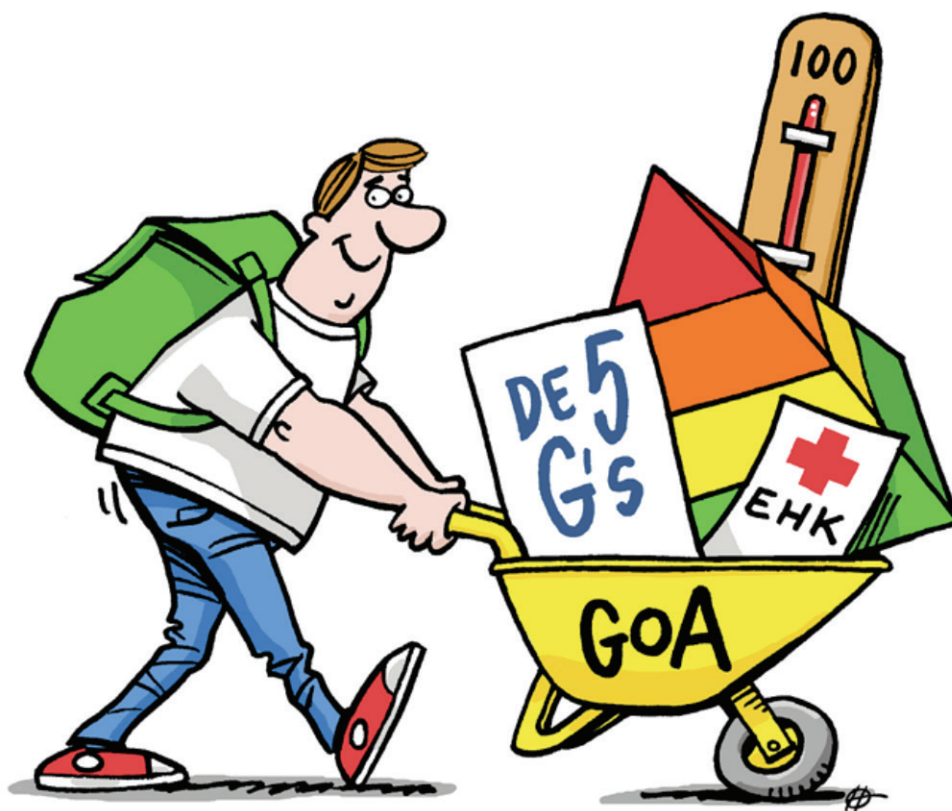


Werkboek



Grip op Agressie – Module 4

# Omgaan met boosheid en Agressie

Basis

trajectum

## Colofon

© 2018 Trajectum.

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

H. Niehoff (Trajectum)

R. Didden (Trajectum, Radboud Universiteit)

M. Valenkamp (Van Montfoort)

E. Rutten (Van Montfoort)

Tekeningen: Huib Jans, Cartoons en Illustraties, Maastricht

Film: Riske de Vries, Films en Fotografie, Amsterdam

Trajectum

Hanzeallee 2

8017 KZ Zwolle

hniehoff@trajectum.nl

www.trajectum.nl

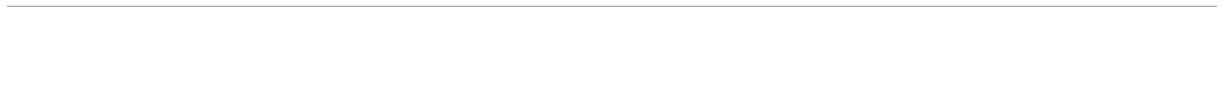
trajectum



de Borg

# Inhoudsopgave

<b>Bijeenkomst 1.</b>	Inleiding, kennismaking en spelregels.....	5
<b>Bijeenkomst 2.</b>	Wat is agressie? Wat is boosheid? .....	13
<b>Bijeenkomst 3.</b>	Van ontspannen naar boos.....	19
<b>Bijeenkomst 4.</b>	Ontspanningsoefeningen.....	29
<b>Bijeenkomst 5.</b>	Praktijkbijeenkomst.....	37
<b>Bijeenkomst 6.</b>	Hoe kun je merken dat je gespannen of boos wordt? .....	41
<b>Bijeenkomst 7.</b>	Praktijkbijeenkomst.....	47
<b>Bijeenkomst 8.</b>	Spanning herkennen.....	51
<b>Bijeenkomst 9.</b>	Hoe kun je weer tot rust komen?.....	57
<b>Bijeenkomst 10.</b>	Praktijkbijeenkomst.....	63
<b>Bijeenkomst 11.</b>	Hoe kun jij je gedachten weer op een rij krijgen? .....	67
<b>Bijeenkomst 12.</b>	Praktijkbijeenkomst.....	73
<b>Bijeenkomst 13.</b>	Het voorkomen van spanningen.....	77
<b>Bijeenkomst 14.</b>	Kijken naar een film: Gebeurtenis, Gedachten, Gevoel, Gedrag en Gevolg.....	83
<b>Bijeenkomst 15.</b>	Zelf bijhouden hoe het met je gaat.....	89



Bijeenkomst 1

**Inleiding,  
kennismaking  
en spelregels**

Zoals je weet hoort bij je behandeling het volgen van modules. Een module helpt om je behandeldoelen te halen. Hierdoor kom je verder in de behandeling. Het is dus verstandig hieraan deel te nemen.

Waarom nu deze module? Wat heb ik daaraan?

- Jezelf leren kennen.
- Wie ben ik en hoe reageer ik in bepaalde situaties of gebeurtenissen?
- Het verleden, wat je vroeger hebt meegemaakt, begrijpen en een plaats geven.
- In moeilijke situaties, dus gebeurtenissen die spanningen geven, baas over jezelf blijven.
- Gereedschap' geven, dus vaardigheden leren, om beter met je boosheid, agressie en spanning om te gaan.

Iedereen voelt zich wel eens 'boos'. Dit is ook goed. Want soms heb je het gevoel dat je je niet kunt beheersen. Je wilt wel schreeuwen, slaan..., of iets anders doen, wat je maar moeilijk of helemaal niet kunt beheersen.

Je lijkt wel elk moment te kunnen ontploffen.

Je moet goed omgaan met dit gevoel. Anders kan je te boos gedrag vertonen, en dan gaat het mis. In deze module leer je op een goede manier om te gaan met je boze gevoel.

In de bijeenkomsten gaan we leren:

- Het herkennen van de gebeurtenissen die spanningen opleveren.
- Het herkennen van gedachten die spanning en boosheid verhogen.
- Herkennen van je gevoelens van spanning, boosheid en agressie.
- Herkennen van je gedrag als je gespannen of boos bent.
- Herkennen van de gevolgen van je gedrag.

Als jij je gevoel van boosheid herkent, kan je steeds beter omgaan met je boze gevoelens.

Je wordt dan niet meer overspoeld door dit gevoel en je leert anders te gedragen dan heel erg boos te worden. Je leert je doel te bereiken zonder 'te' boos of agressief te worden. Verder bespreken we een aantal oefeningen die rust geven, de ontspanningsoefeningen.

Deze ontspanningsoefeningen zijn er om:

- Je weer rustig te kunnen voelen.
- Als je lichaam weer rustig is, kan je ook weer rustig nadenken.
- Als jij je rustig voelt en rustig denkt, heb je meer controle over je gedrag.
- Je geeft jezelf de mogelijkheid om rustig te bedenken wat je doel is.

Het boek bevat een aantal hoofdstukken waarin stapsgewijs besproken wordt wat spanningen zijn en hoe ze ontstaan. Bijvoorbeeld:

- Hoe je kunt merken dat je gespannen wordt.
- Hoe je jezelf weer tot rust kunt brengen.
- Je gedachten op een rij kunt zetten.
- De volgende keer deze situatie misschien kunt voorkomen.

Tussen de bijeenkomsten door worden er ontspanningsoefeningen gegeven.

De eerste drie bijeenkomsten zijn theoriebijeenkomsten, daarna volgt de eerste 'praktijkbijeenkomst'.

## 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, zijn er een aantal spelregels opgesteld. We zullen de belangrijkste met elkaar doornemen.

### **Kom naar alle bijeenkomsten dus sla geen bijeenkomst over.**

Als je echt niet kunt, dan moet je een goede reden hebben en dit overleggen met de trainers. Er wordt dan gekeken hoe je de bijeenkomst kunt inhalen.



### **Kom op tijd**

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

## Huiswerk

De afgesproken huiswerkopdrachten moeten gemaakt worden. Begin hier op tijd aan zodat je hulp kan vragen als dit nodig is. 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.

## 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 zo veel en zo goed mogelijk meedoet met praten over de onderwerpen die in de bijeenkomsten worden besproken.
- 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 het beleefd is en je zo goed contact kunt maken.



- Je zet je mobiel uit.
- Je praat niet met anderen buiten de groep over wat er tijdens de traininggroep 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. Bijvoorbeeld: "Ik ken iemand die wel eens heel kwaad was en die toen..." niet goed. "Als ik kwaad ben dan....." is goed.

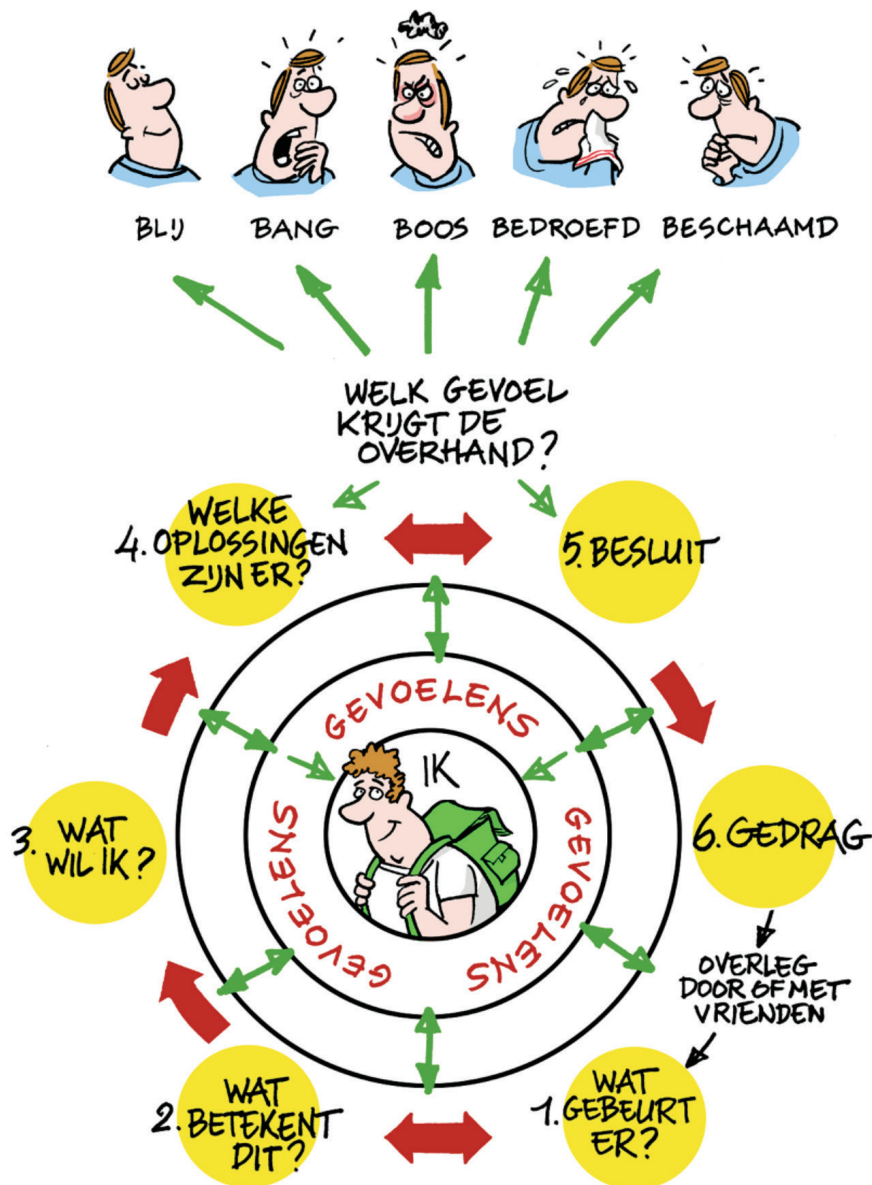


Boos of agressief gedrag is niet toegestaan. Als je aan deze module meedoet, betekent dit dat je jouw boosheid al een gedeelte onder controle hebt. Als het je toch niet lukt, word je verzocht te vertrekken uit de trainingsruimte. De trainer zal later een gesprek met je hebben om te kijken of het nu weer goed met je gaat.

