

Terugvalpreventie

GRIP OP AGRESSIE (GOA), MODULE 7

Inhoudsopgave

Aandachtspunten voor trainers en overige betrokkenen	3
Bijeenkomst 1 t/m 15: Werken aan jouw situaties.....	4
Bijeenkomst 16: Afsluiting module 7 en afsluiting GoA.....	8



Aandachtspunten voor trainers en overige betrokkenen

Opzet van het programma en werkwijze

De bijeenkomsten van de module terugvalpreventie zijn steeds op dezelfde manier opgebouwd. De eigen inbreng van de cliënten staat centraal en de werkvormen zijn afkomstig uit de cognitieve gedragstherapie. Aan de hand van de specifieke, persoonlijke kenmerken van de deelnemers en de precieze aard van het ernstig agressieve (delict)gedrag en de valkuilen wordt het programma elke bijeenkomst op maat geboden.

Vaste onderdelen van het programma zijn: de valkuilen zoals opgesteld vanuit het delictscenario, analyse van een spanningsvolle situatie terugvalpreventie. De gebeurtenissen, de gedachten, de gevoelens en de gedragingen (en goedpraters, denkfouten, ontremmers en schijnbaar onbelangrijke beslissingen) die aan de ingebrachte situatie vooraf gingen, worden tijdens de training nauwkeurig in kaart gebracht. Op deze wijze wordt inzichtelijk gemaakt dat de ingebrachte spanningsvolle situatie met alle gevolgen van dien, geen toeval was. Ook wordt inzichtelijk gemaakt dat huidige spanningsvolle situaties een vergelijkende stapsgewijze opbouw kennen als het delictgedrag.

De cliënt leert aan de hand hiervan hoe hij in risicovolle situaties op tijd kan ingrijpen, bijvoorbeeld door kronkelredeneringen om te buigen naar helpende gedachten, en door het ontwikkelen van gedragsalternatieven. Na elke bijeenkomst krijgt de cliënt huiswerkopdrachten mee, die tijdens de volgende bijeenkomst worden besproken.

Doelstelling

De module Terugvalpreventie heeft als doel het voorkómen van terugval of recidive door:

- het leren herkennen van signalen verbonden met het agressieve gedrag en daaraan gerelateerd het ontwikkelen en oefenen van gedragsalternatieven.
- het verbeteren van het psychosociaal functioneren.
- het vergroten van kennis en vaardigheden op het gebied van spanning-ontspanning.
- het bewust worden en beïnvloeden van normen en waarden.

Uitvoering in een groep of individueel

Cliënten blijken in de praktijk gevoelig te zijn voor de druk van medecliënten. Daarbij staan cliënten meer open voor de confrontatie met leeftijdsgenoten die ook agressieproblematiek vertonen, zij herkennen dit gedrag bij elkaar en kunnen elkaar hierop kritisch aanspreken. Bovendien kan groepsbehandeling ook van betekenis zijn voor het verminderen van sociaal isolement en voor het ontwikkelen van sociale en emotionele vaardigheden. Gezien bovenstaande bevindingen wordt de module Terugvalpreventie net zoals de andere modules van GoA geboden in groepsverband. Indien de trainers van de module van mening zijn dat de cliënt beduidend meer zou profiteren van enkele individuele terugvalpreventiebijeenkomsten, dan kan hierover worden afgestemd met de behandelverantwoordelijke van de cliënt.

Bijeenkomst 1 t/m 15: Werken aan jouw situaties

Doelen

- De deelnemer kan een spanningsvolle gebeurtenis herkennen en benoemen.
- De deelnemer kan zijn/haar gedachten herkennen en een spanningsvolle situatie benoemen.
- De deelnemer kan zijn/haar gevoelens herkennen en een spanningsvolle situatie benoemen.
- De deelnemer kan zijn/haar gedrag herkennen en een spanningsvolle situatie benoemen.
- De deelnemer kan zijn/haar goedpratere herkennen en een spanningsvolle situatie benoemen.
- De deelnemer kan zijn/haar ontremmers herkennen en een spanningsvolle situatie benoemen.
- De deelnemer kan zijn/haar schijnbaar onbelangrijke beslissingen herkennen en een spanningsvolle situatie benoemen.
- De deelnemer kan zijn/haar schijnbare aanstekers / triggers herkennen en een spanningsvolle situatie benoemen.
- De deelnemer herkent in iedere ingebrachte spanningsvolle situatie de keten van spanningopbouw.

