent dat je ook meedoet met praten en niet alleen maar stilletjes op je stoel zit.
- Je lacht een ander niet uit en laat een ieder uitpraten.
- Je doet je jas uit (hang deze op de kapstok of over je stoel). Je doet je pet af en draagt geen zonnebril. Dit doe je omdat dit beleefd is.
- Je zet je mobiel uit.

- Je praat niet met anderen buiten de groep over wat er tijdens de trainingsgroep is besproken.
- Zijn er problemen op dit moment, geef het voor de bijeenkomst bij de trainer aan zodat de trainer met jou een passende afspraak kan maken.
- Als je een verhaal vertelt dan vertel je dit over jezelf en niet over een ander.  
Bijv: "Ik ken iemand die wel eens heel kwaad was en die toen....." niet goed.  
"Als ik kwaad ben dan ....." is goed.
- Agressief gedrag is niet toegestaan. Als je aan deze module meedoet, betekent dit dat je jouw boosheid al een gedeelte onder controle hebt. Als het je toch niet lukt wordt je verzocht te vertrekken uit de trainingsruimte. De trainer zal later een gesprek met je hebben om te kijken of het nu weer goed met je gaat.



## Rode en gele kaarten

De trainers of begeleiders hanteren de volgende spelregels: als je een algemene regel en/of omgangsregel overschrijdt, dan kun je een gele kaart krijgen. Twee gele kaarten zijn gelijk aan een rode kaart.

Een gele kaart wordt gegeven bij een minder ernstige overtreding. Bijv: laten blijken dat je er niet zoveel zin in hebt en daarom maar gaat ouwehoeren en boeren laten. Achterstevoren op je stoel zitten.....enzovoort.

Door beter je best te doen kun je je gele kaart ook weer kwijtraken. Dit bepaalt de trainer.

Een rode kaart of twee gele betekent dat je de trainingsgroep moet verlaten. Er zal direct contact worden opgenomen met je afdeling en je behandelverantwoordelijke. Hier zal dan besproken worden of je al zo ver bent om aan deze leergoep mee te doen of dat je nog even moet wachten. Je zult dan misschien later nog eens kunnen deelnemen.



### Kennismaking

Wij maken met elkaar kennis en stellen ons even voor.

Zeg even wie je bent, wat voor werk je doet en wat verwacht je (je doel) van jezelf en van de trainingsgroep.

De trainers zullen je nu ook vertellen op welke dagen je verder wordt verwacht voor de training.

## Bijeenkomst 2: De 5 G's

### Doelen

- De deelnemer kent de verbinding: Gedachten-Gevoel-Gedrag
- De deelnemer kent het schema van de 5 G's
- De deelnemer weet waar de gedachten staan vinnen het 5G-schema
- De deelnemer weet dat het aanleren van nieuw gedrag samengaat met het aanleren van nieuwe gedachten
- De deelnemer weet hoe de informatieverwerking gaat in onze hersenen.

### Benodigde materialen en voorbereiding

- Handboek voor deelnemers en trainershandleiding
- Map (voor werkbladen en bijeenkomstmateriaal) en pen voor iedere deelnemer
- Bord + stiften
- Oefeningen in de vorm van rebus, kruiswoordraadseltjes, denkspelletjes op hun niveau
- USB-stick met filmpjes

### 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

*Hartelijk welkom bij de training. Goed dat jullie er zijn, omdat je op deze manier weer verder komt in de training en daarmee je behandeling. De bijeenkomst van vandaag heet "gedachten".*

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

*in de vorige bijeenkomst heb je geleerd hoe de training "herkennen van gedachten" eruit ziet. Dus wat we de komende tijd gaan leren. Ook heb je geleerd dat gedachten en gedrag, dus wat je doet, met elkaar in verbinding staan.*

*Bovendien hebben we de spelregels doorgenomen van deze training zodat we zo goed mogelijk met elkaar samenwerken.*

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

*We gaan in bijeenkomst 2 meer leren over de gedachte, de 5 G's.*

*Als we allemaal het werkboek erbij pakken, kunnen we beginnen met deze bijeenkomst.*

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
20 min.	De deelnemer kent de verbinding: Gedachten-Gevoel-Gedrag	<p>We gaan beginnen bij bijeenkomst 2 van het deelnemersboek.</p> <p>We gaan samen lezen wat er in deze bijeenkomst wordt besproken.</p> <p>Bijvoorbeeld: <i>Wie kan een voorbeeld geven bij zichzelf?</i> <i>Waar denk je nu aan?</i></p> <p><i>Puzzeloefening</i></p> <p><i>We gaan weer verder lezen</i></p> <p><i>Wat betekenen de dikgedrukte woorden? Wie kan het in zijn of haar eigen woorden na vertellen?</i> (goede antwoord is gelijk aan het dikgedrukte deel uitwerkboek).</p> <p><i>We gaan weer verder lezen (t/m.....om zelf goede beslissingen te nemen</i> <i>Wie kan in zijn eigen woorden vertellen wat we net hebben gelezen?</i></p> <p>We gaan nu een oefening doen. Uitleg: Oefening Bijeenkomst 2 Houding en gevoel (zie uitleg werkbladen)</p> <p>Wat heb je gedaan in deze oefening? (je hebt geoefend met het vertellen van de houding en gevoel van de ander, dus wat je ziet en hoe je er over denkt)</p>	<p>Deelnemers-boek</p> <p>Op het bord de driehoek: Gedachten, Gevoelens en Gedrag opschrijven.</p> <p>Denk oefeningen in de vorm van rebus, kruiswoord-raadseltjes, denkspelletjes op hun niveau.</p>

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
15 min.	<p>De deelnemer kent het schema van de 5 G's</p> <p>De deelnemer weet waar de gedachten staan binnen het 5G-schema</p> <p>De deelnemer weet dat het aanleren van nieuw gedrag samengaat met het aanleren van nieuwe gedachten</p>	<p><i>We gaan verder lezen</i> (beginnen lezen vanaf ...sterker en zelfstandiger., deelnemers lezen het stukje voor stukje t/m ..... Over dat wat je doet , zelf door. Doe dit alinea voor alinea, zodat je na ieder stukje kan bespreken wat er staat en samenvatten.</p> <p>Voorbeeld  <i>We hebben vandaag dus het schema met de 5G's geleerd. Waarom is het belangrijk om dit zo op te schrijven?</i>            (antwoord:  <i>Je kunt zo de verschillende belangrijke onderdelen, zoals gebeurtenis, gedachten, gevoel, gedrag en gevolg uit elkaar halen. Je hebt zo beter overzicht wat er precies is gebeurd en ook waar je nog wat hebt te leren. Je leert zo door niet met boos gedrag te antwoorden maar met gedrag wat ook helpt. Dit betekent dat het helpt om dat voor elkaar te krijgen wat je ook graag wilt. Hier leren we de volgende bijeenkomst nog veel meer over)</i></p> <p><i>We gaan verder lezen ... t/m... verwerkt onderaan blz 12 , als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen voorlezen, om de beurt een stukje laten lezen. Anders leest de trainer de stukjes stap voor stap in een langzaam tempo voor).</i>  <i>We hebben nu net geleerd hoe belangrijk het denken, dus onze gedachten zijn.</i></p> <p>Interactief filmpje laten zien</p>	<p>Deelnemers-boek</p> <p>USB-stick interactief filmpje</p>
25 min.	<p>De deelnemer weet hoe het schema met de 5G's eruit ziet en waarom deze onderdelen in het schema zo staan</p>	<p><i>We gaan verder lezen</i>            (deelnemers lezen het stukje voor stukje t/m .....einde bijeenkomst 2', zelf door. Doe dit alinea voor alinea, zodat je na ieder stukje kan bespreken wat er staat en samenvatten.            Schema's samen bespreken en bij stil staan</p>	<p>Deelnemers- boek</p>

### [5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

*We hebben in deze bijeenkomst gesproken over:*

- *De verbinding tussen gedachten, gevoel en gedrag*
- *Het schema met de 5 G's*

### [5 min.] Opdrachten

*Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk: Lees deze bijeenkomst 2 nog eens goed door samen met je persoonlijke begeleider. Hij weet dan ook wat jij hebt geleerd en wat je de komende tijd nog meer gaat leren. Hij weet dan de vooruitgang in je behandeling.*

**[5 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst**

*Wie kan me vertellen wat we vandaag hebben geleerd?*

(Antwoord: zie samenvatting)

*We sluiten de tweede bijeenkomst af van de training "herkennen van gedachten". Hoe vonden jullie de bijeenkomst?*

- iedereen afzonderlijk de tijd geven om te antwoorden op deze vraag.

*De volgende keer hebben we weer een bijeenkomst. We gaan het dan hebben over onze gedachte, de verbinding tussen onze gedachten, gevoel en gedrag. Tot de volgende keer.*

**Terugkoppeling van de trainers aan het team**

Een van de trainers zorgt ervoor dat namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart wordt ingevuld. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de persoonlijk begeleider en de behandelverantwoordelijke. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken.

## Deelnemersboek Bijeenkomst 2



Ik ben voor niets goed.

Ik heb geen zin in het leven.

Iedereen is tegen mij.

Teneergeslagen

Angstig

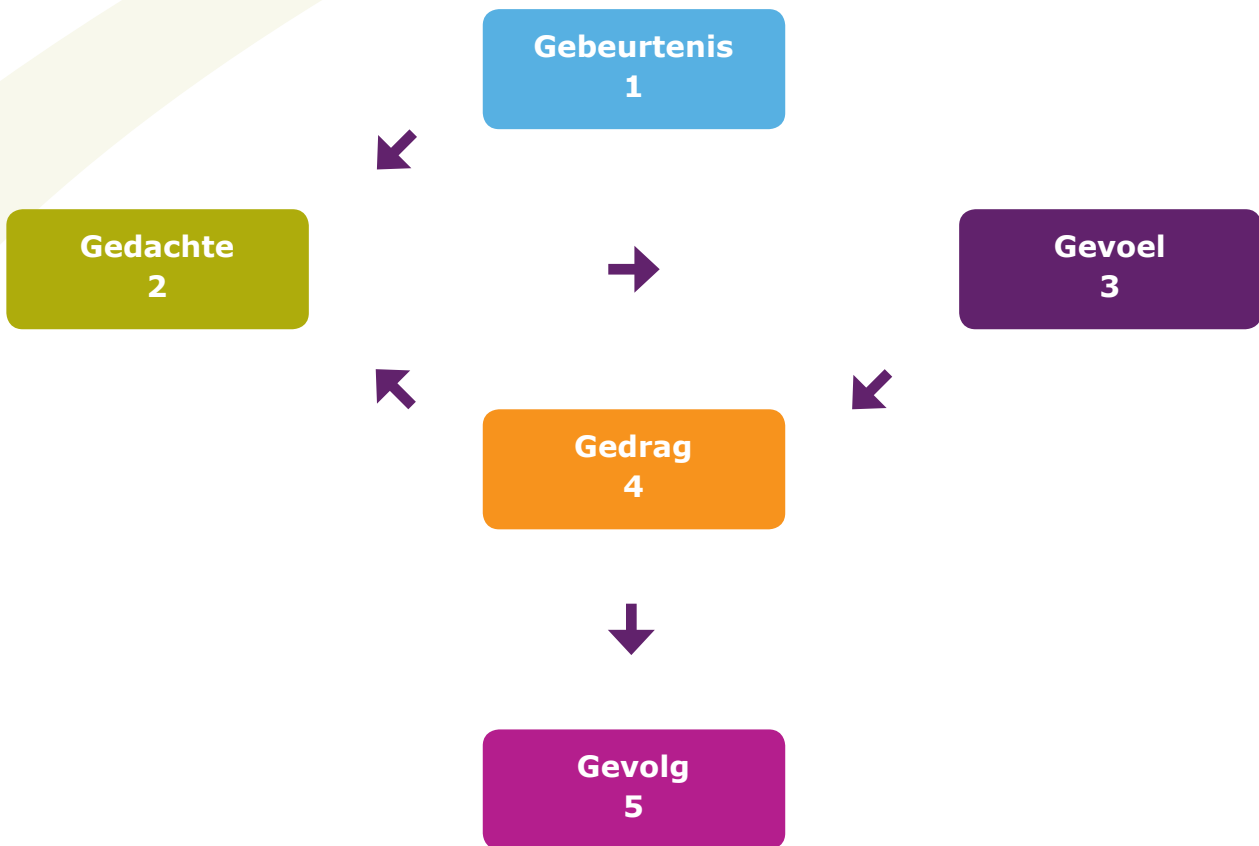
Machteloos

Hebben andere mensen wel eens aan je gevraagd: Waar denk je aan? Dan kan het best moeilijk zijn om te antwoorden. Het vertellen van je gedachten is niet zo eenvoudig. Je hebt soms niet eens in de gaten dat je aan iets denkt. Het lijkt soms een achtergrondmuziek die er altijd is. Is dat erg? Nee, natuurlijk niet.

In deze training leer je grip te krijgen op je gedachten.

Wij gaan nu een kleine oefening doen met puzzels. Dit doen wij om je te laten ervaren hoe het denken je helpt om grip op de gebeurtenis te krijgen. Je gedachten en gevoelens bepalen erg je gedrag. Je bent in behandeling gekomen omdat je gedrag niet goed was of dat je zelfs met de politie in aanraking kwam. Je kunt leren hoe jij je gedachten kan beïnvloeden. Je krijgt meer invloed op je gedrag en je maakt daardoor de kans steeds kleiner dat het weer eens fout kan gaan. Alles wat er om je heen gebeurt noemen wij: **Gebeurtenis**. Bij iedere **Gebeurtenis** hoort een **Gedachte**, een **Gevoel**, **Gedrag** en dat leidt allemaal naar een **Gevolg**.

