

Omgaan met Boosheid en Agressie 1

GRIP OP AGRESSIE (GOA), MODULE 4

Inhoudsopgave

Bijeenkomst 1: Inleiding, kennismaking en spelregels	3
Bijeenkomst 2: Wat is agressie? Wat is boosheid?.....	10
Bijeenkomst 3: Hoe ontstaat boosheid?.....	18
Bijeenkomst 4: Ontspanningsoefeningen	32
Bijeenkomst 5: Praktijkbijeenkomst.....	44
Bijeenkomst 6: Hoe kun je merken dat je gespannen of boos wordt?	50
Bijeenkomst 7: Praktijkbijeenkomst (gerelateerd aan bijeenkomst 5)	59
Bijeenkomst 8: Kijken naar een film: "Eten op de groep".	65
Bijeenkomst 9: Hoe kun je weer tot rust komen?.....	71
Bijeenkomst 10: Praktijkbijeenkomst.....	81
Bijeenkomst 11: Hoe kun jij je gedachten weer op een rij krijgen?	87
Bijeenkomst 12: Praktijkbijeenkomst.....	94
Bijeenkomst 13: Het voorkomen van spanningen	100
Bijeenkomst 14: Kijken naar een film: gebeurtenis, gedachten, gevoel, gedrag en gevolg	109
Bijeenkomst 15: Zelf leren om bij te houden hoe het met je gaat	117
Bijeenkomst 16: Toets 1 en Toets 2 en afsluiting module 4	129

Bijeenkomst 1: Inleiding, kennismaking en spelregels

Doelen

- De deelnemer maakt kennis met de module en de trainers.
- De deelnemer weet wat de training inhoudt.
- De deelnemer kan vertellen waarom en wat hij kan leren binnen de training.
- De deelnemer kent de spelregels en de opzet van de training (gebruik rode en gele kaarten).

Benodigde materialen en voorbereiding

- Deelnemersboek en trainershandleiding
- Map (voor werkbladen en bijeenkomstmateriaal) en een pen voor iedere deelnemer
- Software en laptop voor de individuele training
- Rode en gele kaarten
- Bord + stiften
- Individuele deelnemersvolgkaart

Aandachtspunten voor de trainer

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

Inhoud programma

[10 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Heet de deelnemers welkom.

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

Deel het deelnemersboek aan alle deelnemers uit.

Bijeenkomst 1 in het deelnemersboek:

Inleiding:

- Eigen leerdoelen
- Inhoud van het deelnemersboek (agressie en boosheid theorie en praktijk)
- De afzonderlijke hoofdstukken
- Spelregels
- Extra uitleg rode en gele kaarten

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
20 min.	<p>De deelnemer kent de inhoud en doelstelling van de module</p> <p>De deelnemer is gemotiveerd voor eigen leerproces.</p> <p>De deelnemer weet dat hij volgens een deelnemersboek werkt.</p> <p>De deelnemer weet dat het deelnemersboek een onderdeel is van zijn behandeling en toekomst.</p> <p>De deelnemer weet dat hij zijn of haar deelnemersboek en opbergmap iedere Bijeenkomst moet meenemen.</p>	<p>Eigen leerdoelen</p> <p>Verwijs naar de inleiding , tot stuk over spelregels van het deelnemersboek.</p> <p><i>We beginnen te lezen in het deelnemersboek dat je gekregen hebt voor deze module.</i> Trainer begint voor te lezen, deelnemers lezen zelfstandig mee.</p> <p>Inhoud van het deelnemersboek (agressie en boosheid: theorie en praktijk).</p> <p>Lees samen pagina 4 tot aan de spelregels door</p>	<p>Deelnemersboek</p> <p>Opberg mappen en deelnemers boeken</p>
20 min.	<p>De deelnemer kent de spelregels van de training.</p> <p>De deelnemer weet wat te doen als hij niet bij de training kan komen.</p> <p>De deelnemer kent de regels als hij te laat bij de training komt.</p> <p>De deelnemer weet de spelregel rondom huiswerk.</p> <p>De deelnemer weet de spel- regels over wat je wel en niet doet gedurende de training.</p> <p>De deelnemer weet wat een rode en gele kaart is binnen de training.</p>	<p>Spelregels</p> <p><i>We gaan nu verder lezen in ons deelnemersboek.</i></p> <p>Deelnemers lezen kleine stukjes voor. Trainer vat elke alinea samen en toetst op begrip bij deelnemers.</p> <p>Lees samen de pagina's over de spelregels.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Het niet kunnen komen bij een training. ✓ Wat als ik te laat kom? ✓ Huiswerk. ✓ Wat doe je wel en wat doe je niet tijdens de training. ✓ Rode en gele kaarten. 	<p>Deelnemersboek</p>

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
15 min.	<p>De deelnemer weet wanneer er een gele of rode kaart wordt uitgedeeld door de trainers.</p> <p>De deelnemer kent de gevolgen van een gele of rode kaart.</p> <p>De deelnemer weet dat twee gele kaarten gelijk is aan één rode kaart.</p> <p>De deelnemer weet dat een verkregen gele kaart opgeheven kan worden middels gewenst gedrag/houding en samenwerking.</p>	<p><i>Hoe gebruiken we nu de rode en gele kaarten? En wat betekent dat nu als je een rode of gele kaart krijgt?</i></p> <p>Extra uitleg rode en gele kaarten</p> <ul style="list-style-type: none"> Behandel bijbehorende tekst uit het deelnemersboek. <p><i>We hebben nu gelezen wat rode en gele kaarten zijn. We hebben nu ook geleerd hoe en wanneer ze gebruikt worden. Heb je hier nog een vraag over?</i></p> <p>Trainer toetst in gesprek op begrip van alle deelnemers, wat rode en gele kaarten zijn.</p>	<p>Deelnemersboek</p> <p>Rode en gele kaarten</p>

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

We hebben in deze bijeenkomst een start gemaakt met de training: 'Omgaan met Agressie en Boosheid'. De onderwerpen die we hebben besproken staan bij Bijeenkomst 1 van het deelnemersboek:

- *Inleiding*
- *Eigen leerdoelen*
- *Inhoud van het deelnemersboek (agressie en boosheid, theorie en praktijk)*
- *De afzonderlijke hoofdstukken*
- *Spelregels*
- *Extra uitleg rode en gele kaarten*

[5 min.] Opdrachten

Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk: Lees Bijeenkomst 1 door met je persoonlijk begeleider van de afdeling.

[5 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst

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

- *Wat zijn eigen leerdoelen en kun je een voorbeeld hiervan geven?*
- *Welke onderwerpen worden besproken in de training 'Omgaan met Agressie en Boosheid'?*
- *Welke spelregels van de training zijn besproken en moet je onthouden?*
- *Wat zijn gele en rode kaarten en wanneer worden ze gebruikt?*

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

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

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

Terugkoppeling van de trainers aan het team

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

Deelnemersboek Bijeenkomst 1: 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 agressie en spanning om te gaan.*

Deze module gaat over iets wat bij iedereen wel eens aan de hand is. 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.

Dit boek gaat dus over omgaan met agressie en boosheid.

In het boek gaan we praten over:

- *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 je dit herkent kun je ook steeds beter leren hiermee om te gaan. Dit leer je ook in deze module.

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.*

Deze oefeningen zullen worden gedaan in een speciale ruimte.

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 voor de module 'Omgaan met Boosheid en Agressie'

Om goed te kunnen samenwerken, is er een aantal spelregels opgesteld:

Het niet kunnen komen bij een training

- Je mag geen bijeenkomst overslaan.
- Als je echt niet kunt, dan moet je een goede reden hebben en dit overleggen met de begeleiders van je afdeling. De begeleiding belt dan de trainer.

Wat als ik te laat kom?

- Je moet altijd op tijd komen.
- Als je later dan **10 minuten** verschijnt, zonder geldige reden, dan mag je voor die dag de bijeenkomst niet volgen en volgt er overleg wat we gaan doen.
- Kom je vaker te laat dan twee keer, dan zal er een gesprek plaatsvinden met je persoonlijke begeleider en behandelverantwoordelijke. We gaan dan bespreken of je verder kunt met deze module en dus je behandeling.



Huiswerk

- Huiswerk moet gemaakt worden.
- Als jij je huiswerk niet hebt gemaakt, kan je niet goed mee doen met alles uit de volgende bijeenkomst. Je moet dit dus zo snel mogelijk inhalen. Dit spreek je af met de trainers.
- Heb je twee keer geen huiswerk gemaakt, zal er een gesprek plaatsvinden met je persoonlijke begeleider en behandelverantwoordelijke. We gaan dan bespreken of je verder kunt met deze module en dus je behandeling.
- Als je een huiswerkopdracht niet hebt gemaakt omdat hij te moeilijk was, dan zul je moeten kunnen laten zien dat je wel je best hebt gedaan om het te maken (zelf om hulp vragen bij anderen of bij de begeleiding).

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

Hoe gaan we met elkaar om?

- Je doet actief mee. Dat betekent dat je meedoet met praten en dus de inhoud van de bijeenkomst.
- Je lacht een ander niet uit en laat een ieder uitpraten.
- Je doet je jas uit (hang deze op de kapstok of over je stoel). Je doet je pet af en draagt geen zonnebril. Dit doe je omdat dit beleefd is.
- Je praat niet met anderen buiten de groep over wat er tijdens de module is besproken.

- 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.....'. Dit is **niet goed**.
 - 'Als ik kwaad ben dan'. Dit is **goed**.
- Agressief gedrag is niet toegestaan. Als je aan deze module meedoet, betekent dit dat jij je boosheid voor een gedeelte onder controle hebt. Als het je toch niet lukt om jezelf onder controle te houden, dan word je verzocht om te vertrekken naar je afdeling. De trainers zullen later een gesprek met jou hebben en kijken of je weer kunt meedoen.

Rode en gele kaarten

De trainers of begeleiders gebruiken de volgende spelregels. Als je een algemene regel en/of omgangsregel overschrijdt dan kun je een gele kaart krijgen. Twee gele kaarten zijn gelijk aan één rode kaart. Een gele kaart wordt gegeven bij een minder ernstige overtreding. Bijvoorbeeld: laten blijken dat je er niet zoveel zin in hebt en daarom maar gaat ouwehoeren en boeren laten. Achterstevoren op je stoel zitten... enzovoort.

Door beter je best te doen, kun je je gele kaart ook weer kwijtraken. Dit bepaalt de trainers. Een rode kaart of twee gele kaarten betekent dat je de groep moet verlaten. Er zal direct contact worden opgenomen met je afdeling en je behandelverantwoordelijke.

We gaan dan bespreken of je verder kunt met deze module en dus je behandeling.



Bijeenkomst 2: Wat is agressie? Wat is boosheid?

Doelen

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

Benodigde materialen en voorbereiding

- Deelnemersboek en modulehandleiding trainers
- Map (voor werkbladen en bijeenkomstmateriaal) en een pen voor iedere deelnemer
- Bord + stiften
- Werkblad bijeenkomst 2
- Inhoud programma

Aandachtspunten voor de trainer

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

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Heet de deelnemers welkom.

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

De vorige bijeenkomst hebben we stilgestaan bij het feit waarom jij aan deze module deelneemt. Kun je in een paar woorden vertellen waarom jij aan deze training mee doet?

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

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

Het deelnemersboek wordt aan alle deelnemers uitgedeeld .

Bijeenkomst 2 van het deelnemersboek:

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

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
20 min.	<p>De deelnemer leert de Spanningspiramide kennen.</p> <p>De deelnemer weet waar de woorden: ontspanning, spanning, stress, agressie/boosheid geplaatst moeten worden in de Spanningspiramide.</p> <p>De deelnemer weet dat agressie/boosheid een gevoel is.</p>	<p>Teken de Spanningspiramide op het bord (zoals in de modulehandleiding staat aangegeven in de verschillende kleuren).</p> <p>Bespreek ieder onderdeel apart, te beginnen met de onderste laag: ontspannen.</p> <p><i>Het gebied van 'ontspannen' gevoelens naar gevoelens van 'agressie en boosheid' gaan we uitleggen aan de hand van een tekening van een piramide. Kijk maar goed naar de tekening en vorm, dit noemen we een piramide.</i></p> <p><i>Bij 'ontspanning' zie je dat dit woord geplaatst is in het 'grootste' en eerste blok onder aan de piramide. Dit kun je ook vergelijken met veel ruimte om je heen waarin jij je kunt bewegen en waarbij je niet tegen beperkingen aanloopt. De kleur van dit blok is dan ook groen, wat staat voor 'goed' en 'rust'.</i></p> <p><i>In het tweede blok staat het woord 'spanning'. De kleur van dit blok is geel. Dit woord staat er een aantal keren in geschreven. Dit blok is een beetje kleiner, de ruimte wordt steeds kleiner. In een kleinere ruimte is minder beweging mogelijk. Je wordt eerder beperkt. Je botst nog niet, je laat de spanningen nog wel toe.</i></p> <p><i>Het derde blok staat voor 'stress'. De kleur van dit blok is oranje. De spanning wordt nu erg merkbaar voor jezelf en/of je omgeving. Dit blok is weer kleiner, dus je botst veel vaker. Je wordt gestuurd door de stress en je kunt alleen maar denken aan de negatieve dingen. Je staat nog wel in contact met anderen, je kunt nog luisteren. Hier hoeft geen spanning meer bij te komen want dan ontplof je en ga je naar het laatste blok.</i></p> <p><i>Dit laatste en vierde blok staat voor 'agressie/boosheid'. De kleur van dit blok is rood. Dit is het kleinste blok en je bent nu niet meer voor rede vatbaar. Anderen moeten ingrijpen want je kunt het zelf niet meer. Je bent erg boos en kwaad en je hebt geen controle meer over je gevoel en jezelf.</i></p>	Bord, stiften, deelnemers boek en opbergmap.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
15 min.	<p>De deelnemer weet dat stress en spanning met elkaar te maken hebben.</p> <p>De deelnemer weet dat iedereen het gevoel van spanning kent, ook vroeger.</p> <p>De deelnemer leest hoe een mens kan reageren op spanning (vluchten, hartkloppingen, snelle ademhaling, gespannen spieren).</p>	<p>Neem samen de tekst door van het deelnemersboek vanaf: 'Een stukje geschiedenis' tot 'Hierover gaan we nu praten'.</p>	Deelnemersboek en opbergmap.
15 min.	<p>De deelnemer weet dat je bij een verhoogde spanning kunt vluchten of vechten.</p> <p>De deelnemer weet dat als je spanning hoger wordt, je lichaam hierop reageert, bijvoorbeeld je hart sneller gaat kloppen.</p> <p>De deelnemer weet dat je bij spanning de ademhaling sneller kan worden.</p> <p>De deelnemer weet dat je spieren gespannen kunnen zijn als je steeds meer geïrriteerd raakt.</p>	<p>Stel de deelnemers de volgende vraag: <i>Kun je momenten opnoemen op de afdeling of op je werk in de afgelopen tijd waarbij je gespannen was?</i></p> <p><i>(Als je het lastig vindt, kijk dan naar de vetgedrukte woorden in je werkboek. Je kunt vast wel twee voorbeelden bedenken bij de vetgedrukte woorden).</i></p> <p>Ga middels gespreksvoering met de groep iedere deelnemer bevragen wat hij heeft bedacht. Met de groep wordt besproken of het een goed voorbeeld is.</p>	Deelnemersboek, opbergmap

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
10 min.	De deelnemer herkent en benoemt de tekenen van positieve spanning: Hartkloppingen, luider praten, drukker zijn, enthousiast.	<p>Lees samen het stukje tekst uit het deelnemersboek: Vanaf: 'Nou denk je misschien dat je...' tot en met het einde. Sta ook stil bij het verschil in negatieve en positieve spanning. Bespreek dit met de deelnemers.</p> <p><i>Kan je een voorbeeld noemen van positieve spanning?</i> <i>Kan je een voorbeeld noemen van negatieve spanning?</i></p> <p>Let op: Herhaal de huiswerkopdracht goed.</p> <p><i>Kijk van de week eens naar jezelf en kijk of er een gebeurtenis is geweest waarbij je hart sneller ging kloppen en je ademhaling anders werd.</i> <i>Vul het werkblad van deze bijeenkomst in.</i> <i>Als je het moeilijk vindt, vraag dan je persoonlijk begeleider om je te helpen.</i></p>	<p>Deelnemersboek</p> <p>opbergmap</p> <p>werkblad voor het huiswerk.</p>

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

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

De onderwerpen die we hebben besproken zijn:

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

[5 min.] Opdrachten

Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk: lees Bijeenkomst 2 door met je persoonlijke begeleider van de afdeling. Kijk deze week eens naar jezelf en kijk of er een gebeurtenis is geweest waarbij je hart sneller ging kloppen en je ademhaling anders werd. Schrijf dit op door het werkblad van deze bijeenkomst in te vullen. Vergeet niet je persoonlijke begeleider te vragen om je te helpen als je dit nodig vindt.