Dit zijn de belangrijkste afspraken. We kunnen nu beginnen met de inhoud van de bijeenkomsten.

### Hoe ontstaat gedrag, hoe kunnen we ons gedrag verklaren?

De volgende tekening legt uit hoe gedrag ontstaat.



Laten we de tekening, verklaring van gedrag, samen stap voor stap doornemen.



In het midden staat een persoon met een rugtas afgebeeld. Met deze tekening wordt bedoeld dat je als persoon een rugtas hebt met ervaringen van wat je hebt meegemaakt in je leven, je (on)mogelijkheden, je gezondheid, hoe je met anderen om gaat, je omgeving en dus wie je bent.



Je gevoelens blijven altijd erg belangrijk binnen alle gebeurtenissen. Want jij met je rugtas, met je gevoelens en je denkstappen, bepalen je gedrag:



**Stap 1:** Wat gebeurt er? In iedere gebeurtenis zijn veel signalen. Je gaat deze ervaren en opmerken. Je gevoelens beïnvloeden deze stap en ook de volgende stap, namelijk:



**Stap 2:** Wat betekent dit? Je gaat in deze stap de opgemerkte signalen uit stap 1 vertalen in gedachten, naar wat dit voor jou betekent.



**Stap 3:** Wat wil ik? Beïnvloed door je gevoelens, stel jij je doel door de vraag 'wat wil ik?' in je hoofd te beantwoorden.

## WELKE 4. OPLOSSINGEN ZIJN ER?

**Stap 4:** Welke oplossingen zijn er? Binnen deze stap ga je alle oplossingen bedenken. Je gevoelens beïnvloeden de mogelijke oplossingen weer sterk.

## 5. BESLUIT

**Stap 5:** Besluit. Je kiest hier een oplossing.

## 6. GEDRAG

**Stap 6:** Gedrag. In deze stap voer je je gekozen oplossing uit.

## OVERLEG DOOR OF MET VRIENDEN

Je hebt met anderen, waar jij goed mee kunt praten (zoals vrienden), gesprekken over de gebeurtenissen. Hierdoor kan je leren over alle stappen die in de cirkel staan.

Onderzoeken hebben aangetoond dat mensen met agressieve en boze gevoelens vaker kiezen voor een oplossing met boos en agressief gedrag.

Dat betekent dat als we ons boze gedrag willen verminderen, we heel hard moeten gaan werken aan het verlagen van onze boze gedachten en gevoelens.

Boos en agressief gedrag geeft veel negatieve gevolgen voor jezelf en je omgeving.

Het levert veel ontregeling of ellende op. Door de stappen naar je agressief gedrag te kennen, leer je bij jezelf te ontdekken wat je wilt veranderen of aanpassen.

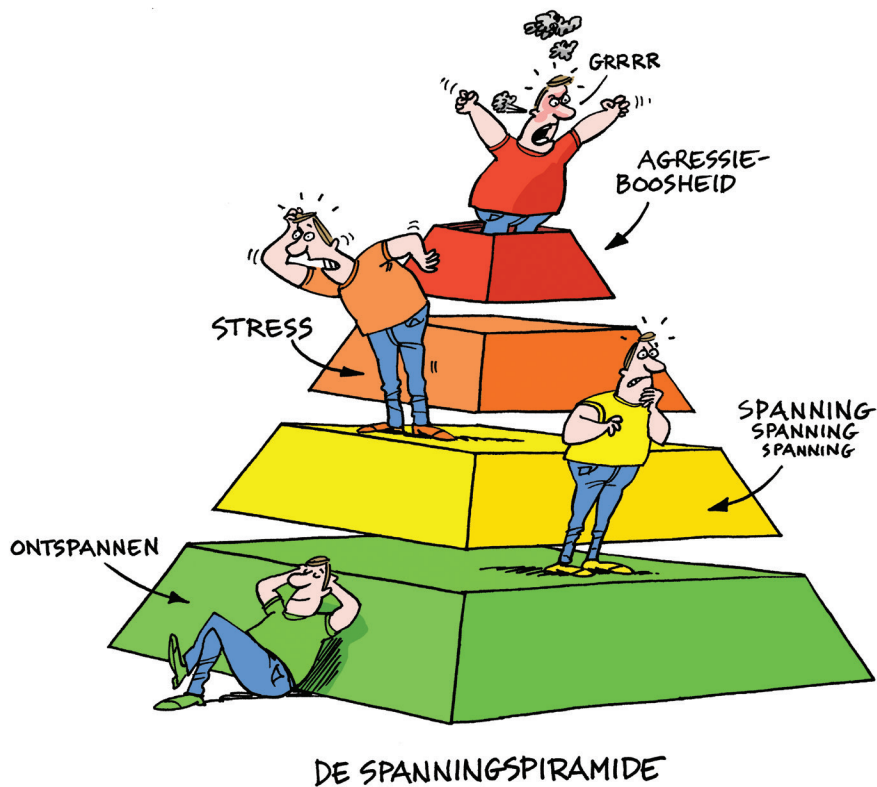
Deze veranderingen zijn nodig zodat je weet dat je boze of agressieve gedrag juist niet meer een oplossing of antwoord is voor een probleem. Je leert dus stap voor stap om gedrag te laten zien wat je doel bereikt. Dit gaan we leren en oefenen zodat jij dit bij jezelf kan toepassen. Je hebt inmiddels geleerd om je gevoelens en gedachten te herkennen.

Dat is erg belangrijk voor het begrijpen en veranderen van je boze gedrag. Dit gaan we in de komende bijeenkomsten leren.



Bijeenkomst 2

**Wat is agressie?**  
**Wat is boosheid?**



**Boosheid en Agressie ontstaan wanneer teveel spanningen opstapelen.**

Laten we gaan kijken naar een filmpje waarbij de spanningspiramide wordt uitgelegd.



**Film: Spanningspiramide uitleg**

## Een stukje geschiedenis

Stress en spanning hebben veel met elkaar te maken. Tegenwoordig hoor je veel mensen praten over stress, er wordt dan bedoeld dat diegene erg **gespannen** is.

Je kan bijvoorbeeld gespannen worden als je merkt dat de dingen niet zo lopen zoals je graag zou willen.

Mensen hebben altijd al last gehad van spanningen, bijvoorbeeld om aan eten te komen. Heel vroeger moesten de mensen naar buiten om voedsel te verzamelen.

Dit verzamelen gebeurde in een omgeving waar veel wilde dieren voorkwamen.

Als je toen buiten kwam en er stond ineens een beer voor je neus, dan werd je ontzettend gespannen, je leven hing er immers van af.

- Je wilt **vluchten** of **vechten**.
- Je hart klopt sneller.
- Je ademt sneller.
- Je spieren spannen zich. Het lichaam doet dit zodat je dan snel weg kunt rennen of kunt gaan vechten. Als je weer veilig bent, heb je tijd nodig om weer bij te komen.



Tegenwoordig komt het weinig voor dat je leven echt in gevaar is door gevaarlijke dieren. Toch lijkt soms net alsof er ineens een beer voor je staat. Als bijvoorbeeld iemand **kwaad** op je is, gaat je hart ook sneller kloppen, je spieren spannen zich aan en je ademhaling wordt sneller. Het is net alsof je voor een beer staat. **Nu wil je weglopen of gaan vechten.** De wereld om je heen vraagt straks na je behandeling zo veel mogelijk zelfstandigheid. Bijvoorbeeld het omgaan met geld, omgaan met collega's op het werk, rekeningen die binnen komen of relatieproblemen met je partner. Er zijn dus een hoop problemen, zeg maar beren op de weg, die je tegenkomt. Als de spanning voorbij is, heb je eigenlijk maar weinig tijd om op adem te komen. Je wordt snel **weer opnieuw gespannen!**

Kun je momenten opnoemen waarbij je gespannen was?  
Als je het lastig vindt, kijk dan naar de woorden hieronder.

- je wilt vluchten of vechten
- je hart klopt sneller
- je ademt sneller
- je spieren spannen zich

We hebben een filmpje gezien met de uitleg van de spanningspiramide.  
Nu volgt een filmpje met een voorbeeld van de spanningspiramide.



**Film: Spanningspiramide Hans**

Nu denk je misschien dat je alleen van negatieve gedachten, gevoelens en gebeurtenissen gespannen wordt, maar dat is niet waar. Ook als er leuke dingen gebeuren, kun je gespannen worden.

Deze spanning noemen we een positieve spanning omdat deze spanning geen boosheid geeft.

Toch zijn een aantal gevoelens gelijk:

- Je hart gaat sneller kloppen.
- Je gaat luider praten.
- Je wordt drukker en enthousiaster.

Als je goed nadenkt kun je vast wel voorbeelden noemen waarbij je hart sneller ging kloppen, je ademhaling sneller ging en je lichaam gespannen was, maar dat jij je niet boos voelde.

Zo zie je dat er veel spannende dingen kunnen gebeuren. Alleen sta je nu niet meer tegenover een beer.

Toch doen wij wel eens net alsof we voor een gevaarlijk dier staan.

Misschien kun je zelf bedenken welke beren je vandaag of deze week tegen bent gekomen?

Dit wil zeggen: Wanneer werd je erg gespannen vandaag of deze week?

Weet je nog hoe jij je toen voelde?

### **Ben je afgelopen week nog beren tegen gekomen?**



## Werkblad

Hierover gaan we nu praten.

### Vraag: wat wordt ermee bedoeld als wij het hebben over 'beren tegenkomen'?

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

- A** Je hebt een dierentuin bezocht!
- B** Je voelde je boos deze week, omdat jij je ergens aan ergerde!
- C** Je bent gestrest omdat je het op het werk erg druk hebt.
- D** Je bent tijdens het winkelen een erg grote hond tegen gekomen!
- E** Je hebt een goed gesprek gehad met je persoonlijke begeleider.
- F** Je gaat morgen op verlof en je verlofpas is nog niet binnen!

### Vraag: Kun je momenten opnoemen op de afdeling of op je werk waarbij jij je gespannen voelde?

(Als je het lastig vindt, denk misschien even aan je begintijd toen je hier kwam.

Je kunt vast wel twee voorbeelden bedenken.)