Benodigde materialen en voorbereiding

- Whiteboard + stiften
- Formulieren met de 5 G's
- Pennen
- Spanningsthermometer
- Spanningspiramide
- Eerste Hulp Kaart

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 Terugvalpreventie. We gaan elke bijeenkomst aan de hand van de door jou ingebrachte situaties de spanningsketen herkennen. Bovendien gaan we kijken of er een herkenning bestaat met je valkuilen en je agressieve (delict)gedrag. Voor elke bijeenkomst maak je huiswerk en dit vormt de basis voor de volgende bijeenkomst. Dus doe goed mee, zodat je steeds verder komt met je behandeling. Je kunt je voorstellen dat als jij laat zien dat je om kunt gaan met je problemen, je behandeling veel sneller kan verlopen.

[n.v.t. / 5 min.] Terugblik op vorige bijeenkomst en bespreken van huiswerkopdracht

N.v.t. tijdens 1^e bijeenkomst. Wel bij de overige bijeenkomsten. In speciale gevallen heeft een cliënt iets ingebracht waar op terug gekomen kan worden. Dit wordt dan volgens de gegeven opzet opnieuw besproken / behandeld.

[5 - 10 min.] Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

Het deelnemersboek wordt aan alle deelnemers uitgedeeld. Hierin kan de deelnemer elke behandelde en ingebrachte situatie opschrijven. Voor in het deelnemersboek komen de lijst met valkuilen, zijn/haar delictketen en het Signaleringsplan. Deze zijn opgesteld tijdens de module delictscenario.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
60 min.	<p>De deelnemer kan een spanningsvolle gebeurtenis herkennen en benoemen</p> <p>De deelnemer kan zijn/haar gedachten herkennen en benoemen van een spanningsvolle situatie</p> <p>De deelnemer kan zijn/haar gevoelens herkennen en benoemen van een spanningsvolle situatie</p> <p>De deelnemer kan zijn/haar gedrag herkennen en benoemen van een spanningsvolle situatie</p> <p>De deelnemer kan zijn/haar goedpraters herkennen en benoemen van een spanningsvolle situatie</p> <p>De deelnemer kan zijn/haar ontremmers herkennen en benoemen van een spanningsvolle situatie</p>	<p><i>Jullie hebben allemaal een situatie omschreven in een schema met de 5 G's. Deze situaties gaan we nog eens met elkaar bekijken. Door het samen nog eens te doen, kom je vast op aanvullingen of belangrijke leerpunten voor jezelf.</i></p> <p>Opdracht helemaal uitschrijven door op het bord het schema op te schrijven en samen in te vullen. Als de gebeurtenis is verteld gaat de groep samenvattend aangeven wat hier moet worden opgeschreven. Dan naar het kopje "gedachte". De betreffende deelnemer vertelt wat hij heeft opgeschreven en trainer neemt dit over door dit zo op het bord te schrijven. Dan verder naar het blokje "gevoelens". De deelnemer geeft weer aan wat hij/zij heeft opgeschreven. Dan gaat de trainer de vraag stellen hoe sterk (in %) dat gevoel voelde. Vervolgens gaat de trainer kijken of de hoogte van de gevoelens overeenkomt met de gegeven gedachten. Vaak blijkt dat dit niet overeenkomt. Dat de gedachten die daadwerkelijk ten grondslag liggen aan het hoge spanningsgevoel nog door middel van doorvragen/uitvragen uitgehoord moeten worden. Middels de socratische dialoog wordt deze informatie uitgevraagd bij de betrokken deelnemer.</p> <p>Nu wordt het schema verder ingevuld door het kopje "gedrag" in te vullen. De deelnemers kunnen goed aangeven wat ze hebben gedaan, uiterlijk waarneembaar gedrag. Datgene wat door de deelnemer wordt aangegeven, wordt door de trainer op het bord geschreven.</p> <p>Dan wordt het laatste kopje ingevuld, namelijk "gevolg". Hierbij wordt bij alle gedragingen bekeken of dit een positief of negatief gevolg heeft gehad voor de gevoelens/gedachten die zijn opgeschreven. De % bij gevoelens worden nogmaals bekeken en de vraag wordt gesteld: was je toen nog steeds zo boos? Waarom minder? Wat heeft de spanning doen afnemen? Het schema is nu volledig ingevuld. Aan de betreffende deelnemer wordt voor gevraagd of alles correct en volledig op het bord staat. Ook aan de andere deelnemers wordt gevraagd of er nog vragen of onduidelijkheden zijn.</p>	<p>Whiteboard + stiften</p> <p>Formulieren met de 5 G's</p> <p>Pennen</p>