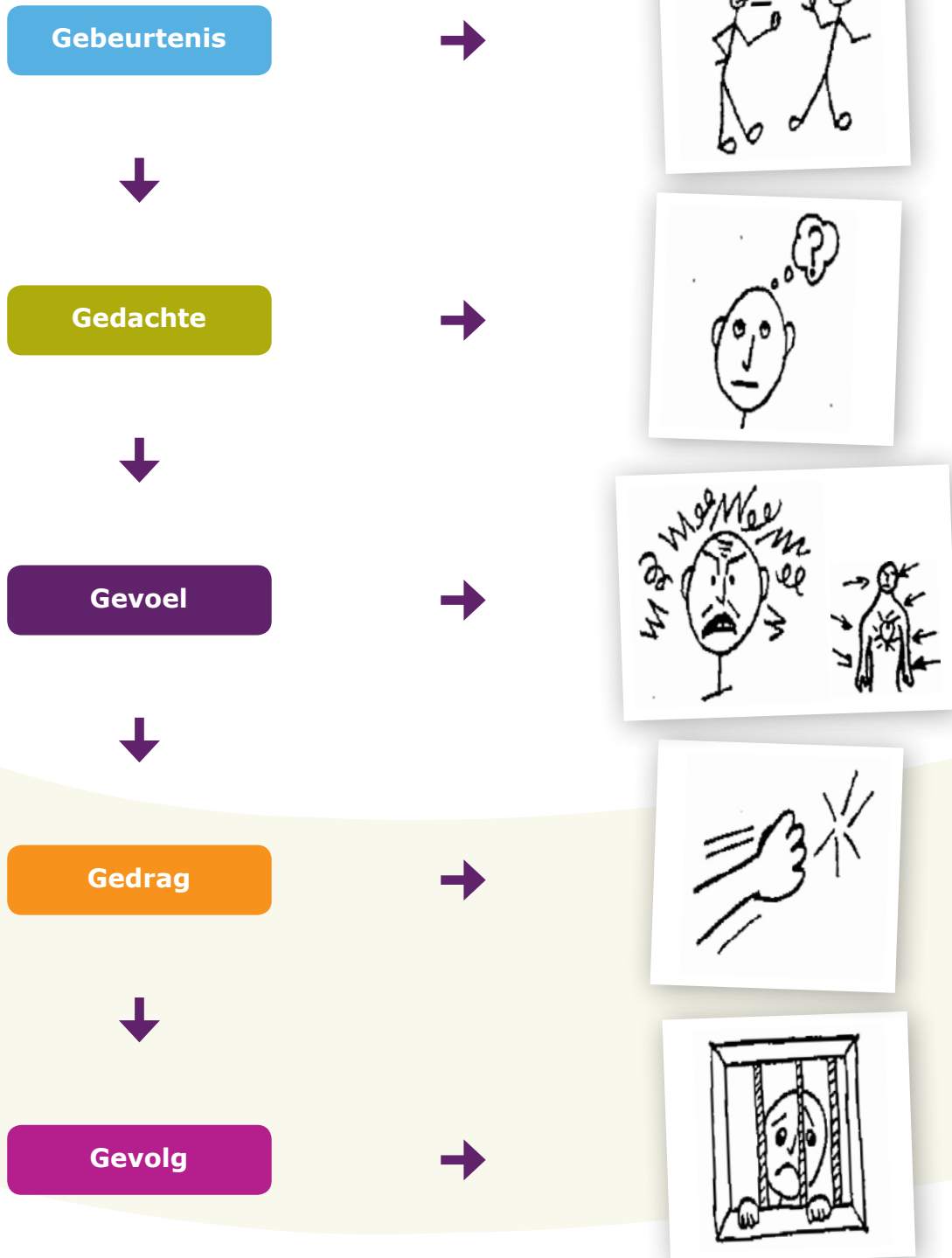
Kijk maar naar de tekening:



Een **Gebeurtenis** roept een bepaalde **Gedachte** op. Dan krijg je hier een **Gevoel** bij. Deze **Gedachten** en **Gevoelens** maken dat je je op een bepaalde manier gaat **Gedragen**. En je gedrag heeft altijd een **Gevolg** voor jezelf. Als dit goede gevolgen zijn, dan zal je dit vaker zo doen. Maar als de gevolgen niet goed zijn, dan zal je dit waarschijnlijk niet snel weer zo doen. Hoe dat precies in elkaar zit leren we vandaag en in de andere bijeenkomsten. We gaan in deze training leren om je gedachten zelf te controleren zodat je beter op jezelf kan passen. Je kan er dan beter voor je gedrag zorgen. Dat is erg belangrijk. Zo leer je steeds meer over jezelf en word je er sterker en zelfstandiger van.

De woorden: Gebeurtenis-Gedachten-Gevoelens-Gedrag-Gevolg zijn de **5 G's**. Deze woorden beginnen allemaal met een G. Zo kan je het gemakkelijk onthouden. Deze **5 G's** hangen met elkaar samen en zijn daarom belangrijk voor je om ze te leren herkennen. In de bijeenkomsten gaan wij oefenen om op deze manier te denken. Alles wat om je heen gebeurt, kan je op deze manier verklaren. Zo kan je dus makkelijker controle houden over dat wat je doet.

### *Als ik boos word...*





## Voorbeeld van de 5 G's

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg
Ik heb me vanmorgen verslapen.	Ik wil niet te laat komen want dan wordt de baas boos. Ik moet me haasten.	Boos op mezelf dat ik de wekker niet heb gehoord.  Bang dat ik ontslag krijg.  Voel mij beschaamd omdat dit mij alweer overkomen is.	Erg snel aankleden, brood onderweg eten, en naar het werk gaan dus ik ben in de stress.	Kwam nog net op tijd binnen omdat ik me gehaast had maar ben mijn lunchpakket vergeten.

In het voorbeeld staat een gemakkelijke gebeurtenis beschreven. Gelukkig liep het goed af, de persoon kwam immers nog net op tijd. Je hebt nu kennis gemaakt met de 5 G's. Wij gaan vanaf nu alle Gebeurtenissen van jullie aan hand van de 5 G's onderzoeken.

Heb jij nog een Gebeurtenis meegemaakt die we aan hand van de 5 G's kunnen bekijken? Vertel het maar.....

## Werkblad

### Doel

- Stilstaan bij hoe men zich voelt en hoe de anderen zich voelen.

### Instructie

- De groepsleden zitten in een kring en krijgen een paar minuten de tijd om zittend, staand of liggend een houding aan te nemen die past bij hoe zij zich op dit moment voelen.
- Als iedereen een passende houding heeft gevonden, krijgt elk groepslid om de beurt de aandacht.
- Eerst zeggen de andere groepsleden hoe de houding van die persoon op hen overkomt, hoe zij denken dat hij zich voelt.
- Het betreffende groepslid reageert hierop. Vervolgens gaat men naar de volgende persoon.
- De begeleider stimuleert de groepsleden om over en weer vragen te stellen over elkaars houding.

## Bijeenkomst 3: Gedachten

### Doelen

- De deelnemer kent de verbinding tussen Gedachte en Gevoel naar Gedrag
- De deelnemer weet dat zowel Gedachten als Gevoel in het schema van de 5 G's staan.

### Benodigde materialen en voorbereiding

- Handboek voor deelnemers en trainershandleiding
- Map (voor werkbladen en bijeenkomstmateriaal) en pen voor iedere deelnemer
- Bord + stiften
- USB-stick met filmpjes

### 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

*Hartelijk welkom bij de training. Goed dat jullie er zijn, omdat je op deze manier weer verder komt in de training en daarmee je behandeling. De bijeenkomst van vandaag heet "gedachten".*

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

*In de vorige bijeenkomst heb je geleerd wat gedachten zijn, bijeenkomst 2 van de training. We hebben geleerd dat gedachten, gevoel en gedrag op elkaar in werken. Ook hebben we het schema met de 5 G's geleerd. Je weet waar de gedachten in het schema staan. Ook hebben we geleerd hoe de informatie in de hersenen wordt verwerkt, dus hoe we denken.*

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

*We gaan in bijeenkomst 3 meer leren over gedachten, dus je denken. Als we allemaal bijeenkomst 3 uit het boek er bij pakken, kunnen we beginnen met deze bijeenkomst.*

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
15 min.	<p>De deelnemer kent de verbinding tussen Gedachten en Gevoel naar Gedrag.</p> <p>De deelnemer weet dat zowel gedachten als gevoel in het schema van de 5 G's staan.</p>	<p><i>We gaan beginnen bij bijeenkomst 3 van het deelnemersboek. We gaan samen lezen wat er in deze bijeenkomst wordt besproken.</i></p> <p>(beginnen met lezen begin bijeenkomst 3, deelnemers lezen het stukje voor stukje t/m .....als eerste zou moeten doen', zelf door. Doe dit alinea voor alinea, zodat je na ieder stukje kan bespreken wat er staat en samenvatten.)</p> <p><i>Wie kan in zijn eigen woorden vertellen wat we net hebben gelezen?</i></p> <p><i>Gedachten en gevoel staan dus in verbinding met elkaar en zijn belangrijk voor het gedrag.</i></p> <p><i>In de vorige bijeenkomst zijn de woorden gedachten, gevoel en gedrag in een driehoek gezet. Dat betekent dat zij steeds elkaar beïnvloeden, dus op elkaar in werken. Daarom is het voor ons zo belangrijk om hier mee leren om te gaan. Want dan leer je immers jezelf ander gedrag aan dan erg boos of agressief te worden. Met alle gevolgen zoals je probleemgedrag.</i></p> <p><i>We gaan een stukje film zien</i> (nabespreken: wat hebben we gezien? Verbinding leggen met eerder gelezen stukje tekst en filmpje)</p>	<p>Deelnemersboek</p> <p>Schema met de 5 G's</p> <p>Op het bord schrijven de driehoek: gedachten, gevoel en gedrag</p> <p>USB filmpje 'vivre le stress..</p>
20 min.		<p><i>We gaan nu verder lezen bij 'Dit is een voorbeeld....t/m... dat kan je leren'</i></p> <p><i>Je hebt net gelezen wat een gedachtespoor is, hier gaan we een oefening mee doen. (zie bijlage)</i></p> <p><i>Wat heb je geleerd van deze oefening?</i> (dat er een verbinding is tussen gedachten en gevoel. En dat je meerdere gevoelens kunt krijgen bij gedachten)</p>	<p>Bijlage werkbladen: oefening gedachtespoor</p>
25 min.		<p><i>We gaan nu verder met de bijeenkomst lezen van onze hersenen...t/m... (gevoelens/gedragingen)</i> (deelnemers lezen het stukje voor stukje zelf door. Doe dit alinea voor alinea, zodat je na ieder stukje kan bespreken wat er staat en samenvatten.</p> <p><i>We gaan weer een filmpje bekijken (filmpje: interactief: emoties ontspannen)</i></p> <p><i>Kan je in je eigen woorden vertellen wat we nu hebben gezien?</i></p> <p><i>We gaan het laatste stukje tekst van hoofdstuk 3 nog even lezen.</i></p> <p><i>Wat staat in het laatste stukje? (trainer vat de informatie samen uit bijeenkomst 3)</i></p>	<p>Deelnemersmap</p> <p>USB Filmpje: Emoties ontspannen</p>

### **[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst**

*We hebben in deze bijeenkomst gesproken over:*

- *De verbinding tussen gedachten, gevoel en gedrag; nu met extra aandacht voor de verbinding tussen gedachten en gevoel. We hebben geleerd hoe sterk de verbinding is tussen gedachten en gevoel. Ze zijn sturend voor ons gedrag en daarom zo belangrijk om bij stil te staan en om te leren je eigen gedrag beter te kunnen sturen.*
- *Het schema met de 5 G's*

### **[5 min.] Opdrachten**

*Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk: Lees deze bijeenkomst 3 nog eens goed door samen met je persoonlijke begeleider. Hij weet dan ook wat jij hebt geleerd en wat je de komende tijd nog meer gaat leren. Hij weet dan de vooruitgang in je behandeling.*

### **[5 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst**

*Wie kan me vertellen wat we vandaag hebben geleerd?*

*(Antwoord: zie samenvatting)*

*We sluiten de derde bijeenkomst af van de training "herkennen van gedachten". Hoe vonden jullie de bijeenkomst?*

- *iedereen afzonderlijk de tijd geven om te antwoorden op deze vraag.*

*De volgende keer hebben we weer een bijeenkomst. We gaan het dan hebben over de verbinding tussen onze gedachten en gevoel. Tot de volgende keer.*

### **Terugkoppeling van de trainers aan het team**

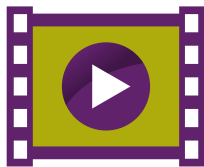
Een van de trainers zorgt ervoor dat namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart wordt ingevuld. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de persoonlijk begeleider en de behandelverantwoordelijke. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken.

## Deelnemersboek Bijeenkomst 3

### Gedachten

Heb jij je ooit afgevraagd hoe het leven zou zijn als je helemaal geen gedachten zou hebben? Dat lukt zeker niet. Wel kan je overspoeld worden door gedachten. Zoek op zo'n moment maar uit wat de juiste is.

Stel, je staat op het station en je moet met de metro verder maar je hebt nog nooit met de metro gereisd. Er rennen honderden mensen om je heen. Allemaal houden ze zo'n raar kaartje voor een paal... Je snapt daar niks van. Allerlei gedachten schieten door je hoofd. Je weet niet met welke gedachten je iets kan. Op een gegeven moment loop je helemaal vast. Je moet eerst je gedachten weer op een rij krijgen en kijken wat je als eerste zou moeten doen.



Vive le stress du Metro! AVI.avi



Dit is een voorbeeld om te laten zien hoe belangrijk ons denken is. Als we niets kunnen bedenken, lukt het je ook niet om te bedenken hoe je de metro in kunt komen. Het denken noemen we: **Gedachten**.

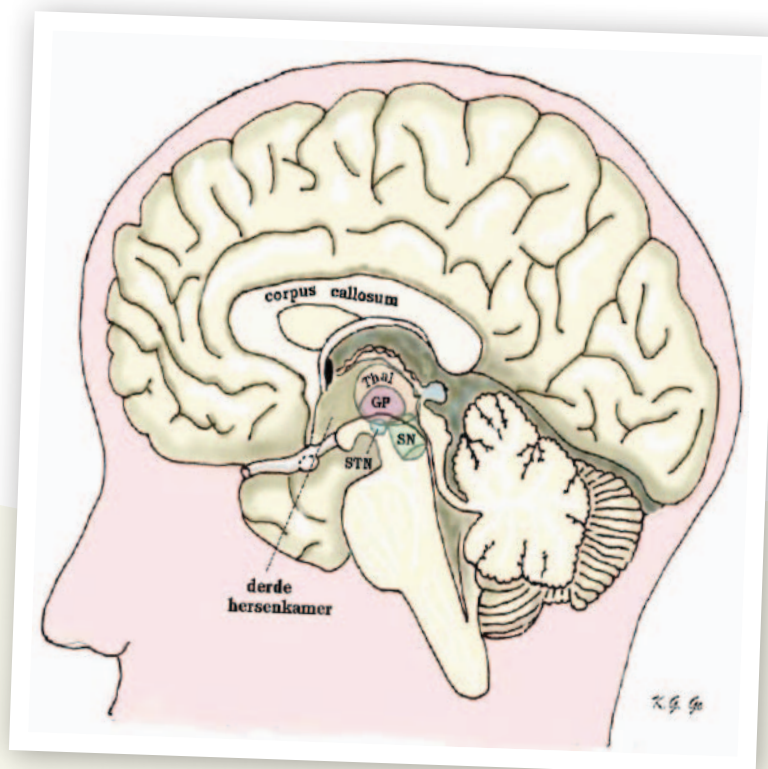
We hebben allemaal hersenen en met onze hersenen kunnen we denken, dus gedachten maken. Wij doen nu de oefening 'Gedachtespoor'.

Met onze **gedachten** kunnen we dus erg veel. Zoals: denken, problemen oplossen, herinneren, jezelf iets voorstellen. Maar we kunnen ook problemen bedenken die er niet zijn en onszelf onnodig extra boos laten voelen en daardoor boos gaan doen. Bijvoorbeeld: Jij voelt je erg beschaamd, bang en ook een beetje boos omdat je niet weet hoe je de metro moet gebruiken.

Weten wat je denkt is niet gemakkelijk. Het zou gemakkelijk zijn als je jouw schedel met een deurtje kunt openen, en zo kunt zien wat er allemaal gebeurt. Dat kan gelukkig niet, want dan gaan we dood. We moeten dus leren om te weten wat onze gedachten zijn. Dat kan je leren.

### Onze hersenen

Je gaat dus leren wat je gedachten zijn, wat je hersenen denken. Je kunt nooit alle gedachten bij jezelf onderzoeken.



Je hersenen zijn wel te vergelijken met een computer. Met onze hersenen kunnen we van alles bedenken en oplossen, onthouden en herinneren. Al deze dingen gebeuren in de hersenen.

**Hoe gaat deze verwerking?**

Informatie (dat wat je ziet, hoort, leest, voelt, proeft of ruikt) bereikt je hersenen. Je gaat die informatie begrijpen en kijken wat je hier van vindt (denken/gedachten). Er worden allerlei reacties op geroepen, hoe je hier op zou kunnen reageren (gevoelens/gedragingen).



Emoties ontspannen 080 A.avi



Je kiest een reactie en die voer je uit (gevoelens/gedragingen).

Hier kan je ook aan zien dat gedachten, gevoel en gedrag met elkaar te maken hebben. Je kan dus leren anders te denken, zodat je goede beslissingen kan nemen en zo niet meer in de problemen komt.



## Werkblad

### Oefening – Herkennen van Gedachten

#### Gedachtespoor

#### Doel

- Het bevorderen van het vermogen tot luisteren naar verbale en non-verbale informatie en communicatie. Proces: 15 minuten.

#### INSTRUCTIE

De groepsleden verdelen zich in drietallen: A, B en C.

A: begint een verhaal te vertellen aan B over iets dat hij beleefd heeft, of hij geeft zijn mening over een onderwerp.