[5 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst

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

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

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

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

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

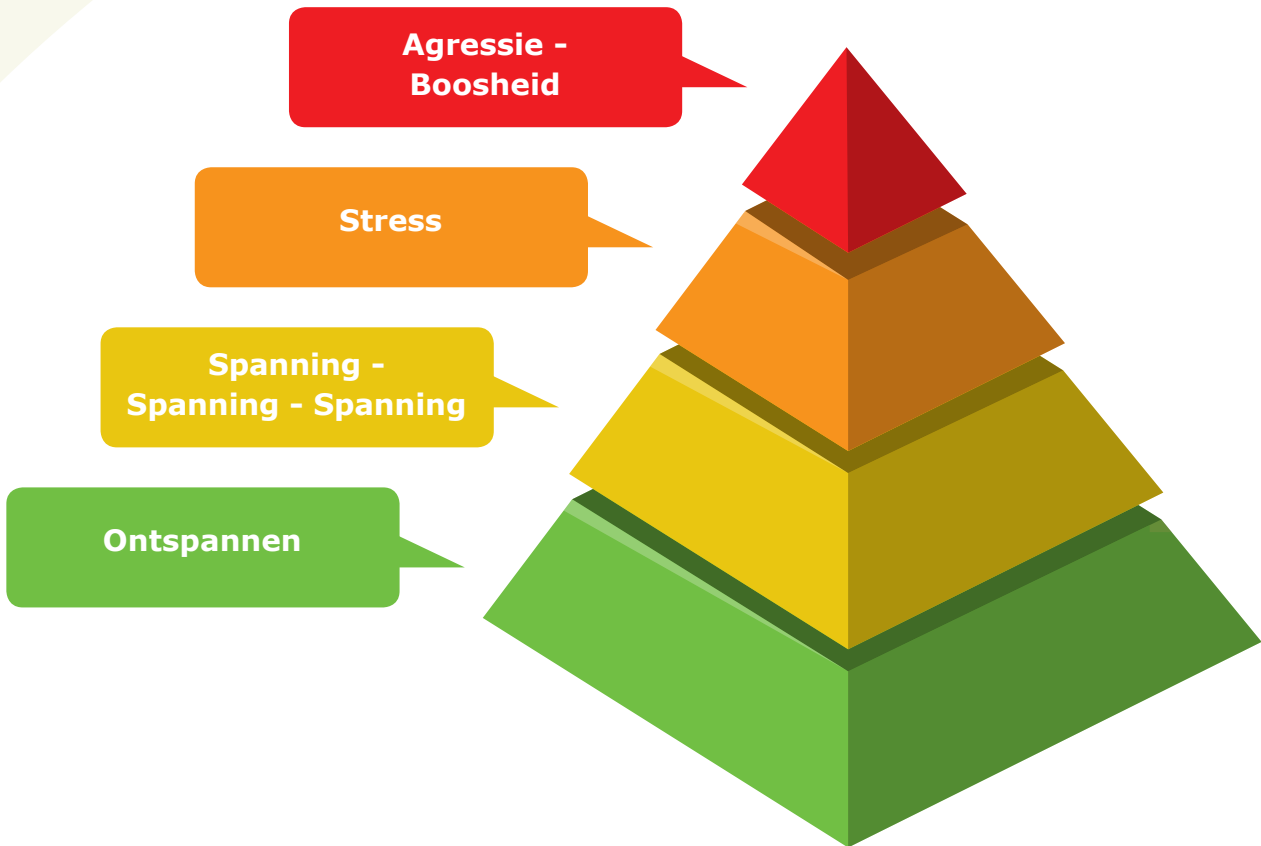
Terugkoppeling van de trainers aan het team

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

Deelnemersboek Bijeenkomst 2: Wat is agressie? Wat is boosheid?

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

De Spanningspiramide



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

Mensen hebben altijd al last gehad van spanningen, maar vroeger kwam dat door andere zaken. 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, nou 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!**

Hierover gaan we nu praten

Kun je momenten opnoemen op de afdeling of op je werk waarbij je gespannen was? Als je het lastig vindt, kijk dan naar de vetgedrukte woorden hieronder. Je kunt vast wel twee voorbeelden bedenken.

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

Nou denk je misschien dat je alleen van negatieve dingen 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 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.

Zo zie je dat er in onze tijd 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 van de week nog beren tegen gekomen?

Werkblad

Hierover gaan we nu praten.

- ▶ **Vraag: wat wordt er mee bedoeld als wij het hebben over 'beren tegen komen'?**

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

<input type="checkbox"/>	A	Je hebt een dierentuin bezocht!
<input type="checkbox"/>	B	Je voelde je boos deze week, omdat jij je ergens aan ergerde!
<input type="checkbox"/>	C	Je bent gestrest omdat je het op het werk erg druk hebt.
<input type="checkbox"/>	D	Je bent tijdens het winkelen een erg grote hond tegen gekomen!
<input type="checkbox"/>	E	Je hebt een goed gesprek gehad met je persoonlijke begeleider.
<input type="checkbox"/>	F	Je gaat morgen op verlof en je verlof pas 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: Hoe ontstaat boosheid?

Doelen

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

Benodigde materialen en voorbereiding

- Deelnemersboek en modulehandleiding trainers.
- Opbergmap (voor werkbladen en bijeenkomstmateriaal) en pen voor iedere deelnemer.
- Bord + stiften.
- Werkblad bijeenkomst 3A.
- Werkblad bijeenkomst 3B Signaleringsplan.

Aandachtspunten voor de trainer

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

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Heet de deelnemers welkom.

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

De vorige bijeenkomst hebben we besproken wat boosheid en agressie is.

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

(Antwoorden: zie deelnemersboek).

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

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

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

We gaan deze bijeenkomst verder bij Bijeenkomst 3A. Als iedereen zijn deelnemersboek erbij pakt en het boek bij Bijeenkomst 3A openslaat (zie deelnemersboek).

Vandaag gaan we de vraag beantwoorden die bovenaan de bijeenkomst staat:

'Hoe ontstaat boosheid?'

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

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

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
15 min.	De deelnemer weet dat agressief reageren op korte termijn en op lange termijn geen opluchting en oplossing van het probleem geeft.	<p><i>We gaan nu weer verder lezen met het laatste stukje over 'opluchting'.</i></p> <p>Bespreek ervaringen van verschillende deelnemers.</p> <p>Leg veel nadruk op korte en lange termijn- oplossingen.</p>	Deelnemersboek.
10 min.	<p>De deelnemer maakt kennis met het Signaleringsplan</p> <p>De deelnemer kan fase 0 van het Signaleringsplan invullen</p>	<p><i>Het ingevulde huiswerkblad van het Signaleringsplan wordt uitgelegd. Hierbij wordt de link gelegd tussen de spanningspiramide en het Signaleringsplan.</i></p> <p><i>Fase 0 in het Signaleringsplan is gelijk aan het vak 'ontspannen' van de piramide. De cliënt krijgt nu het lege huiswerkblad van fase 0 uitgereikt. Fase 0 kan in de bijeenkomst gemaakt worden of als huiswerk meegegeven worden. De bedoeling is dat de persoonlijk begeleider van betreffende cliënt het huiswerkblad voor gezien tekent.</i></p>	

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

We hebben in deze bijeenkomst gesproken over: Hoe ontstaat boosheid? De onderwerpen die we hebben behandeld zijn:

Hoofdstuk 3A van het deelnemersboek:

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

[5 min.] Opdrachten

Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk:

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

- *Deel werkblad/huiswerkblad-Signaleringsplan fase 0 uit.*

Vul voor de volgende keer het huiswerkblad-Signaleringsplan fase 0 in. Als je steun van je persoonlijke begeleider nodig hebt, moet je dit aan je persoonlijk begeleider vragen.

[5 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst

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

- *Wat zijn de twee manieren zoals je lichaam kan reageren op spanning?*
 - *Wat heeft je denken met je spanning in je lichaam en je gedrag te maken?*
 - *Wat is het nadeel van gedrag zoals slaan, vechten of schelden als jij je gespannen voelt?*
- (Antwoorden zijn letterlijk terug te lezen op de pagina's 10 en 11 van het deelnemershandboek).*

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

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

Terugkoppeling van de trainers aan het team

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

Deelnemersboek Bijeenkomst 3: Hoe ontstaat boosheid?

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 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.

Deelnemersboek

Inleiding

Hieronder zie je een Signaleringsplan. 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 hoe zij daarop moeten reageren.

Signaleringsplan

Voorbeeld van een ingevuld Signaleringsplan

Fase 0: Evenwichtsfase *Ontspannen*

Vroege voortekenen	Acties uitgevoerd door mezelf of door de begeleiding
<ul style="list-style-type: none"> • Ik zit goed in mijn vel, ik ben vrolijk en opgeruimd. • Ik ben veel op de groep, ik ben gemakkelijk in contact. • Ik kan goed naar anderen luisteren, ik ga geen discussies aan. • Ik klaag niet over zaken die volgens mij niet goed gaan, ik ervaar geen problemen. • Ik overleg met de leiding. • Ik kan kritiek krijgen zonder boos te worden. • Ik vraag als ik iets niet begrijp. • Ik voel me fysiek goed. 	<ul style="list-style-type: none"> • Een goed gevoel blijven vasthouden. • Begeleiding vraagt mij om iets leuks te gaan doen bijv een spelletje of even buiten wandelen... • Begeleiding geeft mij complimenten.

Fase 1: Spanningen *Spanning - spanning - spanning*

Vroege voortekenen	Acties uitgevoerd door mezelf of door de begeleiding
<ul style="list-style-type: none"> • Ik ben zichtbaar onrustig, loop heen en weer tussen kamer en woongroep. • Ik ga sneller een discussie aan. • Ik bekritiseer bijna alles, ik dramatiseer. • Ik voel me snel niet serieus genomen. • Ik ben dreigend in mijn taalgebruik. • Ik kan niet tegen kritiek. • Ik voel me tekort gedaan/dwarsgezeten. • Ik heb veel kritiek op andere mensen of vind dat zaken niet goed lopen. • Ik heb lichamelijke klachten die te maken hebben met mijn spanning. 	<ul style="list-style-type: none"> • Begeleiding spreekt mij op mijn gedrag aan. • Met mij in gesprek blijven. • Begeleiding neemt mij serieus en neemt de tijd voor mij. • Begeleiding wijst mij op de afspraken die er over mij en mijn gedrag zijn. • Begeleiding helpt mij om overzicht te houden door te ordenen en mij gerust te stellen. • Ik neem mijn rustmoment. (eigen time-out nemen) • Ik heb contact met de groepsleiding

Fase 2: Dreigende crisis Stress

Vroege voortekenen	Acties uitgevoerd door mezelf of door de begeleiding
<ul style="list-style-type: none"> • Ik ben verbaal agressief. • Ik dreig met fysiek geweld. • Ik provoceer anderen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Begeleiding geeft mij een individueel (eigen)programma. • Eventueel time-out of separeer als ik voor mezelf of een ander een gevaar ben. • Begeleiding neemt mij serieus • Ik heb contact met de groepsleiding

Fase 3: Decompensatie Agressie

Vroege voortekenen	Acties uitgevoerd door mezelf of door de begeleiding
<ul style="list-style-type: none"> • Ik ben verbaal agressief/bedreigend. • Ik dreig met fysiek geweld en pas dit eventueel toe. • Ik ga mezelf pijn doen (automutileren). • Ik ben een gevaar voor mijzelf en/of mijn omgeving 	<ul style="list-style-type: none"> • Begeleiding geeft mij een individueel programma. • Begeleiding geeft mij een time-out of brengt mij naar de separeer voor de veiligheid.. • Begeleiding beslist over mij zolang dit nodig is. • Ik herstel contact met de groepsleiding stap voor stap.

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.

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

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



Werkblad

Inleiding

Hieronder zie je een Signaleringsplan. Iedereen heeft een Signaleringsplan. Hierin schrijf je op hoe jij je voelt en waaraan een ander dit kan zien, als je ontspannen, gespannen, gestrest of boos bent. Ook staat hierin wat je met je omgeving hebt afgesproken hoe zij daarop moeten reageren.

Signaleringsplan

Voorbeeld van een ingevuld Signaleringsplan

Fase 0: Evenwichtsfase *Ontspannen*

Vroege voortekenen	Acties uitgevoerd door mezelf of door de begeleiding
<ul style="list-style-type: none"> • Ik zit goed in mijn vel, ik ben vrolijk en opgeruimd. • Ik ben veel op de groep, ik ben gemakkelijk in contact. • Ik kan goed naar anderen luisteren, ik ga geen discussies aan. • Ik klaag niet over zaken die volgens mij niet goed gaan, ik ervaar geen problemen. • Ik overleg met de leiding. • Ik kan kritiek krijgen zonder boos te worden. • Ik vraag als ik iets niet begrijp. • Ik voel me fysiek goed. 	<ul style="list-style-type: none"> • Een goed gevoel blijven vasthouden. • Begeleiding vraagt mij om iets leuks te gaan doen bijv een spelletje of even buiten wandelen... • Begeleiding geeft mij complimenten.

Fase 1: Spanningen *Spanning - spanning - spanning*

Vroege voortekenen	Acties uitgevoerd door mezelf of door de begeleiding
<ul style="list-style-type: none"> • Ik ben zichtbaar onrustig, loop heen en weer tussen kamer en woongroep. • Ik ga sneller een discussie aan. • Ik bekritiseer bijna alles, ik dramatiseer. • Ik voel me snel niet serieus genomen. • Ik ben dreigend in mijn taalgebruik. • Ik kan niet tegen kritiek. • Ik voel me tekort gedaan/dwarsgezeten. • Ik heb veel kritiek op andere mensen of vind dat zaken niet goed lopen. • Ik heb lichamelijke klachten die te maken hebben met mijn spanning. 	<ul style="list-style-type: none"> • Begeleiding spreekt mij op mijn gedrag aan. • Met mij in gesprek blijven. • Begeleiding neemt mij serieus en neemt de tijd voor mij. • Begeleiding wijst mij op de afspraken die er over mij en mijn gedrag zijn. • Begeleiding helpt mij om overzicht te houden door te ordenen en mij gerust te stellen. • Ik neem mijn rustmoment. (eigen time-out nemen) • Ik heb contact met de groepsleiding

Fase 2: Dreigende crisis Stress

Vroege voortekenen	Acties uitgevoerd door mezelf of door de begeleiding
<ul style="list-style-type: none"> • Ik ben verbaal agressief. • Ik dreig met fysiek geweld. • Ik provoceer anderen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Begeleiding geeft mij een individueel (eigen)programma. • Eventueel time-out of separeer als ik voor mezelf of een ander een gevaar ben. • Begeleiding neemt mij serieus • Ik heb contact met de groepsleiding

Fase 3: Decompensatie Agressie

Vroege voortekenen	Acties uitgevoerd door mezelf of door de begeleiding
<ul style="list-style-type: none"> • Ik ben verbaal agressief/bedreigend. • Ik dreig met fysiek geweld en pas dit eventueel toe. • Ik ga mezelf pijn doen (automutileren). • Ik ben een gevaar voor mijzelf en/of mijn omgeving 	<ul style="list-style-type: none"> • Begeleiding geeft mij een individueel programma. • Begeleiding geeft mij een time-out of brengt mij naar de separeer voor de veiligheid.. • Begeleiding beslist over mij zolang dit nodig is. • Ik herstel contact met de groepsleiding stap voor stap.

Eigen opmerkingen

Huiswerkopdracht

Signaleringsplan

Naam cliënt:	
Naam groepsbegeleider:	
Datum:	

Fase 0: Evenwichtsfase Ontspannen

Vroege voortekenen	Acties uitgevoerd door mezelf of door de begeleiding

Bijeenkomst 4: Ontspanningsoefeningen

Doelen

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

Benodigde materialen en voorbereiding

- Deelnemersboek en modulehandleiding trainers.
- Map (voor werkbladen en bijeenkomstmateriaal) en pen voor iedere deelnemer.
- Bord + stiften.
- Ontspanningsmatjes op de grond.