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
	<p>De deelnemer kan zijn/haar schijnbaar onbelangrijke beslissingen herkennen en benoemen van een spanningsvolle situatie</p> <p>De deelnemer kan zijn/haar schijnbaar aanstekers/triggers herkennen en benoemen van een spanningsvolle situatie</p> <p>De deelnemer herkent in iedere ingebrachte spanningsvolle situatie de keten van spanningopbouw.</p>	<p>Nu komt een aanvullende vragenronde: herken je ook goedpraters bij je gedachte? Waren er ook ontremmers die meespeelden in de situatie? Herken je ook schijnbaar onbelangrijke beslissingen? Was er ook een duidelijke aansteker/trigger?</p> <p>De andere deelnemers blijven betrekken bij de antwoorden. Ze kunnen meedenken, meepraten of vragen stellen aan de betreffende deelnemer.</p> <p>Als laatste wordt de situatie vergeleken met de agressieketen en het Signaleringsplan. Zijn er herkenningspunten? Vragen de gegevens die we nu hebben besproken om aanvulling van je Signaleringsplan?</p> <p>De co-trainer schrijft alle gegevens van het bord op een nieuw formulier. Dit wordt aan de deelnemer gegeven nadat zijn inbreng is afgerond.</p> <p>Het bovenstaande wordt herhaald bij elke deelnemer.</p>	

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

We hebben in deze bijeenkomst de door jullie ingebrachte spanningsvolle situaties besproken. We hebben dit gedaan aan de hand van het schema van de 5 G's en nog extra aangevuld met de onderwerpen: goedpraters, ontremmers, schijnbaar onbelangrijke beslissingen, aanstekers. Bovendien hebben we alle informatie uit de ingebrachte situatie vergeleken met je agressieketen, valkuilen en Signaleringsplan.

[5 min.] Opdrachten

Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk: kies een spanningsvolle of spanningsverhogende situatie en beschrijf dit in het formulier met de 5 G's. Als je dit samen met je persoonlijk begeleider of begeleider van de afdeling wilt doen kan dit ook. Vraag altijd hulp als je iets niet precies weet. Ook voor degenen die het moeilijk vinden om het in de hokjes op te schrijven, geldt dat zij hulp kunnen vragen aan de begeleiding.

[5 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst

De groep zit in een kring

Aan alle deelnemers wordt gevraagd: Wat heb je er aan gehad en wat neem je als waardevolle informatie mee?

We sluiten de bijeenkomst af. Hoe vonden jullie de bijeenkomst?

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

Terugkoppeling van de trainers aan het team

Eén 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.



Bijeenkomst 16: Afsluiting module 7 en afsluiting GoA

LET OP: deze laatste bijeenkomst wordt individueel gegeven. Naast de deelnemer en de trainers wordt ook de persoonlijk begeleider uitgenodigd.