De taak van B is goed te luisteren naar wat A zegt, in het bijzonder naar de gevoelens achter de woorden.

C treedt op als spelleider en observator.

Als C van oordeel is dat B op dit moment een redelijke indruk kan hebben van A's verhaal dan onderbreekt hij A, na ongeveer dertig seconden (het liefst midden in een zin).

B moet dan A's zin afmaken en met enkele zinnen A's verhaal volgen, alsof hij A is! Dat wil zeggen: hij spreekt in de ik-vorm, in de trant van A. Hij blijft doorlopen in het door A aangegeven gedachtespoor.

Na enkele zinnen wordt B door C onderbroken.

A vervolgt dan zijn verhaal, aansluitend bij B als B zijn gedachten goed aangevoeld heeft.

Als B zijn gedachten niet of minder goed aangevoeld heeft kan A het thema ombuigen naar wat hij zelf eigenlijk had willen zeggen. Vervolgens wordt A opnieuw door C gestopt en herhaalt de gehele procedure zich nog een aantal keren.

C wordt gevraagd tijdens de oefening te letten op de mate waarin B's woorden aansluiten op A's verhaal en de mate van overeenkomst tussen de wijze van uitdrukken van A en B.

Hierna volgt een korte nabespreking.

Vervolgens wisseling van rollen, voor zolang de aandacht van de groep er bij gehouden kan worden.

## OPMERKINGEN

Het slagen van de oefening is afhankelijk van een goed gekozen onderwerp. Het gespreksonderwerp moet aan de twee volgende voorwaarden voldoen:

- Het moet algemeen zijn, dat wil zeggen: om het te kunnen begrijpen moet geen specifieke kennis of ervaring noodzakelijk zijn; algemeen menselijke ervaringen, gevoelens of relaties lijken de beste onderwerpen.
- Het verhaal mag niet alleen een opsomming van gebeurtenissen zijn.

Het is een vrij moeilijke oefening, die vooral in aanmerking komt voor een groep die al wat meer geoefend heeft met luisteren.



## Bijeenkomst 4: Verbinding tussen Gedachten en Gevoel

### Doelen

- De deelnemer kent de verbinding tussen Gedachten en Gevoel
- De deelnemer weet dat je gedrag kunt sturen met je gevoel
- De deelnemer weet dat gedachten je kunnen helpen te slagen, maar dat er ook gedachten zijn die dit juist moeilijker maken.

### Benodigde materialen en voorbereiding

- Handboek voor deelnemers en trainershandleiding
- Map (voor werkbladen en bijeenkomstmateriaal) en pen voor iedere deelnemer
- Bord + stiften
- USB-stick met de interactieve filmpjes

### 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

*Welkom bij de training. Goed dat jullie er zijn, omdat je op deze manier weer verder komt in de training en daarmee je behandeling. De bijeenkomst van vandaag heet "Verbinding tussen gedachten en gevoel".*

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

*In de vorige bijeenkomst heb je geleerd wat gedachten zijn, bijeenkomst 3 van de training. We hebben geleerd dat gedachten, gevoel en gedrag op elkaar inwerken en bovendien dat er een sterke verbinding is tussen gedachten en gevoel. We weten daarom ook waarom ze een belangrijke plaats hebben in het 5 G-schema.*

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

*We gaan in bijeenkomst 4 meer leren over de verbinding tussen gedachten en gevoel. Als we allemaal het boek erbij pakken, kunnen we beginnen met deze bijeenkomst.*

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
15 min.	<p>De deelnemer kent de verbinding tussen Gedachten en Gevoel</p> <p>De deelnemer weet dat je gedrag kunt sturen met je gevoel</p>	<p><i>We gaan beginnen bij bijeenkomst 4 van het deelnemersboek. We gaan samen lezen wat er in deze bijeenkomst wordt besproken. We gaan eerst zelf beginnen met lezen.</i></p> <p><i>Je kent...t/m... kunt nemen</i> (tijdens het lezen zet een trainer het schema van de 5 G's op het bord)</p> <p><i>Wat hebben we gelezen?</i> (geef samenvatting van het gelezen stukje)</p> <p><i>We gaan nu voor de verduidelijking kijken naar een filmpje</i></p>	<p>Deelnemersboek</p> <p>Schema met de 5 G's</p> <p>Op het bord schrijven van de driehoek: Gedachten, Gevoel en Gedrag</p> <p>USB-stick : filmpje agressie 04.avi</p>
10 min.	<p>De deelnemer kent de verbinding tussen gedachten en gevoel</p> <p>De deelnemer weet dat je gedrag kunt sturen met je gevoel</p>	<p><i>We gaan verder lezen uit het deelnemersboek: deze bijeenkomst...t/m... de baas.</i></p> <p>(trainer geeft in samenwerking met deelnemers de samenvatting van het stukje tekst: <i>Wat hebben we gelezen?</i></p> <p><i>Hierover gaan we drie oefeningen doen.</i> (deelnemers vullen de oefening zelfstandig in)</p> <p>Oefening nabespreken: <i>Welke antwoorden heb je gegeven.</i> (praten over de antwoorden van de deelnemers)</p>	Deelnemersboek
35 min.	<p>De deelnemer weet dat gedachten je kunnen helpen te slagen maar dat er ook gedachten zijn die dit juist moeilijker maken.</p> <p>Deelnemer weet wat een negatieve gedachte is.</p> <p>Deelnemer weet wat een helpende gedachte is.</p>	<p><i>We gaan weer verder lezen in bijeenkomst 4. Van voorbeeld...zoals je baan..t/m...de werkelijkheid.</i></p> <p>Stukjes opdelen en samenvatten door bijvoorbeeld de vragen: <i>Wat hebben we gelezen, heb je zelf een voorbeeld van een negatieve gedachte?</i> <i>Heb je ook een voorbeeld van een helpende gedachte?</i></p>	Deelnemersboek

### **[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst**

*We hebben in deze bijeenkomst gesproken over:*

- *De verbinding tussen gedachten, gevoel en gedrag. We hebben geleerd hoe sterk de verbinding is tussen gedachten, gevoel en gedrag. Gedachten en gevoelens zijn sturend voor ons gedrag en daarom zo belangrijk om bij stil te staan en om te leren je eigen gedrag beter te kunnen sturen.*
- *Het schema met de 5 G's.*
- *Negatieve gedachten helpen niet je doel te bereiken, dat doen helpende gedachten wel.*

### **[5 min.] Opdrachten**

*Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk: Lees deze bijeenkomst 4 nog eens goed door samen met je persoonlijke begeleider. Hij weet dan ook wat jij hebt geleerd en wat je de komende tijd nog meer gaat leren. Hij weet dan de vooruitgang in je behandeling.*

### **[5 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst**

*Wie kan me vertellen wat we vandaag hebben geleerd?*

*(Antwoord: zie samenvatting)*

*We sluiten de vierde bijeenkomst af van de training "herkennen van gevoelens". Hoe vonden jullie de bijeenkomst?*

- *Iedereen afzonderlijk de tijd geven om te antwoorden op deze vraag.*

*De volgende keer hebben we weer een bijeenkomst. We gaan het dan hebben over de verbinding tussen onze gedachten en gedrag. Tot de volgende keer.*

### **Terugkoppeling van de trainers aan het team**

Een van de trainers zorgt ervoor dat namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart wordt ingevuld. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de persoonlijk begeleider en de behandelverantwoordelijke. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken.

## Deelnemersboek Bijeenkomst 4

Gedachte



Gevoel

Je kent het schema met de 5 G's, dat hebben we in de vorige bijeenkomst besproken. We zagen dat de gedachten die we hebben tijdens een gebeurtenis, bepalen hoe we ons voelen. Dit maakt dat we ons op een bepaalde manier gaan gedragen. Hoe we ons gedragen heeft gevolgen voor onszelf en voor onze omgeving.

We hebben dus geleerd hoe gebeurtenis, gedachten, gevoel, gedrag en gevolgen allemaal met elkaar verbonden zijn. De gedachten en gevoelens zijn erg belangrijk voor het gedrag. Wil jij je gedrag veranderen, dan kan je beginnen met het leren hoe je betere beslissingen kunt nemen.



Agressie 04.avi

Deze bijeenkomst beschrijft hoe je gedachten en gevoelens met elkaar samenhangen. Ze beïnvloeden elkaar. Dat is te zien in je gedrag, dus wat je doet. Je gedachten en gevoelens zijn dus erg met elkaar verbonden.

Voorbeeld:

Stel: Ik wil een vrije dag van de baas. Je praat met hem tijdens de pauze in de keet. Je moet vrij, er klopt iets niet met je uitkering en je denkt dat je met spoed naar het gemeentehuis moet. Je komt anders in de problemen met boodschappen doen (je bent bang dat je niks meer te eten hebt). Terwijl je de vraag aan je baas stelt, zie je dat hij meer bezig is om andere dingen te regelen (telefoon, met een onbekend iemand praten, hij kijkt je niet eens aan).

Nu volgen er drie verschillende gedachten die je in deze situatie zou kunnen hebben. Omcirkel het gevoel dat volgens jou zou passen bij elk van de gedachten over het gedrag van de baas.

### Oefening 1

**GEDACHTE:** De baas vindt mij niet belangrijk. Ik ben niks waard.

**GEVOEL:** Welk gevoel zou hierbij kunnen horen?

- Boos (geïrriteerd)
- Bedroefd (verdrietig)
- Bang (nervus, zenuwachtig)
- Beschaamd (schaamte)
- Blij

### Oefening 2

**GEDACHTE:** De baas is onbeleefd. Hij beledigt mij door me niet aan te kijken.

**GEVOEL:** Welk gevoel zou hierbij kunnen horen?

- Boos (geïrriteerd)
- Bedroefd (verdrietig)
- Bang (nervus, zenuwachtig)
- Beschaamd (schaamte)
- Blij

### Oefening 3

**GEDACHTE:** Als de baas niet naar mij wil luisteren ga ik maar weg.

**GEVOEL:** Welk gevoel zou hierbij kunnen horen?

- Boos (geïrriteerd)
- Bedroefd (verdrietig)
- Bang (nervus, zenuwachtig)
- Beschaamd (schaamte)
- Blij

Deze oefeningen laten zien dat verschillende gedachten in één gebeurtenis verschillende gevoelens kunnen oproepen. Omdat gevoelens vervelend kunnen zijn of tot gedrag leiden dat gevolgen heeft (zoals gewoon boos weg gaan van het werk, zoals in ons voorbeeld), is het belangrijk om te weten wat je denkt. Het is belangrijk om na te gaan of je gedachten kloppen voor je verkeerd gaat handelen. Als je geweten had dat je baas het druk had met regelen van een nieuwe opdracht, zou je misschien andere gedachten gehad hebben en dus ook anders gereageerd hebben.

Zelfs gebeurtenissen waarvan je zou denken dat ze bij iedereen dezelfde gevoelens teweegbrengen, kunnen bij mensen tot verschillende gevoelens leiden. Want ieder mens is anders.

Voorbeeld:

Zoals je baan kwijt raken. De een die zijn baan verliest, kan denken: "ik ben een mislukkeling", en zich somber voelen. De ander kan denken: "Ze hebben het recht niet om mij te ontslaan, dit is discriminatie" en zich boos voelen. Een derde persoon zou kunnen denken: "ik vind het niet leuk, maar dit is mijn kans om een nieuwe baan uit te proberen" en een gevoel hebben van bedroefd en leuke spanning voor de toekomst.



Gedachten bepalen welke gevoelens we ervaren in een bepaalde gebeurtenis. Als een gevoel er eenmaal is, komen er nog meer gedachten bij die het gevoel nog sterker maken. Als iemand boos is denkt hij vaak alleen maar aan het moment wat hem boos gemaakt heeft. Depressieve mensen denken vaak alleen maar aan de vervelende kanten van het leven. Angstige of bange mensen denken vaak alleen maar aan enge dingen die hun overkomen kunnen.



Het is zelfs zo dat, hoe sterker onze gevoelens zijn, hoe heftiger onze gedachten zullen zijn (je bent net verliefd en je denkt al aan trouwen en kinderen krijgen).

Dit wil niet zeggen dat ons denken verkeerd is als we sterke gevoelens ervaren. Maar het is wel zo dat, als we een sterk gevoel hebben, we de neiging hebben de gedachten in ons voordeel in te kleuren. Je maakt er een eigen verhaal van in je hoofd. Iedereen denkt soms op deze manier.

Heb je hier een eigen voorbeeld van? Bespreek dit met de groep:

Toch is het belangrijk om te leren herkennen wanneer je 'ingekleurde' gedachten hebt. Dit kan je kan helpen als een eerste stap naar een goede verhouding in denken en voelen.

Gedachten



Gevoelens

Voorbeeld:

Jan zoekt een nieuwe woonplek met begeleiding. Hij denkt dat omdat hij het nu aankan zelfstandiger te wonen, dit ook direct moet gebeuren. Dus moet de woonbegeleider even bellen en het is geregeld. In de praktijk blijkt dan dat dit niet zo makkelijk gaat. Er zijn wachtlijsten en Jan denkt dus dat de anderen dan wel veel belangrijker zijn dan hijzelf. Hij heeft opeens heel veel **negatieve gedachten** zoals: Ben ik te min, waarom moet mij dat weer overkomen, niemand wil mij helpen... Jan denkt van zichzelf dat hij een goede vent is waar een ieder van moet houden. Hij snapt er niets van dat hij de woning niet zomaar toegewezen krijgt. Hij wordt boos. Zijn **negatieve gedachten** hebben er dus voor gezorgd dat hij opeens boos wordt.

Later op de dag komt hij zijn vriendin tegen. Bij de begroeting vraagt zij natuurlijk hoe het gesprek over zijn nieuwe woonplek gegaan is. Omdat Jan nog vol zit met zijn **negatieve gedachten** reageert hij erg fel op zijn vriendin. Hij scheldt haar uit omdat hij **denkt** dat zij ook vindt dat hij het eigenlijk niet verdiend heeft deze mooie woning te krijgen. Zij maakt zelf nog grappen over hem door hem te vragen hoe het ging. Hoe durft zij..... De **helpende gedachte** dat zijn vriendin puur uit belangstelling vraagt omdat zij van hem houdt, komt in hem niet op. Hij wordt alleen nog maar bozer en raakt steeds meer verstrikt in **negatieve gedachten**.

Dit voorbeeld over het verstrikt raken in gedachten en geen **helpende gedachte** meer kunnen oppakken kent iedereen wel in een bepaalde mate.

## Gebeurtenis

Maar als de informatie te veel wordt vervormd door jezelf, je pikt te weinig **helpende gedachten** op en je trekt te veel negatieve conclusies/**negatieve gedachten**, dan moet je die gewoonte leren te veranderen.

### Gebeurtenis

Helpende  
gedachten



Negatieve  
gedachten

Jan moet dus leren de positieve informatie/**helpende gedachte** op te pikken. Als hij dat doet, dan is ook zijn gevoel positiever, hij is dan zelfs misschien **blij**. Als de gedachten en gevoelens van Jan positiever worden, zal Jan zich prettiger gaan gedragen. Zijn leven zal er gemakkelijker door worden als zijn gedachten en gevoelens beter passen bij de werkelijkheid.