Aandachtspunten voor de trainer

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

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Heet de deelnemers welkom.

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

De vorige bijeenkomst hebben we besproken: Hoe ontstaat boosheid?

We gaan nu het huiswerk van de vorige bijeenkomst samen bekijken. Zie werkblad bijeenkomst 3. Iedere deelnemer krijgt een beurt om hierop een antwoord te geven.

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

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

Hoe boosheid ontstaat en hoe dit bij je voelt of wat je denkt, is erg persoonlijk. Dat betekent dat dit voor iedereen verschillend is. Daarom kun jij je gevoelens en je gedachten ook opschrijven in je 'Signaleringsplan'. Aan dit gevoel en door deze gedachten kun je herkennen dat je spanning groter wordt. Wie heeft dit samen met zijn persoonlijke begeleider verwerkt in het 'Signaleringsplan'?

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

Bovendien wordt aan iedere deelnemer gevraagd naar de aan- en invullingen van zijn of haar Signaleringsplan. Dit is gemaakt in samenwerking met de persoonlijk begeleider.

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

Vandaag gaan we het hoofdstuk: 'Ontspanningsoefeningen' doornemen.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
10 min.	<p>De deelnemer kan uitleggen wat spierspanning is.</p> <p>De deelnemer kan vertellen waaraan je spierspanning herkent.</p> <p>De deelnemer weet waar spierspanning voor nodig is in je lichaam.</p>	<p>Vraag om het deelnemersboek erbij te pakken. <i>Als iedereen het deelnemersboek voor zich wil nemen, gaan we beginnen te lezen.</i> (Als er deelnemers in de groep zitten die hardop kan lezen, samen hardop doornemen. Zo niet, lees dan zelf voor in een langzaam tempo, zodat de deelnemers de tekst kunnen volgen). Begin te lezen bij: 'Iedereen... spierspanning'. Stel dan de vraag: <i>Wie herkent dit? Wat is spierspanning?</i></p> <p>Het antwoord is te vinden in de tekst er op volgend. <i>Voor het goede antwoord lezen we samen verder en gaan we de vraag straks nog eens stellen en beantwoorden.</i> Lees verder bij: 'Geen... tot en met ...veroorzaakt'. <i>Nu gaan we weer proberen om de vraag: 'Wat is spierspanning?' te beantwoorden.</i></p> <p>Deelnemers geven hun antwoord.</p> <p>Samenvattend kan worden gezegd: Spierspanning is een gespannen toestand van de spieren. Ze zijn aangespannen als je dit wilt door bijvoorbeeld iets te kunnen tillen.</p>	Deelnemersboek

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
5 min.	De deelnemer herkent kramp als een spierspanning.	<i>We gaan verder lezen in het deelnemersboek.</i> Lees vanaf: 'Wanneer spieren... tot en met ...worden'. Wie heeft er weleens kramp gehad? Wat gebeurt er dan?... Kramp is een voorbeeld van het aanspannen van spieren in bijvoorbeeld je kuit of ergens anders.	
5 min.	De deelnemer weet dat concentratie en stress ook spierspanning kunnen geven.	<i>We gaan weer verder lezen.</i> Lees vanaf: 'Niet alleen... tot en met ...spierspanning'.	
10 min.	De deelnemer kan vertellen waar ontspanningsoefeningen voor nodig zijn. De deelnemer kan vertellen hoe hij aan zijn lichaam kan voelen/merken dat hij gespannen is. De deelnemer kan twee voordelen noemen als hij zich kan ontspannen.	<i>Neem het deelnemersboek weer even voor je, dan gaan we verder met de tekst lezen.</i> Lees vanaf: 'Ontspanningsoefeningen... tot en met ...leven'. <i>Waar zijn ontspanningsoefeningen voor nodig?</i> (Antwoord: Om spanningsniveau te verlagen, om pijn tegen te gaan. Want pijn geeft ook weer spierspanning en dus nog meer pijn.) <i>Hoe kun jij aan je lichaam merken dat je gespannen bent?</i> (Antwoord: aan je spieren. Om dit te leren herkennen, kun je zo snel mogelijk iets doen aan je gespannen houding. Dit doe je door ontspanningsoefeningen). <i>Wat is het voordeel als jij leert ontspannen?</i> (Antwoord: Je ervaart een gevoel van controle over jezelf, je kunt beter slapen als je ontspannen bent, je bloeddruk wordt lager, je bent minder snel geprikkeld en je houding is positiever).	

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
30 min.	<p>De deelnemer weet wat borstkasademhaling is.</p> <p>De deelnemer weet wat buikademhaling is.</p> <p>De deelnemer kan buikademhaling doen.</p> <p>De deelnemer kan rustig ademen.</p> <p>De deelnemer voelt de rust als de ademhaling door de buik en in een rustig tempo gebeurt.</p> <p>De deelnemer kan minstens drie punten opnoemen die belangrijk zijn voor een goede nachtrust.</p> <p>De deelnemer kan minimaal drie punten opnoemen waarom het goed is dat je ontspanningsoefeningen doet.</p>	<p><i>We gaan nu verder met het lezen van de ontspanningsoefeningen. We zijn gebleven bij 'Ademhaling'.</i></p> <p>Begin de tekst te lezen vanaf: 'Ademhaling... tot en met ... uitvoeren'.</p> <p>Laat iedere deelnemer een mat pakken.</p> <p><i>We gaan dit zelf proberen.</i></p> <p><i>Kies een plaatsje uit om je matje neer te leggen, zorg ervoor dat je niet gestoord kunt worden.</i></p> <p><i>Ga gemakkelijk op je mat zitten en doe je schoenen uit.</i></p> <p><i>We gaan nu de oefening doen.</i></p> <p><i>Ik zal stap voor stap alles voorlezen, zodat je weet wat de bedoeling is. Ga op de rug liggen met de knieën iets opgetrokken en je beide voeten plat op de mat. Leg een hand op je eigen buik en de andere hand op je borstkas. Voel je welke hand beweegt? Beweegt alleen je borstkas of alleen je buik? Wat is de volgorde als je inademt?</i></p> <p><i>Probeer nu alleen adem te halen via je buik. Adem rustig door je neus en probeer alleen de hand op je buik te laten bewegen. Wanneer je alleen je buik kunt 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 snelheid van het ademen te verlagen, dit noemen we ook wel frequentie van het ademen.</i></p> <p><i>Probeer de pauzes tussen het in- en uitademen een paar tellen vast te houden, dus gewoon even wachten en dan langzaam weer door. Je merkt dat je hier erg rustig van kunt worden. Je kunt er misschien wel van in slaap vallen als je deze oefening langer gaat doen.</i></p> <p>Om ontspannen te leven, moet je goed voor je lichaam en jezelf zorgen. Dat geeft minder klachten en spanningen.</p>	<p>Deelnemersboek</p> <p>Matten om op te liggen.</p>

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
		<p>Zorg voor een goede nachtrust:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ga op tijd naar bed. • Drink zo weinig mogelijk koffie. • Zorg dat de slaapkamer wat koeler is. • Zoek een prettige slaaphouding. • Ga geen spannende films bekijken of gesprekken voeren, voordat je gaat slapen. • Doe de ontspanningsoefeningen voordat je gaat slapen. • Als je niet kunt slapen, kun je een boek gaan lezen, daar word je vast wel moe van en slaap je eerder. <p>Door ontspanningsoefeningen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Word je rustig. • Ben je beter in staat je te concentreren. • Ben je beter in staat je (spier)spanning aan te geven. • Krijg je meer controle over je lichaam. • Kun je meer spanning aan en er beter mee omgaan. 	

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

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

De onderwerpen die we hebben besproken zijn: bijeenkomst 4 van het deelnemersboek:

- Spierspanning
- Ontspanning

Door ontspanningsoefeningen:

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

Jullie hebben ademhalingsoefeningen gedaan als ontspanningsoefening.

[5 min.] Opdrachten

Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk: lees bijeenkomst 4 met je persoonlijk begeleider nog eens door. Vul het huiswerkblad Signaleringsplan, fase 1 samen met je persoonlijk begeleider in.

- Deel werkblad/huiswerkopdracht uit.

Vul voor de volgende keer het werkblad 4 in.

Als je de steun van je persoonlijk begeleider nodig hebt, moet je dit vragen.

[5 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst

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

Dit doen we door de volgende vragen te beantwoorden:

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

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

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

Hoe vonden jullie de bijeenkomst?

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

Terugkoppeling van de trainers aan het team

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

Deelnemersboek Bijeenkomst 4: Ontspanningsoefeningen

Ontspanningsoefeningen

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, 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 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.

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 cafeïnehoudende 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.

<input type="checkbox"/>	A	Je krijgt overal jeuk!
<input type="checkbox"/>	B	Er ontstaat een zuurstofgebrek en daardoor kun je kramp krijgen!
<input type="checkbox"/>	C	Er ontstaat een prettig en warm gevoel in je schouders!
<input type="checkbox"/>	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.

<input type="checkbox"/>	A	Druk en rumoerig?
<input type="checkbox"/>	B	Rustig en warm?
<input type="checkbox"/>	C	Een te kleine ruimte?
<input type="checkbox"/>	D	Een ruimte waar je gemakkelijk kunt zitten en liggen.
<input type="checkbox"/>	E	Een vochtige en tochtige ruimte.

► **Vraag: Noem twee soorten ademhaling:**

A:

B:

Geef antwoord op de hieronder genoemde vragen.

(Kruis aan wat 'niet 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**Signaleringsplan**

Naam cliënt:	
Naam groepsbegeleider:	
Datum:	

Fase 1: Spanningen *Spanning - spanning - spanning*

Vroege voortekenen	Acties uitgevoerd door mezelf of door de begeleiding

Bijeenkomst 5: Praktijkbijeenkomst

Doelen

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

Benodigde materialen en voorbereiding

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

Aandachtspunten voor de trainer

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

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Heet de deelnemers welkom.

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

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

Door ontspanningsoefeningen:

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

Jullie hebben ademhalingsoefeningen gedaan ter ontspanning.

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

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

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

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
		<ul style="list-style-type: none"> ● Oefening 4 –zittend– <i>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.</i> ● Oefening 5 <i>Voor één minuut gestructureerd ademhalen. Elke keer 3 tellen inademen en vervolgens 8 tellen rustig uitademen. De adem dus gelijkmatig in- en uitademen, verdeeld over de seconden.</i> ● Oefening 6 <i>Zo diep mogelijk inademen en dan je adem 10 tellen vasthouden, vervolgens geleidelijk en langzaam uitblazen. 3x herhalen, tussendoor wel even een paar keer normaal ademhalen.</i> <p>Spierontspanningsoefeningen (ter aanvulling van het standaard-programma)</p> ● Benen en voeten <i>Je benen over de gehele lengte zo hard mogelijk tegen elkaar aanduwen. Dus vanaf de bovenbenen tot en met de voeten. Dit probeer je 8 tellen vast te houden.</i> ● Armen <i>Je vuist ballen, en zo hard mogelijk samen knijpen. Eerst de linker dan de rechter en vervolgens allebei tegelijk.</i> <i>Je onderarm in de lucht steken en je hand achterover trekken. Je spieren in je onderarm spannen zich aan.</i> <i>Je armen over de gehele lengte tegen het matras aanduwen. Dus vanaf de handen tot en met de bovenarmen.</i> 	

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

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

Door ontspanningsoefeningen:

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

[5 min.] Opdrachten

Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk:

Lees bijeenkomst 4 nog eens door met je persoonlijk begeleider.

[5 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst

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

Dit doen we door de volgende vragen te beantwoorden:

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

(Antwoorden zijn letterlijk terug te lezen bij bijeenkomst in het deelnemersboek).

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

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

Terugkoppeling van de trainers aan het team

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

Deelnemersboek Bijeenkomst 5: Praktijkbijeenkomst

Ademhalingsoefeningen

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

- Oefening 1 -liggend-

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

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

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

- Oefening 2 -liggend-

Deze oefening is gericht op het ervaren van de basisademhaling.

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

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

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

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

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

- Oefening 3 -liggend-

'Vibreren met de benen'

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

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

- Oefening 4 -zittend-

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

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

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

- Oefening 5

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

- Oefening 6

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

Spierontspanningsoefeningen (ter aanvulling van het standaardprogramma).

- Benen en voeten

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

- Armen

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

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

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

Bijeenkomst 6: hoe kun je merken dat je gespannen of boos wordt?

Doelen

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

Benodigde materialen en voorbereiding

- Deelnemersboek en programmahandleiding
- Map (voor werkbladen en bijeenkomstmateriaal) en pen voor iedere deelnemer
- Bord + stiften

Aandachtspunten voor de trainer

Bied een uitnodigende en ondersteunende houding

Leg de nadruk op de te behalen meerwaarde voor de deelnemer (motiverende houding)

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Heet de deelnemers welkom.

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

De vorige bijeenkomst hebben we geleerd om te ontspannen of tot rust te komen door ontspanningsoefeningen te doen. Dit hebben we in de praktijkbijeenkomst van vorige week geoefend. We gaan nu het huiswerk van bijeenkomst 4, dus werkblad 4, bespreken. Iedere deelnemer krijgt een beurt om hierop een antwoord te geven.

Bovendien wordt aan iedere deelnemer gevraagd naar de aan en invullingen van zijn of haar Signaleringsplan. Dit is gemaakt in samenwerking met de persoonlijk begeleider .

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

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

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

We gaan vandaag verder met bijeenkomst 5. Als iedereen het deelnemersboek erbij pakt en het boek bij bijeenkomst 5 openslaat. Vandaag gaan we de bijeenkomst: 'Hoe kun je merken dat je boos wordt?' doornemen.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
20 min.	<p>De deelnemer kan vertellen waaraan je kunt merken dat je lichaam gespannen is.</p> <p>De deelnemer kan aangeven hoe spanning voelt voor hem; wat merkte je aan je lichaam, wat dacht je, wat zag je, wat voelde je?</p> <p>De deelnemer weet dat de ademhaling verandert als je gespannen bent.</p> <p>De deelnemer weet dat zijn hart sneller gaat kloppen als hij gespannen is.</p> <p>De deelnemer weet dat je lichamelijke reacties kunt krijgen als je gespannen bent en kan een paar voorbeelden opnoemen. (hartkloppingen, warm of rood hoofd, rillen van de kou, hoofdpijn, geen eetlust, misselijk of juist erg veel gaan eten, duizelig, trillende spieren of benen, vaak naar wc).</p> <p>De deelnemer weet dat het denken (gedachte), je gevoel en je gedrag met elkaar samenhangen en op hol kunnen slaan als je gespannen bent.</p>	<p>Vraag om het deelnemersboek erbij te pakken. <i>Als iedereen het deelnemersboek voor zich wil nemen, gaan we beginnen te lezen op startpagina bijeenkomst 5.</i> (Als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen lezen, samen hardop doornemen. Zo niet, lees dan zelf voor in een langzaam tempo, zodat de deelnemers de tekst kunnen volgen).</p> <p>Begin te lezen bij: 'Hoe kun je merken dat je boos wordt? tot en met ...wat je voelde'. <i>Hoe voelt dit bij jou? Probeer hierbij te denken aan een situatie waarbij je gespannen en boos was.</i></p> <p>Vraag iedere deelnemer de volgende vragen te beantwoorden: Wat merkte je aan je lichaam?, wat voel je in je lichaam?, wat denk je?, wat zie je?). Lees verder met de tekst: 'Wat doet je lichaam met jou?... tot en met ...einde hoofdstuk'.</p> <p>Stop bij iedere afzonderlijke regel of alinea even met lezen en vraag om herkenning. Ga stap voor stap door de leesstof heen en vraag regelmatig of alles begrepen wordt.</p> <p>Dit kan door een deelnemer gericht te vragen wat bedoeld wordt met het stukje tekst of met de zin, en of de deelnemer herkent wat in de tekst staat. <i>We hebben nu gelezen en gesproken over: Hoe kun je merken dat je boos wordt? Probeer het werkblad 5 nu in te vullen. Iedereen gaat hier zelf mee bezig en wij zullen bij je langs lopen om de vragen met je te bespreken.</i> (Als er deelnemers zijn die moeite hebben met lezen/schrijven, ga dan bij die deelnemer zitten om dit voor hem te doen).</p> <p><i>We gaan de antwoorden niet met elkaar bespreken, het gaat er om dat jij bij je zelf weet hoe je spanning merkt. Neem de antwoorden met je persoonlijk begeleider door, misschien kun je met deze antwoorden weer je 'Signaleringsplan' aanvullen.</i></p>	<p>Deelnemersboek</p> <p>Werkblad.</p>