Benodigde materialen en voorbereiding

- Certificaat voor geslaagde deelnemer
- Eindverslag
- Module evaluatieformulier GoA om mee te geven

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Welkom bij de laatste bijeenkomst van de module Terugvalpreventie. Dit is meteen ook de laatste bijeenkomst van het behandelprogramma GoA. Daarom ook extra welkom voor de persoonlijk begeleider.

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

We kijken even kort terug op jouw inbreng van afgelopen bijeenkomst. Heb je daar nog vragen over?

[5 - 10 min.] Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

Vandaag gaan we samen met jou en je persoonlijk begeleider bespreken hoe jij deze laatste module, Terugvalpreventie, hebt doorlopen. Het was een belangrijke module en omdat we GoA nu gaan afronden hebben we ook jouw persoonlijk begeleider uitgenodigd. Het is belangrijk dat we nu ook goed kijken naar de afspraken die we moeten maken voor jouw toekomst. Daarom gaan we nu beginnen met jouw Eindverslag. Daarna krijg je je laatste certificaat van GoA uitgereikt en dan is het natuurlijk tijd voor een glaasje drinken. Uiteraard krijg je net als bij de andere modules ook nu weer een Module evaluatieformulier mee, om straks met je persoonlijk begeleider in te vullen, zodat we goed weten wat jij van deze module vindt. We beginnen nu met het Eindverslag.



Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
60 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).	<p>De module wordt individueel afgerond door het module Eindverslag samen met de deelnemer en diens persoonlijk begeleider in te vullen en te bespreken. De persoonlijk begeleider is aanwezig omdat dit een zeer belangrijke module was en omdat GoA nu beëindigd gaat worden. Het is belangrijk heldere vervolgplannen te maken.</p> <p>Het certificaat wordt ingevuld en door de trainers uitgedeeld.</p> <p>De deelnemer krijgt drinken aangeboden ter afronding van de module en GoA. De deelnemer wordt gevraagd om anoniem - met ondersteuning van de persoonlijk begeleider - het Module evaluatieformulier deelnemers GoA in te vullen na afloop van de bijeenkomst.</p>	<p>Eindverslag module 1</p> <p>Certificaat</p> <p>Module evaluatie formulier deelnemers GoA</p>

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

We hebben in deze bijeenkomst samen gekeken hoe jij deze module hebt doorlopen, wat al goed gaat en wat nog aandachtspunten voor jou zijn om aan te blijven werken.

[10 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst

Aan de deelnemer wordt gevraagd: Wat heb je aan deze module gehad en wat neem je als waardevolle informatie mee?

Wat vond je van Grip op Agressie?

We sluiten de bijeenkomst af. Heel veel succes, we hopen dat je hier veel hebt geleerd en dat je dat goed gaat gebruiken!

Werkblad

Het werkblad met de 5 G's wordt iedere bijeenkomst gebruikt.
De overige formulieren kunnen worden gebruikt als dit noodzakelijk is.



trajectum

GoA Module 7 – Terugvalpreventie

Schema met de vijf G's / Theorie

De 5 G's

Gebeurtenis – Gedachte – Gevoel - Gedrag – Gevolg

In de vorige bijeenkomsten hebben we al meerdere keren gesproken en geoefend met het schema met de 5 G's. Het is belangrijk dat je dit schema goed kan invullen en gebruiken. Hier begint het onderzoek wat er in een bepaalde situatie nu gebeurt als je boos of gespannen wordt. En je kunt alleen maar veranderen als je weet waar het anders moet. Veranderingen zijn gericht op gedachte, gevoel en gedrag zodat het gevolg anders is en jij je doel beter bereikt. We gaan nog eens extra goed dit schema leren en leren uitvoeren.

Wat betekent dat nu precies.

De G's staan voor:



Gebeurtenis



Gedachte



Gevoel



Gedrag



Gevolg

Gebeurtenis wil zeggen: Wat ging er vooraf voordat je echt boos werd. Wie waren er in de buurt, wat werd er gezegd, hoe reageerden anderen enzovoort.