## Bijeenkomst 5: Verbinding tussen Gedachten en Gedrag

### Doelen

- De deelnemer kent het 5 G-schema
- De deelnemer kent de verbinding tussen Gedachten en Gedrag
- De deelnemer weet dat met steun vanuit je omgeving, je helende gedachten kunt vormen
- De deelnemer weet dat sterke Gedachten het Gedrag sterk beïnvloeden
- De deelnemer kent het verschil tussen een gedachte en een sterke gedachte

### Benodigde materialen en voorbereiding

- Handboek voor deelnemers en trainershandleiding
- Map (voor werkbladen en bijeenkomstmateriaal) en pen voor iedere deelnemer
- Bord + stiften
- USB-stick met fimpjes

### 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

*Welkom bij de training. Goed dat jullie er zijn, omdat je op deze manier weer verder komt in de training en daarmee je behandeling. De bijeenkomst van vandaag heet "verbinding tussen Gedachten en Gedrag".*

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

*In de vorige bijeenkomst heb je geleerd wat de verbinding is tussen gedachten en gedrag, bijeenkomst 4 van de training. We hebben geleerd dat gedachten, gevoel en gevoel met de gedachten op elkaar inwerken. We weten daarom ook waarom ze een belangrijke plaats hebben in het 5 G-schema.*

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

*We gaan in bijeenkomst 5 meer leren over de verbinding tussen Gedachten en Gedrag. Als we allemaal het boek erbij pakken, kunnen we beginnen met deze bijeenkomst.*

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
30 min.	<p>Deelnemer kent het 5 G-schema</p> <p>Deelnemer kent de verbinding tussen Gedachten en Gedrag</p> <p>Deelnemer weet dat met steun vanuit je omgeving, je helende gedachten kunt vormen</p>	<p><i>We gaan weer lezen in het boek. Als jullie lezen, schrijf ik het schema met de 5 G's weer op het bord.</i></p> <p><i>We gaan beginnen te lezen bij begin hoofdstuk 5...t/m... gebeurt.</i> <i>Wat hebben we gelezen?</i> (samenvatten, kernpunten extra benoemen)</p> <p>Deel 1 <i>We gaan weer naar een fragment kijken</i> (fragment emoties verdriet, 03a.avi) <i>Wat hebben we gezien?</i> <i>Wat was zo belangrijk aan dit fragment?</i></p> <p>Deel 2 <i>We gaan weer naar een fragment kijken</i> (fragment emoties verdriet, 03b.avi) <i>Wat hebben we gezien?</i> <i>Wat was zo belangrijk aan dit fragment?</i></p>	<p>Deelnemersboek</p> <p>USB-stick</p>
30 min.		<p><i>We gaan weer verder lezen uit het boek. vanaf ..Als je...t/m...op te sporen.</i> (na het lezen de informatie samenvatten en vertellen)</p> <p><i>Om dit nog duidelijker te maken gaan we een oefening doen.</i> (zie bij werkbladen: oefening 'de psychiater')</p> <p>(oefening nabespreken)</p>	<p>Deelnemersboek, werkbladen</p>

### [5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

*We hebben in deze bijeenkomst gesproken over:*

- *De verbinding tussen gedachten, gevoel en gedrag; nu met extra aandacht voor de verbinding tussen gedachten en gedrag. We hebben geleerd hoe sterk de verbinding is tussen gedachten. Ook hebben we geleerd dat sterke gedachten ons gedrag sterk beïnvloeden. Dit is allemaal belangrijk als je meer grip of sturing wilt hebben op je gedrag.*

- *Het schema met de 5 G's.*

### [5 min.] Opdrachten

*Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk: Lees deze bijeenkomst 5 nog eens goed door samen met je persoonlijke begeleider. Hij weet dan ook wat jij hebt geleerd en wat je de komende tijd nog meer gaat leren. Hij weet dan de vooruitgang in je behandeling.*

**[5 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst**

*Wie kan me vertellen wat we vandaag hebben geleerd?*

(Antwoord: zie samenvatting)

*We sluiten de vijfde bijeenkomst af van de training "herkennen van gedachten". Hoe vonden jullie de bijeenkomst?*

- Iedereen afzonderlijk de tijd geven om te antwoorden op deze vraag.

*De volgende keer hebben we weer een bijeenkomst. We gaan het dan hebben over de verbinding tussen onze gedachten en gebeurtenis. Tot de volgende keer.*

**Terugkoppeling van de trainers aan het team**

Een van de trainers zorgt ervoor dat namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart wordt ingevuld. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de persoonlijk begeleider en de behandelverantwoordelijke. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken.

## Deelnemersboek Bijeenkomst 5

Gedachte



Gedrag

Wat is de verbinding tussen Gedachten en Gedrag?

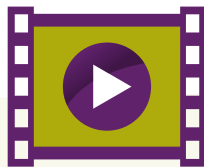
Soms lijken gedachten en gedrag (denken en doen) ver van elkaar gescheiden, bijvoorbeeld wanneer je melk in een kopje koffie giet en daarna niet de melk maar het kopje in de koelkast zet en de melkfles op de tafel laat staan. Dit gebeurt als wij onze aandacht er even niet bij hebben. Vele handelingen van ons gaan automatisch, je doet ze zonder er over na te denken. Meestal zijn onze gedachten en gedragingen goed met elkaar verbonden. Daarom is het ook moeilijk om meer dan een of twee dingen tegelijk te doen.

Door de dag heen herhalen we gedrag steeds weer. Misschien geef je steeds weer toe, als iemand het niet met je eens is. We zijn ons niet altijd bewust van de gedachten die ons gedrag aansturen, omdat onze acties automatisch zijn geworden. Maar als je besluit om je gedrag te veranderen of nieuw gedrag aan te leren, dan zal jij je gedachten bepalen of bepalen wanneer deze verandering plaatsvindt.

Deel 1:

Welke gedachte heeft deze persoon volgens jou?

Waarom denk je dat deze persoon deze gedachte heeft?



Emoties verdriet 03A.avi

Deel 2:

Klopte je gedachte met dat wat je nu zag?



Emoties verdriet 03B.avi

Als je echt iets wilt...

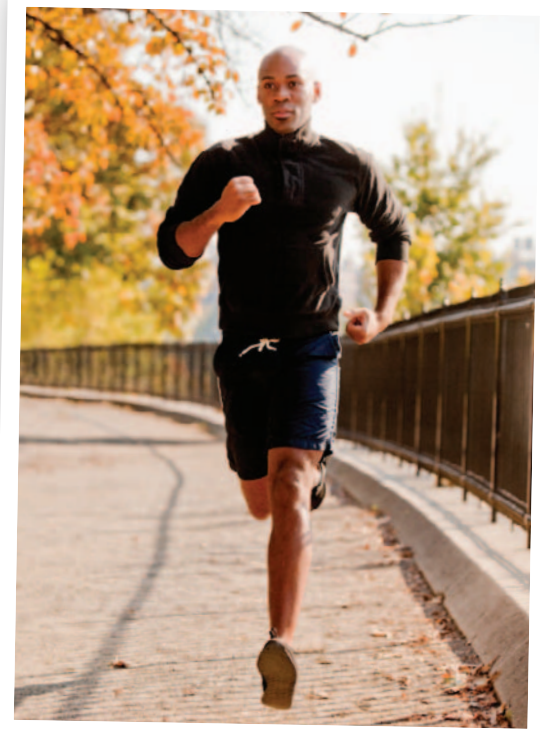
Als je echt wilt dat iets lukt, dan verandert ook je gedrag. Dat geeft je meer vertrouwen in jezelf en je durft meer aan.

Bijvoorbeeld:

Je wilt graag meedoen met de 4 mijl (6.5 km) van Groningen. Dit is een hardloopwedstrijd die één keer per jaar in de stad Groningen gehouden wordt en waar een ieder aan mag meedoen. Dit evenement is zo gezellig dat je vrienden hebben gezegd, "wij doen er allemaal aan mee". Nou ben je zelf niet zo sportief, zodat je van jezelf niet verwacht dat je dit zou kunnen volhouden. Je vrienden hebben je nu beloofd om je te helpen met trainen om de wedstrijd vol te houden. Ze gaan je zo enthousiast maken dat je gaat denken dat het misschien toch wel gaat lukken. De grote dag komt, het lukt je de wedstrijd vol te houden, je hebt je doel bereikt.

Wat is er nou gebeurd:

Je omgeving heeft ervoor gezorgd dat je gedachten zijn veranderd. Je dacht namelijk in het begin dat je deze uitdaging niet aan zou kunnen. Omdat een ieder je vertelde "het lukt je wel" ging je er zelf ook in geloven. Je gedachten begonnen dus te veranderen en tenslotte liep je zelf met succes de wedstrijd uit. **Nu is denken niet hetzelfde als doen. Zij hebben ook veel moeten trainen. Maar hoe sterker je gelooft dat iets mogelijk is, hoe groter de kans dat je het zult proberen en misschien ook slagen.**



Een ieder van ons heeft in de loop van de dag allemaal verschillende Gedachten. Sommige zijn belangrijk, sommige minder belangrijk. De belangrijke Gedachten bepalen wat wij doen, dus bepalen ons Gedrag. Deze Gedachten gaan over onszelf. Hoe jij over jezelf denkt, maar ook over anderen, en gedachten over het leven in het algemeen.

Bijvoorbeeld: Over jezelf denken: "ik ben dom".

Bijvoorbeeld: Hoe je kunt denken over anderen: "niemand is te vertrouwen".

Bijvoorbeeld: Een gedachte over het leven: "veranderingen zijn gevaarlijk".

Deze sterke gedachten beïnvloeden ons gedrag heel erg sterk. Daarom is het zo belangrijk om ze van jezelf op te sporen.

Filmclip Supermarkt:



de supermarkt - 1.avi

Hoe denkt Superman over zichzelf en wie hij is?



Het voorbeeld van de mevrouw in de supermarkt vertelt ons hoe belangrijk het is om aandacht te schenken aan je gedachten. Dat jij jezelf beter leert begrijpen en ook de mensen om je heen. Ook als jij je gedrag wilt veranderen, weet je nu waarmee je kunt beginnen.

Je moet jezelf heel erg goed kennen om erachter te komen wat jouw overtuigingen zijn, bijvoorbeeld:

Ik ben superbelangrijk, andere mensen zijn niks waard, ik ben dom en snap het meestal niet goed.... , ik ben een gewoon iemand. Deze overtuigingen zitten soms erg verstopt, terwijl ze een groot deel van je gedrag beïnvloeden.

*Je hebt dus "gewone" gedachten en "sterke" gedachten.*

*Beide gedachten beïnvloeden of bepalen je gedrag.*



## Werkblad

### Oefening – Herkennen van Gedachten

#### De psychiater

##### Doel

- Op een speelse manier oefenen met observeren, kijken naar de situatie.

Werkvorm:

Speels, verbaal. Groepsgrootte: per ronde 10 minuten

##### Instructie

Eén groepslid gaat naar de gang en wordt dan 'psychiater'.

De overige groepsleden spreken met elkaar een afwijking af die voor iedereen gelijk is. Dit is een groepsafpraak die door een buitenstaander als opvallend gezien kan worden.

Bijvoorbeeld:

- een antwoord geven voor de linkerbuurman
- bij het spreken ergens aan friemelen
- reageren op de vorige vraag

Als de psychiater terugkomt, dient hij erachter te komen wat de 'afwijking' van de groep is, door directe vragen te stellen aan individuele groepsleden. De psychiater is af als hij driemaal een foutieve gevolgtrekking heeft gemaakt. De oefening kan een aantal malen herhaald worden.

## Bijeenkomst 6: Verbinding tussen Gedachten en Lichamelijke reacties/gedrag

### Doelen

- De deelnemer kent het schema met de 5 G's
- De deelnemer kent de verbinding tussen gedachten en lichamenlijk gedrag
- De deelnemer kan een aantal lichamelijke reacties opnoemen
- De deelnemer kent de verbinding tussen Gedachten, Gevoel en Gedrag

### Benodigde materialen en voorbereiding

- Handboek voor deelnemers en trainershandleiding
- Map (voor werkbladen en bijeenkomstmateriaal) en pen voor iedere deelnemer
- Bord + stiften
- USB-stick voor fragmenten

### 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

*Welkom bij de training. Goed dat jullie er zijn, omdat je op deze manier weer verder komt in de training en daarmee je behandeling. De bijeenkomst van vandaag heet "Verbinding tussen gedachten en lichamelijke reacties/ gedrag".*

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

*In de vorige bijeenkomst heb je geleerd wat de verbinding is tussen gedachten en gedragen bijeenkomst 5 van de training. We weten daarom ook waarom ze een belangrijke plaats hebben in het 5 G-schema.*

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

*We gaan in bijeenkomst 6 meer leren over de 'Verbinding tussen gedachten en lichamelijke reacties/ gedrag'.*

*Als we allemaal hoofdstuk 6 uit het boek erbij pakken, kunnen we beginnen met deze bijeenkomst.*

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
10 min.	Deelnemer kent het schema met de 5 G's	<p><i>We praten steeds over het schema met de 5 G's. Dan zoeken we het schema weer op of het schema wordt op het bord voor je getekend. Kan je dit zelf ook al?</i></p> <p><i>In de komende bijeenkomsten gaan we oefenen met het tekenen van het schema. Wie wil het schema vandaag op het bord zetten?</i></p> <p>Gedurende het uitvoeren van deze opdracht, veel complimenten geven. Als de deelnemer het niet meer weet, laat dan de andere deelnemers helpen.</p> <p>Als het schema goed op het bord staat; vragen: <i>Waarom moet je dit schema kennen?</i></p> <p>(antwoord: omdat je ander gedrag wilt gaan aanleren zodat je nooit weer in de problemen komt. Als je weet hoe gedrag ontstaat, kan je het beïnvloeden en kan jij jezelf ander gedrag aanleren)</p>	Bord/ stift
20 min.	Deelnemer kent verbinding tussen gedachten en lichamelijk gedrag  Deelnemer kan een aantal lichamelijke reacties opnoemen	<p><i>We gaan weer beginnen met lezen, vanaf begin van dit hoofdstuk...t/m van de hele gebeurtenis.</i></p> <p>(nabespreken en kernpunten samenvatten)</p> <p><i>We gaan een oefening doen. Dit om lichamelijke reacties extra te voelen.</i></p> <p>(zie werkbadan oefening bijeenkomst 5)</p> <p>Nabespreken, vooral lichamelijke reacties en gedachten met elkaar bespreken.</p>	Deelnemersboek
30 min.	De deelnemer kent de verbinding tussen gedachten, gevoel en gedrag	<p><i>We gaan weer verder lezen; gedachten...t/m/... begint.</i></p> <p>Leesstuk opdelen in alinea's; na ieder stukje samenvatten en bespreken.</p> <p><i>Om alles nog duidelijker te maken gaan we kijken naar een fragmentje.</i></p> <p>(USB-stick- fragment trainen met de bal.avi)</p> <p><i>We gaan nu nog het laatste stuk uit dit hoofdstuk lezen; men...t/m..denkt</i></p> <p>(Oefening 1 minuut 60 seconden – Wat weet ik nog van het geleerde? Deelnemers worden verdeeld in duo's en vertellen elkaar binnen een minuut wat ze tot op dat moment in de training hebben geleerd. De trainer nodigt na afloop van deze oefening een paar duo's uit om met hun bevindingen te komen en gebruikt dit vervolgens om de training te beëindigen.</p>	Deelnemersboek  USB-stick

**[15 min.] Samenvatting van de bijeenkomst**

*We hebben in deze bijeenkomst gesproken over:*

- Het schema met de 5 G's*
- Welke invloed de lichamelijke reacties hebben op ons gedrag*
- Ook hebben we de verbinding 'Gedachten, Gevoel en Gedrag' besproken*

**[5 min.] Opdrachten**

*Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk: Lees deze bijeenkomst 6 nog eens goed door samen met je persoonlijke begeleider. Hij weet dan ook wat jij hebt geleerd en wat je de komende tijd nog meer gaat leren. Hij weet dan de vooruitgang in je behandeling.*

**[5 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst**

*Wie kan me vertellen wat we vandaag hebben geleerd?*

*(Antwoord: zie samenvatting)*

*We sluiten de zesde bijeenkomst af van de training "herkennen van gedachten".*

*Hoe vonden jullie de bijeenkomst?*

- Iedereen afzonderlijk de tijd geven om te antwoorden op deze vraag.*

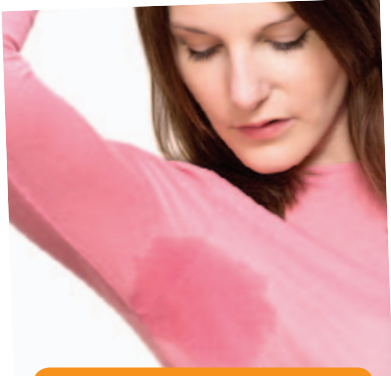
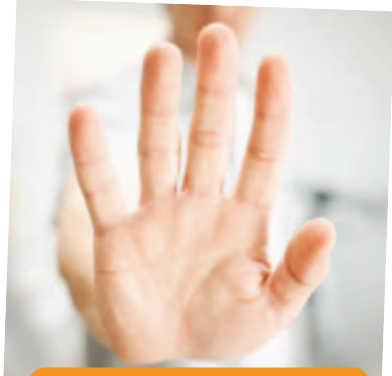
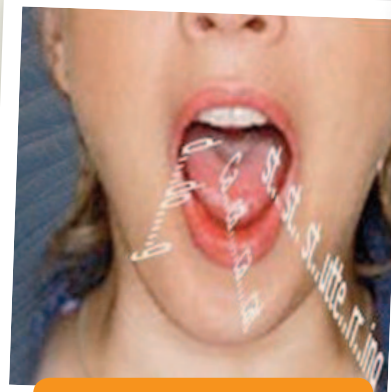
*De volgende keer hebben we weer een bijeenkomst. We gaan het dan hebben over de Verbinding tussen Gedachten en Gebeurtenis. Tot de volgende keer.*

**Terugkoppeling van de trainers aan het team**

Een van de trainers zorgt ervoor dat namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart wordt ingevuld. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de persoonlijk begeleider en de behandelverantwoordelijke. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken.