Voorbeeld 1:

---

---

---

---

---

---

---

---

Voorbeeld 2:

---

---

---

---

---

---

---

---

**Vraag: Als je goed nadenkt, kunnen we vast wel twee voorbeelden noemen waarbij je hart sneller ging kloppen, je ademhaling sneller ging en je lichaam gespannen was, maar dat jij je NIET BOOS voelde.**

Voorbeeld 1:

---

---

---

---

---

---

---

Voorbeeld 2:

---

---

---

---

---

---

---

Bijeenkomst 3

# **Van ontspannen naar boos**

In dit hoofdstuk gaan we kijken wat er met je gebeurt als jij je boos voelt. Voordat je boos wordt, is er natuurlijk iets gebeurd. Je hebt waarschijnlijk al een aantal dingen meegemaakt die ervoor hebben gezorgd dat je spanningen hebt opgebouwd. Je raakt gespannen omdat je op een speciale manier denkt en/of voelt. Je hebt misschien al eens eerder zoiets meegemaakt en dat was toen niet zo leuk. Dit heeft dan te maken met je verleden. Voor iedereen is dit anders.

Ieder mens reageert op zijn eigen manier. Hoe je reageert heeft dus ook te maken met wat je vroeger hebt meegemaakt. Misschien heb je wel geleerd om voorzichtig te zijn, omdat er in jouw leven veel dingen verkeerd zijn gegaan. Je denkt dan al snel dat er gevaar is. Jouw lichaam reageert en je denkt dat je in gevaar bent. Je lichaam kan op twee manieren reageren:

### **1. Je voelt je veilig en rustig.**

Je hartslag is rustig, het bloed wordt rustig door je lichaam gepompt, je maag en darmen verteren je eten rustig, je let rustig op de omgeving, je ademhaling is rustig. Je ademt vooral met het onderste deel van je buik. Je voelt je ontspannen.

### **2. Je voelt je niet veilig, je bent onrustig.**

De andere manier van reageren heeft meer te maken met je niet veilig voelen.

Je hartslag is snel, je bloed stroomt snel rond. Je buik kan pijn doen.

Je ademhaling gaat snel. Jij voelt je ademhaling niet in je buik maar boven in je borst.

Dit lijkt op een ademhaling nadat je bijvoorbeeld hebt hardgelopen.

## **Denken - Gedachten**

Als je denkt dat er gevaar is, dan reageert je lichaam. Je voelt je niet veilig en bent onrustig. Als je vroeger hebt meegemaakt dat het niet goed ging, dan denk je nu ook sneller dat het niet goed kan gaan.

Bijvoorbeeld:

- Ik kan het toch niet
- Ik ben dom
- Anderen zijn niet te vertrouwen
- Ze moeten mij weer hebben
- De wereld is gevaarlijk

...enzovoort, enzovoort

Als jij je gespannen voelt, dan hebben je gedachten ook met spanning te maken:

- Als je zo gespannen bent, lukt het je niet meer om goed na te denken, het gaat allemaal te vlug.  
Je hebt niet altijd in de gaten wat je denkt en misschien kloppen je gedachten ook helemaal niet.
- Als je zo gespannen bent, raak je in de war van alles wat je voelt. Het is dan vaak moeilijk om te weten of je boos (gespannen), bedroefd, bang, beschaamd of blij bent. Het 'overkomt je', je verliest de controle over jezelf en dit is meestal geen prettig gevoel.
- Als je zo gespannen bent, kijk je niet meer om je heen. Je ogen kunnen nog wel zien, maar je let eigenlijk niet meer zo op je omgeving. Je ziet alleen nog maar datgene waar jij je druk om maakt, waar je bang of verdrietig over bent.
- Daardoor let je ook niet meer op hoe anderen op jou reageren.
- Je ziet niet meer of anderen merken dat je erg boos bent.
- Hierdoor ga je als het ware 'doorhollen'. Je kunt jezelf niet meer goed stoppen.

## Schijnbare Opluchting

Je voelt je dus gespannen en denkt dat je niet begrepen wordt.

Het is alsof je tegenover een vijand staat. Je voelt je erg gespannen en dit is erg vervelend.

Als je dan iets doet, zoals schreeuwen of slaan, lijkt dat op te luchten.

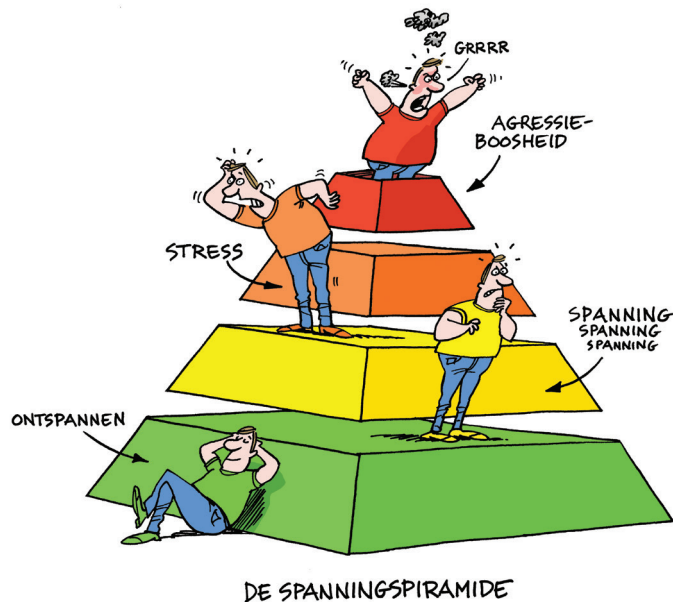
Je zou dus kunnen zeggen dat dit helpt.

**Maar.....** Je merkt al snel dat dit niet helpt. Want het probleem wordt zo niet opgelost.

Vaak is het zelfs alleen maar erger geworden en heb je er een vijand of groter probleem bij gekregen. Het is dus beter om te zorgen dat je niet gaat roepen, schreeuwen, slaan of met iets gaat gooien, want daarmee wordt het alleen maar erger.

Je moet dus anders doen om je gevoel van opluchting en rust wel weer terug te krijgen.

In de volgende bijeenkomsten ga je dit leren.



In de Spanningspiramide zie je de verschillende stappen van 'ontspannen' naar 'erg boos'. Deze stappen kunnen we gaan beschrijven in een signaleringsplan die bij jou past. Je beschrijft dan de signalen, de kenmerken van jou, als je steeds meer gespannen en boos gaat worden.

### Waarom is dat belangrijk?

Als je dit hebt opgeschreven, kan je het sneller bij jezelf leren herkennen. Hoe eerder je bij jezelf de spanning of boosheid herkent, hoe gemakkelijker het is om hier controle over te hebben. Dat betekent dat jij je rustiger gaat voelen zodat je altijd juiste oplossingen kunt blijven bedenken. Je bedenkt dan oplossingen om je doel te bereiken, zonder boos of agressief te worden in je gedrag.

Hier volgt een filmpje waarin het Signaleringsplan wordt uitgelegd.



**Film: Signaleringsplan uitleg**

In de volgende film zie je een voorbeeld, uitgelegd door Hans.



**Film: Signaleringsplan Hans**

Hieronder zie je een Signaleringsplan. In een Signaleringsplan schrijf je alle signalen, dus herkenningpunten, van je spanning. Iedereen heeft een Signaleringsplan. Hierin schrijf je op hoe jij je voelt en waaraan een ander dat kan zien, als je ontspannen, gespannen, gestrest of boos bent. Ook staat hierin wat je met je omgeving hebt afgesproken over hoe zij daarop moeten reageren.

## Voorbeeld van een Signaleringsplan

Fasen	Wat merk ik?	Wat kan ik zelf doen?	Hoe kan de ander mij steunen?
<p>Het gaat goed met me</p>  <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Ontspanning</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik zit goed in mijn vel, ik ben vrolijk en opgeruimd.</li> <li>• Ik ben veel op de groep, ik ben gemakkelijk in contact.</li> <li>• Ik kan goed naar anderen luisteren, ik ga geen discussies aan.</li> <li>• Ik klaag niet over zaken die volgens mij niet goed gaan, ik ervaar geen problemen.</li> <li>• Ik overleg met de leiding.</li> <li>• Ik kan kritiek krijgen zonder boos te worden.</li> <li>• Ik vraag als ik iets niet begrijp.</li> <li>• Ik voel me fysiek goed.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Een goed gevoel blijven vasthouden.</li> <li>• Gezellig met anderen praten.</li> <li>• Muziek luisteren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik krijg een aanbod om iets leuks te gaan doen bijvoorbeeld een spelletje of even buiten te wandelen.</li> <li>• Ik ontvang complimenten.</li> </ul>
<p>Het gaat minder goed met me</p>  <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Spanning</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik ben zichtbaar onrustig, loop heen en weer tussen kamer en woongroep.</li> <li>• Ik ga sneller een discussie aan.</li> <li>• Ik bekritiseer bijna alles.</li> <li>• Ik voel me snel niet serieus genomen.</li> <li>• Ik ben dreigend in mijn taalgebruik.</li> <li>• Ik kan niet tegen kritiek.</li> <li>• Ik voel me tekort gedaan/dwarsgezeten.</li> <li>• Ik heb veel kritiek op andere mensen of vind dat zaken niet goed lopen.</li> <li>• Ik heb lichamelijke klachten die te maken hebben met mijn spanning.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik heb contact met mijn omgeving.</li> <li>• Ik bespreek mijn spanning, gedachten en gevoel.</li> <li>• Ontspanning en rust zoeken.</li> <li>• Rustige muziek luisteren.</li> <li>• Ik neem mijn rustmoment (eigen time-out nemen).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik word aangesproken op mijn gedrag.</li> <li>• Met mij in gesprek blijven.</li> <li>• Ik word serieus genomen en er wordt aandacht aan mij gegeven.</li> <li>• Ik word aan de afspraken en regels herinnerd, die ik heb gemaakt over mijn gedrag.</li> <li>• Ik word gerustgesteld en geholpen met het ordenen van mijn gedachten.</li> <li>• Ik word geholpen door mij af te leiden van mijn problemen.</li> <li>• Samen met mij koffie drinken.</li> </ul>

<p>Het gaat minder goed met me</p>  <p><b>Stress</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik ben verbaal agressief.</li> <li>• Ik dreig met fysiek geweld.</li> <li>• Ik daag anderen uit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eventueel time-out als ik voor mezelf of een ander een gevaar ben.</li> <li>• Ik zoek een omgeving op waar ik tot rust kan komen.</li> <li>• Ik heb contact.</li> <li>• Ik doe ontspannings-oefeningen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik krijg een speciaal programma wat me helpt om minder spanning te voelen.</li> <li>• Ik word serieus genomen.</li> <li>• Ik word geholpen bij mijn problemen of spanning.</li> <li>• Ik word afgeleid van mijn spanning door samen met mij koffie te drinken.</li> </ul>
<p>Het gaat niet goed met me</p>  <p><b>Extreme boosheid, Agressie</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik ben verbaal agressief/ bedreigend.</li> <li>• Ik dreig met fysiek geweld en pas dit eventueel toe.</li> <li>• Ik ga mezelf pijn doen (zelfverwonding).</li> <li>• Ik ben een gevaar voor mijzelf en/of mijn omgeving.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik herstel stap voor stap weer het contact.</li> <li>• Ik ga rustig ademhalen.</li> <li>• Ik ga tot rust komen door goed te luisteren naar de tips die mij helpen om tot rust te komen.</li> <li>• Ik leg me neer bij de afspraken.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik krijg een speciaal aangepast programma wat me rustig maakt en waarbij ik mijzelf of een ander niet iets aan kan doen.</li> <li>• Ik krijg een time-out, voor de veiligheid.</li> <li>• Mij wordt heel duidelijk verteld hoe, waar, hoe lang ik tot rust moet komen zodat ik niet meer de veiligheid van een ander of van mezelf kan aantasten.</li> </ul>

**Je gaat nu bezig met het maken van je eigen Signaleringsplan.**

**Dit ga je stap voor stap leren.**



## Werkblad

Naam deelnemer:

---

Datum:

---

### Lichaam

**Vraag: Als je gespannen bent, gaat je lichaam hierop reageren.**

**Noem drie voorbeelden van lichamelijke reacties. Een ieder reageert op een eigen manier.**

Beschrijf wat er bij jou past, in je eigen woorden!