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
20 min.	<p>De deelnemer kan opschrijven waaraan je kunt merken dat je lichaam gespannen is.</p> <p>De deelnemer kan opschrijven hoe spanning voelt voor hem; wat merkte je aan je lichaam, wat dacht je, wat zag je, wat voelde je?</p> <p>De deelnemer kan opschrijven dat de ademhaling verandert als je gespannen bent.</p> <p>De deelnemer kan opschrijven dat zijn hart sneller gaat kloppen als hij gespannen is.</p> <p>De deelnemer kan opschrijven dat je lichamelijke reacties kunt krijgen als je gespannen bent en kan een paar voorbeelden noemen (hart- kloppingen, warm of rood hoofd, rillen van de kou, hoofdpijn, geen eetlust, misselijk of juist erg veel gaan eten, duizelig, trillende spieren of benen, vaak naar de wc).</p>	<p><i>We hebben de afgelopen bijeenkomsten veel besproken. We gaan nu allemaal een toets maken, zodat je weer even de belangrijke punten die besproken zijn weet. We hebben al vijf bijeenkomsten besproken.</i></p> <p><i>De vragen gaan over wat jij zult gaan doen als je merkt dat je gespannen wordt.</i></p> <p><i>Foute antwoorden bestaan niet, maar probeer wel zo goed mogelijk de antwoorden te geven. Daarmee kun je laten zien dat je goed meedoet met de training en dat je dus telkens verder komt in je behandeling.</i></p>	<p>Deelnemersboek.</p> <p>Werkblad 5.</p> <p>Toets 1, zie achter in modulehandleiding</p>

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
20 min.	<p>De deelnemer kan vertellen waarom hij de training volgt.</p> <p>De deelnemer kan opschrijven wat spanning is.</p> <p>De deelnemer kan opschrijven hoe boosheid kan ontstaan en kan de Spannings-piramide invullen.</p> <p>De deelnemer weet welke vormen van ademhaling er zijn.</p> <p>De deelnemer kan opschrijven hoe hij aan zijn denken, lichaam, zien en horen kan merken dat hij gespannen is.</p>	<p>We gaan nu alle vragen bij langs.</p> <p>Iedere deelnemer vertelt zijn antwoord in de volgorde 1, 2, 3, 4 of 5,</p> <p>Alle antwoorden zijn goed, immers iedereen heeft andere gevoelens en gedachten als je boos gedrag laat zien.</p> <p><i>Neem je antwoorden mee en bespreek ze samen met je persoonlijk begeleider.</i></p> <p><i>Misschien kan ook met deze antwoorden je 'Signaleringsplan worden aangevuld.</i></p>	Deelnemersboek, werkblad.

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

We hebben in deze bijeenkomst gesproken over: Hoe kun je merken dat je boos of gespannen wordt? De onderwerpen die we hebben besproken zijn:

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

[5 min.] Opdrachten

Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk:

Lees Bijeenkomst 5 met je persoonlijk begeleider nog eens door. Neem ook met je persoonlijk begeleider het werkblad en de toets die je hebt gemaakt nog eens door. Vul het huiswerkblad Signaleringsplan, fase 2 samen met je persoonlijk begeleider in.

[n.v.t.] Evaluatie *Zie samenvatting.*

[5 min.] Afsluiting van de bijeenkomst

- Zet de groep in een kring.

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

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

Terugkoppeling van de trainers aan het team

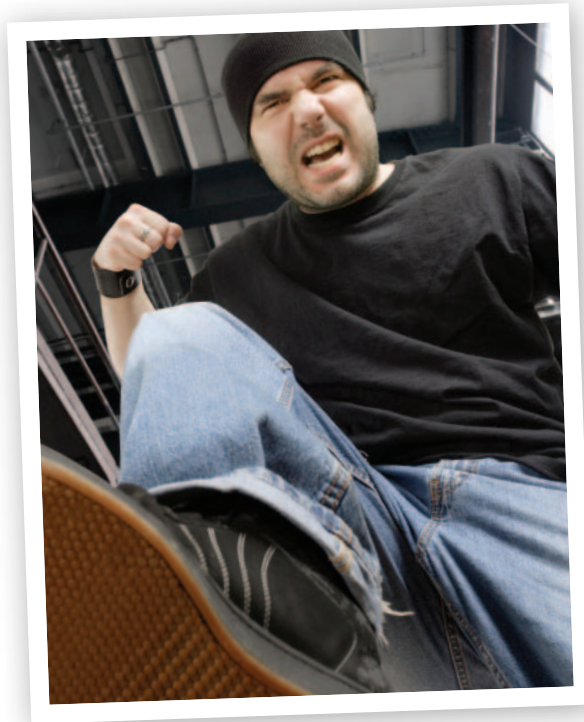
Eén van de trainers zorgt ervoor dat namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart wordt ingevuld. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de persoonlijk begeleider en de behandelverantwoordelijke. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen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

Deelnemersboek Bijeenkomst 6: hoe kun je merken dat je gespannen of boos wordt?

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

Als je snel herkent dat je gespannen of boos bent, kan je hier gemakkelijker op een goede manier mee omgaan. Wacht je langer, wordt je steeds meer gespannen of boos. Dan wordt de kans steeds groter dat je te boos gaat reageren, waar je later weer spijt van gaat krijgen. Je kunt merken dat je gespannen bent aan:

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



Bij een ieder voelt het anders, hoe voelt het bij jou? Noem maar een situatie of gebeurtenis op waarbij je gespannen was en wat er met je gebeurde (wat merkte je aan je lichaam, wat dacht je, wat zag je, wat voelde je).

► Je lichaam: Wat doet je lichaam met jou!

Het is wel van belang dat je in de gaten hebt wat je lichaam met je doet, zodat je nog gemakkelijk iets kunt doen om problemen te voorkomen. Als je gespannen bent, kun je op de volgende dingen letten:

- Je ademhaling verandert: je gaat sneller ademen, je gebruikt meer je borst.
- 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.
- 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 schrokt 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 op zo'n moment!**

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.

Op hol slaan

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 weleens hebt mee gemaakt.

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

<input type="checkbox"/>	Je ademhaling verandert: je gaat sneller adem halen, je gebruikt meer je borst.
<input type="checkbox"/>	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.
<input type="checkbox"/>	Soms voel je dat je hart sneller of harder klopt. Je kunt dat soms ook in je hoofd en je nek voelen (bonken...).
<input type="checkbox"/>	Je krijgt het heel erg warm: je krijgt een rood hoofd, je zweet veel.
<input type="checkbox"/>	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.
<input type="checkbox"/>	Het kan ook zijn dat je niet meer kunt eten van spanning. Je krijgt geen hap door je keel!
<input type="checkbox"/>	Of je gaat juist heel veel eten. Je schrokt alles wat je maar kunt vinden naar binnen.
<input type="checkbox"/>	Sommige mensen worden zo misselijk dat ze moeten overgeven.
<input type="checkbox"/>	Je spieren staan heel strak, soms voel je dat doordat je op je benen staat te trillen, of doordat je stem gaat trillen.
<input type="checkbox"/>	Je moet heel vaak naar wc om te plassen.

Huiswerkopdracht

Signaleringsplan

Naam cliënt:	
Naam groepsbegeleider:	
Datum:	

Fase 1: Spanningen Spanning - spanning - spanning

Vroege voortekenen	Acties uitgevoerd door mezelf of door de begeleiding

Bijeenkomst 7: Praktijkbijeenkomst (gerelateerd aan bijeenkomst 5)

Doelen

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

Benodigde materialen en voorbereiding

- Matjes.
- Ruimte die groot genoeg is voor het doen van oefeningen.
- Moduleboek 6a (ontspanningsoefeningen).

Aandachtspunten voor de trainer

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

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Heet de deelnemers welkom.

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

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

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

Jullie hebben ademhalingsoefeningen gedaan ter ontspanning.

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

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

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

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

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

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
		<ul style="list-style-type: none"> ● Oefening 4 –zittend– <i>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.</i> ● Oefening 5 <i>Voor één minuut gestructureerd ademhalen. Elke keer 3 tellen inademen en vervolgens 8 tellen rustig uitademen. De adem dus gelijkmatig in- en uitademen, verdeeld over de seconden.</i> ● Oefening 6 <i>Zo diep mogelijk inademen en dan je adem 10 tellen vasthouden, vervolgens geleidelijk en langzaam uitblazen. 3x herhalen, tussendoor wel even een paar keer normaal ademhalen.</i> <p>Spierontspanningsoefeningen (ter aanvulling van het standaard-programma)</p> ● Benen en voeten <i>Je benen over de gehele lengte zo hard mogelijk tegen elkaar aanduwen. Dus vanaf de bovenbenen tot en met de voeten. Dit probeer je 8 tellen vast te houden.</i> ● Armen <i>Je vuist ballen, en zo hard mogelijk samen knijpen. Eerst de linker dan de rechter en vervolgens allebei tegelijk.</i> <i>Je onderarm in de lucht steken en je hand achterover trekken. Je spieren in je onderarm spannen zich aan.</i> <i>Je armen over de gehele lengte tegen het matras aanduwen. Dus vanaf de handen tot en met de bovenarmen.</i> 	

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

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

Door ontspanningsoefeningen:

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

[5 min.] Opdrachten

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

[5 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst

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

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

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

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

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

Terugkoppeling van de trainers aan het team

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

Deelnemersboek Bijeenkomst 7: Praktijkbijeenkomst

Ademhalingsoefeningen

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

- Oefening 1 -liggend-

Ga languit op je rug liggen, de benen licht gespreid, voeten naar buiten gekanteld en de armen losjes langs het lichaam, licht gebogen in de elleboog. Tel nu gedurende een halve minuut je in- en uitademingen. Leg één hand op je buik en één op je borst. Wat voelt het sterkst, de borst- of de buikademhaling?

- Oefening 2 -liggend-

Deze oefening is gericht op het ervaren van de basisademhaling. In de basishouding lig je op je rug met gebogen knieën, zodat je voeten plat op de grond staan, ongeveer 40 centimeter uit elkaar. Breng je hoofd zo ver naar achteren als je zonder moeite kunt doen, zodat het keelgebied wordt vergroot. Leg je beide handen op je buik, zodat je de bewegingen van je onderbuik kunt voelen. Haal ongeveer een halve minuut lang adem met je buik op een ontspannen manier waarbij je je mond open laat. Let hierbij op de gevoelens in buik, borst en keel.

- Oefening 3 -liggend-

‘Vibreren met de benen’

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

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

- Oefening 4 -zittend-

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

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

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

- Oefening 5

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

- Oefening 6

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

Spierontspanningsoefeningen (ter aanvulling van het standaardprogramma).

- Benen en voeten

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

- Armen

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

Bijeenkomst 8: kijken naar een film: "Eten op de groep".

Doelen

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

Benodigde materialen en voorbereiding

- TV
- Dvd-speler
- Deelnemersboeken
- Pennen
- Werkbladen
- DVD

Aandachtspunten voor de trainer

Uitnodigende en ondersteunende houding

Klemtoon leggen op meerwaarde voor de deelnemer (motiverende houding)

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Heet de deelnemers hartelijk welkom

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

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

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

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

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

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
60 min.	<p>De deelnemer herkent een opgebouwde spanning bij de spelers uit een film.</p> <p>De deelnemer kan vertellen wat de gevolgen zijn van het agressieve gedrag van de spelers uit de film.</p> <p>De deelnemer kan zich inleven door een samenhang te zien tussen mogelijke gedachten, gevoelens en getoonde gedrag door de spelers in de film.</p>	<p><i>We gaan nu naar een stukje van de film kijken. Let goed op wat er gebeurt, want daar krijg je straks vragen over.</i></p> <p>De hele film met elkaar bekijken (het alternatief niet laten zien, dit gebeurt pas na het invullen van het desbetreffende werkblad). Het filmfragment één keer laten zien en dan het werkblad uitdelen en toelichten (je kunt hier gebruik maken van het whiteboard). Nogmaals de film laten zien. Werkblad in laten vullen. Vervolgens nogmaals de film laten zien, daarna het ingevulde werkblad bespreken. Cliënten krijgen 20 minuten de tijd om de vragen te beantwoorden.</p> <p><i>Welke antwoorden hebben jullie gegeven? (inventariseer de verschillende antwoorden, maar geef niet de goede antwoorden (cliënten met lees- en schrijfproblemen worden geholpen door de trainer).</i></p> <p><i>Welke antwoorden hebben jullie gegeven? (inventariseer de verschillende antwoorden maar geef niet de goede antwoorden)</i></p> <p><i>We gaan de film nu nog eens bekijken en dan kan je zelf zien of je antwoord goed of fout was.</i></p> <p><i>Wat zijn nu de goede antwoorden bij de vragen?</i></p> <p>De film stop zetten als hier een vraag over gaat. Dan een antwoord samen maken en laten opschrijven.</p> <p>Als alle alternatieven besproken zijn het alternatief uit laten zien.</p>	<p>TV</p> <p>Dvd-speler</p> <p>Deelnemersboeken</p> <p>Pennen</p> <p>Werkbladen</p> <p>DVD</p>

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

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

[5 min.] Opdrachten

Bekijk bijeenkomst 1 tot en met 5 uit het deelnemersboek samen met je persoonlijk begeleider. Door het nog eens samen door te lezen, weet je weer wat je allemaal geleerd hebt tot nu toe.

[5 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst

Wat heb je van deze bijeenkomst geleerd?

Heb je geleerd naar een gebeurtenis te kijken?

Heb je geleerd om naar mogelijke gevoelens en gedachten te kijken?

Heb je geleerd om naar het gedrag te kijken?

Heb je geleerd om naar de gevolgen van het gedrag te kijken?

Terugkoppeling van de trainers aan het team

Eén van de trainers 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.

Werkblad Bijeenkomst 8: kijken naar een film: "Eten op de groep".

Naam deelnemer: _____

Datum: _____

Werkblad: Observatie Film "HET ETEN OP DE GROEP"

Tijdens het kijken naar de film is het de bedoeling dat je op een aantal zaken gaat letten. Deze trainingsgroep heet 'omgaan met boosheid en agressie'. 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.

HET ETEN OP DE GROEP	
Bijeenkomst 2 Wat is agressie? Wat is boosheid? (gebruik hiervoor de Spanningspiramide) - Let op de persoon aan tafel.	
Ontspannen <i>(Schrijf de momenten op waarop je ziet dat de persoon ontspannen gedrag vertoont).</i>	
Spanning, spanning, spanning <i>(Schrijf de momenten op waarop je ziet dat de spanning toeneemt van bij de persoon).</i>	
Stress <i>(Schrijf de momenten op waarop je ziet dat de persoon stress heeft en zich zo gedraagt).</i>	
Boosheid/agressie <i>(Schrijf de momenten op waarop je ziet dat de persoon boos wordt en agressief gedrag vertoont).</i>	

HET ETEN OP DE GROEP	
Bijeenkomst 3 Hoe ontstaat boosheid	
Het gespannen worden gebeurd vaak door iets waarover je op een bepaalde manier denkt. <i>Bijvoorbeeld: Ik hoef niet te wachten want de afspraak is.... Zie je dit terug in de film? Beschrijf het even wat je gezien hebt.</i>	

<p>Doorhollen. Als je zo gespannen bent dan hoor en zie je vaak niets mee. Je Holt door (zie bladzijde) Beschrijf waaraan je dit zien kan in de film.</p>	
<p>HET ETEN OP DE GROEP Bijeenkomst 5 Hoe kun je merken dat je gespannen of boos wordt? Let op de persoon aan tafel.</p>	
<p>Wat doet je lichaam met jou! <i>Wat kun je bij de persoon zien. Hoe uit zich, lichamelijk, de spanning bij haar</i></p>	
<p>Evaluatie Wat ging er fout?</p>	
<p>Wat was het gevolg? <i>(wat had het gedrag van de persoon tot gevolg).</i></p>	
<p>Hoe zou jij handelen?</p>	

Huiswerkopdracht**Signaleringsplan**

Naam cliënt:	
Naam groepsbegeleider:	
Datum:	

Fase 1: Spanningen *Spanning - spanning - spanning*

Vroege voortekenen	Acties uitgevoerd door mezelf of door de begeleiding

Bijeenkomst 9: Hoe kun je weer tot rust komen?