**Deelnemersboek****Gedachte****Lichamelijk gedrag****Wat is lichamelijk gedrag?**

Lichamelijk gedrag wordt ook wel een lichamelijke reactie genoemd. Dit zijn reacties van je lichaam tijdens een gebeurtenis, zoals:

**Zweten****Trillen****Gespannen zijn****Stotteren****Ademnood****Hartkloppingen**

Je lichaam geeft een reactie, waardoor er allerlei dingen gebeuren. Als jij door de zenuwen erg gaat trillen, denk je misschien: "Help, nu gaat het me niet meer lukken" of "nu zien alle anderen dat ik zenuwachtig ben". Deze gedachten maken je nog meer onzeker en daardoor krijg je steeds meer een bang gevoel. Hierdoor gaat je gedrag ook veranderen. Je houdt misschien wel op met het uitvoeren van je opdracht, je hebt er zo geen zin meer in. Op zo'n moment weet je omgeving het dan ook niet meer. Dus je lichamelijke reacties drukken je **Gedachten** en **Gevoelens** uit. Die maken dat je **Gedrag** wordt beïnvloed. Bijvoorbeeld: je bent bang en je loopt weg. Dit heeft dan ook weer **Gevolgen** voor een volgende keer, namelijk durf ik het wel aan of niet, waarschijnlijk wil je weglopen. Het lichamelijke **Gedrag** is dus een belangrijk deel van de hele **Gebeurtenis**.

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg

Oefening: verbinding **Gedachten** en **Lichamelijke reacties/Gedrag – Gevoel**

Gedachten beïnvloeden ook onze lichamelijke reacties. Denk maar eens terug aan de laatste keer dat je naar een spannende film gekeken hebt. Je lichaam reageert op spanning, je voelt je bang. Misschien kun je je de spannende situatie voorstellen en dan reageert je lichaam ook. Je hart gaat sneller kloppen. De lichamelijke reacties noemen we in deze training ook Gevoel (tranen, zweten, trillen) of Gedrag (slaan, schreeuwen, weglopen).

Gedachten beïnvloeden dus onze lichamelijke reacties en andersom ook.

Bij seksuele afbeeldingen kan je misschien opgewonden worden. Dat is ook een lichamelijke reactie op een gedachte. De foto of film maakt bepaalde gedachten los en die geven de lichamelijke reactie.

Onze hardloper in Groningen had dus gebruik gemaakt van de verbinding tussen **Gedachten** en **Lichamelijke reacties/Gedrag**. Coaches hebben voor de wedstrijd allerlei opzweepende woorden voor de loper. De hardloper wordt hierdoor al aangespoord en zijn adrenaline komt al vrij. Dit is een stof die je lichaam maakt als het heel snel een hele grote lichamelijke prestatie moet gaan geven.

Ook kunnen voetballers zich de voetbalwedstrijd van te voren al heel goed voorstellen. Ze leven zich dan van te voren al heel erg in. Het lichaam is er dan ook klaar voor als de wedstrijd begint.



Trainer met de bal.avi

Men is erachter gekomen dat mensen die zichzelf gezond en sterk vinden, minder vaak ziek worden.

Als je ziek bent en je denkt dat je niet meer beter gaat worden, heeft dit een negatief gevolg op je herstel. Mensen worden dan minder snel weer beter. Als je je goed voelt en positief denkt, word je sneller beter. Natuurlijk zijn er ook heel erge ziektes waar je geen invloed op hebt met je gedachten, maar je begrijpt wel dat het van groot belang is hoe je er over denkt.



Voorbeeld: Dirk: verbinding tussen Gedachten en Lichamelijke reacties/ gedrag.

Dirk lag te slapen en droomde over zijn oma die overleden is en waar hij heel veel van gehouden heeft. In zijn dromen had oma met hem gepraat en gezegd dat hij nu echt moet stoppen met blowen. Opeens begon zijn hart op hol te slaan en te racen. Dirk dacht dat hij nu een hartaanval kreeg. Deze erge gedachte gaf lichamelijke reacties. Het lichaam reageerde door:

- snelle oppervlakkige ademhaline
- erg zweten

Toen Dirk snel en oppervlakkig ging ademen, kwam er minder zuurstof bij zijn hart, zijn hart ging hierdoor sneller pompen. Ook kwam er minder zuurstof bij zijn hersenen, waardoor hij duizelig werd en hij zich licht in zijn hoofd ging voelen.

In een schema ziet de gebeurtenis er zo uit:

Gedachte	Lichamelijke gedrag
Ik krijg een hartaanval!	Hartslag gaat omhoog
Zie je wel, ik krijg een hartaanval!	Oppervlakkig en snel ademen
Ik ga dood!	Minder zuurstof naar hart en Hersenen Hartslag gaat omhoog
	Nog meer lichamelijk gedrag/reactie

Dirk dacht dat zijn snelle hartslag en lichtheid in zijn hoofd een teken van een hartaanval waren. Hij dacht dus: " zie je wel, ik krijg een hartaanval". Na deze gedachte namen de lichamelijke reacties nog meer toe. Want Dirk kwam hierdoor in doodsangst. Er ontstond een paniekaanval. Na een tijdje zag Dirk dat er geen hartaanval kwam, hij bedacht zich dat hij paniek voelde maar niet in gevaar was. Hij werd rustiger, waardoor zijn hartslag weer naar beneden ging en zijn ademhaling werd ook weer normaal.

In het voorbeeld van Dirk zie je hoe belangrijk de verbinding is tussen Gedachten en Lichamelijke reacties of lichamelijk gedrag.

## Werkblad

### Oefening Gedachten en Lichamelijke reacties, Gedrag en Gevoel

Iedereen kiest een andere deelnemer die hij al een beetje kent.

Ze geven elkaar een hand, doen hun ogen dicht en gaan door de ruimte lopen.

De trainer geeft na ongeveer vijf minuten de volgende aanwijzingen:

- Stop, sta stil
- Ga na wat er in je lichaam gebeurt
- Voel je contact via je hand of lijkt het alsof je alleen loopt?
- Wat is de kwaliteit van het samen de oefening doen?
- Ga nu weer vijf minuten door met lopen. Zet bewust bij ieder stap je voeten op de grond. Voel de hand van je partner en kijk of er wat verandert aan je beleving.

Vervolgens een korte uitwisseling van ervaringen in de tweetalen.

#### Varianten:

**I** Als boven, met dit verschil, dat één van de partners de leiding neemt, en de ander volgt.

De begeleider geeft weer na ongeveer vijf minuten de volgende aanwijzingen:

- Stop!
- Wat gebeurt er nu in je lichaam?
- Wat is er anders?
- Hoe is het voor je om de ander te leiden of te volgen?
- Ga nog even vijf minuten door terwijl je het contact met de hand bewust voelt.

Een korte uitwisseling van ervaringen en vervolgens wisselen van rol.

**II** In deze variant heeft de leidende partner zijn ogen open, de volgende partner laat zich met gesloten ogen meevoeren.

De leider kan experimenteren met verschillende wijzen van contact maken met de volger:

- Hij kan zijn partner heel vriendelijk leiden of met 'harde hand'
- Ook kan hij experimenteren met het wandeltempo

Tip: Voor deze oefening is het belangrijk dat de ruimte groot is en alle obstakels uit de weg geruimd worden.



## Bijeenkomst 7: Verbinding tussen Gedachten en Gebeurtenis

### Doelen

- De deelnemer kent het schema met de 5 G's
- De deelnemer weet wat Gedachten zijn
- De deelnemer weet dat Gedachten uit het verleden het huidige Gedrag kunnen beïnvloeden

### Benodigde materialen en voorbereiding

- Handboek voor deelnemers en trainershandleiding
- Map (voor werkbladen en bijeenkomstmateriaal) en pen voor iedere deelnemer
- Bord + stiften
- USB-stick met de film fragmenten
- Opdracht: zie werkblad

### 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

*Welkom bij de training. Goed dat jullie er zijn, omdat je op deze manier weer verder komt in de training en daarmee je behandeling. De bijeenkomst van vandaag heet " Verbinding tussen gedachten en gebeurtenis".*

#### [5 min.] Terugblik op vorige bijeenkomst en bespreken van huiswerk

*In de vorige bijeenkomst heb je geleerd wat de verbinding is tussen gedachten en lichamelijke reacties/gedrag, bijeenkomst 6 van de training. We hebben geleerd dat de lichamelijke reacties, de gedachten en gevoelens het gedrag beïnvloeden. We weten daarom ook waarom ze een belangrijke plaats hebben in het 5 G-schema.*

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

*We gaan in bijeenkomst 7 meer leren over de verbinding tussen Gedachten en Gebeurtenis. Als we allemaal het boek erbij pakken, kunnen we beginnen met deze bijeenkomst.*

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
5 min.	Deelnemer kent het schema met de 5 G's	<p><i>Wie schrijft vandaag het schema met de 5 G's op het bord?</i></p> <p><i>We gaan beginnen te lezen. Vandaag gaan we het hebben over de verbinding tussen Gedachten en Gebeurtenis.</i></p>	<p>Bord/stift (zie blz. 10 van deelnemersboek)</p> <p>Deelnemersboek</p>
20 min.		<p><i>Lezen vanaf begin hoofdstuk...t/m.. voorbeeld 3. (bij iedere alinea, zo nodig samenvatten. De drie voorbeelden bespreken. Wat zou jij denken? Hier worden gedachten genoemd die betrekking hebben op het heden maar ook op het verleden. Deze tweedeling verduidelijken naar de deelnemers. Vanuit de gebeurtenis neem je gedachten die je uit ervaringen van vroeger hebt opgebouwd mee. Dit is onder andere wat je mee brengt in de situatie.</i></p>	Deelnemersboek Bord/stift
35 min.		<p><i>Nu we deze voorbeelden uit het boek hebben besproken, gaan we naar een volgende opdracht. (zie werkbladen; werkblad 6)</i></p> <p><i>Probeer deze opdracht zo goed mogelijk in te vullen.</i></p> <p><i>We gaan eerst nog even een stukje verder lezen. Begin te lezen bij; toen Karel....t/m...mogelijk.</i></p> <p><i>Nu gaan we het werkblad, dat je net hebt ingevuld, nabespreken. Wat heb je ingevuld?</i></p>	<p>Deelnemersboek</p> <p>Opdracht werkblad 6</p> <p>Pennen</p> <p>Antwoorden werkblad 6</p>

### [5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

*We hebben in deze bijeenkomst gesproken over:*

- *Het schema met de 5 G's*
- *Hoe gedachten uit het verleden je huidige gedrag nog steeds kunnen beïnvloeden.*

### [5 min.] Opdrachten

*Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk: Lees deze bijeenkomst 7 nog eens goed door samen met je persoonlijke begeleider. Hij weet dan ook wat jij hebt geleerd en wat je de komende tijd nog meer gaat leren. Hij weet dan de vooruitgang in je behandeling.*

### [5 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst

*Wie kan me vertellen wat we vandaag hebben geleerd?*

(Antwoord: zie samenvatting)

*We sluiten de zevende bijeenkomst af van de training "herkennen van gedachten". Hoe vonden jullie de bijeenkomst?*

- Iedereen afzonderlijk de tijd geven om te antwoorden op deze vraag.

*De volgende keer hebben we weer een bijeenkomst. We gaan het dan hebben over "Gedachten en Gevolg". Tot de volgende keer.*

### **Terugkoppeling van de trainers aan het team**

Een van de trainers zorgt ervoor dat namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart wordt ingevuld. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de persoonlijk begeleider en de behandelverantwoordelijke. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken.



## Deelnemersboek Bijeenkomst 7

Gedachte



Gebeurtenis

In het begin van deze training heb je geleerd hoe **Gedachten** onze **Gevoelens** beïnvloeden. Misschien vraag je je af waarom sommige mensen snel angstig of somber en depressief worden en andere mensen minder snel. Dit heeft vaak met het verleden van deze mensen te maken. Wat je toen meegemaakt hebt, bepaalt ook in het heden nog hoe je denkt – **Gedachten** – en hoe jij het aanvoelt – **Gevoelens**.

### Voorbeeld 1

Geert heeft in zijn buurt altijd problemen met de politie gehad. Kleine diefstallen, niet naar school gaan en noem maar op. Verschillende keren is hij van huis opgehaald door de politie. Dit ging altijd met veel geschreeuw en gedoe gepaard. Nu is hij volwassen, maar nog steeds krijgt hij het benauwd (zweeten, onzeker voelen, achterdocht voelen) als hij een politieauto of agent op straat tegen komt.

### Voorbeeld 2

Ben is als kind altijd op school gepest. Hij stotterde wat en kon ook niet goed op school meekomen. Ook sporten op school vond hij niet leuk. Dit was aanleiding voor de anderen hem te pesten. Zolang Ben op school zat, ging het pesten maar door. Nu is Ben volwassen en zit op de opleiding voor hovenier en moet hier ook veel voor leren. Ben wil heel graag dit beroep leren. Steeds als er weer een examen aankomt, raakt Ben in paniek. Hij denkt namelijk "dat lukt mij nooit, de anderen kunnen het wel..." Eigenlijk heeft Ben goed geleerd en weet ook alles wel, maar zijn **Gedachten** uit het verleden hebben nog steeds invloed op zijn **Gedrag** van nu.

### Voorbeeld 3

Karel, een 34-jarige man, is net overgeplaatst naar een nieuwe afdeling. De groep heeft voor het eerst een groepsgesprek. Karel gaat er voorzichtig bij zitten maar ziet het eigenlijk helemaal niet zitten om wat te zeggen, want hij kent de groep nog niet. Er werd gesproken over of je je in de kantine veilig voelt. Nu had Karel daar wel een mening over en hij wilde hier vragen over stellen. Maar hij dacht: "zullen anderen niet denken dat ik domme vragen stel? Misschien kan ik de vragen beter stellen als ik alleen met de begeleiding ben? Iemand zou het niet met mij eens kunnen zijn en er zou een discussie kunnen ontstaan. Ik zou voor gek kunnen staan, ze vinden mij belachelijk".

Toen Karel deze gedachten had, voelde hij zich bang, angstig en nerveus. Hij bleef stil zitten en voelde zijn hart sneller kloppen. Zijn handen gingen zweten. Zijn ademhaling ging sneller en hij kon niet meer zo diep ademen. Hij werd daardoor duizelig. Nu reageert iedereen anders op zijn of haar gevoel en gedachten, dus andere antwoorden zijn mogelijk.