Gedachte wil zeggen: Wat waren je gedachten op het moment dat het gebeurde. Vaak is het een gedachte die niet ter zake is maar waarvan jij overtuigd bent dat dit kan gaan gebeuren. "Dit hoef ik niet te accepteren..." , "Zie je wel ze moeten mij weer hebben,... nou ik zal ze wel eens.." "Als het zo gaat dan zal ik..." enzovoort.

Gevoelens wil zeggen dat je op dat moment misschien al boos was om iets wat er nog eerder was gebeurd (Ruzie met je vriendin en daarom extra opstandig) of dat je bang werd van de drukte om je heen (en daardoor extra schrikkerig) enzovoort.

Bang, Boos, Bedroefd, Blij. Hoe voelde jij je toen je in deze situatie terecht kwam.

Gedrag wil zeggen dat je na aanleiding van je gevoel en gedachten een bepaalde manier van gedrag laat zien.

Bijv. je loopt extra breed en met versnelde pas rond omdat je eerder ruzie hebt gehad en eigenlijk vindt jij dat het helemaal buiten jou ligt omdat de ander steeds iets fout deed en dat jij daar iets van moet zeggen.

Gevolg wil zeggen dat door de wijze waarop je reageert (je gedrag) de situatie is veranderd. Soms zelfs zo verandert dat het doel welke je eerst had niet meer wordt bereikt en de situatie uit de hand kan lopen en alle gevolgen van dien.

Het 5 G's schema

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg

Heb aandacht voor goedpratens, ontremmers en schijnbaar onbelangrijke beslissingen.

Ontremmers – Goedpratens – Schijnbaar onbelangrijke beslissingen

De Ontremmers

Ontremmers zijn middelen die maken dat je gedrag en gedachten op hol kunnen slaan. Het heeft invloed op je gedachte, gevoel en gedrag. Je hebt dan jezelf niet meer goed onder controle en kunt ook vaak niet meer helder denken. Denk maar aan alcohol, drugs en het misbruik maken van medicatie. Met die laatste bedoelen we, dat je medicatie niet volgens het voorschrift van de doctor gebruikt. *Weet je wat er bedoeld wordt?*

Naast alcohol, drugs of medicatie zijn er nog andere ontremmers, zoals; pijnklachten, slapeloosheid of een slechte conditie. Als je namelijk je slecht voelt omdat je heel slecht hebt geslapen of pijn hebt dan heeft dit ook invloed op je gedachte, gevoel en gedrag. Deze lichamelijke klachten of factoren zijn dus ook ontremmers.

Ook speciale situaties kunnen je agressie uitlokken bij je, ze zijn dan ook ontremmers.

De GoedpratERS

Hier wordt mee bedoeld dat je iets goed praat wat eigenlijk niet goed te praten is, wees eerlijk draai er niet omheen, als jij dat niet doet zal een ander het ook minder makkelijk doen. Goedpraten waarvan je toch weet, als je eerlijk tegen jezelf bent, dat het niet klopt. Het is voor jou een excuus om boos te mogen zijn. Het verzinnen van excuses kan een belangrijk deel zijn van je agressieketen. Want elke goedprater die je bedenkt, brengt je dichter bij het punt waar je over je eigen grenzen, regels en normen, heen kan stappen en in het verleden een delict hebt kunnen plegen.

Enkele veelgebruikte voorbeelden van goedpratERS zijn:

- De ander heeft er om gevraagd en verdient niet beter.
- Wie mij niet met respect behandelt, behandel ik ook niet met respect en weet wat hem te wachten staat.
- Ik mag voor mijzelf opkomen en het is dus zelfverdediging.
- Wie iets over mijn familie zegt krijgt de volle laag.
- Samen uit samen thuis, wie er aan mijn vrienden komt ,komt ook aan mij.
- Als je over je heen laat lopen dan denkt de ander dat ze alles maar kunnen doen.
- Er zijn ergere dingen dan iemand te slaan.
- Het ligt niet aan mij maar aan jullie.