A

---

B

---

C

---

### Denken - Gedachten

**Vraag: Als je gespannen wordt, verandert ook je denken.**

**Hieronder staan drie voorbeelden, welke van de drie kloppen volgens jou?**

- Als je je boos voelt, kun je rustig denken.**  
Je blijft rustig en denkt na over het probleem en je vindt gemakkelijk een oplossing.  
of
- Als je boos bent, kun je niet meer goed nadenken.**  
Je wordt onrustig en denkt aan allerlei andere zaken die fout kunnen gaan en misschien ook zo zullen gaan. Je holt door..  
of
- Het lijkt alsof je in een tunnel zit.**  
Je ziet en hoort niet meer wat er in jouw omgeving gebeurt.

---

**Vraag: Wat wordt ermee bedoeld als wij het over doorhollen hebben?**

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

- A** Ik loop heel hard buiten en ontspan zo!
- B** Je let niet meer op andere mensen om je heen.  
Je denkt alleen nog maar aan jezelf!
- C** Je haalt je van alles in je hoofd, ook zaken die helemaal niet aan de orde zijn,  
je bent niet meer te stoppen!
- D** Dat de rem er af is....

**Liefde, spanning, honger, stress, ontspannen, moe, vrolijk, agressie – boosheid.**

# Huiswerkopdracht Mijn Signaleringsplan

Naam deelnemer:

Datum:

---

---

Naam groepsbegeleider:

---

Fasen	Wat merk ik?	Wat kan ik zelf doen?	Hoe kan de ander mij steunen?
Het gaat goed met me  <b>Ontspanning</b>			



IK VOEL MIJ GOED



IK VOEL MIJ MINDER GOED



IK VOEL MIJ MINDER GOED



IK VOEL MIJ NIET GOED

Bijeenkomst 4

# **Ontspannings- oefeningen**



Iedereen voelt zich wel eens gespannen. Je kan een stijve nek of een moe gevoel in de rug krijgen.

Dit is vaak het gevolg van een verhoging van de spierspanning.

Geen enkele beweging of houding kan zonder spierspanning, alleen vraagt de ene beweging of houding wat meer spierspanning dan de ander. Bij het tillen van een tas zullen je nek- en schouderspieren zich moeten aanspannen. Het is wel de bedoeling dat deze spanning weer afneemt nadat je de tas hebt neergezet. Vaak gebeurt het dat de spierspanning nog enige tijd blijft en deze spanning voel je dan ook aan je lichaam.

Wanneer spieren langere tijd zijn aangespannen, vermindert dit de doorbloeding in je lichaam. Wanneer de doorbloeding afneemt, neemt ook de toevoer van zuurstof naar de spier af. Wanneer een spier minder zuurstof krijgt, zal deze 'verkrampen' en dus harder en meer gespannen worden.

Dit merk je door spierpijn of een stijf gevoel.

Niet alleen het tillen van een tas geeft een verhoogde spierspanning, maar ook het vasthouden van een verkeerde houding. Je loopt bijvoorbeeld niet recht terwijl je dit anders wel doet.

Ook concentratie en stress zorgen voor meer spierspanning.

Ontspanningsoefeningen hebben tot doel het spanningsniveau te verlagen.

Verschillende acties in het dagelijks leven vereisen verschillende spanningsniveaus.

Spanning is niet slecht, maar een te lang aanhoudende of te sterk verhoogde spanning kan leiden tot pijn.

Pijn op zich leidt vaak weer tot een toename van spanning, enzovoort. Het komt er dus eigenlijk op neer dat je zo goed mogelijk probeert om te gaan met spanning, niet te veel maar ook niet te weinig.

Spieren zijn over het algemeen een zeer goede graadmeter om aan te geven hoeveel je gespannen bent. Door de ontspanningsoefeningen leer je de spanning in je spieren te voelen. Ook leer je door ontspanningsoefeningen dit aan te passen.

Het herkennen en voelen van spanning bij jezelf zal dan ook het eerste doel zijn. Daarna zul je leren deze spanning te verlagen. Door regelmatig deze oefeningen te doen, zul je meer invloed uit kunnen oefenen op je lichamelijke reacties en beter kunnen ontspannen.

Ontspanning geeft een vermindering van de pijn en helpt ook bij slaapproblemen.

Om het meeste voordeel uit deze ontspanningsoefeningen te halen, zou je de oefeningen – die ongeveer 15 tot 20 minuten duren – meerdere malen per week moeten doen. Probeer de oefeningen zoveel mogelijk in je gewone leven in te passen. Sommige personen merken al snel dat het helpt. Bij de meeste mensen duurt het 1 à 2 maanden voordat zij voordeel hebben van de ontspanningsoefeningen. Raak dus niet teleurgesteld wanneer je niet direct resultaat bereikt.

Het bereiken van een goede ontspanning is een erg prettige ervaring. Naast het verminderen van de spierspanning heeft het nog een aantal voordelen. Velen ervaren een groter gevoel van controle, minder moeite met inslapen, een lagere bloeddruk, en voelen zich minder snel geprikkeld en staan over het algemeen positiever in het leven.

## Ademhaling

Als je een langere periode met stress en spanning te maken hebt gehad, heeft dit vaak invloed op de manier van ademen. Als je veel spanning hebt, kan je gaan hijgen of kan je het zelfs benauwd krijgen. Want bij meer spanning zal de ademhaling sneller worden en 'hoger' worden. Met 'hoog' ademen wordt bedoeld dat de borstkas opzet bij inademing. Door meer gebruik te maken van de buikademhaling wordt het gemakkelijker je te ontspannen.

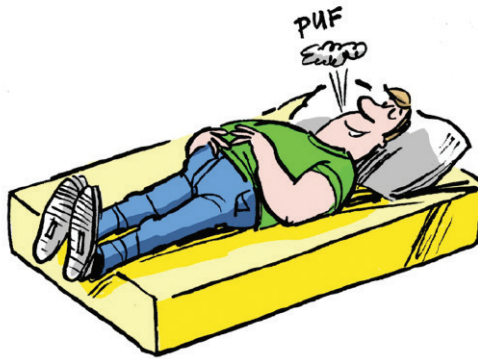
Onderstaande oefening kun je in iedere houding uitvoeren. Wij hebben gekozen voor de uitgangshouding waarbij je op je rug ligt. Probeer in een later stadium of je de oefeningen ook tijdens het zitten of lopen kunt uitvoeren.

### Praktijk ontspanningsoefeningen

Wat is belangrijk bij ontspanningsoefeningen:

- Zoek een rustige, warme plek waar het niet tocht.
- Zorg ervoor dat je niet gestoord kunt worden.
- Ga gemakkelijk liggen of zitten.
- Trek je schoenen uit, zorg ervoor dat je kleding niet knelt.

## Buikademhaling



In de volgende film wordt uitgelegd hoe de ontspanningsoefening, met gebruik van je ademhaling, moet worden uitgevoerd.



### Film: ontspanningsoefening ademhaling

Bij deze oefening lig je op je rug.

Je knieën zijn gebogen en je voeten staan plat op de vloer. Leg je ene hand op je buik en de andere op je borstkas.

Voel hoe je ademt!

Beweegt alleen je borstkas of je buik? Wat is de volgorde als je inademt?

Probeer ervoor te zorgen dat bij het inademen alleen je buik opbolt.

Adem rustig door je neus.

Wanneer je alleen je buik kunt laten bewegen bij het ademen, zonder dat je borstkas omhoog komt, dan ben je dus in staat de buikademhaling uit te voeren.

*Een volgende stap is om de ademhaling langzamer te gaan doen.*

*Probeer de pauzes tussen het in- en uitademen langer te maken, dus gewoon even een paar tellen wachten tussendoor.*

Zorg verder ook goed voor je lichaam. Een gezond lichaam geeft minder klachten en spanningen.



**Zorg voor een goede nachtrust:**

- Ga op tijd naar bed.
- Probeer het drinken van koffie en cafeïne houdende dranken zoveel mogelijk te beperken.
- Zorg dat de slaapkamer wat koeler is.
- Zoek naar een prettige slaaphouding.
- Probeer spannende films voor het slapen gaan te vermijden.
- Doe de ontspanningsoefeningen ook vlak voordat je gaat slapen.
- Ga wanneer je niet kunt slapen een boek lezen.

**Door ontspanningsoefeningen:**

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

## Werkblad

Naam deelnemer:

---

Datum:

---

### Ontspanningsoefeningen

**Vraag: Wat kan er gebeuren als je spieren te lang aangespannen zijn?**

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

- A** Je krijgt overal jeuk!
- B** Er ontstaat een zuurstofgebrek en daardoor kun je kramp krijgen!
- C** Er ontstaat een prettig en warm gevoel in je schouders!
- D** Je krijgt last van je nek en schouders!

**Vraag: Hoe vaak wordt aanbevolen om de oefeningen te trainen?**

Tijd (hoe lang)?

---

Hoe vaak?

---

Na hoeveel tijd kun je resultaat verwachten?

---

**Vraag: Hoe ziet een goede plaats eruit om mijn oefeningen te doen?**

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

- A** Druk en rumoerig.
- B** Rustig en warm.
- C** Een te kleine ruimte.
- D** Een ruimte waar je gemakkelijk kunt zitten en liggen.
- E** Een vochtige en tochtige ruimte.

**Vraag: Noem twee soorten ademhaling:**

A

---

B

---

**Geef antwoord op de hieronder genoemde vragen.**

(zet een streep onder het woord wat juist is)

Welke ademhaling vindt plaats als ik gespannen ben?

- keelademhaling
- buikademhaling
- rugademhaling
- borstkasademhaling

Ik probeer door ontspanningsoefeningen mijn ademhaling onder controle te krijgen.

Hiervoor adem ik:

- heel snel in en uit
- langzaam en gecontroleerd in en uit
- in korte stootjes (hijgend) in en uit

Ik zal merken dat mijn spieren hierdoor:

- verkrampen
- ontspannen
- gaan trillen
- verslappen

**Vraag: Wat kan ik zelf doen om de volgende dag weer 'fit en opgewekt' te beginnen?**

(Schrijf in eigen woorden op wat jij zou doen!)

---

---

---

---



---

# Huiswerkopdracht **Mijn Signaleringsplan**

Naam deelnemer:

Datum:

Naam groepsbegeleider:

Fasen	Wat merk ik?	Wat kan ik zelf doen?	Hoe kan de ander mij steunen?
<b>Ontspanning</b>	De fase van ontspanning is de vorige keer ingevuld. Vul nu de volgende fase hieronder in.		
<b>Spanning</b> Het gaat minder goed met me 			

GRIP OP AGRRESSIE - WERKBOEK OMGAAN MET BOOSHEID EN AGRRESSIE (BASIS) ©TRAJECTUM - 2018

Bijeenkomst 5

# **Praktijkbijeenkomst**

## Ademhalingsoefeningen

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

### Oefening 1 -liggend-

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

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

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

### Oefening 2 -liggend-

Deze oefening is gericht op het ervaren van de basisademhaling.