### Hoe heb jij het werkblad ingevuld?

Het mag duidelijk zijn dat het heel erg belangrijk is dat je weet dat je gedachten belangrijke consequenties hebben voor je gevoel, je gedrag en je lichaam.

## Werkblad

Welk gevoel zou Karel kunnen ervaren, uitgaande van zijn gedachten?  
(kruis alles aan wat volgens jou kan)

1. Bang, angst, nerveus
2. Bedroefd, verdriet
3. Blij, gelukkig, enthousiast
4. Boos
5. Beschaamd

Gedachten – Gedrag

Uitgaande van de gedachten van Karel; wat denk je dat hij zal doen?

1. Hij zal zijn vragen luid en duidelijk naar voren brengen.
2. Hij zal stil blijven zitten.
3. Hij zal het openlijk niet eens zijn met wat anderen zeggen.

Gedachten - Lichamelijke reacties

Welke lichamelijke reacties zou Karel kunnen ervaren, uitgaande van zijn gedachten?

1. Snelle hartslag
2. Zwetende handpalmen
3. Veranderingen in zijn ademhaling
4. Duizeligheid

## Bijeenkomst 8: Verbinding tussen Gedachten en Gevolg (problemen begrijpen en oplossen)

### Doelen

- De deelnemer kent het schema met de 5 G's
- De deelnemer weet dat als je problemen hebt, je hierop met gedrag reageert
- De deelnemer weet dat als je positief denkt, je makkelijker met een probleem kunt omgaan
- De deelnemer kent de 6 stappen van probleemoplossing

### Benodigde materialen en voorbereiding

- Handboek voor deelnemers en trainershandleiding
- Map (voor werkbladen en bijeenkomstmateriaal) en pen voor iedere deelnemer
- Bord + stiften
- USB-stick voor filmfragment

### 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

*Welkom bij de training. Goed dat jullie er zijn, omdat je op deze manier weer verder komt in de training en daarmee je behandeling. De bijeenkomst van vandaag heet " Verbinding tussen Gedachten en Gevolg".*

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

*In de vorige bijeenkomst heb je geleerd wat de verbinding is tussen Gedachten en Gebeurtenis, bijeenkomst 7 van de training. We hebben geleerd dat gedachten en de verbinding met de gebeurtenis, ons gedrag kunnen beïnvloeden. We weten daarom ook waarom ze een belangrijke plaats hebben in het 5 G-schema.*

*We hebben in de vorige bijeenkomst gesproken over:*

- *Het schema met de 5 G's*
- *Gedachten en Gebeurtenis*
- *Gedachten n.a.v. het verleden. Je hebt vroeger dingen meegemaakt die gedachten hebben veroorzaakt. Deze gedachten van vroeger kunnen nu nog steeds je gedrag beïnvloeden.*

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

*We gaan in bijeenkomst 8 meer leren over de verbinding tussen Gedachten en het Gevolg. Als we allemaal het boek erbij pakken, kunnen we beginnen met deze bijeenkomst.*

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
15 min.	Deelnemer kent het schema met de 5 G's.	<i>Wie schrijft vandaag het schema met de 5 G's op het bord?</i> <i>Dan zien we dat we het vandaag hebben over de G van Gedachten in het schema.</i>	Bord/stift  Deelnemers-boek
25 min.	Deelnemer weet dat als je problemen hebt, je hierop met gedrag reageert.  Deelnemer weet dat als je positief denkt, je gemakkelijker met een probleem om kunt gaan.	<i>We gaan weer lezen, nu in hoofdstuk 8.</i> <i>Veel mensen...t/m....allen willen zijn.</i>  <i>Wie herkent wat uit de lijst, hoe is het bij jou als je problemen hebt?</i> (antwoorden op het bord schrijven)  <i>Lezen: er zijn...t/m...voorbeeld</i> Ieder stukje even samenvatten en het belang hiervan benadrukken. Fragment tonen: Gedachten-Gevolg mp4)  <i>Wat hebben we gezien? Wat hebben we hiervan geleerd?</i> <i>We gaan verder lezen: je gaat...t/m...deze film</i> <i>Waarom is dat?</i> (antwoord: je hebt geen andere oplossingen, of te weinig oplossingen om problemen op te kunnen lossen).  <i>We gaan nu nog een opdracht maken</i> (uitdelen opdracht, zie werkbladen). Maak de opdrachten: zie werkbladen. Oplossingen, antwoorden interactief bespreken met alle deelnemers.	Deelnemers-boek  Bord Stiften  Deelnemers-boek USB-stick  Opdrachten uit werkbladen
20 min.	Deelnemer kent de 6 stappen van probleem oplossen	<i>We gaan weer verder lezen: problemen...t/m...goede gewenste oplossingen.</i> (Iedere alinea samenvatten en belangrijkste dingen eruit halen en interactief met elkaar over praten).  De 6 stappen van probleemoplossingen met elkaar op het bord schrijven en bespreken. Neem een voorbeeld vanuit de praktijk dat aanspreekt (van jezelf) en laat zien hoe het proces door die stappen heengaat. Dan vervolgens een probleem van de deelnemer centraal stellen en de 6 stappen met elkaar opschrijven).  <i>We sluiten deze bijeenkomst af met een filmfragment</i> (fragment op USB-stick de stad-1.avi)	Deelnemers-boek  Bord en Stiften  Deelnemers-boek Bord Stiften  USB-stick



### **[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst**

*We hebben in deze bijeenkomst gesproken over:*

- *Het schema met de 5 G's*
- *Wat er met je kan gebeuren als je last krijgt van problemen*
- *Wat je kan helpen bij het vinden van oplossingen bij problemen*
- *De 6 stappen bij oplossen van problemen*

### **[5 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst**

*Wie kan me vertellen wat we vandaag hebben geleerd?*

*(Antwoord: zie samenvatting)*

*We sluiten de achtste bijeenkomst af van de training "Herkennen van gedachten". Hoe vonden jullie de bijeenkomst?*

- *Iedereen afzonderlijk de tijd geven om te antwoorden op deze vraag.*

*De volgende keer hebben we weer een bijeenkomst. We gaan het dan hebben over "Negatieve gedachten, waar is het bewijs?". Tot de volgende keer.*

### **Terugkoppeling van de trainers aan het team**

Een van de trainers zorgt ervoor dat namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart wordt ingevuld. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de persoonlijk begeleider en de behandelverantwoordelijke. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken.

## Deelnemersboek

Gedachte



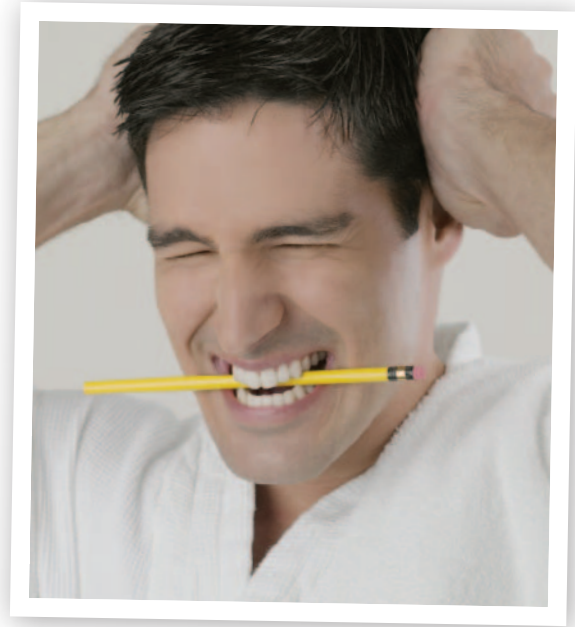
Gevolg

### ***Als je jezelf goed kent, ben jij de BAAS over jezelf!!!***

Veel mensen zien bij zichzelf dat ze als gevolg van problemen of spanningen:

- minder goed gaan eten
- minder goed slapen
- piekeren
- meer boze gevoelens en gedachten dan anders hebben
- nergens meer aan mee willen doen
- niemand meer vertrouwen
- alleen willen zijn

Er zijn vele veranderingen te bedenken in je leven die aan kunnen geven dat er iets aan de hand is. Sommige mensen herkennen dit niet bij zichzelf of willen hier niet mee bezig zijn. Zij doen net alsof er niets aan de hand is, zodat het gevolg is dat de problemen groter en groter worden.



Voorbeeld:



gedachten en gevolg.mp4

Je gaat dan ook steeds negatiever denken over je omgeving en je wordt alleen maar bozer. Je merkt dit ook in deze film.

Problemen zijn vaak niet in één keer op te lossen. Misschien denk je ook te somber of te negatief over het probleem. Voor jezelf wordt het probleem alleen maar groter en je weet je geen raad. Stel dat je bijvoorbeeld anders denkt – **Helpende Gedachten**:

- Ik vraag iemand die ik vertrouw hoe hij over het probleem denkt!
- Ik denk aan een vergelijkbare **Gebeurtenis** die goed is afgelopen!
- Denk aan een situatie waar je goed in je vel zat en hetzelfde probleem eigenlijk niet eens zo groot was, je voelde je toen gewoon sterker!

Als het je lukt een helpende Gedachte te gebruiken, dan ben je ook de **Baas** over de **Gebeurtenis**.

**Positief denken kan een probleem minder zwaar maken maar je lost het probleem er niet door op.**

Waarom is dit dan belangrijk?

Als het probleem minder zwaar of negatief voelt, dan heb je meer kracht om oplossingen te bedenken. Ook gaat het probleem minder met je aan de haal. Als dat namelijk met je gebeurt, verlies je de controle over de Gebeurtenis. Je denkt dat het gebeurde op dat moment alles in je leven is. Het is echter belangrijk dat je nog plezier in dingen houdt ondanks de problemen, je moet positief blijven denken om de controle te houden. Dit positieve denken lukt en helpt als je rekening houdt met een paar belangrijke **Helpende Gedachten**:

- Probeer het probleem van zo veel mogelijk kanten te bekijken.
- Dit kan je samen doen met iemand van de begeleiding of iemand die je hiermee kan helpen.
- Door een gebeurtenis op verschillende manieren te bekijken, kan het gebeuren dat je er anders over gaat nadenken.
- Je **Gedachten** kunnen dus anders worden. Dit kan betekenen dat je oplossingen kunt bedenken.

### Voorbeeld: Johnny

Johnny raakt zijn baan kwijt. Hij heeft al veel problemen op zijn werk gehad omdat hij af en toe iets vergeet en dus fouten maakt. Zijn baas had hem al schriftelijk gewaarschuwd. Johnny denkt nu en is ook erg bang dat hij ontslag gekregen heeft, omdat hij niet goed functioneerde. Ook denkt hij dat hij dan ook nooit meer een andere baan vindt. Dit zijn zeker geen **Helpende Gedachten** voor hem. Zijn **doel** is immers natuurlijk nog steeds wel een baan te hebben en geld te verdienen. Doordat Johnny met anderen over dit probleem ging praten, leerde hij dat de reden van ontslag door hemzelf was bedacht. Johnny gaat nu bellen met zijn baas. Zijn baas vertelt dat het hele bedrijf gaat veranderen en dat ze moeten bezuinigen op het aantal mensen dat er werkt. De mensen die het laatst zijn gekomen moeten er jammer genoeg als eerste weer uit. Dat is de echte reden voor zijn ontslag. Dus betekent dit dat zijn **Gedachte** dat hij ontslag krijgt omdat hij fouten had gemaakt niet klopte. Omdat Johnny nu begrijpt waarom hij ontslag heeft en dit niets met hem als persoon te maken heeft, kan hij weer positiever over zichzelf denken. Hij heeft hierdoor weer kracht en energie om een nieuwe baan te zoeken. Hij kwam daardoor ook positief over tijdens sollicitaties en kreeg na een tijdje weer een nieuwe baan.



Deze positieve gedachte moet wel een gedachte zijn die waar is, die ook klopt!

Een **Helpende Gedachte** moet natuurlijk ook realistisch zijn dus kloppen:

Dat betekent in ons voorbeeld van Johnny dat hij kan denken. **"Ik ben een goede en betrouwbare werker ook als ik af en toe een fout maak"**.

We hebben dus met elkaar gezien dat het belangrijk is om problemen bij jezelf te herkennen. Positieve, helpende gedachten hierover te hebben. Dan kan je zelf of met anderen een paar oplossingen bedenken. Het bedenken van allerlei oplossingen kan moeilijk zijn, maar het is goed om hier goed en rustig over na te denken. Dan ga je een oplossing kiezen en toepassen die je helpt je **doel te bereiken**.

Het is goed om achteraf te bekijken of dit een goede oplossing was. Dit kan je zelf goed zien. Het probleem moet immers minder worden of moet weg zijn! Dit laatste puntje is belangrijk, want als je probleem nog niet voldoende is opgelost, dan zal je de bovenste puntjes weer opnieuw moeten gaan doen.

### “In 6 stappen naar een goede gewenste oplossing”

#### De stappen zijn:

1. Je probleem herkennen, kunnen noemen
2. Wat je wilt bereiken, dus wat is je doel?  
Wat wil je eigenlijk?
3. Oplossingen bedenken
4. Een oplossing kiezen, besluiten nemen
5. Uitvoeren
6. Is je doel bereikt? Was het een juiste oplossing?



De stad - 1.avi

## Werkblad

### Herkennen van Gedachten

#### 1. Wat is het probleem?:


#### 2. Welke oplossingen zijn er mogelijk?:


#### 3. Welke oplossing ga je kiezen?:


#### 4. Waarom kies je voor deze oplossing?:


**Film: de kroeg****1. Wat is het probleem?**


**2. Welke oplossingen zijn er mogelijk?**


**3. Welke oplossing ga je kiezen?**


**4. Waarom kies je voor deze oplossing?**


## Bijeenkomst 9: Negatieve gedachten: waar is het bewijs?

### Doelen

- De deelnemer kent het schema met de 5 G's
- De deelnemer weet wat een negatieve gedachte is
- De deelnemer weet dat negatieve gedachten het gevoel en het gedrag negatief kunnen beïnvloeden
- De deelnemer weet dat negatieve gedachten spanning kunnen geven bij een gebeurtenis
- De deelnemer kan een negatieve gedachte opsporen en veranderen in een helpende, juiste gedachte

### Benodigde materialen en voorbereiding

- Handboek voor deelnemers en trainershandleiding
- Map (voor werkbladen en bijeenkomstmateriaal) en pen voor iedere deelnemer
- Bord + stiften

### 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

*Welkom bij de training. Goed dat jullie er zijn, omdat je op deze manier weer verder komt in de training en daarmee je behandeling. De bijeenkomst van vandaag heet " Negatieve gedachten: waar is het bewijs?"*

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

*In de vorige bijeenkomst heb je geleerd wat de verbinding is tussen Gedachten en Gevolg, bijeenkomst 8 van de training. We hebben geleerd dat Gedachten en Gevolg met elkaar in verbinding staan en daarmee ook met het Gevoel en Gedrag. We weten daarom ook waarom ze een belangrijke plaats hebben in het 5 G-schema.*

*We hebben in de vorige bijeenkomst gesproken over:*

- *Het schema met de 5 G's*
- *Problemen geven spanning als je er niet goed mee omgaat*
- *We hebben geleerd hoe je goede oplossingen kunt bedenken voor een probleem, in 6 stappen*
- *Doordat je er goed mee omgaat, krijg je ook goede gedachten om problemen op te lossen*
- *Door de zes stappen van het oplossen van problemen goed te doen, wordt je probleem minder zwaar. Je gedachten, en daardoor je gevoel en je gedrag worden rustiger.*

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

*We gaan in bijeenkomst 9 meer leren over de negatieve gedachten.*

*Als we allemaal het boek erbij pakken, kunnen we beginnen met deze bijeenkomst.*



Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
15 min.	Deelnemer kent het schema met de 5 G's	Wie schrijft vandaag het schema met de 5 G's op het bord? Dan zien we dat we het vandaag hebben over de G van Gedachten in het schema.	Bord/stift Deelnemersboek
45 min.	<p>Deelnemer weet wat een negatieve gedachte is.</p> <p>Deelnemer weet dat negatieve gedachten het gevoel en het gedrag negatief kunnen beïnvloeden.</p> <p>Deelnemer weet dat negatieve gedachten spanning geven bij een gebeurtenis.</p> <p>Deelnemer kan een negatieve gedachte opsporen en veranderen in een helpende, juiste gedachte.</p>	<p><i>Als we allemaal ons boek openen bij bijeenkomst 9, dan zie je de bijeenkomst die we vandaag behandelen.</i> (beginnen met lezen begin bijeenkomst... t/m...gekleurde schema. Ieder alinea afsluiten met samenvatting, interactief met deelnemers bespreken). Schema op het bord tekenen en uitwerken, weer in gesprek met deelnemers. Verschil duidelijk maken tussen helpende gedachten en negatieve gedachten. Dat een helpende gedachte kan helpen om je doel te bereiken)</p> <p><i>Het is dus belangrijk om je gedachten in een gebeurtenis te herkennen. Dit kan een moeilijke klus zijn, omdat je misschien al erg boos of verdrietig bent. Maar juist dan moet jij voor jezelf een moment nemen om na te denken. Juist dan is het van belang om je gedachten rustig en ook goed te houden. Je krijgt er alleen maar last van als je gedachten op de hobbel slaan, want dat hebben we ook bij Wesley gezien.</i> <i>Hoe kan jij er nu achter komen of de gedachten die je hebt "waar" zijn? Je moet je gedachten dus eerst toetsen of ze kloppen. Hoe je dit kunt doen lees je verderop in deze bijeenkomst.</i> <i>Pak je map er weer bij en we gaan verder lezen.</i> (vaak...t/m einde bijeenkomst)</p> <p><i>Gedachten die niet waar zijn, helpen je dus niet om je doel te bereiken. Ze maken het juist moeilijker.</i> <i>Dan heb je nog steeds een gedachte die niet waar is en ook niet zo voelt. Dan helpt de gedachte je ook niet in de gebeurtenis waar je in zit. Je gevoel blijft nog net zo hoog of misschien zelfs hoger.</i> <i>Je moet dus juist een ware gedachte opzoeken die je ook helpt in de situatie.</i> <i>Voorbeeld: Als je denkt: "ze vinden me niet leuk omdat niemand met me praat"... niet vervangen door de gedachte: ..."ik ben de leukste van de hele wereld". Maar wat is bij dit voorbeeld een betere gedachte? (ik ga een gesprek beginnen omdat ik dat leuk vind....of...ik zal bij de anderen gaan staan, dan kunnen we met elkaar praten... of...enz.)</i></p>	<p>Deelnemersboek</p> <p>Bord stiften</p>

### **[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst**

*We hebben in deze bijeenkomst gesproken over:*

- *Het schema met de 5 G's*
- *Negatieve gedachten kunnen de spanningen onnodig hoog doen oplopen met alle gevolgen van dien.*
- *De gedachten die we hebben moeten dus waar zijn en moeten ons ook helpen in de situatie.*
- *Je kan je gedrag dus sturen met het opsporen van je negatieve gedachten en hier helpende, juiste gedachten voor in de plaats zetten.*
- *Je hebt geleerd om je negatieve gedachten om te zetten door jezelf vragen te stellen.*

### **[5 min.] Opdrachten**

#### **[5 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst**

*Wie kan me vertellen wat we vandaag hebben geleerd?*

*(Antwoord: zie samenvatting)*

*We sluiten de achtste bijeenkomst af van de training "Herkennen van gedachten". Hoe vonden jullie de bijeenkomst?*

- *Iedereen afzonderlijk de tijd geven om te antwoorden op deze vraag.*

*De volgende keer hebben we weer een bijeenkomst. We gaan het dan hebben over "Gedachten in evenwicht". Dit is de laatste bijeenkomst van het behandelprogramma. Er volgt dan alleen nog een toets. Met de toets sluit je dit programma af. Als je de toets goed maakt, dan heb je een certificaat (=bewijs) gehaald en sluit je dit af in je behandeling en kan je verder naar de volgende trainingen. Tot de volgende keer.*

### **Terugkoppeling van de trainers aan het team**

Een van de trainers zorgt ervoor dat namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart wordt ingevuld. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de persoonlijk begeleider en de behandelverantwoordelijke. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken.

## Deelnemersboek Bijeenkomst 9

Voorbeeld:

Wesley is bij de Media Markt en ziet een koptelefoon waar hij al sinds weken gek op is. Veel van zijn vrienden hebben deze ook, maar Wesley heeft nooit zoveel geld over gehad om de koptelefoon te kopen. De koptelefoons zijn allemaal in een rek geplaatst, dat moeilijk door het personeel van de winkel te zien is. De verleiding is dus erg groot om het gewoon te pakken, de sticker van de beveiliging eraf te halen en zonder te betalen de winkel uit te gaan. Wat kunnen nu Wesley's **Gedachten** zijn?:

- Die sticker heb ik er zo af....
- Laat ik het maar niet doen, ik ben net van mijn maatregel af..
- Aaah, dat ziet toch niemand...
- Mijn vriendin heeft mij een laatste kans gegeven, geen trammelant dus....
- Ik ben wel een topper als ik met dat ding bij mijn vrienden aankom...
- Eigenlijk ben ik over drie weken jarig en het lijkt mij een geschikt cadeau om voor mijn verjaardag te vragen....
- Het risico is wel groot..
- Alles gaat goed, ik voel mij lekker..

**Maar, welke van de Gedachten kloppen nu en wat is je doel, wat wil je bereiken, wat is het gevolg van je Gedachten?**

Hoe kom ik daar nu achter? Je moet dus een onderzoek doen en bij alle Gedachten die je hebt toetsen of ze waar zijn of niet.

### 'Klopt dat' onderzoek – Je doel: 'Niet weer in de problemen komen'

Gedachten		Toets/klopt dat
Negatieve Gedachten	Helpende Gedachten	Kan ik zo mijn Doel bereiken?
Die sticker is er zo af.	Laat ik het maar niet doen, ik ben net van mijn maatregel af.	Als ik de sticker er af haal kom ik geheid weer in de problemen, niet doen dus..
Aaah, dat ziet toch niemand.	Mijn vriendin heeft mij een laatste kans gegeven, geen trammelant dus.	Ik ken haar, zij doet wat ze zegt....
Ik ben wel een topper als ik met dat ding bij mijn vrienden aankom.	Eigenlijk ben ik over drie weken jarig en het lijkt mij een geschikt cadeau om voor mijn verjaardag te vragen.	Ik maak hiervan een verjaardagscadeau voor mijzelf...

Negatieve Gedachten = rood - Helpende gedachten = groen

Vaak komen we erachter dat we te negatief dachten of dat we het zelf helemaal verkeerd hebben begrepen. Je kunt hier achterkomen door het de ander te vragen. Je toetst je gedachten dan bij de ander door te vragen of het klopt wat je denkt of gezien hebt.

Dan kunnen er geen foute of onjuiste gedachten opkomen. Dit noemen we 'gedachtesfouten'. Gedachtesfouten maak je dus als je zelf gaat invullen wat de ander bedoelt. Vervolgens word je hier boos over, terwijl het achteraf niet klopt. Je gedachten blijken dan niet waar te zijn.

Wat is voor mij het belangrijke doel?

Kan ik met deze Gedachte mijn belangrijke doel bereiken?

Heb ik deze situatie al eerder beleefd?

*Als een vriend zo dacht zoals jij nu, wat zou je dan tegen hem zeggen?*

Trek niet te snel een conclusie, neem de tijd om goed na te denken.

Als we negatieve gedachten hebben, staan we vooral stil bij dingen die aangeven dat deze gedachte ook klopt.

Ga er nu dus van uit dat je altijd moet nagaan of je gedachten ook kloppen.

Bewijzen verzamelen voor en tegen je **negatieve Gedachten** kan je helpen goed te denken.

Je **negatieve Gedachten** worden dan minder.

Bewijzen zijn echt gebeurde feiten of gebeurtenissen.

**Het zoeken naar **Helpende Gedachten** is van groot belang om te kijken of je **negatieve Gedachten** wel kloppen!**

## Bijeenkomst 10: Gedachten in evenwicht

### Doelen

- De deelnemer kent het schema met de 5 G's
- De deelnemer weet wat een negatieve gedachte is
- De deelnemer weet dat negatieve gedachten het gevoel en het gedrag negatief kunnen beïnvloeden
- De deelnemer weet dat negatieve gedachten de spanning bij een gebeurtenis onnodig hoog kunnen doen oplopen
- De deelnemer kan een negatieve gedachte opsporen en veranderen in een helpende, juiste gedachte
- De deelnemer weet hoe hij/zij voor de toets moet leren
- De deelnemer weet wat er van hem/haar wordt verwacht om de toets goed te kunnen maken

### Aandachtspunten voor de trainer

Uitnodigende en ondersteunende houding

Klemtoon leggen op meerwaarde voor de deelnemer (motiverende houding)

### Benodigde materialen en voorbereiding

- Handboek voor deelnemers en trainershandleiding
- Map (voor werkbladen en bijeenkomstmateriaal) en pen voor iedere deelnemer
- Bord + stiften
- USB-stick

### Inhoud programma

#### [5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

*Welkom bij de training. Goed dat jullie er zijn, omdat je op deze manier weer verder komt in de training en daarmee je behandeling. De laatste bijeenkomst van deze training gaat over: Gedachten in evenwicht.*

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

*In de vorige bijeenkomst heb je geleerd wat negatieve gedachten zijn. Ook heb je geleerd wat je hier mee kunt doen: door bewijs ervoor te zoeken kan je zien of het wel waar is dat je zo negatief denkt, bijeenkomst 9 van de training. We hebben geleerd dat gedachten en gevolg met elkaar in verbinding staan en daarmee ook met het gevoel en gedrag. We weten daarom ook waarom ze een belangrijke plaats hebben in het 5 G-schema.*

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

*We gaan vandaag, in bijeenkomst 10, "Gedachten in evenwicht" bespreken.*

*Bovendien kijken we terug op alle bijeenkomsten. We halen vooral de belangrijkste punten eruit, die je ook moet weten voor de toets.*

*Als we allemaal het boek erbij pakken, kunnen we beginnen met deze bijeenkomst.*

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
5 min.	Deelnemer kent het schema met de 5 G's	Wie schrijft vandaag het schema met de 5 G's op het bord? Dan zien we dat we het vandaag hebben over de G van Gedachten in het schema.	Bord/stift  Blz. 10 deelnemersboek
40 min.	<p>Deelnemer weet wat een negatieve gedachte is.</p> <p>Deelnemer weet dat negatieve gedachten het gevoel en het gedrag negatief kunnen beïnvloeden.</p> <p>Deelnemer weet dat negatieve gedachten de spanning binnen een gebeurtenis onnodig hoog kunnen doen oplopen.</p> <p>Deelnemer kan een negatieve gedachte opsporen en veranderen in een helpende, juiste gedachte.</p> <p>Deelnemer kent het begrip "gedachten in evenwicht" brengen.</p>	<p><i>Als iedereen het boek opendoet bij bijeenkomst 10, dan gaan we beginnen.</i></p> <p><i>We gaan het hele hoofdstuk weer samen doornemen.</i> (Lezen voorbeeld...t/m...schema)</p> <p><i>Wat vinden jullie van deze gebeurtenis?</i> <i>Kan jij je voorstellen dat dit zo gaat?</i></p> <p><i>De vorige bijeenkomst hebben we het gehad over sterke negatieve gedachten. Dit doen we ook afsluitend in deze bijeenkomst. Het belangrijkste is dat je leert je gedachten in evenwicht te krijgen. Dit klinkt erg gemakkelijk, maar dat moet je echt goed leren en oefenen. Als je dit kan, dan heb je veel meer grip op je eigen gedrag. Dat was immers de bedoeling. Je wilt je gedrag veranderen, zodat je nooit meer in de problemen komt. Je gaat je hierdoor veel beter voelen.</i></p> <p><i>Wie kan een eigen voorbeeld geven? Kunnen we het schema ook gebruiken?</i> (als deelnemers niet met voorbeeld komen, geeft trainer een voorbeeld)</p> <p><i>We gaan weer verder lezen: ..t/m....bepalen.</i> (Na ieder stukje of alinea even stoppen en nagaan of iedereen het nog begrijpt. Dit kan je doen door te vragen of een deelnemer in eigen woorden vertelt wat er is gezegd. Je kan ook vragen of een deelnemer zelf zoiets heeft meegemaakt, dat hij/zij zich de gebeurtenis kan voorstellen en of de negatieve gedachten de deelnemers bekend voorkomen enz.)</p>	Deelnemersboek

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
15 min.	<p>Deelnemer weet hoe hij/zij de toets moet leren.</p> <p>Deelnemer weet wat van hem/haar wordt verwacht om de toets goed te kunnen maken</p>	<p><i>De volgende keer gaan we de afsluitende toets maken. Als je de training afsluit, ben je een grote stap verder in je behandeling.</i></p> <p><i>We gaan bekijken wat de belangrijkste punten zijn uit de afgelopen bijeenkomsten.</i></p> <p>Uitdelen van papier waarop staat wat je moet weten voor de toets.</p> <p><i>Ga de bijeenkomsten nog eens goed doorkijken en lezen. De belangrijkste punten staan op het papier wat je nu krijgt.</i></p> <p>(uitdelen papier; wat moet je weten voor de toets)</p> <p><i>Iedereen kan nu de bijeenkomsten doornemen. Heb je alvast geleerd voor de toets.</i></p> <p>Alle deelnemers gaan individueel lezen, leren. Als er hulp geboden moet worden, kunnen de trainers de vragen beantwoorden.</p> <p>Bij niet of moeilijk lezende deelnemers gaan de trainers individueel verbaal de stof kort bespreken zoals op toetsstencil staat aangegeven.</p> <p><i>We sluiten de training af met een filmpje</i> (USB-stick Zoek je ruzie-1.avi)</p>	<p>Stencil met toetsgegevens</p> <p>Deelnemersboek</p> <p>USB-stick</p>

### **[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst**

*We hebben in deze bijeenkomst gesproken over:*

- *Het schema met de 5 G's*
- *Negatieve gedachten opsporen en omzetten in helpende gedachten: je gedachten in evenwicht brengen*
- *Je gedachten weer in evenwicht brengen, zodat je controle hebt over je gevoel en je gedrag.*

### **[5 min.] Opdrachten**

*Dit was het einde van de training. De volgende keer gaan we de toets maken. De toets is niet moeilijk als je alle negen bijeenkomsten van deze training nog eens doorneemt. Doe dit samen met je persoonlijke begeleider. Hij weet dan de vooruitgang in je behandeling.*

### **[5 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst**

*Wie kan me vertellen wat we vandaag hebben geleerd?*

(Antwoord: zie samenvatting)

*We sluiten de tiende en laatste bijeenkomst af van de training "Herkennen van gedachten". Hoe vonden jullie de bijeenkomst?*

- Iedereen afzonderlijk de tijd geven om te antwoorden op deze vraag.

*Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk: De volgende keer hebben we dus de toets. Lees alle hoofdstukken goed door samen met je persoonlijke begeleider. Hij weet dan ook wat jij hebt geleerd en kan je helpen met het leren van alle bijeenkomsten. Zo maak je de kans dat je de toets goed maakt en de training afsluit groter.*

*Met de toets sluit je deze training af. Als je de toets goed maakt, dan heb je een certificaat (=bewijs) gehaald en sluit je dit af in je behandeling. Je kan dan doorstromen naar de volgende trainingen. Tot de volgende keer.*

### **Terugkoppeling van de trainers aan het team**

Een van de trainers zorgt ervoor dat namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart wordt ingevuld. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de persoonlijk begeleider en de behandelverantwoordelijke. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken.