Doelen

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

Benodigde materialen en voorbereiding

- Deelnemersboek en modulehandleiding trainers.
- Map (voor werkbladen en bijeenkomstmateriaal) en een pen voor iedere deelnemer.
- Bord + stiften.

Aandachtspunten voor de trainer

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

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Heet de deelnemers welkom.

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

De vorige bijeenkomst hebben we geleerd de situaties te bespreken met de 5 G's. Welke G's zijn dit? (Antwoord: Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel, Gedrag en Gevolg). We hebben geleerd dat we op deze manier goed kunnen kijken wat voor gevolg(en) je gedrag heeft. Het is belangrijk om te weten of het gevolg wel of niet een afname van de spanning betekende. Dus dat je gedrag heeft geholpen om meer ontspannen te zijn. Bovendien leer je steeds verder je Signaleringsplan in te vullen, samen met je persoonlijke begeleider.

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

We gaan vandaag verder met bijeenkomst 6. Als iedereen zijn deelnemersboek erbij pakt en het bijbijeenkomst 6 openslaat.

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

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
10 min.	De deelnemer kan uit de situatie gaan.	<p>Vraag om het deelnemersboek er bij te pakken.</p> <p><i>Als iedereen het deelnemersboek voor zich wil nemen. We beginnen te lezen bij bijeenkomst 6, hoe kun je weer tot rust komen.</i></p> <p>(Als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen lezen, samen hardop doornemen. Zo niet, lees dan zelf voor in een langzaam tempo, zodat de deelnemers de tekst kunnen volgen).</p> <p>Begin te lezen bij de tekst: 'Hoe kun je weer tot rust komen?... tot en met ...uit de situatie stappen'.</p> <p><i>Hoe voelt dit bij jou? Herken je wat hier geschreven staat?</i></p> <p>(Praat met elkaar over de tekst).</p>	Deelnemersboek Werkblad.
20 min.	De deelnemer kan een gebeurtenis opdelen in de 5 G's.	<p><i>Wie kan zich een situatie herinneren, van nog niet zo lang is geleden, waarbij je uit de situatie bent gestapt?</i></p> <p>(Als iemand een voorbeeld geeft, het voorbeeld analyseren via de 5 G's: Vertel de gebeurtenis, wat voelde je?, wat dacht je?, wat deed je? (dus uit de situatie stappen) en wat was het gevolg? (dat de spanning dus minder werd, dat het niet erger werd, enzovoort).</p>	

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
30 min.	<p>De deelnemer kan op een goede wijze uit de situatie stappen.</p> <p>De deelnemer kan op een juiste wijze ademhalen om te ontspannen.</p> <p>De deelnemer kan wandelen volgens de omschrijving van de ontspannings-oefening.</p> <p>De deelnemer kan uit de situatie stappen door naar de wc te gaan, de handen te wassen, en rustig weer terug te komen in de situatie.</p> <p>De deelnemer kan door buikademhaling rust ervaren.</p>	<p>Lees verder met de tekst: 'Hieronder worden... tot en met ... situatie'.</p> <p>Wie kan voordoen wat hiermee wordt bedoeld?</p> <p>Geef complimenten gericht op adequaat gedrag, op een juiste wijze uit een situatie te stappen.</p> <p>Ga weer verder lezen met de tekst: 'Soms is het voldoende... tot en met ...zetten'.</p> <p><i>Wie kan voordoen wat hiermee wordt bedoeld?</i></p> <p>Geef complimenten gericht op adequaat gedrag, op een juiste wijze uit een situatie te stappen.</p> <p>Lees verder met de tekst: 'Het kan ook helpen... tot en met ...dicht te doen'.</p> <p>Kun jij je voorstellen dat dit werkt? Waarom denk je dat dit vermindering van spanning geeft?</p> <p>(Antwoord: Door je ogen een ogenblikje dicht te doen, ga je ook even uit de situatie en kun je de steeds oplopende spanning even stop zetten en zelfs verminderen).</p> <p><i>In het volgende stukje gaan we het hebben over de ademhaling, zoals we ook in bijeenkomst 4 besproken hebben.</i></p> <p>Begin te lezen bij de tekst: 'Ademhaling... tot en met ...ademhaalt'.</p>	

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
		<p><i>Deze oefening hebben we ook in bijeenkomst 4 en in de praktijkbijeenkomst gedaan. Omdat het een belangrijke ontspanningsoefening is, komt deze vaak in de bijeenkomsten terug, zodat je aan het eind van deze training goed geleerd hebt te ontspannen door middel van je ademhaling.</i></p> <p><i>Merk je ook dat het steeds gemakkelijker gaat nu je het al vaker geoefend hebt? Voel je je dan ook rustiger? Heeft iemand het toegepast de afgelopen tijd?</i></p> <p>Lees verder met de tekst: 'Langzame wandeling... tot en met ...genoeg'.</p> <p><i>We gaan dit met elkaar oefenen. Als iedereen wil gaan staan en volgens de omschrijving gaat lopen, dus: langzaam lopen, zonder te praten, een beetje naar beneden kijken, ongeveer 5 meter voor je uit.</i></p> <p>Laat iedereen door de ruimte rondlopen zoals is aangegeven.</p> <p>Ondersteun de deelnemers om de opdracht goed uit te voeren. (Dit kan door zelf op de juiste wijze mee te lopen en door de individuele deelnemer te ondersteunen om het juist uit te voeren).</p> <p>We gaan allemaal weer zitten. Wat heb je gevoeld bij deze oefening? Denk je dat je de oefening goed hebt uitgevoerd? Waarom denk je dat?</p> <p>(Antwoord: Dus: langzaam lopen, zonder te praten, naar beneden en ongeveer 5 meter voor je uit kijken. Op deze wijze komen de elementen van deze oefening nogmaals aan de orde).</p> <p><i>We gaan nu weer verder lezen in ons deelnemers.</i></p> <p>Lees verder met de tekst: 'Naar de wc... tot en met ...terug'.</p>	

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
		<p><i>Dit gaan we niet allemaal oefenen. Eén iemand van onze groep gaat dit doen. Wie biedt zich aan?</i></p> <p>(Als niemand zich meldt, wijs dan een deelnemer aan). Noem naam van de deelnemer.</p> <p><i>Kun je vertellen, hoe deze oefening gedaan moet worden?</i></p> <p>(Antwoord: Loop rustig naar de wc, houd je handen even onder de koude kraan, rustig afdrogen, en weer langzaam terug lopen).</p> <p>Na de uitleg van de mededeelnemers gaat de deelnemer die de beurt heeft, de opdracht uitvoeren. Als hij weer terug is, wordt de vraag gesteld: <i>Wat heb je gevoeld bij deze oefening? Kun jij je voorstellen dat deze oefening ontspannend kan werken?</i></p> <p>Lees verder met de tekst: 'Let wel... tot en met ...van dit boek'.</p> <p><i>Laten we weer even gaan kijken wat we bij bijeenkomst 4 hebben geleerd:</i></p> <p><i>Ontspanningsoefeningen.</i> <i>In dit hoofdstuk hebben we geleerd over:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>spierspanning;</i> - <i>ontspanning.</i> <p><i>Door ontspanningsoefeningen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Word je rustig.</i> - <i>Ben je beter in staat je te concentreren.</i> - <i>Ben je beter in staat je (spier)spanning aan te geven.</i> - <i>Krijg je meer controle over je lichaam.</i> - <i>Kun je meer spanning aan en er beter mee omgaan.</i> 	

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

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

Dit helpt ons, net als de ontspanningsoefeningen uit bijeenkomst 4, want door ontspanningsoefeningen:

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

Jullie hebben alle ontspanningsoefeningen die bij bijeenkomst 6 zijn beschreven gedaan.

[5 min.] Opdrachten

Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk:

Lees bijeenkomst 6 met je persoonlijk begeleider nog eens door. Maak zelf de opdracht van Werkblad 6. Als je hierbij hulp nodig hebt, dan vraag je dit aan je persoonlijk begeleider. Samen met je persoonlijk begeleider kun je bekijken of jij je 'Signaleringsplan' nog kunt aanvullen.

[5 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst

Wie kan me vertellen wat we vandaag hebben geleerd?

(Antwoord:)

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

Dit helpt ons, net als de ontspanningsoefeningen uit bijeenkomst 4:

Door ontspanningsoefeningen:

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

Jullie hebben alle ontspanningsoefeningen die bij bijeenkomst 6 zijn beschreven gedaan.

We sluiten de negende bijeenkomst af van de training 'Agressie en Boosheid'.

Hoe vonden jullie de bijeenkomst?

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

Terugkoppeling van de trainers aan het team

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

Deelnemersboek Bijeenkomst 9: 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 erg 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. Dit is afhankelijk van wat voor afspraken je hebt gemaakt met je persoonlijk begeleider of arbeidstherapeut.

- ▶ Enkele oefeningen om snel te ontspannen.

Veranderen van wat je ziet en hoort

Het kan helpen om even de kamer te verlaten, overleg dit met je persoonlijk begeleider of arbeidstherapeut. Zo kun je de opbouw van 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. Soms kan dit op het terrein of anders op de afdeling, overleg dit met je begeleider of arbeidstherapeut. 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.**

Ontspanningsoefeningen als jij weer controle hebt over jezelf

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.

Werkblad Bijeenkomst 9: Hoe kun je weer tot rust komen?

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!

1.

2.

3.

Bijeenkomst 10: Praktijkbijeenkomst

Doelen

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

Benodigde materialen en voorbereiding

- Ruimte voor ontspanningsoefeningen
- Matjes

Aandachtspunten voor de trainer

Bied een uitnodigende en ondersteunende houding.

Leg de klemtoon op de meerwaarde voor de deelnemer (motiverende houding).

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Heet de deelnemers welkom.

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

We hebben de vorige bijeenkomsten behandeld wat agressie en boosheid is en hoe ze kunnen ontstaan. Wat betekent het als je gespannen, gestrest, agressief of boos bent en hoe voelt dit bij jezelf? Bovendien hebben we geleerd wat ontspanning is en hoe belangrijk dit is.

Verder hebben we ook ervaren wat ontspanning bij je doet. Door ontspanningsoefeningen:

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

Jullie hebben eerst ademhalingsoefeningen gedaan en daarna de aanvullende ontspanningsoefeningen.

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

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

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

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
		<ul style="list-style-type: none"> ● Oefening 4 –zittend– <i>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.</i> ● Oefening 5 <i>Voor één minuut gestructureerd ademhalen. Elke keer 3 tellen inademen en vervolgens 8 tellen rustig uitademen. De adem dus gelijkmatig in- en uitademen, verdeeld over de seconden.</i> ● Oefening 6 <i>Zo diep mogelijk inademen en dan je adem 10 tellen vasthouden, vervolgens geleidelijk en langzaam uitblazen. 3x herhalen, tussendoor wel even een paar keer normaal ademhalen.</i> <p>Spierontspanningsoefeningen (ter aanvulling van het standaardprogramma)</p> ● Benen en voeten <i>Je benen over de gehele lengte zo hard mogelijk tegen elkaar aanduwen. Dus vanaf de bovenbenen tot en met de voeten. Dit probeer je 8 tellen vast te houden.</i> ● Armen <i>Je vuist ballen, en zo hard mogelijk samen knijpen. Eerst de linker dan de rechter en vervolgens allebei tegelijk.</i> <i>Je onderarm in de lucht steken en je hand achterover trekken. Je spieren in je onderarm spannen zich aan.</i> <i>Je armen over de gehele lengte tegen het matras aanduwen. Dus vanaf de handen tot en met de bovenarmen.</i> 	

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

We hebben deze hele bijeenkomst geoefend met het doen van ontspanningsoefeningen.

Eerst hebben we ademhalingsoefeningen gedaan en toen aanvullende

ontspanningsoefeningen. Deze blijven we in de komende bijeenkomsten ook steeds oefenen.

Iedere theoriebijeenkomst wordt nog een paar keer gevolgd door een praktijkbijeenkomst.

Op deze manier kunnen we goed de oefeningen leren en doen. Jij leert je ontspannen. Waarom is dit goed voor je? Dit hebben we de vorige bijeenkomst geleerd. Door ontspanningsoefeningen:

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

[5 min.] Opdrachten

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

[5 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst

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

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

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

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

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

Terugkoppeling van de trainers aan het team

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

Deelnemersboek Bijeenkomst 10: Praktijkbijeenkomst

► Aanvullende ontspanningsoefeningen

Ademhalingsoefeningen

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

Iedere oefening leg ik stap voor stap uit.

- Oefening 1 -liggend-

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

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

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

- Oefening 2 -liggend-

Deze oefening is gericht op het ervaren van de basisademhaling.

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

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

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

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

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

- Oefening 3 -liggend-

'Vibreren met de benen'

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

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

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

- Oefening 4 -zittend-

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

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

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

- Oefening 5

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

- Oefening 6

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

Spierontspanningsoefeningen (ter aanvulling van het standaardprogramma).

- Benen en voeten

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

- Armen

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

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

Doelen

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

Benodigde materialen en voorbereiding

- Deelnemersboek en modulehandleiding trainers.
- Map (voor werkbladen en bijeenkomstmateriaal) en een pen voor elke deelnemer.
- Bord + stiften.

Aandachtspunten voor de trainer

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

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Heet de deelnemers welkom.

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

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

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

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

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

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

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
15 min.	<p>De deelnemer weet dat hij het contact moet herstellen als hij boos is geweest.</p> <p>De deelnemer weet dat agressief gedrag 'tegen- agressie' kan uitlokken.</p>	<p><i>Als iedereen het deelnemersboek voor zich wil nemen, gaan we beginnen te lezen.</i></p> <p>(Als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen lezen, samen hardop doornemen. Zo niet, lees dan zelf voor in een langzaam tempo, zodat de deelnemers de tekst kunnen volgen).</p> <p>Begin te lezen bij: 'Je moet... tot en met ...te gaan'.</p> <p>Wie kan mij vertellen wat wordt bedoeld in dit laatste stukje tekst? Probeer dat eens te vertellen in je eigen woorden?</p> <p>Alle antwoorden zijn goed als er mee wordt bedoeld: anderen reageren altijd op je boosheid, je moet weer het contact met de mensen om je heen herstellen, altijd welkom, en de ontspanningsoefeningen kunnen je hierbij helpen.</p> <p>We hebben dus stilgestaan bij het feit dat als je agressie laat zien, dat dit een 'tegen-agressie' kan uitlokken. Dat zie je erg vaak. Misschien kun jij je dit voorstellen met het volgende voorbeeld:</p> <p><i>'In de krant lees je dat een TBS-patiënt in Nederland is ontsnapt en dat daarbij gesteld wordt, dat TBS-ers maar niet meer op verlof moeten.</i></p> <p><i>Het gevolg kan zijn dat jij nu boos wordt, omdat dit geval jouw toekomst kan veranderen'.</i></p> <p><i>Een ander voorbeeld: Jij leest dat er mensen vermoord of mishandeld zijn. Jij vindt dat dit niet mag gebeuren en jij wordt erg boos hierover.</i></p> <p><i>Dit zijn voorbeelden dat agressie een 'tegen-agressie' uitlokt. Daarom moet je met je omgeving praten en het contact herstellen, zodat de spanning uit de situatie is.</i></p>	<p>Deelnemersboek, module-handleiding trainers, map (voor werkbladen en bijeenkomst-materiaal), pen voor elke deelnemer, bord, stiften.</p>

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

Deze bijeenkomst ging over: Hoe kun jij je gedachten weer op een rij krijgen? Alles heeft te maken met het feit dat 'gedachte-gevoel-gedrag' steeds in samenhang met elkaar staan.

Deze samenhang hebben we al meerdere keren besproken. Als we wat willen veranderen aan onszelf, moet je dus ook aandacht hebben voor deze drie gebieden.

Onderwerpen die we vandaag behandeld hebben:

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

[5 min.] Opdrachten

Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk:

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

[5 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst

Wie kan me vertellen wat we vandaag hebben geleerd?

(Antwoord: zie evaluatie).

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

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

Terugkoppeling van de trainers aan het team

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

Deelnemersboek Bijeenkomst 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. Ook gaat dit dan allemaal 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:*



Je gaat even aan iets totaal anders denken.

Je zou dan bijvoorbeeld langzaam tot 20 kunnen tellen (of met je persoonlijk begeleider iets anders bedenken wat bij je past).