Zwart/wit denken is ook een makkelijke manier om iets goed te praten. Iets is namelijk nu eenmaal helemaal goed of helemaal slecht. Discussie is niet mogelijk.

De schijnbaar onbelangrijke beslissingen/oplossingen

Wat zijn nu schijnbaar onbelangrijke beslissingen??? Bijvoorbeeld..... Je hebt voor jezelf in een moeilijke situatie een oplossing bedacht. Eigenlijk is de oplossing die je bedacht hebt vol met risico's (denk maar aan je leergroep Terugvalpreventie).

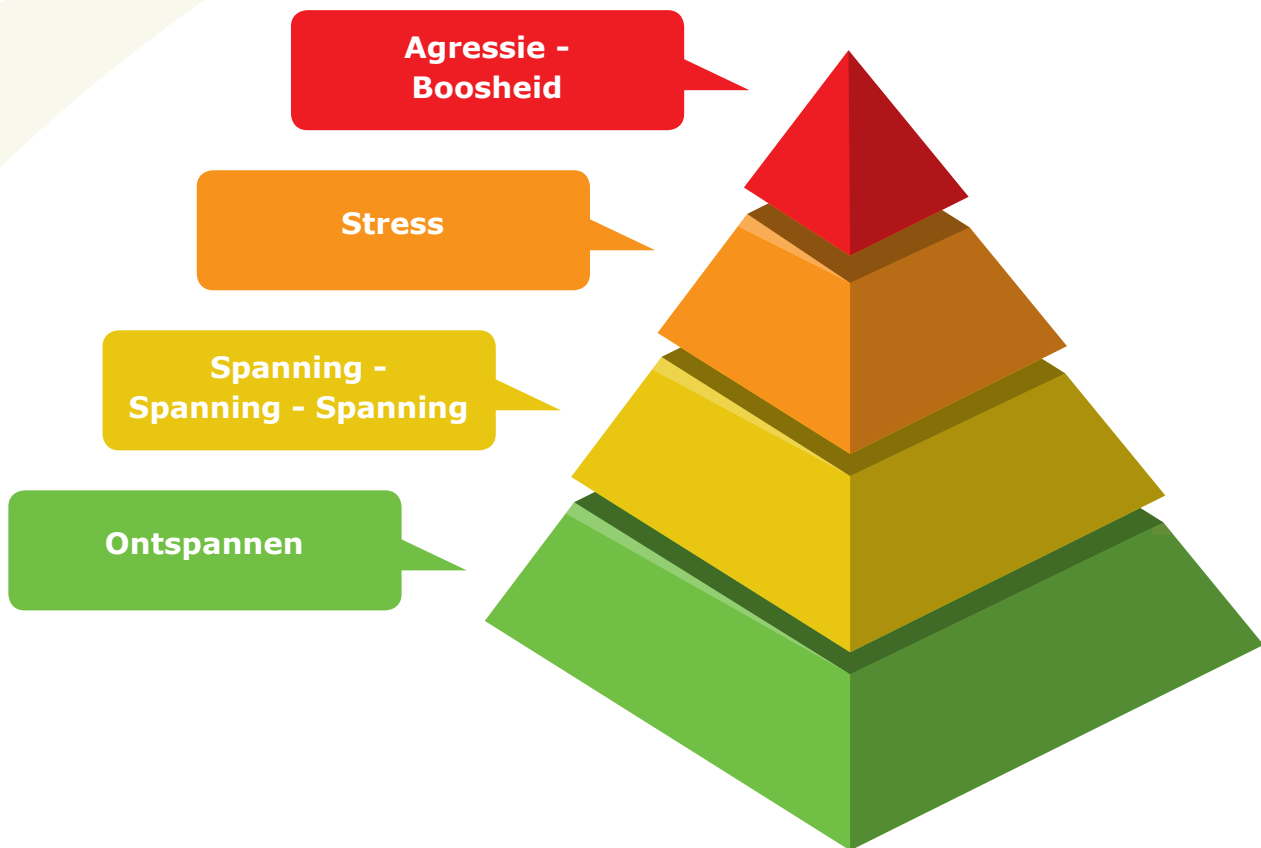
"Je moet naar de winkel om een pakje shag te halen. In de winkel voel dat je onrustig wordt. Je kijkt op je EHK en ziet dat de eerste tip is dat je de kortste weg kiest naar huis. Deze kortste route gaat echter langs twee koffieshops. Je weet van jezelf dat wanneer je onrustig wordt, de verleiding om een joint te gaan roken erg groot is. Je denkt - maar het staat toch op mijn EHK -. Ik hoef dus niet de langere route en tevens veiligere route te kiezen maar je neemt wel de kortste route. Ja, en dan gaat je de fout in....."