## Deelnemersboek Bijeenkomst 10

### Voorbeeld

Toen 's ochtends de wekker ging voelde Martin zich niet lekker. Hij was nog erg moe en zijn lichaam voelde pijnlijk aan. Hij ging zich douchen en aankleden. Hij vertelde tegen de begeleiding dat hij zich ziek voelde. Samen hebben ze besloten dat Martin wat ging eten en drinken, dan naar zijn werk zou gaan, maar dat als het niet gaat, hij terug gaat. Met moeite had hij een beschuitje gegeten en is naar zijn werk gegaan. Maar het ging niet. Martin voelde zich zo moe dat het niet goed ging op het werk. Rond 11.00 uur is hij terug gegaan. Op de afdeling heeft hij zich ziek gemeld en is snel weer in zijn bed gegaan. Hij heeft gevraagd of de begeleiding warm eten voor hem wil bewaren.

Martin heeft een aantal uren vast geslapen. Vroeg in de middag werd Martin wakker. Hij voelde zich weer wat beter. Langzaam is hij opgestaan, aangekleed en uit zijn kamer gegaan. Het was erg rustig op de afdeling, want alle andere cliënten waren weer naar hun werk. Martin had honger en zocht zijn bord met eten. Anders deed de begeleiding dit in de koelkast maar nu zag hij geen bord met eten. Gedachten van Martin waren: "ze zijn me vergeten", "ze denken niet aan me", "nu is alles op", "als zij zich niet meer aan de afspraken gaan houden, dan doe ik het ook niet meer, ze bekijken het maar met alles, ik doe niet meer mee ...". Martin kon snel deze gedachten bedenken en voelde zich ook steeds bozer worden.



Ondertussen kwam de begeleiding binnen en zei: " Hoi Martin, goed dat je weer uit bed bent. Als je je warme eten wilt, moet je het even zeggen, want we hebben dit in de koelkast van de afdeling hiernaast bewaard. Onze koelkast was te vol. Maar als je wilt eten, haal ik het voor je op". Martin knikte en zei dat hij wel graag wat wilde gaan eten. Soms kan een klein beetje meer informatie onze gedachten helemaal veranderen. Toen Martin de keuken in kwam, verwachtte hij zijn bord met eten te vinden in de koelkast, toen hij dit nergens kon vinden voelde hij zich daardoor snel boos worden.

Welke negatieve gedachten gaven Martin een boos gevoel?



## Je doel: 'Ik wil mijn bord met eten'

Gedachten		Toets/klopt dat
Negatieve Gedachten	Helpende Gedachten	Kan ik zo mijn Doel bereiken?
Ze zijn me vergeten, ze denken niet aan me...	Anders bewaren ze wel het eten voor mij... ze denken wel aan mij.	Wat dom dat ik mezelf zo boos heb gemaakt, dat was dus niet nodig
Nu is alles op.	Het eten is vast nog voor me bewaard...	Ik ga zoeken of iemand vragen...
Als zij zich niet meer aan de afspraken gaan houden, dan doe ik het ook niet meer, ze bekijken het maar met alles, ik doe niet meer mee...	Ik kan mij eigenlijk niet voorstellen dat zij zich niet aan de afspraak gehouden hebben.	Ik vraag de begeleiding....

Negatieve Gedachten = rood - Helpende gedachten = groen

Toen de begeleiding kwam en vertelde dat zij zijn eten bewaard hebben in de koelkast van de burens, toen veranderde zijn gedachte direct: " Ze hebben wel aan me gedacht, het eten is er nog voor me, gelukkig, wat goed van ze".

Martin kreeg zo weer een andere gedachte en voelde zich daardoor ook veel beter. Natuurlijk dacht Martin ook wel even: "Wat dom dat ik mezelf zo boos heb gemaakt, dat was dus niet nodig".

Extra informatie kan je gedachten en gevoelens veranderen. Dat betekent dat je niet te snel moet oordelen, maar eerst moet nagaan of je gedachten kloppen. Je gedachten kunnen dan weer in evenwicht komen. Dat betekent dat ze niet zo negatief hoeven te zijn. De weegschaal staat dan in evenwicht.

**Negatieve  
gedachten**



**Helpende  
gedachten**

Dit hebben we ook geleerd in het vorige hoofdstuk.

Dit kan bijvoorbeeld door te vragen of je gedachten kloppen, je moet als het ware je gedachten toetsen. Als Martin eerst zou vragen aan de begeleiding of ze niet vergeten zijn eten voor hem te bewaren, zou dit alles niet nodig zijn geweest: dan had Martin niet de negatieve gedachten gehad en daardoor de boze gevoelens.

Aan dit voorbeeld kunnen wij zien hoe je gedachten en je gevoel je gedrag kunnen bepalen.

We sluiten de training 'Herkennen van Gedachten' af.

Deze training is een belangrijk onderdeel van de trainingsgroep 'Omgaan met Boosheid en Agressie'. Als je boos bent of agressief handelt, heb je ook negatieve gedachten en gevoelens. Deze training ging over je gedachten.

Je hebt de afgelopen bijeenkomsten geleerd hoe belangrijk je gedachten of je denken zijn en je hebt geleerd dat je je gedrag kunt beïnvloeden door controle te hebben over je gedachten.

Bovendien heb je geleerd dat het denken, dus je gedachten, ook veel invloed hebben op je gevoel. Je gevoel en je gedachten bepalen heel erg wat je doet, dus je gedrag. Ook heb je geleerd dat negatieve gedachten en negatieve gevoelens negatief gedrag opleveren, dus boosheid en agressie.

Daarna heb je geleerd om negatieve gedachten te veranderen in helpende gedachten.

Alle onderdelen die je in deze training hebt geleerd, helpen je om minder snel boos te worden. Je hebt immers geleerd om negatieve gedachten sneller te herkennen en bij jezelf na te gaan of deze gedachten wel kloppen. Negatieve gedachten kun je herkennen en omzetten in helpende gedachten. Hierdoor word je minder snel boos en kan jij gedrag laten zien wat je juist helpt in de situatie om je doel te bereiken.

Je hebt hierdoor meer kans om te bereiken wat je graag wilt en problemen op te lossen.

**Boos en agressief gedrag geeft alleen maar meer problemen en je doel bereik je er meestal niet mee!**



Zoek je Ruzie-1.avi

## **Werkbladen**

### **Wat moet je weten voor de toets?**

**Als je op onderstaande vragen het antwoord kunt geven, kan je de toets goed maken.**

**De antwoorden staan allemaal in je boekje 'herkennen van gedachten'.**

- **Wat is een gedachte?**
- **Waarom zijn gedachten zo belangrijk?**
- **Wat is de verbinding tussen gedachten en gevoel?**
- **Wat is de verbinding tussen gedachten en gedrag?**
- **Wat is de verbinding tussen gedachten en lichamelijke reacties/gedrag?**
- **Wat zijn negatieve gedachten?**
- **Wat zijn helpende gedachten?**
- **Teken het schema met de 5 G's**

## Bijeenkomst 11: Afsluiting en toetsing module 3

### Benodigde materialen en voorbereiding

- Toetsmateriaal (zie volgende bladzijden)
- Certificaten voor de geslaagde deelnemers
- Whiteboard en stiften
- Eindverslagen
- Module evaluatieformulier GoA om mee te geven per deelnemer

### Aandachtspunten voor de trainers

- Aangezien dit de laatste bijeenkomst is, zijn er geen gerichte oefeningen meer gepland, het is terug kijken op de voorgaande bijeenkomsten en er worden toetsen afgenomen.
- Tijdens de bijeenkomst houden de trainers een korte bespreking, waarbij een van de trainers namens de trainers op de Individuele deelnemerskaarten de bijzonderheden invult.
- Tijdens deze bijeenkomst wordt door de trainers voor module 3 het Eindverslag module GoA ingevuld, samen met de deelnemer.

### Inhoud programma

#### [5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Welkom. Vandaag wordt het een drukke bijeenkomst: we gaan toetsen invullen en de module afronden. We gaan daarom snel beginnen.

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

*Vandaag is de laatste bijeenkomst van deze module . We gaan een paar belangrijke toetsen doen en de module afronden. We vragen jou daarbij ook de module te evalueren met je persoonlijk begeleider.*

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
40 min.	Deelnemer herhaalt het geleerde	Afname toets Herkennen van gedachten	Toetsen en pennen
30 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 individueel afgerond door het module Eindverslag samen met de individuele deelnemer en zo nodig de persoonlijk begeleider in te vullen en te bespreken. De Certificaten worden ingevuld en door de trainers uitgedeeld.  De deelnemers krijgen drinken aangeboden ter afsluiting van de module. Ze worden gevraagd om anoniem - met ondersteuning van hun persoonlijk begeleider - het meegegeven Module evaluatieformulier deelnemers GoA in te vullen.	Eindverslag module 3  Certificaat  Module evaluatie formulier deelnemers GoA

### **[5 min.] Afsluiting van de bijeenkomst**

*Bedankt voor jullie aanwezigheid door de weken heen. Ik hoop dat jullie er wat van geleerd hebben en dit ook kunnen toepassen in het dagelijks leven. Het ga jullie goed!*

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

*(Zie voor meer informatie en voor de formulieren de Algemene inleiding van de Programmahandleiding GoA, de Beoordelings- en evaluatiehandleiding, en de Managementhandleiding)*

#### *Individuele deelnemerskaart*

De co-trainer zorgt ervoor dat namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart wordt ingevuld. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de persoonlijk begeleider en de behandelverantwoordelijke. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken. Indien nodig aangevuld met telefonisch overleg of een gesprek op afspraak.

#### *Eindverslag module GoA*

Aangezien het de laatste bijeenkomst van de module was vullen de trainers voor deze module per deelnemer ook het Eindverslag module GoA in. De trainers zorgen ervoor dat de persoonlijk begeleider en de behandelverantwoordelijke van de deelnemers na afronding van de Eindverslagen een kopie ontvangen.

#### *Module evaluatieformulier deelnemers GoA*

De deelnemers vullen het Module evaluatieformulier deelnemers GoA in, met ondersteuning van hun persoonlijk begeleider. Zij doen dit anoniem. De persoonlijk begeleiders zorgen ervoor dat de ingevulde evaluatieformulieren van de deelnemers aan de onderzoekers van de instelling worden overgedragen. 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. In het kader van de procesevaluatie worden de trainers op de hoogte gesteld van de algemene bevindingen (anoniem) van de deelnemers.

## Toets module 3: Herkennen van gedachten

**Naam:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

### Vraag 1

Wat zijn gedachten? (omcirkel het goede antwoord)

- a. Dat is wat je doet
- b. Dat is wat je denkt
- c. Dat is wat je voelt

### Vraag 2

Waarom zijn gedachten belangrijk?

---

---

---

---

---

---

---

---

### Vraag 3

#### **Voorbeeld**

Karel, een 34-jarige man, is net overgeplaatst naar een nieuwe afdeling. De groep heeft voor het eerst een groeps gesprek. Karel gaat er voorzichtig bij zitten maar ziet het eigenlijk helemaal niet zitten om wat te zeggen want, hij kent de groep nog niet. Er werd gesproken over of je je in het sociaal café veilig voelt. Nu had Karel daar wel een mening over en hij wilde hier vragen over stellen.

Maar hij dacht:

- Zullen anderen niet denken dat ik domme vragen stel?
- Misschien kan ik de vragen beter stellen als ik alleen met de begeleiding ben?
- Iemand zou het niet met mij eens kunnen zijn en er zou een discussie of ruzie kunnen ontstaan.
- Ik zou me heel dom voelen.

**Gedachten - Gevoel verbinding**

Welke gevoel zou Karel kunnen ervaren (voelen), uitgaande van zijn gedachten?  
(omcirkel wat volgens jou kan)

- a. Bang, angst, nerveus
- b. Bedroefd,verdriet
- c. Blij, gelukkig, enthousiast
- d. Boos
- e. Beschaamd

**Gedachten – Gedrag verbinding**

Uitgaande van de gedachten van Karel; wat denk je dat hij zal doen?  
(omcirkel wat volgens jou kan)

- a. Hij zal zijn vragen luid en duidelijk naar voren brengen.
- b. Hij zal stil blijven zitten.
- c. Hij zal het openlijk niet eens zijn met wat anderen zeggen.

**Gedachten-Lichamelijke reacties/gedrag verbinding**

Welke lichamelijke reacties zou Karel kunnen ervaren, uitgaande van zijn gedachten?  
(omcirkel wat volgens jou kan)

- a. Snelle hartslag
- b. Zwetende handpalmen
- c. Veranderingen in zijn ademhaling
- d. Duizeligheid

**Vraag 4**

Wat zijn negatieve gedachten? (omcirkel het goede antwoord)

- a. Sterke gedachten die helpen je in de gebeurtenis
- b. Sterke gedachten die je niet helpen in de gebeurtenis
- c. Dit zijn uitspraken die een ander boos maken



**Vraag 5**

Helpen negatieve gedachten je in een gebeurtenis? ja/ nee

**Vraag 6**

Maak van het schema hieronder het schema met de 5 G's


**Vraag 7**

Omcirkel achter iedere uitspraak: 'waar' of 'niet waar'.

- |  |                |
|--|----------------|
| • Gedachten beïnvloeden het gedrag         | waar/niet waar |
| • Negatieve gedachten maken je rustig      | waar/niet waar |
| • Gedachten- Gevoel- Gedrag zijn hetzelfde | waar/niet waar |
| • Problemen oplossen doe je in stappen     | waar/niet waar |
| • Ik heb invloed op mijn gedachten         | waar/niet waar |

Beoordeling toets:

Ieder item kan een punt opleveren, behalve vraag 6: deze kan 4 punten opleveren.  
In totaal zijn 10 punten te behalen. De score van de deelnemer moet worden gedeeld door 10; geeft eindscore.

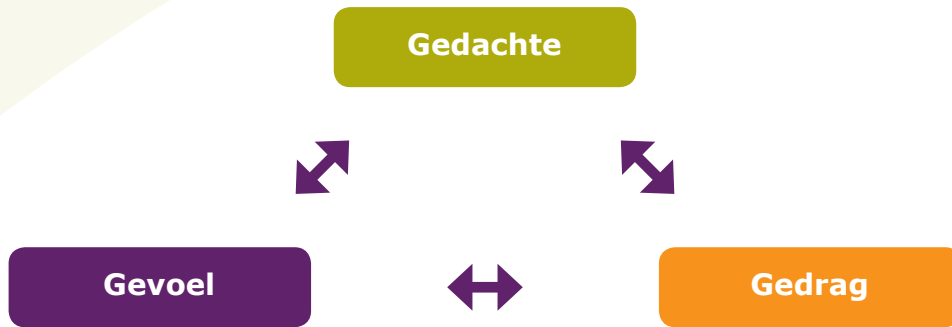
## Werkblad

Gebeurtenis	Gedachten	Gevoel	Gedrag	Gevolg
<p>Ik heb me vanmorgen verslapen en kwam daardoor bijna te laat op mijn werk.</p>	<p>Ik wil niet te laat komen want dan krijg ik een kruisje.</p> <p>Ik ga nu heel snel alles doen. Misschien red ik het dan nog op tijd.</p>	<p>Boos op mezelf dat ik de wekker niet heb gehoord.</p> <p>Bang voor een kruisje.</p> <p>Bang om te laat te komen.</p>	<p>Erg snel aankleden, brood onderweg eten en naar het werk gaan.</p>	<p>Kwam nog net op tijd binnen omdat ik me gehaast had, maar was mijn lunch vergeten.</p>

Gebeurtenis	Gedachten	Gevoel	Gedrag	Gevolg



Iedere **gebeurtenis** heeft:



En hoe dit allemaal is gegaan; dat maakt het **gevolg**.

**Voorbeelden van lichamelijke reacties:**

- Trillen
- Ademnood
- Transpireren
- Spierspanning
- Snelle hartslag
- Rood worden
- Moeilijk slikken, "brok in de keel"
- Duizelig
- Misselijk