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

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

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

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

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

### Oefening 3 -liggend-

#### 'Vibreren met de benen'

Terwijl je op de grond ligt, steek je je benen in de lucht, je knieën blijven licht gebogen.

Buig nu je enkels en druk met je hielen naar boven. Je benen moeten beginnen te vibreren.

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

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

### Oefening 4 -zittend-

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

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

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

## Oefening 5

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

## Oefening 6

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

## Spierontspanningsoefeningen (ter aanvulling van het standaardprogramma)

### Benen en voeten

Nu volgt een filmpje met de uitleg van de ontspanningsoefening, met gebruik van je benen.



#### Film: ontspanningsoefening

Probeer de oefening zelf uit te voeren, volgens de uitleg.

Je benen over de gehele lengte zo hard mogelijk tegen elkaar aanduwen.

Dus vanaf de bovenbenen tot en met de voeten. Dit probeer je 10 tellen vast te houden.

### Armen

Nu volgt een filmpje met de uitleg van de ontspanningsoefening, met gebruik van je armen.



#### Film: ontspanningsoefening

Ga de oefening zelf uitvoeren, volgens de uitleg.

Je vuist ballen, en zo hard mogelijk samenknijpen.

Eerst de linker, dan de rechter en vervolgens allebei tegelijk.

Je onderarm in de lucht steken en je hand achterover trekken.

Je spieren in je onderarm spannen zich aan.

Je armen over de gehele lengte tegen het matras aanduwen.

Dus vanaf de handen tot en met de bovenarmen.





Bijeenkomst 6

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

### Hoe merk je dat je gespannen wordt?

Als je snel herkent dat je gespannen of boos bent, kan je hier gemakkelijk op een goede manier mee omgaan. Wacht je langer, dan hoopt de spanning op.

Je wordt steeds meer gespannen.

Dit heeft grote gevolgen voor je gedachten en gedrag.

Je kunt merken dat je gespannen bent aan:

- Je lichaam
- Je denken
- Wat je ziet
- Wat je voelt

Bij iedereen voelt dit anders, hoe voelt dit bij jou?

Wat heb jij tot nu toe hierover in je Signaleringsplan geschreven?

### Je lichaam: Wat doet je lichaam?

Je lichaam geeft dus signalen. Dat zijn lichamelijke reacties.

Als je gespannen bent, kan je de volgende lichamelijke reacties krijgen:

- Je ademhaling verandert: je gaat sneller ademen, je gebruikt meer je borstademhaling.
- Je kan ook heel erg snel gaan ademen. Zelfs zo snel dat je duizelig kunt worden.
- Je kunt ook een verhoogde hartslag krijgen. Je voelt dan je hart erg snel kloppen.
- Je krijgt het heel erg warm: je krijgt een rood hoofd, je zweet veel.
- Andere mensen krijgen het weer heel koud: ze worden wit, ze rillen van de kou.
- Je kunt ook hoofdpijn krijgen. Het is dan net alsof er een strakke band om je hoofd zit. Soms heb je dan ook pijn in je nek.
- Het kan ook zijn dat je niet meer kunt eten van spanning. Je krijgt geen hap door je keel of je gaat juist heel veel eten. Je schrok alles wat je maar kunt vinden naar binnen.
- Sommige mensen worden zo misselijk dat ze moeten overgeven.
- Er zijn ook mensen die even een beetje duizelig worden.
- Je spieren staan heel strak, soms voel je dat doordat je op je benen staat te trillen, of doordat je stem gaat trillen.
- Je moet heel vaak naar de wc om te plassen.

**Je denken!**

Het valt je op dat je niet meer goed kunt denken. Steeds weer gaan dezelfde gedachten, dezelfde woorden door je hoofd. Soms zeg je zelfs dezelfde woorden.

**Wat je ziet: Je ogen en oren!**

Het is net alsof je sommige dingen niet meer ziet, terwijl je andere dingen juist heel goed ziet.

Alsof je bijvoorbeeld alleen maar de ogen van iemand ziet. Ook de geluiden om je heen kunnen opeens anders klinken. Het kan bijvoorbeeld lijken alsof het heel stil is, of dat de radio of tv anders klinkt.

Je eigen stem klinkt je vreemd in de oren. Het lijkt of je in een tunnel terecht bent gekomen.

**Wat je voelt: Wat voel je!**

Je hele lichaam is gespannen, je bent onrustig, het is net alsof je lichaam iets wil doen. Het voelt heel naar en je bent ook boos. Soms voel je ook dat je tranen in je ogen hebt, alsof je gaat huilen van boosheid.

Als je gespannen bent, heeft het lichaam vaak de neiging om te gaan bewegen.

Je kunt dan heel veel gaan bewegen, heel druk en snel gaan praten, enzovoort.

Je zou kunnen zeggen dat je op hol slaat.

Het is belangrijk dat je dit snel merkt en het kunt stoppen. Want als je op 'hol' slaat ben je niet meer de baas over jezelf.

# Werkblad

Naam deelnemer:

---

Datum:

---

## Hoe kun je merken dat je gespannen bent?

Vertel wat jezelf wel eens hebt mee gemaakt.

---

---

---

---

---

---

---

## Kruis 2 blokjes aan waarvan je denkt dat je ze herkent.

- Je ademhaling verandert: je gaat sneller ademen en borstademhaling.
- Soms gebeurt er iets bijzonders met de ademhaling. Je gaat heel snel ademen waardoor je duizelig wordt. Je vingers en je handen gaan tintelen. Je kunt zelfs flauwvallen.
- Soms voel je dat je hart sneller of harder klopt. Je kunt dat soms ook in je hoofd en je nek voelen (bonken...).
- Je krijgt het heel erg warm: je krijgt een rood hoofd, je zweet veel.
- Je kunt ook hoofdpijn krijgen. Het is dan net alsof er een strakke band om je hoofd zit. Soms heb je dan ook pijn in je nek.
- Het kan ook zijn dat je niet meer kunt eten van spanning. Je krijgt geen hap door je keel!
- Of je gaat juist heel veel eten. Je schrokt alles wat je maar kunt vinden naar binnen.
- Sommige mensen worden zo misselijk dat ze moeten overgeven.
- Je spieren staan heel strak, soms voel je dat doordat je op je benen staat te trillen, of doordat je stem gaat trillen.
- Je moet heel vaak naar wc om te plassen.

# Huiswerkopdracht **Mijn Signaleringsplan**

Naam deelnemer:

Datum:

---



---

Naam groepsbegeleider:

---

Fasen	Wat merk ik?	Wat kan ik zelf doen?	Hoe kan de ander mij steunen?
<b>Ontspanning</b>	<div data-bbox="491 667 1305 786" style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     De fase van ontspanning en spanning zijn de vorige keer ingevuld. Vul nu de volgende fase hieronder in.                 </div>		
<b>Spanning</b>	<div data-bbox="842 801 954 920" style="font-size: 2em;">↓</div>		
Het gaat minder goed met me    <b>Stress</b>			



Bijeenkomst 7

# **Praktijkbijeenkomst**

## Ademhalingsoefeningen

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

### Oefening 1 -liggend-

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

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

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

### Oefening 2 -liggend-

Deze oefening is gericht op het ervaren van de basisademhaling.

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

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

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

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

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

### Oefening 3 -liggend-

#### 'Vibreren met de benen'

Terwijl je op de grond ligt, steek je je benen in de lucht, je knieën blijven licht gebogen.

Buig nu je enkels en druk met je hielen naar boven. Je benen moeten beginnen te vibreren.

Laat deze vibratie in je benen doorwerken en blijf je hielen omhoog duwen.

Je zult merken dat je ademhaling dieper wordt.

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

### Oefening 4 -zittend-

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

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

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



**Oefening 5**

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

**Oefening 6**

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

## Spierontspanningsoefeningen (ter aanvulling van het standaardprogramma)

**Benen en voeten**

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

**Armen**

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

In de volgende filmpjes worden de ontspanningsoefeningen uitgelegd en voorgedaan.  
Je kunt ze daarna goed zelf uitvoeren.



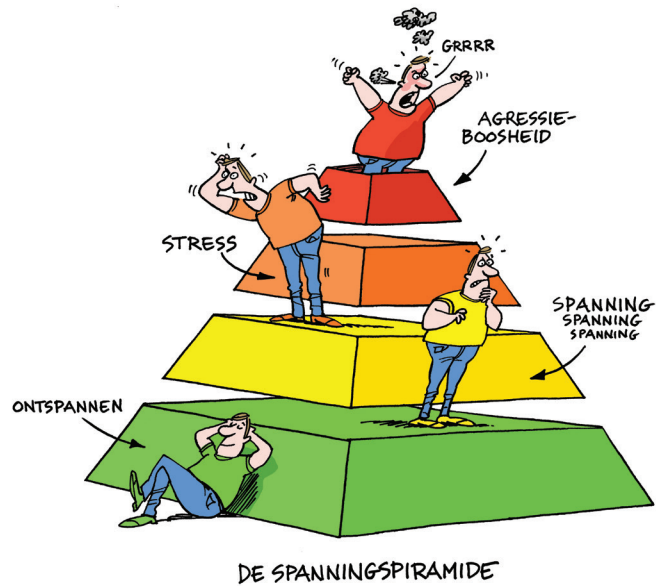
**Film: Ontspanningsoefeningen**



Bijeenkomst 8

# **Spanning herkennen**

## Werkblad



Spanningen herkennen bij jezelf en bij een ander, binnen een situatie is belangrijk om op een goede manier hier mee om te gaan. Hoe eerder je ze herkent, hoe gemakkelijker het is om hier passende besluiten in te kunnen nemen. Je kan bijvoorbeeld er bij weg lopen, je omdraaien of andere besluiten nemen die binnen de gebeurtenis past. De spanningen lopen dan niet op of jij wordt er niet in betrokken. We gaan naar een voorbeeld kijken.

Tijdens het kijken naar de film is het de bedoeling dat je op een aantal zaken gaat letten.



### Film: spanningspiramide uitleg

#### Wat is agressie, wat is boosheid?

(gebruik hiervoor de spanningspiramide, bijeenkomst 2)

<b>Ontspannen</b> Schrijf de signalen op van Hans die jij hebt gezien toen hij ontspannen was.	
<b>Spanning</b> Schrijf de signalen op van Hans die jij hebt gezien als signalen van spanning.	

<p><b>Stress</b> Schrijf de signalen op die jij hebt gezien van Hans toen hij stress kreeg.</p>	
<p><b>Boosheid</b> Schrijf de signalen op van Hans die jij hebt gezien dat hij enorm boos werd.</p>	

Hans legt zijn gevoelens van oplopende spanning uit in de volgende film.



### Film: spanningspiramide Hans

We hebben deze bijeenkomst veel gezien en geleerd over oplopende spanningen. Gebruik dit bij het beantwoorden van onderstaande vragen.

### Hoe ontstaat boosheid (Bijeenkomst 3)

<p>Een oplopende spanning gebeurt vaak door een bepaalde gedachte. Zie je dit terug in de film? Beschrijf het even wat je gezien of gehoord hebt.</p>	
<p>Doorhollen. Als je zo gespannen bent, dan hoor en zie je vaak niets meer. Je 'holt' door in je eigen spanning. Beschrijf waaraan je dit kan zien in de film.</p>	

**Hoe kan jij merken dat je gespannen of boos wordt?**  
**(Bijeenkomst 5)**

Welke lichamelijke reacties heb jij als jij gespannen wordt?	
Welke lichamelijke reacties heb je gezien bij Hans?	