Vaak helpt het ook als je jezelf eventjes een klein beetje draait 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 naar de groep of je woonkamer, **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 niet dat ik slecht ben want ik ben nog aan het leren'.

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!

Volgende week **Praktijkbijeenkomst**

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

Naam deelnemer: _____

Datum: _____

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

(Er zijn meerdere antwoorden mogelijk)

- ▶ **Vraag: Wat moet je het eerst doen als je merkt dat je doordraaft? (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 'gedachtetestop'!

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

1.

2.

3.

- ▶ **Vraag: Als jij je gedachten weer onder controle hebt, wat moet je dan vervolgens doen?**
(Lees goed de tekst van Bijeenkomst 11 door en bedenk wat je zou kunnen doen).

Bijeenkomst 12: Praktijkbijeenkomst

Doelen

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

Benodigde materialen en voorbereiding

- Ruimte voor ontspanningsoefeningen
- Matjes

Aandachtspunten voor de trainer

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

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Heet de deelnemers welkom.

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

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

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

Jullie hebben eerst ademhalingsoefeningen gedaan en daarna de aanvullende ontspanningsoefeningen.

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

Vandaag gaan we de hele bijeenkomst weer oefenen met de ontspanningsoefeningen. Spanning en ontspanning staan centraal in deze bijeenkomst. Alle oefeningen worden stap

voor stap uitgelegd of voorgedaan, zodat straks iedereen de ontspanningsoefeningen kan gaan doen.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
60 min.	<p>De deelnemer kan de ademhalings-oefening van deze bijeenkomst uitvoeren.</p> <p>De deelnemer kan de aanvullende ontspannings-oefeningen van deze bijeenkomst uitvoeren.</p> <p>De deelnemer ervaart rust gedurende het uitvoeren van de ontspannings-oefeningen.</p>	<p>Ademhalingsoefeningen</p> <p><i>Er zijn verschillende ademhalingsoefeningen waarbij je je meer bewust wordt van je ademhaling en van ontspanning/spanning in de ademhaling. Ook zijn er oefeningen die de ademhaling ondersteunen met een beweging. Iedere oefening leg ik stap voor stap uit.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <p>● Oefening 1 -liggend-</p> <p><i>Ga languit op je rug liggen, de benen licht gespreid, voeten naar buiten gekanteld en de armen losjes langs het lichaam, licht gebogen in de elleboog.</i></p> <p><i>Tel nu gedurende een halve minuut je in- en uitademingen.</i></p> <p><i>Leg één hand op je buik en één op je borst. Wat voelt het sterkst, de borst- of de buikademhaling?</i></p> <p>● Oefening 2 -liggend-</p> <p><i>Deze oefening is gericht op het ervaren van de basisademhaling.</i></p> <p><i>In de basishouding lig je op je rug met gebogen knieën zodat je voeten plat op de grond staan, ongeveer 40 centimeter uit elkaar.</i></p> <p><i>Breng je hoofd zo ver naar achteren als je zonder moeite kunt doen, zodat het keelgebied wordt vergroot.</i></p> <p><i>Leg je beide handen op je buik, zodat je de bewegingen van je onderbuik kunt voelen.</i></p> <p><i>Haal ongeveer een halve minuut lang adem met je buik op een ontspannen manier, waarbij je je mond open laat.</i></p> <p><i>Let hierbij op de gevoelens in buik, borst en keel.</i></p> <p>● Oefening 3 -liggend-</p> <p><i>'Vibreren met de benen'</i></p> <p><i>Terwijl je op de grond ligt, steek je je benen in de lucht, je knieën blijven licht gebogen.</i></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>Na één minuut laat je je voeten rusten op de grond. Hoe gaat de ademhaling nu?</i></p> 	Ontspanningsruimte, matjes.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
		<ul style="list-style-type: none"> ● Oefening 4 –zittend– <i>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.</i> ● Oefening 5 <i>Voor één minuut gestructureerd ademhalen. Elke keer 3 tellen inademen en vervolgens 8 tellen rustig uitademen. De adem dus gelijkmatig in- en uitademen, verdeeld over de seconden.</i> ● Oefening 6 <i>Zo diep mogelijk inademen en dan je adem 10 tellen vasthouden, vervolgens geleidelijk en langzaam uitblazen. 3x herhalen, tussendoor wel even een paar keer normaal ademhalen.</i> <p>Spierontspanningsoefeningen (ter aanvulling van het standaardprogramma)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Benen en voeten <i>Je benen over de gehele lengte zo hard mogelijk tegen elkaar aanduwen. Dus vanaf de bovenbenen tot en met de voeten. Dit probeer je 8 tellen vast te houden.</i> ● Armen <i>Je vuist ballen, en zo hard mogelijk samen knijpen. Eerst de linker dan de rechter en vervolgens allebei tegelijk.</i> <i>Je onderarm in de lucht steken en je hand achterover trekken. Je spieren in je onderarm spannen zich aan.</i> <i>Je armen over de gehele lengte tegen het matras aanduwen. Dus vanaf de handen tot en met de bovenarmen.</i> 	

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

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

Door ontspanningsoefeningen:

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

[5 min.] Opdrachten

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

[5 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst

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

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

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

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

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

Terugkoppeling van de trainers aan het team

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

Deelnemersboek Bijeenkomst 12: Praktijkbijeenkomst

- ▶ Aanvullende ontspanningsoefeningen

Ademhalingsoefeningen

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

- Oefening 1 -liggend-

Ga languit op je rug liggen, de benen licht gespreid, voeten naar buiten gekanteld en de armen losjes langs het lichaam, licht gebogen in de elleboog. Tel nu gedurende een halve minuut je in- en uitademingen. Leg één hand op je buik en één op je borst. Wat voelt het sterkst, de borst- of de buikademhaling?

- Oefening 2 -liggend-

Deze oefening is gericht op het ervaren van de basisademhaling. In de basishouding lig je op je rug met gebogen knieën zodat je voeten plat op de grond staan, ongeveer 40 centimeter uit elkaar. Breng je hoofd zo ver naar achteren als je zonder moeite kunt doen, zodat het keelgebied wordt vergroot. Leg je beide handen op je buik, zodat je de bewegingen van je onderbuik kunt voelen. Haal ongeveer een halve minuut lang adem met je buik op een ontspannen manier, waarbij je je mond open laat. Let hierbij op de gevoelens in buik, borst en keel.

- Oefening 3 -liggend

'Vibreren met de benen'

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

- Oefening 4 -zittend-

Ga ontspannen zitten, voeten op de grond, schouders hangend. Trek nu je schouders op en span je bil- en buikspieren. Ontspan. Voel het verschil tussen spanning en ontspanning en de invloed daarvan op je ademhaling.

- Oefening 5

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

- Oefening 6

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

Spierontspanningsoefeningen (ter aanvulling op het standaardprogramma).

- Benen en voeten

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

- Armen

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

Bijeenkomst 13: Het voorkomen van spanningen

Doelen

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

Benodigde materialen en voorbereiding

- Deelnemersboek en modulehandleiding trainers.
- Map (voor werkbladen en bijeenkomstmateriaal) en een pen voor iedere deelnemer.
- Bord + stiften.

Aandachtspunten voor de trainer

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

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Heet de deelnemers welkom.

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

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

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

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

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

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

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
		<p><i>Belangrijk hierbij is dat je steeds weet dat 'gedachte-gevoel-gedrag' met elkaar samenhangen.</i></p> <p><i>Dat betekent dat als je wat aan jezelf wilt veranderen, dan moet je op alle drie genoemde punten letten en zo mogelijk sturen.</i></p> <p><i>Hoe merk jij dat je gespannen wordt? Deze vraag heb je al eens beantwoord in bijeenkomst 6. Kijk eens naar de punten die je hebt opgeschreven. Herken je dit nog steeds of moeten er nog punten worden toegevoegd?</i></p> <p>Laat alle deelnemers terugbladeren naar datgene wat ze in bijeenkomst 6 hebben opgeschreven.</p> <p>We hebben inmiddels meer geleerd over 'boosheid en agressie'. We hebben geleerd om onze eerste signalen te herkennen en hierop te reageren.</p> <p>Wat zou je kunnen doen als je een eerste herkenning van spanning ervaart?</p> <p>(Antwoord: Ontspanningsoefeningen, ademhalingsoefeningen, gedachtestop, langzamer lopen, veranderen wat je ziet en hoort, uit de situatie gaan " zie de bijeenkomsten 5 en 6 voor meer uitleg).</p> <p>Sta bij ieder item even stil door het voor te doen of vraag een deelnemer om dit te gaan doen).</p> <p><i>De antwoorden zijn altijd goed, omdat het herkenningpunten zijn van jezelf en ook jij weet het beste hoe je hier mee om kunt gaan.</i></p> <p><i>We gaan nog even de laatste twee punten lezen, onderaan pagina 22.</i></p> <p>(Hardop de laatste twee punten lezen).</p> <p><i>Wat hier wordt genoemd is samenvattend het antwoord wat we zojuist hebben opgesteld.</i></p>	

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
15 min.	De deelnemer weet dat 'gedachte-gevoel-gedrag' steeds met elkaar te maken hebben bij een oplopende spanning.	<p><i>We gaan weer verder lezen uit het deelnemersboek. We zijn gebleven bij pagina ...</i></p> <p>Begin te lezen: 'Het leren uitstellen... tot en met ...als iets me tegenvalt'.</p> <p>(Als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen lezen, samen hardop doornemen. Zo niet, lees dan zelf voor in een langzaam tempo, zodat de deelnemers de tekst kunnen volgen).</p> <p><i>Zoals we gelezen hebben, zijn er voorbeelden gegeven van situaties waarbij de spanning oploopt. In de voorbeelden wordt verteld dat jij 'je denken' kunt veranderen, zodat je leert uit te stellen. We hebben in de vorige bijeenkomsten steeds gezegd dat 'gedachten-gevoelens-gedrag' steeds met elkaar te maken hebben.</i></p> <p><i>Om spanning te verminderen, moet je dus steeds met deze drie punten bezig gaan. In de voorbeelden staan steeds tips wat je beter kunt denken (= gedachte) om tot rust te komen.</i></p>	Deelnemersboek, pen, papier.
15 min.	<p>De deelnemer weet dat uitstellen een manier kan zijn om spanningen te verminderen.</p> <p>De deelnemer kan minimaal twee oefeningen bedenken waarbij hij het uitstellen gaat uitvoeren.</p>	<p><i>We gaan weer verder lezen uit het deelnemersboek. We zijn gebleven bij pagina ...</i></p> <p>Begin te lezen: 'Op deze manier... tot en met ...dat je dit kunt'. (= Hoofdstuk uitlezen).</p> <p>(Als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen lezen, samen hardop doornemen. Zo niet, lees dan zelf voor in een langzaam tempo, zodat de deelnemers de tekst kunnen volgen).</p> <p><i>Wat zou jij voor jezelf kunnen bedenken om te oefenen met vijf minuten uitstel? Ga daar met een andere deelnemer over praten door dit aan elkaar te vragen en op te schrijven. Als we straks met deze oefening stoppen, dan heeft iedereen een paar voorbeelden: Wat je zou kunnen doen om te oefenen met vijf minuten uitstel?</i></p> <p>Deelnemers gaan per tweetal de oefening uitvoeren.</p>	

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

We hebben in deze bijeenkomst gesproken over:

- *Dat jij je sterk en goed voelt als je controle krijgt over je eigen spanning.*
- *Het vroeg herkennen van de eigen spanning en waaraan herkent iedere deelnemer dit bij zichzelf.*

- Hoe kun je spanningen verminderen.
- Het leren uitstellen; dit kan een mogelijkheid zijn om spanningen te verminderen.

[5 min.] Opdrachten

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

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

- Deel huiswerkbladen uit en neem elke vraag even door.
- Toets bij iedere vraag of de deelnemers het begrijpen.

[5 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst

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

We sluiten de dertiende bijeenkomst af van de training 'Omgaan met Agressie en Boosheid 1'. Hoe vonden jullie de bijeenkomst?

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

Terugkoppeling van de trainers aan het team

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

Deelnemersboek Bijeenkomst 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 de neiging hebt 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.

We zullen enkele voorbeelden geven. 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 je groepsleiding of 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

Naam deelnemer: _____

Datum: _____

Bijeenkomst 13

Het voorkomen van spanningen

- **Vraag: Wat is het belangrijkste om boosheid/spanningen te voorkomen?**

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

<input type="checkbox"/>	A	Dat je weet dat er gedachten, gevoelens en gedragingen bij jou zijn die 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, 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 persoonlijk begeleider heeft een dag vrij, maar je wilt **nu weten** of je op je verlof volgende week ook de stereo mag kopen die je graag wilt.

Deze vraag stel ik uit door.. (**maakt deze zin af**)

--

--

Ik **moet** met spoed iemand bellen om iets heel erg belangrijks te vertellen maar de telefoon is bezet. Ik ga nu... (**maakt deze zin af**)

--

--

Bijeenkomst 14: Kijken naar een film: gebeurtenis, gedachten, gevoel, gedrag en gevolg

Doelen

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

Benodigde materialen en voorbereiding

- TV
- Dvd-speler
- Deelnemersboeken
- Pennen
- Werkbladen
- Dvd 'Good Will Hunting' (met Robin Williams en Matt Damon)
- Whiteboard + stiften

Aandachtspunten voor de trainer

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

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Heet de deelnemers welkom.

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

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

In deze bijeenkomst hebben we geleerd:

- *dat jij je sterk en goed voelt als je controle krijgt over je eigen spanning;*
- *het vroeg herkennen van je eigen spanning en waaraan je dit bij jezelf herkent;*
- *hoe je spanningen kunt verminderen;*
- *te leren uitstellen; dit kan een mogelijkheid zijn om spanningen te verminderen.*

We hebben ook allemaal een huiswerkopdracht gemaakt. Als we deze eens voor ons nemen. We gaan per vraag bekijken wat iedereen heeft geantwoord. (Help de deelnemers die moeite hebben met lezen).