Dus voordat je boos of agressief gedrag laat zien, neem je altijd bepaalde beslissingen die de kans groter maken dat je in een situatie terecht komt waar het fout kan gaan. In de meeste gevallen heb je dit niet door van jezelf omdat het vaak zonder dat je er bij stil staat of snel gaat. Het is belangrijk voor je om dit wel te weten zodat je niet weer de fout in gaat en jezelf onder controle hebt.

Boosheid en agressie ontstaan wanneer zich teveel spanningen opstapelen.

Wat is agressie? Wat is boosheid?

Boosheid en agressie ontstaan wanneer teveel spanningen opstapelen.



De Spanningspiramide

Stress en spanning hebben veel met elkaar te maken. Tegenwoordig hoor je veel mensen praten over stress, er wordt dan bedoeld dat diegene **gespannen** is. Je wordt gespannen als je merkt dat de dingen niet zo lopen zoals je graag zou willen.



De Spanningsthermometer

Samen met jouw persoonlijk begeleider heb je deze ingevuld. Is het je gelukt jezelf goed in te schatten of verschillen jullie van mening. Verschil je niet teveel van mening, dan betekent dat namelijk dat je goed je eigen spanning kunt inschatten. Als je jezelf goed kunt inschatten dan betekent dit dat je ook goede beslissingen kunt nemen zodat je niet in de problemen hoeft te komen.

DE SPANNINGSTHERMOMETER

100 graden	Je bent vreselijk gespannen. Je kunt niet meer nadenken. Je kunt jezelf niet meer tegenhouden. Om te gaan schreeuwen, te slaan of te gaan gooien. Al je spieren zijn gespannen. Je bent zo gespannen, dat je dat op dat moment zelf niet meer weet. Je merkt het pas na afloop omdat de groepsleiding je hierop attent gemaakt heeft.
75 graden	Je bent behoorlijk gespannen. Maar je kunt jezelf nog onder controle houden. Je moet als het ware steeds een beetje tegen jezelf praten om het goed te laten gaan.
50 graden	Het gaat goed, je hebt jezelf goed onder controle, er zijn wel wat problemen, maar je kunt alles goed aan.
25 graden	Je bent helemaal niet gespannen. Je voelt je heerlijk rustig, je kunt lekker ontspannen gaan zitten of liggen, je hebt je gedachten onder controle en als er even geen gedachten zijn is het ook goed.

+

EHK

Eerste Hulp Kaart

Deze kaart is een persoonlijke kaart, dus van jezelf. Je hebt geleerd om deze kaart bij je te hebben en je hebt hem enkele malen bekeken. Je weet welke beslissingen je kunt en gaat nemen in moeilijke situaties. Vaak zul je als eerste hebben ingevuld dat je uit de situatie stapt en vervolgens contact gaat zoeken met iemand die je verder kan helpen.

Eerste hulp bij boosheid en spanning	Vaste momenten waarop ik naar de kaart kijk
<i>Wat kan ik doen als ik op 30 of 40 graden zit?</i>	
1. Stap uit de situatie	Na het ontbijt
2. Zoek iemand die je kan helpen (bellen...) (tel.....)	Na het middageten
3.	
4.	Na het avondeten
5.	