**Wat ging er fout?**  
**(Evaluatie)**

Wat was het gevolg van het gedrag van Hans?	
Hoe zou jij handelen?	

# Huiswerkopdracht **Mijn Signaleringsplan**

Naam deelnemer:

Datum:



---



---

Naam groepsbegeleider:

---

Fasen	Wat merk ik?	Wat kan ik zelf doen?	Hoe kan de ander mij steunen?
Ontspanning			
Spanning	De fase van ontspanning, spanning en stress zijn de vorige keer ingevuld. Vul nu de laatste en volgende fase hieronder in.		
Stress			
Het gaat niet goed met me  <b>Extreme boosheid, Agressie</b>			





Bijeenkomst 9

# **Hoe kun je weer tot rust komen?**

**Het is belangrijk om zo snel mogelijk weer tot rust te komen en controle over jezelf te krijgen.**

**Dit kun je op een paar manieren doen:**

- Sommige spanningen hebben te maken met hoe je denkt.
- Als jij je onrustig voelt, is je lichaam vaak gespannen.

Sommige ontspanningsoefeningen kun je niet doen als je te gespannen bent.

Je hebt voor deze oefeningen dan geen tijd. Je moet dan zo snel mogelijk...

**'uit de situatie stappen'!**

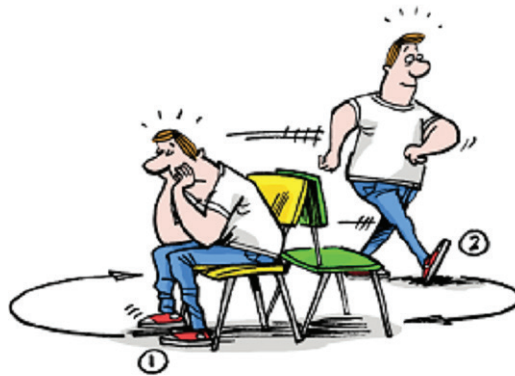
Hieronder wordt een aantal tips gegeven. Niet elke tip kan zomaar toegepast worden.

## Enkele oefeningen om snel te ontspannen

### Veranderen van wat je ziet en hoort

Het kan helpen om even de kamer te verlaten. Zo kan je de opbouw van je oplopende spanning en boosheid stoppen.

Soms is het al voldoende om even te gaan staan en op een andere plaats te gaan zitten, of je stoel de andere kant op te zetten. Het kan ook helpen om even je ogen dicht te doen.



### Ademhaling

Als je gespannen bent, adem je vaak via het bovenste deel van je buik (borst). Je ademt dan vaak ook sneller. Als je rustiger adem gaat halen, kan dit je meteen een stuk rustiger maken.

*Let maar eens op hoe je ademhaling is als je gespannen bent. Je kunt dit voelen door je hand op het bovenste deel van je buik te leggen. Je kunt dan voelen dat je hand snel op en neer gaat. Daarna leg jij je hand op het midden van je buik ter hoogte van je navel.*

Je probeert nu met dat stuk van je buik adem te halen. Dat gaat beter als je gemakkelijk zit en je voeten naast elkaar zet, met je mond een beetje open.

Het helpt als je eerst even diep ademhaalt.

### **Langzame wandeling**

Je gaat wandelen of lopen. Je loopt erg langzaam en alleen. Je moet alleen lopen zodat anderen je niet bozer kunnen maken als je al erg gespannen bent. Je kijkt een beetje naar beneden, zo ongeveer vijf meter voor je op de grond. Zo'n wandeling hoeft niet erg lang te duren. Een paar minuten is meestal genoeg.

### **Naar de wc lopen en je handen wassen**

Je loopt heel rustig naar de wc of naar de badkamer en je houdt je handen even onder de koude kraan. Daarna loop je weer rustig terug.

Dit zijn allemaal voorbeelden van oefeningen om snel te reageren, zodat je nog de controle over jezelf hebt en je dus nog zelfstandig kunt handelen.

Let wel:           Het probleem is nog niet opgelost, maar als het je lukt zo te reageren, heb je al heel wat geleerd. Je hebt de controle over jezelf weer terug. Je kunt nu beter nadenken en een oplossing bedenken die je doel bereikt.

### **Ontspanningsoefening**

Soms is het nodig om, nadat je al een beetje rustig bent, nog meer te ontspannen. Voor deze oefeningen kun je gebruikmaken van wat je hebt geleerd bij Bijeenkomst 4 van dit boek. Als je de filmpjes er nog eens bij wilt zien, kan dat (zie filmpjes: ontspanningsoefeningen).

## Werkblad

Naam deelnemer:

---

Datum:

---

Zoek antwoorden op de volgende vragen die het onderwerp 'snel ontspannen' kunnen beantwoorden.

### Vraag: Kan de ademhaling je helpen om te ontspannen?

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

<input type="checkbox"/>	Ja, ik moet gewoon heel snel ademen.
<input type="checkbox"/>	Ja, ik leg de hand op mijn borst en probeer vanuit mijn borst te ademen.
<input type="checkbox"/>	Ja, ik leg de hand op mijn buik en probeer vanuit mijn buik te ademen.

### Vraag: Een middel om te ontspannen kan een wandeling zijn. Waar moet ik dan op letten?

Zet bij het juiste antwoord een kruis.

<input type="checkbox"/>	Stevig doorlopen en veel om je heen kijken.
<input type="checkbox"/>	Langzaam lopen en veel met andere mensen praten.
<input type="checkbox"/>	Langzaam lopen, weinig praten en een beetje naar beneden kijken.

### Vraag: Wat kun je doen in een gespannen situatie?

Zet bij het juiste antwoord een kruis.

<input type="checkbox"/>	Blijven zitten en de tv harder zetten.
<input type="checkbox"/>	Naar je kamer gaan en vier koppen koffie drinken met een sigaret daarbij.
<input type="checkbox"/>	Even naar de wc lopen en je handen onder de koude kraan houden.
<input type="checkbox"/>	Naar mijn kamer gaan en de ontspanningsoefeningen doen. Zorgen dat ik mijn ademhaling weer onder controle krijg en daardoor weer helder kan denken.

**Geef drie voorbeelden van wat jij persoonlijk zelf zou willen doen, wat bij je past en ook mogelijk is om spanning te verminderen!**

1

---

---

---

---

2

---

---

---

---

3

---

---

---

---



Bijeenkomst 10

# **Praktijkbijeenkomst**

## Ademhalingsoefeningen

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

### Oefening 1 -liggend-

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

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

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

### Oefening 2 -liggend-

Deze oefening is gericht op het ervaren van de basisademhaling.

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

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

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

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

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

### Oefening 3 -liggend-

#### 'Vibreren met de benen'

Terwijl je op de grond ligt, steek je je benen in de lucht, je knieën blijven licht gebogen.

Buig nu je enkels en druk met je hielen naar boven. Je benen moeten beginnen te vibreren.

Laat deze vibratie in je benen doorwerken en blijf je hielen omhoog duwen.

Je zult merken dat je ademhaling dieper wordt.

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

### Oefening 4 -zittend-

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

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

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



### Oefening 5

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

### Oefening 6

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

## Spierontspanningsoefeningen (ter aanvulling van het standaardprogramma)

### Benen en voeten

Nu volgt een filmpje met de uitleg van de ontspanningsoefening, met gebruik van je benen.



#### Film: ontspanningsoefening

Probeer de oefening zelf uit te voeren, volgens de uitleg.

Je benen over de gehele lengte zo hard mogelijk tegen elkaar aanduwen.

Dus vanaf de bovenbenen tot en met de voeten. Dit probeer je 10 tellen vast te houden.

### Armen

Nu volgt een filmpje met de uitleg van de ontspanningsoefening, met gebruik van je armen.



#### Film: ontspanningsoefening

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

Je onderarm in de lucht steken en je hand achterover trekken.

Je spieren in je onderarm spannen zich aan.

Je armen over de gehele lengte tegen het matras aanduwen.

Dus vanaf de handen tot en met de bovenarmen.



Bijeenkomst 11

**Hoe kun jij je  
gedachten weer op  
een rij krijgen?**

Bij de eerste bijeenkomsten heb je gezien dat er veel verschillende dingen met je gebeuren als je boos of gespannen wordt. Dit gaat heel erg snel en voor je het goed door hebt, is het al te laat (zie ook bijeenkomsten 2 en 3).

Dus is het belangrijk om te weten wanneer je gespannen wordt (zie ook Bijeenkomst 5).

Je gedachten kunnen op hol slaan. Je kunt dan eigenlijk niet meer goed nadenken.

Deze gedachten moeten worden stopgezet. Een manier die je hierbij kunt gebruiken, heet dan ook...

## Gedachtestop



Dit wil zeggen:

Als je merkt dat je onrustig begint te denken, zeg je tegen jezelf: **STOP**

Je gaat even aan iets totaal anders denken.

Je zou dan bijvoorbeeld langzaam tot 20 kunnen tellen.

Vaak helpt het ook als je even anders gaat zitten en ergens anders naar kijkt.

Allerlei dingen die met tellen te maken hebben zijn vaak goed, bijvoorbeeld tellen hoeveel kopjes er op tafel staan, hoeveel auto's op de parkeerplaats, hoeveel bomen je ziet, enzovoort. Dit heet dan ook '**GEDACHTESTOP**'.

Vervolgens moet je zorgen dat je **lichaam** ook tot **rust** komt, dat de spanning weggaat.

Gebruik hiervoor de **ontspanningsoefeningen** die je geleerd hebt in de vorige bijeenkomsten.

Door de oefeningen ben je weer wat rustiger geworden. Hoe kun je nu weer verder gaan? Voordat je terug gaat, **zeg je tegen jezelf**: "Het is me weer gebeurd dat ik te boos werd. Dit is geen echte ramp, ik ben nog aan het oefenen om het beter te kunnen. Dit betekent dat het goed met me gaat. Ik herken de situaties die fout gaan en die anders moeten. Ik ben aan het leren om goed met mijn boosheid om te gaan."

Dus: Ik was onrustig, maar nu ben ik weer rustiger. Ik kon niet meer denken, maar nu kan ik wel weer denken. De anderen zullen wel geschrokken zijn. Misschien zijn ze ook wel een beetje boos en daar hebben ze eigenlijk wel gelijk in. Ik moet dus iets zeggen:

**"Sorry, ik kon het eventjes niet meer overzien!"**

**"Ik heb ook niet zo goed meer gehoord wat je nu zei!"**

**"Wil je nog een keer zeggen wat je net zei?"**

Het is dan ook belangrijk dat je **goed luistert** naar wat de ander zegt en dat je goed naar hem of haar **kijkt**. Als de ander uitgesproken is, herhaal je in je eigen woorden wat die ander gezegd heeft. Je kijkt op die manier of je het goed begrepen hebt.

**Het is belangrijk om goed na te denken over je gedachten die je boos maken.**

Bijvoorbeeld: Als je al snel denkt: "Zie je wel, dat is weer zo iemand die de pik op mij heeft, die mij niet begrijpt...", dan is het natuurlijk niet gek dat je gauw boos wordt. Het is maar de vraag of jouw gedachte wel klopt. Je kunt je bijvoorbeeld afvragen wat de groepsleiding ervan zou vinden, of je werkplaatsleiding, mensen van de administratie...

Je moet weten dat de mensen geschrokken en soms ook boos kunnen zijn.

Ze snappen niet waarom jij opeens zo opgewonden en boos was.