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

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

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

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
------	--------	--------	------------

60 min.	<p>De deelnemer herkent een opgebouwde spanning bij de spelers uit een film.</p> <p>De deelnemer kan vertellen wat de gevolgen zijn van het agressieve gedrag van de spelers uit de film.</p> <p>De deelnemer kan zich inleven door een samenhang te zien tussen mogelijke gedachten, gevoelens en getoonde gedrag door de spelers in de film.</p> <p>De deelnemer kan vertellen hoe je spanning kunt verminderen en kunt ontspannen.</p> <p>De deelnemer weet waarom ontspanningsoefeningen goed zijn.</p>	<p><i>We gaan nu telkens een stukje van de film bekijken. Als ik de film stop zet, gaan we samen benoemen: gebeurtenis, mogelijke gevoelens, gedachte, gedrag en gevolg.</i></p> <p>Schrijf op het bord het schema: gebeurtenis, gevoel, gedrag en gevolg.</p> <p><i>Let goed op wat er gebeurt, want dan kun je de vragen gemakkelijk beantwoorden.</i></p> <p>Bekijk de hele film met elkaar en zet de film minimaal vijf keer stop om de situaties uiteen te halen door de ordening: gebeurtenis, mogelijke gedachte van de filmpersonage, zijn gevoelens, gedrag en gevolg.</p> <p><i>We hebben nu erg veel geoefend met het herkennen van de gebeurtenissen, gedachte, gevoelens, gedrag en gevolg. Dit hebben we vijf keer met elkaar benoemd. Als je zo leert kijken dan let je zelf beter op als je in situaties bent. Je kunt dan ook gemakkelijker spanningen herkennen en hier goed op reageren. Zo krijg je grip op je eigen spanningen en dat maakt je sterk. Zoals we inmiddels geleerd hebben uit de vorige bijeenkomsten.</i></p> <p><i>We gaan nu vragen beantwoorden waar de Bijeenkomsten 6, 8, 9, 11, 13 en 14 in terugkomen.</i></p> <p><i>We gaan ze vraag voor vraag met elkaar beantwoorden.</i></p> <p>Deel werkbladen uit. Lees het eerste blad, en de introductie van de vragen met elkaar door.</p> <p><i>We gaan even samen nog terugbladeren naar de Bijeenkomsten 6, 8, 9, 11, 13 en 14. Want dan weten we waar de vragen over gaan.</i></p>	<p>TV, dvd-speler.</p> <p>Deelnemersboeken, Pennen.</p> <p>Dvd 'Good Will Hunting' (met Robin Williams en Matt Damon).</p> <p>Whiteboard+ stiften.</p> <p>Werkbladen behorende bij dit hoofdstuk.</p> <p>Kopie Bijlage samenvatting: Bijeenkomst 6, 8, 9, 11, 13 en 14.</p>
---------	---	---	---

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
------	--------	--------	------------

<p>De deelnemer kan aangeven hoe hij zijn gedachten weer op een rij kan krijgen als hij zich gespannen voelt.</p>	<p>Bijeenkomst 6 gaat over: <i>Hoe kun je merken dat je boos of gespannen wordt?</i> <i>De onderwerpen die we hebben besproken zijn:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Hoe merk je aan je lichaam dat je gespannen bent?</i> • <i>Wat merk je aan je denken als jij je gespannen voelt?</i> • <i>Wat merk je aan de manier waarop je kijkt, als je gespannen bent?</i> • <i>Wat voel je als jij je gespannen voelt?</i> <p>Bijeenkomst 8 en 9 gaan over: <i>Hoe kun je weer tot rust komen?</i> <i>Onderwerpen zijn: uit de situatie stappen: weg- gaan of ogen dichtdoen, ademhaling, langzaam wandelen of naar de wc gaan.</i></p> <p><i>Door ontspanningsoefeningen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Word je rustig.</i> - <i>Ben je beter in staat je te concentreren.</i> - <i>Ben je beter in staat je (spier)spanning aan te geven.</i> - <i>Krijg je meer controle over je lichaam.</i> - <i>Kun je meer spanning aan en er beter mee omgaan.</i> <p>Bijeenkomst 11 gaat over: <i>Hoe kun jij je gedachten weer op een rij krijgen?</i> <i>Alles heeft te maken met wat we steeds in de bijeenkomst vertellen of zeggen, dat de gedachten, het gevoel en het gedrag steeds in samenhang met elkaar staan. Als we wat willen veranderen aan onszelf, moet je dus ook aandacht hebben voor deze drie gebieden.</i></p> <p><i>Onderwerpen die in bijeenkomst 11 zijn besproken:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Gedachtestop (= gedachte).</i> • <i>Ontspanningsoefeningen (= gevoel).</i> • <i>Zeg je tegen jezelf... (= gedachte).</i> • <i>Zeg je tegen anderen... (= gedrag).</i> • <i>Goed luisteren (= gedrag).</i> • <i>Agressie-'tegen-agressie'.</i> • <i>Contactherstel met degene(n) in je omgeving waarop je boos bent geweest.</i> 	
---	---	--

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
------	--------	--------	------------

	<p>Bijeenkomst 13 en 14 gaan over:</p> <p><i>Dat jij je sterk en goed voelt als je controle krijgt over je eigen spanning.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Het vroeg herkennen van je eigen spanning en waaraan je dit bij jezelf herkent.</i> • <i>Hoe kun je spanningen verminderen.</i> • <i>Leren uit te stellen; dit kan een mogelijkheid zijn om spanningen te verminderen.</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dvd starten en de scènes eruit nemen die op het werkblad bij de vragen staan. 2. Stop de film en lees de vragen samen door. 3. Dan gaan deelnemers per tweetal de bijbehorende vraag beantwoorden. 4. Neem na 5 minuten samen het antwoord door. 5. Herhaal dit bij iedere vraag. <p>(Help deelnemers met lees- en schrijfproblemen).</p>	
--	--	--

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

We hebben in deze bijeenkomst geleerd om de navolgende zaken in een film te zien en te benoemen: de gebeurtenis met oplopende spanning, met de mogelijke gedachten, gevoelens, en het gedrag wat we hebben gezien met de gevolgen. Bovendien hebben we alle punten uit de Bijeenkomsten 6, 8, 9, 11, 13 en 14 nog eens bekeken. We hebben de vragen beantwoord met de bijeenkomststof. (zie kopie Bijlage samenvatting).

[5 min.] Opdrachten

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

[5 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst

Wat heb je van deze bijeenkomst geleerd?:

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

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

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

Terugkoppeling van de trainers aan het team

Eén van de trainers 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.

Bijlage Samenvattingen van de Bijeenkomsten 6, 8, 9, 11, 13 en 14

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

De onderwerpen die we hebben besproken zijn:

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

► 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.

► Bijeenkomst 11 gaat over:

We hebben in deze bijeenkomst 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 bijeenkomst11 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.

► Bijeenkomst 13 en 14 gaan over:

We hebben in deze bijeenkomsten 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 kun je spanningen verminderen.
- Leren uit te stellen; dit kan een mogelijkheid zijn om spanningen te verminderen.

Werkblad Bijeenkomst 14: Kijken naar een film: gebeurtenis, gedachten, gevoel, gedrag en gevolg

Naam Cliënt: _____

Datum: _____

Werkblad: Observatie Film "De bus".

Wij gaan nu een film bekijken.

Tijdens het kijken naar de film is het de bedoeling dat je op een aantal zaken gaat letten. Deze trainingsgroep heet 'omgaan met agressie en boosheid'. 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.

De bus Bijeenkomst 9 t/m 13 Het Signaleringsplan Let op de persoon die met de chauffeur praat.	
Fase 0 Evenwichtsfase/ontspannen	
Fase 1 Spanningen/ spanning, spanning, spanning	
Fase 2 Spanningen/ Stress	
Fase 3 Decompensatie/Agressie	
De bus Bijeenkomst 3 'Hoe ontstaat boosheid' Let op de persoon die met de chauffeur praat.	
Het gespannen worden gebeurd 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.	

De bus	
Bijeenkomst 11 'Hoe kun je je gedachten weer op een rij krijgen?'	
Let op de persoon die met de chauffeur praat.	
Als je zo gespannen bent kun je niet meer goed denken. De gedachten moeten eigenlijk worden stopgezet. Op welk moment zou jij de "Gedachtenstop" willen toepassen?	
Evaluatie	
Wat ging er fout?	

Bijeenkomst 15: Zelf leren om bij te houden hoe het met je gaat

Doelen

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

Benodigde materialen en voorbereiding

- Deelnemersboek en modulehandleiding trainers.
- Map (voor werkbladen en bijeenkomstmateriaal) en pen voor iedere deelnemer.
- Bord + stiften.

Aandachtspunten voor de trainer

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

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Heet de deelnemers welkom.

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

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

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

We gaan deze bijeenkomst van de training verder met hoofdstuk 9: 'Zelf leren om bij te houden hoe het met je gaat'. Als iedereen zijn deelnemersboek erbij pakt en het boek bij bijeenkomst 15 openslaat.

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

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

10 min.	De deelnemer weet hoe hij de eigen gedragingen moet gaan turven als hij zich gespannen voelt.	<p>We gaan nu verder lezen op pagina..., met het woord 'turven'. Wie weet wat turven is?</p> <p>(Antwoord= wijze van tellen, waarbij je voor elke keer een streepje neerzet, en voor elke vijfde keer een diagonaal streepje door de andere vier streepjes zet).</p> <p>Doe dit op het bord voor.</p> <p><i>Nu je het ziet, zul je het vast wel herkennen, dat noemen we dus turven. We gaan nu lezen op pagina ...</i> <i>(Als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen lezen, samen hardop doornemen. Zo niet, lees dan zelf voor in een langzaam tempo, zodat de deelnemers de tekst kunnen volgen).</i></p> <p>Begin te lezen bij 'Turven... tot en met ...het voorbeeld' .</p> <p><i>Zoals je ziet, staat in de linkerkolom de data, de dagen en in de andere kolommen staan de dingen die jij doet als je gespannen bent. Dit kan dus voor iedereen anders zijn.</i></p> <p><i>Als je deze kolommen hebt gekozen, zet dan iedere dag een streepje als het voorkomt. Je moet het dus goed bijhouden, maar dan krijg je tenminste een goed beeld van je spanning op één dag. De score kun je gebruiken voor het invullen van de Spanningsthermometer.</i></p> <p><i>Wanneer je veel streepjes hebt neergezet, dan kun jij je voorstellen dat je meer gespannen bent dan wanneer je nauwelijks streepjes hebt neergezet.</i></p> <p>Wie kan mij in eigen woorden nu vertellen wat turven is en hoe je dat doet met je spanning? Waar kun je de score voor gebruiken?</p> <p>(Antwoorden staan op de pagina's die we net hebben gelezen).</p>	<p>Deelnemersboek, voorbeeld 'turf'-lijst.</p> <p>Whiteboard en stift.</p>
Duur	Doelen	Inhoud	Materialen

15 min.	<p>De deelnemer kan een situatie onderverdelen in: Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel, Gedrag en Gevolg.</p> <p>De deelnemer weet dat de 5 G's altijd erg veel met elkaar te maken hebben als hij zich gespannen voelt of gedraagt.</p>	<p><i>We gaan nu verder lezen op pagina 29, bij: 'Wat gebeurt er allemaal?'</i></p> <p>(Als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen lezen, samen hardop doornemen. Zo niet, lees dan zelf voor in een langzaam tempo, zodat de deelnemers de tekst kunnen volgen).</p> <p>Het hoofdstuk helemaal uit lezen... 'tot en met pagina 30'.</p> <p><i>We hebben dit schema met de vijf hokjes: Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel, Gedrag en Gevolg al eens eerder in de training gebruikt.</i></p> <p><i>Je hebt er al eens mee geoefend. Hiermee werd steeds verteld dat de onderdelen Gedachte-Gevoel-Gedrag steeds met elkaar te maken hebben. Dit geldt ook voor de Gebeurtenis, dus wat er plaats vindt, en wat voor Gevolg dit voor je heeft.</i></p>	<p>Deelnemersboek</p> <p>Voorbeeld schema met de 5 G's.</p> <p>Whiteboard en stift.</p> <p>Werkbladen bij bijeenkomst 15 (huiswerk).</p>
---------	--	---	--

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

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

[5 min.] Opdrachten

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

- Deel huiswerkbladen uit en neem elke vraag even door.
- Toets bij iedere vraag of de deelnemers de vragen begrijpen.

[5 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst

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

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

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

De volgende keer gaan we het huiswerk bespreken en gaan we de toets maken. De toets

gaat over de Bijeenkomsten 6, 8, 9, 11, 13 en 14 uit het deelnemersboek. Voor de volgende keer dus het huiswerk maken en alle bijeenkomst alleen en/of met je persoonlijk begeleider nog eens doorlezen. Je kunt het beste iedere avond een bijeenkomst weer doorlezen en de laatste avond ga je het nogmaals helemaal bekijken. Zo weet je alles wat we hebben besproken in deze hoofdstukken en kun je de toets goed afronden, zodat je deze training afsluit met een certificaat. Om de training te kunnen afsluiten heb je een voldoende nodig op de toets. Je krijgt dan een certificaat, dit is een soort diploma, zodat jij en anderen kunnen zien dat je deze training hebt gedaan. Hiermee weet je ook dat je weer een stap verder bent in je behandeling! Je hebt immers hard gewerkt aan je probleemgebieden! Succes met het leren!

Terugkoppeling van de trainers aan het team

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

Deelnemersboek Bijeenkomst 15: Zelf leren om bij te houden 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

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. Dit 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

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

Eerste hulp bij boosheid en spanning	Vaste momenten waarop ik naar de kaart kijk
<p>Wat kan ik doen als ik op 75 of 100 graden zit?</p>	<p>Na het ontbijt</p>
<p>1. Ga even naar het toilet.</p>	
<p>2. Kijk uit het raam en tel tot 10.</p>	<p>Na het middageten</p>
<p>3. Neem een snoepje.</p>	
<p>4. Denk aan je module en bedenk wat je geleerd hebt.</p>	<p>Na het avondeten</p>
<p>5. Ga een rondje in het park maken. (Ken je de regels nog? Zie Hoofdstuk 6 'langzame wandeling').</p>	

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 verlof, wat je kunt doen, als de situatie niet prettig aanvoelt.

Turven

Als je goed geleerd hebt om je spanningen te herkennen, kun je die gaan **turven**. Dit betekent dat je bijhoudt hoe vaak je gespannen bent geweest, dat je ging schelden, roepen, gooien, of weglopen. Je moet elke dag opschrijven hoe vaak dit is gebeurd. Dit doe je door een streepje 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. We noemen dit **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.

► Hieronder vind je een voorbeeld van een turflijst:

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

Wat gebeurt er allemaal?

De laatste stap en tevens de moeilijkste stap.

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. Je moet dan één van de speciale blaadjes gebruiken (zie volgende bladzijde) het blad is in vijf hokjes verdeeld. In het contactmoment met je begeleider kun je nu duidelijkheid krijgen wat er is gebeurd, wat je dacht, voelde en welk gedrag je liet zien en wat het gevolg hiervan was. Zo begrijp jij en je omgeving beter wat er is gebeurd. Zo kun je bedenken samen met de begeleiding wat moet veranderen zodat je niet meer zo boos wordt.

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

Gevorderdenlijst

G - Gebeurtenis

Hierin schrijf je wat er precies gebeurde.

G - Gedachte

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.

G - Gebeurtenis	G - Gedachte	G - Gevoel	G - Gedrag	G - Gevolg
Ik krijg geen peuk van Piet.	Hij moet mij altijd hebben.	Boos en geïrriteerd naar Piet toe.	Ik ging schelden. Ik ben kwaad naar mijn kamer gegaan.	Ik heb die avond dan maar geen sigaret gehad, en trammelant met de groepsleiding.

Werkblad

Naam deelnemer: _____

Datum: _____

Bijeenkomst 15. Zelf leren om bij te houden hoe het met je gaat

Je gaat nu een stukje filmscene zien. Stel je voor dat je de jongen achter in de auto bent (rechtsachter). Vul nu eerst de Spanningsthermometer in en daarna de turflijst.

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.

DE TURFLIJST

Locatie	Schelden (hoe vaak)	Uitdagende gebaren
In de auto		

Kun je aan de hand van de onderstaande lijst voor jezelf een **gevorderdenlijst** opstellen, wij noemen deze lijst ook de: '5 G's-lijst'.

De 5 G's

Hokje 1

Hierin schrijf je wat er precies gebeurde.

Hokje 2

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

Hokje 3

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

Hokje 4

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

Hokje 5

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

G	G	G	G	G

--	--	--	--	--

Bijeenkomst 16: Toets 1 en Toets 2 en afsluiting module 4

Doelen

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

Benodigde materialen en voorbereiding

- Huiswerk van de vorige bijeenkomst (heeft deelnemer mee)
- Toets
- Certificaten voor de geslaagde deelnemers
- Eindverslagen
- Module evaluatieformulier GoA om mee te geven

Aandachtspunten voor de trainer

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

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Heet de deelnemers welkom.