Je moet ook niet vergeten dat je waarschijnlijk dingen hebt gezegd die ze niet leuk vonden.

Je zult dus moeten zeggen dat je spijt hebt en dat je het vervelend vindt. Bovendien:

Omdat je zo druk was, heb je niet zo goed begrepen wat er aan de hand was.

Je zult dus moeten vragen of mensen je willen helpen om duidelijk te maken wat er precies gebeurde.

Als jij je zo druk maakt, verlies je het contact. Je kijkt de ander niet meer aan en je kijkt niet meer goed om je heen. Je moet dus de ander goed aankijken. Je controleert zo of je het goed begrepen hebt.

**Je bent natuurlijk altijd weer welkom!**

Als je een ontspanningsoefening hebt gebruikt waarbij je uit de kamer bent gegaan, bijvoorbeeld een langzame wandeling, sta dan even stil bij de deur voordat je naar binnen gaat.

Let erop dat je ademhaling rustig blijft.

Bedenk alvast wat je wilt zeggen als je weer binnen bent. Mensen vinden het altijd goed dat je terugkomt, als je maar laat merken dat je wilt proberen om weer verder te gaan.

Op een goede manier!

# Werkblad

## Hoe kun jij je gedachten weer op een rij krijgen?

Naam deelnemer:

---

Datum:

---

*(Er zijn meerdere antwoorden mogelijk)*

### **Vraag: Wat moet je het eerst doen als je merkt dat je te snel gespannen wordt (je gedachten op hol slaan)?**

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

<input type="checkbox"/>	A	Snel aan iets denken wat met je verleden te maken heeft!
<input type="checkbox"/>	B	Aan al die dingen denken die met je spanning te maken hebben!
<input type="checkbox"/>	C	Tegen jezelf zeggen 'stop'!
<input type="checkbox"/>	D	Stop zeggen is hetzelfde als een 'gedachtestop'!

### **Noem drie voorbeelden van wat jij zelf kunt doen om je af te leiden van de vervelende gedachten!**

1

---

---

---

2

---

---

---

3

---

---

---

**Vraag: Hoe ziet een goede plaats eruit om mijn oefeningen te doen?**

(Lees goed de tekst van Bijeenkomst 11 door en bedenk wat je zou kunnen doen.)

---

---

---

---

---

---

---





Bijeenkomst 12

# **Praktijkbijeenkomst**

## Ademhalingsoefeningen

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

### Oefening 1 -liggend-

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

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

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

### Oefening 2 -liggend-

Deze oefening is gericht op het ervaren van de basisademhaling.

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

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

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

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

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

### Oefening 3 -liggend-

#### 'Vibreren met de benen'

Terwijl je op de grond ligt, steek je je benen in de lucht, je knieën blijven licht gebogen.

Buig nu je enkels en druk met je hielen naar boven. Je benen moeten beginnen te vibreren.

Laat deze vibratie in je benen doorwerken en blijf je hielen omhoog duwen.

Je zult merken dat je ademhaling dieper wordt.

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

### Oefening 4 -zittend-

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

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

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

### Oefening 5

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

### Oefening 6

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

## Spierontspanningsoefeningen (ter aanvulling van het standaardprogramma)

### Benen en voeten

Nu volgt een filmpje met de uitleg van de ontspanningsoefening, met gebruik van je benen.



#### Film: ontspanningsoefening

Probeer de oefening zelf uit te voeren, volgens de uitleg.

Je benen over de gehele lengte zo hard mogelijk tegen elkaar aanduwen.

Dus vanaf de bovenbenen tot en met de voeten. Dit probeer je 10 tellen vast te houden.

### Armen

Nu volgt een filmpje met de uitleg van de ontspanningsoefening, met gebruik van je armen.



#### Film: ontspanningsoefening

Ga de oefening zelf uitvoeren, volgens de uitleg.

Je vuist ballen, en zo hard mogelijk samenknijpen.

Eerst de linker, dan de rechter en vervolgens allebei tegelijk.

Je onderarm in de lucht steken en je hand achterover trekken.

Je spieren in je onderarm spannen zich aan.

Je armen over de gehele lengte tegen het matras aanduwen.

Dus vanaf de handen tot en met de bovenarmen.



Bijeenkomst 13

# **Het voorkomen van spanningen**

Het voorkomen van vervelende spanningen houdt in dat je probeert te zorgen dat **iets** niet gebeurt. Dit betekent dat je vervelende, negatieve en boze spanningen tegengaat of voorkomt. Je krijgt weer controle over jezelf.

### **Dit maakt je sterker. Het geeft je een goed gevoel als je weet dat je dit kunt.**

Daarvoor is het natuurlijk belangrijk dat je weet dat er gedachten, gevoelens en gedragingen zijn die maken dat je steeds verder boos wordt. Als je dat namelijk weet, kun je daar rekening mee houden. Dat is niet voor iedereen hetzelfde. Je kan zelf en samen met andere begeleiders er achterkomen welke gedachten, gevoelens of gedragingen jou steeds meer gespannen of boos maken.

Het zou bijvoorbeeld kunnen zijn dat je van iemand maar heel weinig kunt verdragen. Als die persoon je dan iets moet zeggen, zul je veel eerder boos worden en gaan schreeuwen. Als je dat van tevoren weet, kun je tegen jezelf zeggen dat je vooral rustig moet blijven. Het kan ook zijn dat je gespannen wordt van drukte.

Als je merkt dat je zelf gespannen en druk wordt, kun je even uit de kamer gaan of naar de wc lopen.

Ook zijn er gebeurtenissen waarbij je al heel vroeg kunt merken dat er meer kans is dat je erg gespannen wordt. Enkele voorbeelden zijn:

- Je stem gaat trillen.
- Je merkt dat je hard wilt gaan praten.
- Je hebt de neiging om met grotere passen, en dus sneller, te gaan lopen.

Als je dit merkt, is het verstandig om een oefening te doen die je hier geleerd hebt.

Het kan ook helpen om minder hard te praten of langzaam te lopen. Ook kan het helpen om een 'Gedachtestop' te gebruiken.

### **Het leren uitstellen**

Je hebt geleerd om als je gespannen bent, dingen te doen die de spanning minder maken. Maar je hebt nog niet geleerd om je vraag of wens uit te stellen.

Als je iets wilt, bijvoorbeeld een ijsje, wil je dat meteen hebben.

Spanningen horen bij het leven. Dingen lopen niet altijd zoals je dat zou willen. Soms moet je wachten en ben je niet meteen aan de beurt. Soms wil je iets en dat kan dan niet meteen. Wachten en uitstellen kun je leren. Het is goed om hier af en toe mee te oefenen. Soms maakt de situatie dat je iets moet uitstellen.

### **Bijvoorbeeld:**

- Je hebt een afspraak met iemand. Op het laatste moment komt er een telefoontje en de persoon waar je een afspraak mee had, is hier even een paar minuten mee bezig.

**In plaats van zenuwachtig of gespannen te worden, kun je bij jezelf denken:**

Als het telefoontje klaar is, gaan we verder met onze afspraak.

Ik kan nu laten zien dat ik kan uitstellen, dus wachten.

- Er komt iets op de televisie dat je graag wilt zien. Er wordt echter gekozen om naar een ander programma te kijken.

**In plaats van boos te worden en op te vliegen, denk je bij jezelf:**

"Het is jammer, want ik had graag mijn programma willen zien.

Maar moet ik me er nu zo druk om maken?

Daar ga ik me alleen maar rotter door voelen. Ik kan deze gebeurtenis gebruiken om te laten zien dat ik met tegenvallers of frustraties om kan gaan."

Op deze manier oefen jij om te wachten en je leert om geduld te krijgen.

Ook kun je oefenen om te wennen aan kleine teleurstellingen.

Soms ben je wel gespannen, maar kun je deze spanningen nog aan.



Nu volgen een aantal voorbeelden. Dit zijn oefeningen die je voor jezelf kunt doen om sterker te worden – om te trainen op een leuke manier. Probeer eens 5 minuten te wachten voordat je iets doet:

- Er wordt koffie gedronken en er zijn koekjes bij de koffie. Je besluit niet bij het eerste kopje koffie maar pas bij het tweede kopje een koekje te nemen.
- Jij hebt zin om een ijsje te eten. Je kijkt naar de klok en besluit om vijf minuten met het ijsje te wachten.
- Je wilt iets tegen iemand anders zeggen, je kijkt naar de klok en je besluit om hier vijf minuten mee te wachten.
- Je wilt mopperen omdat je ergens niet mee eens bent. Je besluit om eerst naar de wc te gaan om je handen te wassen en daarna je probleem te vertellen.

Dit zijn allemaal gebeurtenissen waar je zelf mee kunt oefenen.

Je kunt dus soms zelf kiezen om iets een paar minuten later te doen.

**Dit maakt je sterker. Het geeft je een goed gevoel als je weet dat je dit kunt.**

# Werkblad

## Het voorkomen van spanningen

Naam deelnemer:

---

Datum:

---

### Vraag: Hoe kan jij het beste tegengaan dat je steeds meer gespannen wordt?

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

<input type="checkbox"/>	A	Dat je weet dat je gedachten, gevoelens en gedragingen kunnen maken dat je steeds verder boos wordt.
<input type="checkbox"/>	B	Dat je weet wie je bent en hoe je reageert op spanning!
<input type="checkbox"/>	C	Dat je de hele dag druk bezig bent om ontspannen te raken!
<input type="checkbox"/>	D	Dat je gebruik maakt van veel koffie en nicotine door veel te gaan roken, zodat je helder kunt denken?

### Vraag: Voordat je echt boos wordt, kun je bij jezelf vaak al zien of merken dat je gespannen raakt. Wat gebeurt er bijvoorbeeld bij jou?

*(harder praten, trillende stem...)*

---

---

---

---

---

---



Spanningen horen bij het leven. Dingen lopen niet altijd zoals je dat zou willen. Soms moet je wachten en ben je niet meteen aan de beurt. Soms wil je iets en dat kan dan niet meteen. Wachten en uitstellen kun je leren.

**Maak onderstaande zinnen af en kies voor een mooie/goede uitstelmogelijkheid!**

Je goede vriend heeft beloofd om deze week samen met jou te gaan vissen. Je wilt weten wanneer dit gaat gebeuren. Jullie hebben afgesproken daar morgen met elkaar over te bellen maar je wilt het zo snel mogelijk weten. Deze vraag stel ik uit door... **(maak deze zin af)**

---

---

---

---

Ik moet met spoed iemand bellen om iets heel erg belangrijks te vertellen maar ik kan hem telefonisch niet bereiken. Ik ga nu... **(maak deze zin af)**

---

---

---

---



Bijeenkomst 14

**Kijken naar een film:  
Gebeurtenis, Gedachten,  
Gevoel, Gedrag en Gevolg**

Deze bijeenkomst begint met een samenvatting van de voorgaande lessen. Dit helpt jou om alle belangrijke onderwerpen rondom 'omgaan met agressie en boosheid' te onthouden en toe te passen.