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

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

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

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

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
25 min.	<p>De deelnemer kan aangeven hoe hij tot rust kan komen (ontspannen).</p> <p>De deelnemer kan vertellen wat er met zijn horen/zien en ademhalen gebeurt als hij zich gespannen voelt.</p> <p>De deelnemer weet wat een 'gedachttestop' is.</p> <p>De deelnemer kan vertellen wat de communicatieregels zijn.</p> <p>De deelnemer weet waarom het goed is dat hij zijn valkuilen kent (= zichzelf kennen).</p> <p>De deelnemer weet hoe hij momenten van spanning kan verminderen.</p> <p>De deelnemer kan de 'Eerste Hulp Kaart' maken.</p> <p>De deelnemer kan een gebeurtenis met gedachten, gevoelens, gedragingen en gevolgen opschrijven.</p> <p>De deelnemer kent drie ontspannings-oefeningen.</p>	<p><i>Ik ga jullie de toetsbladen geven. Hebben jullie allemaal een pen om mee te schrijven?</i></p> <p>Deel de toetsbladen uit.</p> <p>(Deelnemers die geen pen hebben meegenomen, kunnen een pen lenen).</p> <p>Loop langs de deelnemers en help daar waar nodig. Help de deelnemer die moeite heeft met het lezen en/of schrijven. De deelnemer doet de toets mondeling en schrijf de gegeven antwoorden op.</p> <p>Als de deelnemer klaar is, wordt de toets door deelnemer ingeleverd. De deelnemer gaat weer zitten en wacht totdat iedereen klaar is.</p> <p>Kijk de toets direct na, zodat de deelnemer direct weet of hij de toets heeft afgerond met een voldoende.</p>	Toetsbladen, pennen, certificaten.
20 min.		<p><i>We gaan de toets nabespreken, zodat je weet wat je wel of niet goed hebt beantwoord.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ga alle vragen stuk voor stuk bij langs. - Betrek de deelnemers door hen te laten vertellen wat zij geantwoord hebben. - Sluit ieder gegeven antwoord af met het juiste antwoord. <p><i>Heeft iemand nog vragen over de toets?</i></p> <p><i>Dan sluiten we de training af.</i></p>	

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
20 min.	Deelnemer kan bij elk doel van deze module aangeven in hoeverre dat het doel behaald is en welke leerpunten er nog zijn (samen met de trainer).	De module wordt individueel afgerond door het module Eindverslag samen met de individuele deelnemer en zo nodig de persoonlijk begeleider in te vullen en te bespreken. De Certificaten worden ingevuld en door de trainers uitgedeeld. De deelnemers krijgen drinken aangeboden ter afsluiting van de module. Ze worden gevraagd om anoniem - met ondersteuning van hun persoonlijk begeleider - het Module evaluatieformulier deelnemers GoA in te vullen.	Eindverslag module Certificaat Module evaluatie formulier deelnemers GoA

[3 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

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

[2 min.] Opdrachten

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

[5 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst

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

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

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

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

Hierbij krijgen jullie een certificaat uitgedeeld met je naam erop. Je kunt trots zijn op dit certificaat, want je hebt erg hard en goed gewerkt. Hiermee weet je ook dat je weer een stap verder bent in je behandeling! Je hebt immers hard gewerkt aan je probleemgebieden! Succes met het blijven uitvoeren van de punten die voor jou belangrijk zijn als jij je gespannen voelt. Blijf de Spanningsthermometer en 'Eerste Hulp Kaart' gebruiken, samen met je persoonlijk begeleider. Het zijn altijd goede hulpmiddelen.

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

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

Individuele deelnemerskaart

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

Eindverslag module GoA

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

Module evaluatieformulier deelnemers GoA

De deelnemers vullen het Module evaluatieformulier deelnemers GoA in, met ondersteuning van hun persoonlijk begeleider. Zij doen dit anoniem. De persoonlijk begeleiders zorgen ervoor dat de ingevulde evaluatieformulieren van de deelnemers aan de onderzoekers van de instelling worden overgedragen. De trainers delen de evaluatieformulieren dus alleen uit, ze houden zich niet bezig met het invullen van de formulieren en ze bekijken niet wat de deelnemers invullen. In het kader van de procesevaluatie worden de trainers op de hoogte gesteld van de algemene bevindingen (anoniem) van de deelnemers.

Werkblad Toets 1

Naam deelnemer: _____

Datum: _____

*We zijn nu aangekomen bij de toets van de Bijeenkomsten 1 t/m 4 en 6.
We zijn al een heel eind in de training en je krijgt nu een aantal vragen over hoe jij zaken zou gaan doen als je merkt dat je gespannen wordt.*

[Foute antwoorden bestaan niet]

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

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

► **Vraag 2. Bijeenkomst 2: Wat is spanning?**

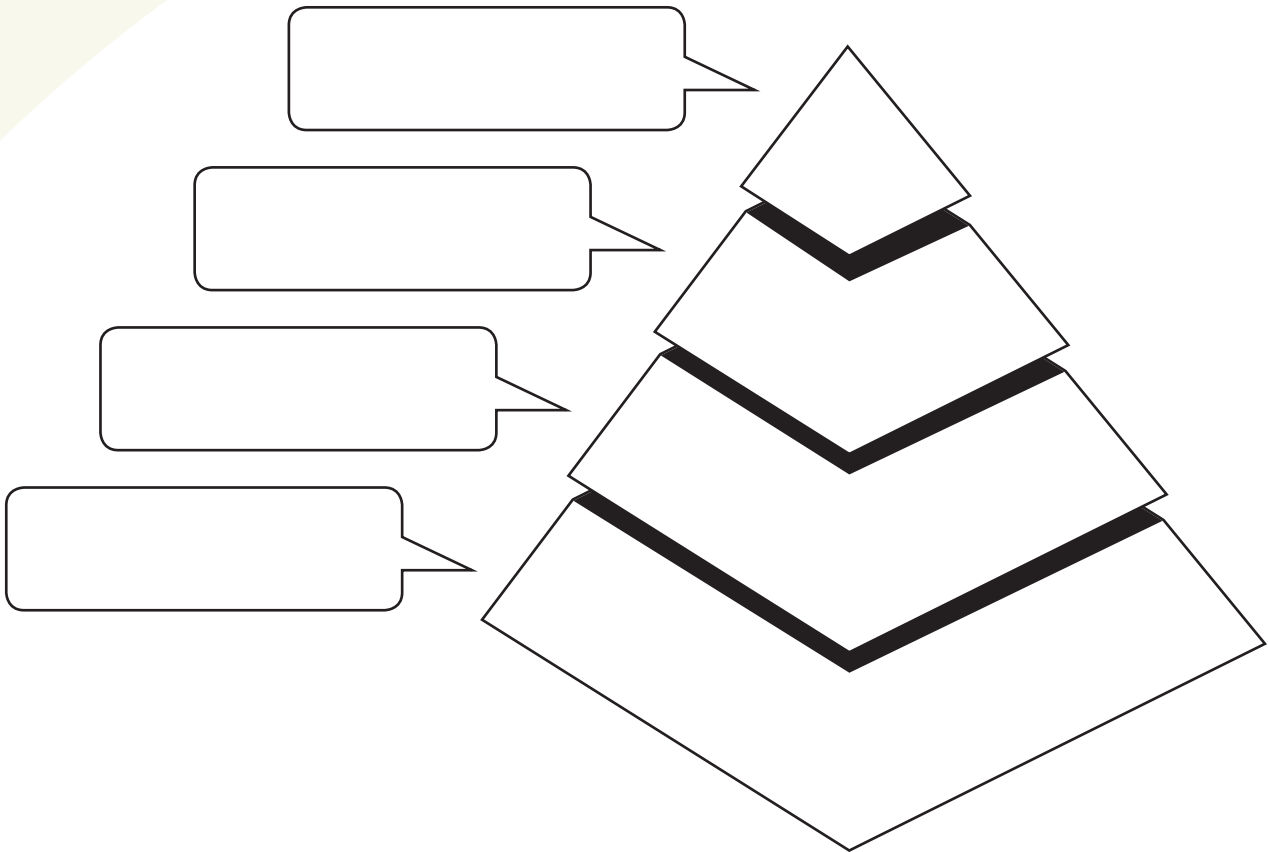
Ieder mens heeft wel eens spanning. Wat is nu eigenlijk spanning en waar komt het vandaan?

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

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

► **Vraag 3. Bijeenkomst 3: Hoe ontstaat boosheid?**

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



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

► **Vraag 4. Bijeenkomst 4: Ontspanningsoefeningen**

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

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

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

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

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

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

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

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

Denken:

Lichaam:

Zien:

Horen:

Werkblad Toets 2

Naam deelnemer: _____

Datum: _____

We zijn nu aangekomen bij toets 2, over de Bijeenkomsten Bijeenkomsten 8, 9, 11, 13 en 14. We zijn aan het eind van de cursus en je krijgt nu een aantal vragen over de tweede deel van het boek.

[Foute antwoorden bestaan niet]

► **Vraag 1. Bijeenkomst 8 en 9**

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

1.

2.

3.

► *Score Vraag 1*

► **Vraag 2. Bijeenkomst 8 en 9**

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

1.

2.

3.

► *Score Vraag 2*

▶ **Vraag 3. Bijeenkomst 11**

Wat verstaan wij onder de term 'GEDACHTESTOP'?

▶ *Score Vraag 3*

▶ **Vraag 4. Bijeenkomst 11**

Als je na een ruzie wegloopt ben je natuurlijk altijd weer welkom, mits je de volgende regels in acht neemt. Noem bijvoorbeeld ook de 4 communicatieregels:

1.

2.

3.

4.

▶ *Score Vraag 4*

▶ **Vraag 5. Bijeenkomst 13 en 14**

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

► *Score Vraag 5*

► **Vraag 6. Bijeenkomst 13 en 14**

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

Hoe kun je dat trainen?

► *Score Vraag 6*

► **Vraag 7. Bijeenkomst 15**

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

EHK

Eerste Hulp Kaart

* Noem eigen voorbeelden, niet overnemen uit het boek

7A

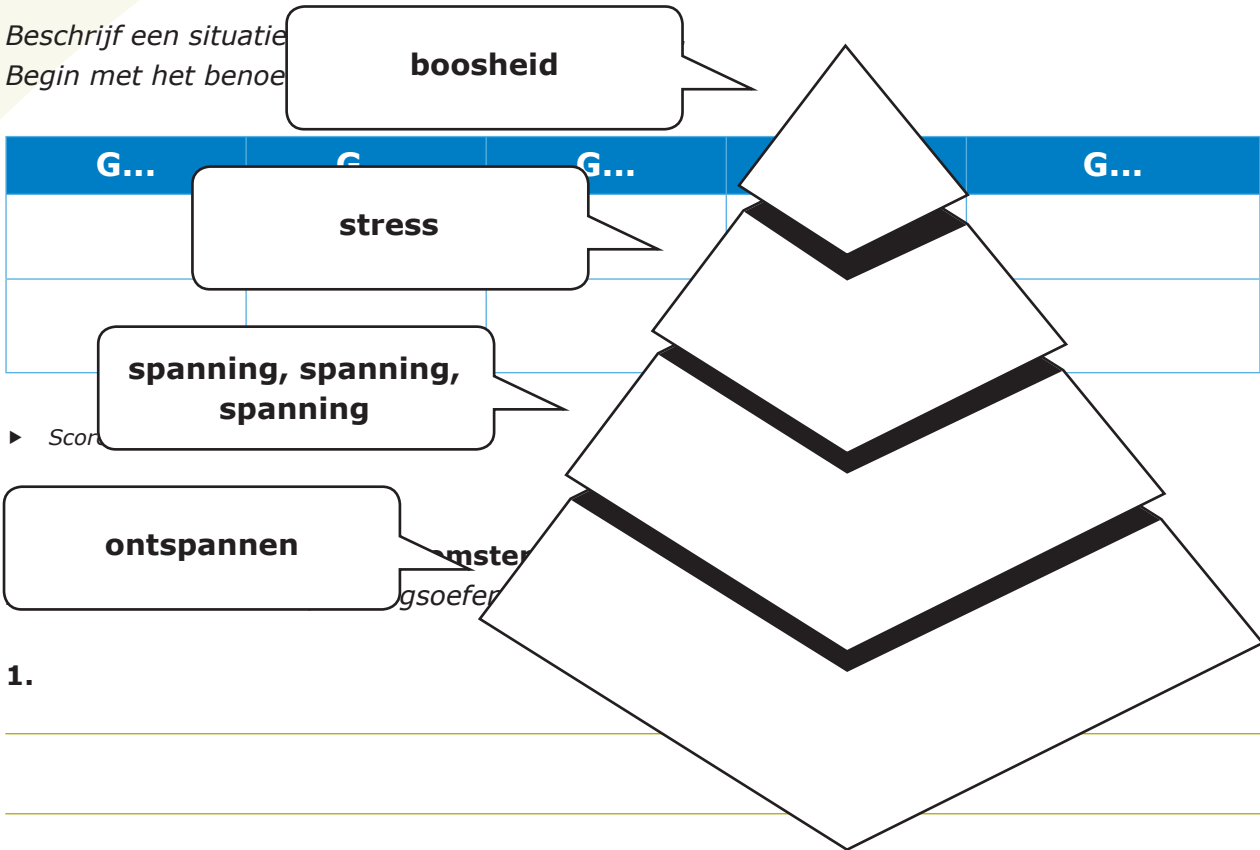
Eerste hulp bij boosheid en spanning	Vaste momenten waarop ik naar de kaart kijk
<i>Wat kan ik doen als ik op 30 of 40 graden zit?</i>	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

► Score Vraag 7A

7B

De 5 G's

Beschrijf een situatie
Begin met het benoemen



► Score

1.

2.

3.

► Score Vraag Praktijkbijeenkomst

Oplossingen toetsen 1 en 2, inclusief waardering in punten:



Werkblad Toets 1

Naam deelnemer: _____

Datum: _____

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

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

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

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

► **Vraag 2. Bijeenkomst 2: Wat is spanning?**

Ieder mens heeft wel eens spanning.

Wat is nu eigenlijk spanning en waar komt het vandaan?

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

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

► **Vraag 3. Bijeenkomst 3: Hoe ontstaat boosheid?**

Denk even aan de Spanningspiramide die wij de afgelopen keer besproken hebben. Deze staat niet in het boek. Pas de woorden toe die in de lijst staan. Zet de 3 juiste woorden op de juiste plaats (denk aan wat er beneden en boven komt te staan).

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

Juiste volgorde = 10 punten

Goede woorden = 10 punten

*(Om het stapelen duidelijk te maken moet onder aan de piramide staan: **spanning, spanning, spanning**).*

Alleen 1x spanning genoemd = 7,5 punten

► **Vraag 4. Bijeenkomst 4: Ontspanningsoefeningen**

- Welke vormen van ademhaling bestaan er?

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

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

- Om tot rust te komen, moet je aan je ademhaling denken. In de praktijk heb je dit geleerd. Je ligt op de mat, legt je handen op je**buik = 2,5 punten** (vul in).
Je ademt rustig in en telt**tot 3 = 2,5 punten** (vul in)
Bij het uitademen tel je dan**tot 8 = 2,5 punten** (vul in).

Je moet dit:

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

(streep het foute antwoord door)

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

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

Denken: 5 punten

Lichaam: 5 punten

Zien: 5 punten

Horen: 5 punten

Werkblad Toets 2

Naam deelnemer: _____

Datum: _____

*We zijn nu aangekomen bij een toets van de Hoofdstukken 6 tot en met 10.
We zijn aan het eind van de cursus en je krijgt nu een aantal vragen over de tweede deel van het boek.*

[Foute antwoorden bestaan niet]

► **Vraag 1. Bijeenkomst 8 en 9**

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

1.

2.

3.

► Score Vraag 1

3

► **Vraag 2. Bijeenkomst 8 en 9**

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

1.

2.

3.

► Score Vraag 2

3

► **Vraag 3. Bijeenkomst 11**

Wat verstaan wij onder de term 'GEDACHTESTOP'?

► Score Vraag 3

3

► **Vraag 4. Bijeenkomst 11**

Als je na een ruzie wegloopt ben je natuurlijk altijd weer welkom, mits je de volgende regels in acht neemt. Noem bijvoorbeeld ook de 4 communicatieregels:

1.

2.

3.

4.

► Score Vraag 4

4

► **Vraag 5. Bijeenkomst 13**

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

► Score Vraag 5

3

► **Vraag 6. Bijeenkomst 14**

Wat is een geschikte oefening om momenten van spanning te verminderen?
Hoe kun je dat trainen?

► Score Vraag 6

2

► **Vraag 7. Bijeenkomst 15**

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

EHK

Eerste Hulp Kaart

* Noem eigen voorbeelden, niet overnemen uit het boek

7A

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

▶ Score Vraag 7A

4

7B

De 5 G's

Beschrijf een situatie en gebruik hiervoor de 5 G's – Begin met het benoemen waar de 5 G's voor staan.

G...

G...

▶ Score Vraag 7B

▶ **Vraag P**

Noem minimaal

1.

2.

3.



▶ Score Vraag Praktijkbijeenkomst

Totaal: 31 punten

▶ onder de 18 punten ben je gezakt

Punten	Waardering
30	Zeer goed
25	Goed
20	Ruim voldoende

Bijlage Aanvullende ontspanningsoefeningen

Ademhalingsoefeningen

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

● Oefening 1 -liggend-

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

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

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

● Oefening 2 -liggend-

Deze oefening is gericht op het ervaren van de basisademhaling.

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

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

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

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

● Oefening 3 -liggend-

'Vibreren met de benen'

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

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

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

● Oefening 4 -zittend-

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

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

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

● Oefening 5

Voor één minuut gestructureerd ademhalen. Elke keer 3 tellen inademen en vervolgens

8 tellen rustig uitademen. De adem dus gelijkmatig in- en uitademen verdeeld over de seconden.

- **Oefening 6**

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

Spierontspanningsoefeningen (ter aanvulling van het standaardprogramma).

- **Benen en voeten**

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

- **Armen**

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

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

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

Uitreiking certificaat



trajectum





trajectum