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

De onderwerpen die we hebben besproken zijn:

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

### **Bijeenkomst 8 en 9 gaan over:**

We hebben in dit bijeenkomsten gesproken over: **Hoe kun je weer tot rust komen?**

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

Door ontspanningsoefeningen:

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

### **In Bijeenkomst 11 hebben we gesproken over: |**

#### **Hoe kun jij je gedachten weer op een rij krijgen?**

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

Onderwerpen die we in Bijeenkomst 11 hebben besproken zijn:

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

### **In Bijeenkomst 13 hebben we gesproken over:**

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

## Werkblad

### Kijken naar een film: Gebeurtenis, Gedachten, Gevoel, Gedrag en Gevolg

Naam deelnemer:

---

Datum:

---



#### Film: de 5 G's

Tijdens het kijken naar de film is het de bedoeling dat je op een aantal zaken gaat letten. Je gaat kijken hoe de personen zich gedragen en wat daarvan het gevolg is. Misschien kun je aan het eind ook zelf een manier bedenken om de situatie op te lossen.



#### Film: signaleringsplan en signaleringsplan Hans

Bijeenkomst 9 t/m 13 **'Het Signaleringsplan'** (Let op de persoon)

Fase 0:  
Evenwichtsfase/  
ontspannen

Fase 1:  
Spanningen

Fase 2:  
Stress

Fase 3:  
Decompensatie/  
Agressie

### Bijeenkomst 3 'Hoe ontstaat boosheid?' (Let op de persoon)

Het gespannen worden gebeurt vaak door iets waarover je op een bepaalde manier denkt.

Bijvoorbeeld:  
Ik sta in mijn gelijk...

Zie je dit terug in de film?  
Beschrijf het even wat je gezien hebt.

### Bijeenkomst 11 'Hoe kun je je gedachten weer op een rij krijgen?' (Let op de persoon)

Als je erg gespannen bent, kan je niet meer goed denken. Gedachten moeten worden stopgezet.

Op welk moment zou jij de 'Gedachtestop' gebruiken?

## Evaluatie **Wat ging er fout?**



Bijeenkomst 15

# **Zelf bijhouden hoe het met je gaat**

Het is belangrijk dat je zelf goed bijhoudt hoe het gaat.  
Hiervoor heb je een aantal manieren.

## De Spanningsthermometer

Je kunt regelmatig invullen hoe gespannen je bent.  
Hiervoor kun je een thermometer gebruiken.  
Een thermometer gaat van 0 tot 100 graden.  
Bij 100 graden is het heel heet, je bent dan enorm boos.  
Bij 0 tot 25 graden is het aangenaam. Hoe hoger de graden, hoe hoger de spanning.

## Eerste Hulp Kaart (EHK)

Ook kun je voor jezelf een kaart bijhouden waar je geregeld op kijkt.  
Op deze kaart staan een aantal persoonlijke tips die je helpen bij het verminderen van je spanning of boosheid.  
Deze kaart wordt genoemd: **'Eerste Hulp Kaart'**. Deze kaart draag je altijd bij je.

### **'Spanningsthermometer'**

Als je volgens de Spanningsthermometer hoog scoort, bijvoorbeeld 75 of 100 graden, of jij je erg boos voelt, dan kijk je op je Spanningsthermometer.  
De Spanningsthermometer vul jij samen met je begeleider in. Eerst ga jij zelf kijken hoe de dag is gegaan. Was je erg of minder gespannen? Je zet een kruisje in het juiste vak van de Spanningsthermometer.  
Bespreek dit met je begeleider. Als het goed is, hebben jullie samen hetzelfde vakje gekozen voor je spanning. Zo leer jij je spanning goed te herkennen. Ook leer je hoe anderen je gedrag die dag hebben beleefd.

## De Spanningsthermometer

<b>100 graden</b>	Je bent vreselijk gespannen. Je hebt erg veel negatieve gedachten. 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. Een ander moet ingrijpen.
<b>75 graden</b>	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. Je hebt veel negatieve gedachten maar je hebt jezelf nog onder controle.
<b>50 graden</b>	Het gaat goed, je hebt jezelf goed onder controle, er zijn wel wat problemen, maar je kunt alles goed aan.
<b>25 graden</b>	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.

## Eerste Hulp Kaart (EHK)

Eerste hulp bij boosheid en spanning	Vaste momenten waarop ik naar de kaart kijk
<b>Wat kan ik doen als mijn gevoel van spanning oploopt?</b>	
1. Ga even naar het toilet.	Na het ontbijt
2. Kijk uit het raam en tel tot 10.	Na het middageten
3. Neem een snoepje.	
4. Denk aan je module en bedenk wat je geleerd hebt.	Na het avondeten
5. Ga een rondje in het park maken.	

Als jij je eigen spanning goed kan aangeven met de **Spanningsthermometer**, dan kun je samen met je persoonlijke begeleider een **Eerste Hulp Kaart** maken. Het is de bedoeling dat je op vaste momenten naar de kaart kijkt. Dit om te oefenen en te leren wat je moet doen als jij je boos voelt.

Verder staan op de kaart een aantal persoonlijke tips die je vertellen wat je kunt doen als de spanning oploopt. Zo weet je dan ook, bijvoorbeeld tijdens een verlov, wat je kunt doen als de situatie niet prettig aanvoelt.

## Turven

Als je goed geleerd hebt om je spanningen te herkennen, kan je de keren dat jij je gespannen voelt gaan tellen en gaan bijhouden, door streepjes te zetten op een papier. Dit heet **turven**.

Dit betekent dat je bijhoudt hoe vaak je gespannen bent geweest, dat je ging schelden, roepen, gooien, of weglopen. Je gaat elke dag opschrijven hoe vaak dit is gebeurd. Dit doe je door streepjes te zetten. Als je vier streepjes naast elkaar hebt gezet, en je moet het vijfde zetten, dan trek je dat schuin door de vier andere streepjes heen. Zo kan je de streepjes gemakkelijk tellen. We noemen dit dus **turven**.

Dit turven gebruik je om aan het einde van de dag te kunnen zien hoe het is geweest met je spanning. Want hoe meer streepjes, hoe meer jij je gespannen voelde. Je kunt dan ook leren dat jij snel geneigd bent om te gaan schelden, gooien en/of met deuren te slaan. Dit gedrag heb jij je jezelf over lange tijd aangeleerd. Het is al zo gewoon voor je geworden dat je gaat schelden, slaan of met deuren gaat gooien als jij je boos voelt. Als jij je boze gedrag wilt veranderen moet je eerst weten wat je boze gedrag is en hoe vaak het voorkomt.

Vind je nu zelf ook dat het eigenlijk wel erg vaak gebeurt en dat dit vervelend is voor jou en anderen, dan heb je nu een punt om aan te gaan werken.

- Turven gaat snel, is gemakkelijk en erg overzichtelijk!

Je doet het voor jezelf.

Je gebruikt hiervoor een klein boekje dat gemakkelijk is op te bergen.

Verder heb je alleen nog een potlood nodig.

Anderen zien niet dat je dit invult want het is bedoeld voor jezelf.

's Avonds ga je dan, tijdens je contactmoment, deze score bespreken met je begeleider.

### Voorbeeld van een turflijst:

Dag	Schelden (hoe vaak)	Met deuren slaan (hoe vaak?)
2 mei		////

## Wat gebeurt er allemaal?

Je gaat nu opschrijven wat er gebeurde toen je boos werd.

En wat eigenlijk belangrijker is om te weten: Waarom dit gebeurde!

Dit ga je nu voor jezelf opschrijven, verder schrijf je ook op wat je na die tijd ging doen.

- Deze stappen zijn moeilijker, omdat je nu meer naar jezelf en de gebeurtenis moet gaan kijken.

Je kunt opschrijven wat er allemaal gebeurde toen je boos werd.

Gebruik hiervoor het schema met de 5 G's (zie hieronder).

Schrijf steeds in korte zinnnetjes wat er gebeurde, wat jij toen dacht, wat je toen voelde, wat je deed, dus je Gedrag en als laatste de Gevolgen.

Door spanningsvolle Gebeurtenissen zo te bekijken, leer jij erg snel en veel over jezelf.

Door van jezelf te weten waar jij snel gespannen of boos van wordt, wat je dan denkt,

voelt en doet, leer je snel de spanningen te herkennen. Hoe eerder jij ze herkent,

hoe gemakkelijker jij kan leren hier mee om te gaan, zonder erg boos te hoeven worden.

- Dit is voor iedereen prettiger. Het is een grote stap vooruit richting eigen verantwoordelijkheid, meer controle en zelfstandigheid.

### **G - Gebeurtenis**

Hierin schrijf je wat er precies gebeurde.

### **G - Gedachten**

Hierin schrijf je wat je Gedachten waren op het moment dat de Gebeurtenis plaats vond.

(Bijvoorbeeld: 'Zij moeten mij weer hebben'.)

### **G - Gevoel**

Hierin schrijf je het gevoel wat je krijgt toen die Gedachte bij je op kwam

(boos, bang, blij, bedroefd of beschaamd).

### **G - Gedrag**

Hierin schrijf je wat je deed aan de hand van de Gedachten en Gevoelens (bijvoorbeeld wegrennen, met deuren slaan).

### **G - Gevolg**

Hierin schrijf jij hoe de Gebeurtenis eindigde en of jij je doel hebt bereikt.

Gebeurtenis	Gedachten	Gevoel	Gedrag	Gevolgen
<b>Ik kreeg geen peuk van Piet.</b>	Hij moet mij altijd hebben.	Boos.	Ik ging schelden.	Nog bozer.
	Anderen krijgen wel een peuk.	Bedroefd.	Ik ben kwaad naar mijn kamer gegaan.	Boos. Bedroefd.
	Hij helpt me nooit.		Muziek geluisterd.	Door de muziek werd ik iets minder boos en bedroefd.
			Met Piet besproken.	Boos en bedroefd ging ik weg toen Piet vertelde dat hij zelf geen peuken meer heeft om uit te delen.

# Werkblad

## Zelf leren om bij te houden hoe het met je gaat

Naam deelnemer:

---

Datum:

---

Je gaat nu een film zien. Vul nu eerst de Spanningsthermometer in en daarna de turflijst.



## De Spanningsthermometer

<b>100 graden</b>	Je bent vreselijk gespannen. Je hebt erg veel negatieve gedachten. 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. Een ander moet ingrijpen.
<b>75 graden</b>	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. Je hebt veel negatieve gedachten maar je hebt jezelf nog onder controle.
<b>50 graden</b>	Het gaat goed, je hebt jezelf goed onder controle, er zijn wel wat problemen, maar je kunt alles goed aan.
<b>25 graden</b>	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.

## De Turflijst

Locatie	Schelden (hoe vaak)	Uitdagende gebaren
XXXX		



## Kun je aan de hand van de onderstaande informatie voor jezelf een lijst opstellen?

Wij noemen deze lijst ook de: '5 G's-lijst'.

## De 5 G's

### Hokje 1: Gebeurtenis

Hierin schrijf je wat er precies gebeurde.

### Hokje 2: Gedachten

Hierin schrijf je wat je Gedachten waren op het moment dat de Gebeurtenis plaats vond.  
(Bijvoorbeeld: 'Zij moeten mij weer hebben'.)

### Hokje 3: Gevoel

Hierin schrijf je het Gevoel wat je krijgt toen die Gedachte bij je op kwam  
(boos, bang, blij, bedroefd of beschaamd).

### Hokje 4: Gedrag

Hierin schrijf je wat je deed aan de hand van de Gedachten en Gevoelens.  
(Bijvoorbeeld wegrennen, met deuren slaan.)

### Hokje 5: Gevolgen

Hierin schrijf jij hoe de gebeurtenis eindigde en of jij je doel hebt bereikt.

Gebeurtenis	Gedachten	Gevoel	Gedrag	Gevolgen



The logo for Trajectum, featuring the word "trajectum" in a lowercase, purple, sans-serif font. A small, stylized green and yellow icon is positioned above the letter 'j'.

trajectum