

Herkennen van Gevoelens 2

GRIP OP AGRESSIE (GOA), MODULE 2

Inhoudsopgave

Aandachtspunten voor trainers en betrokkenen	3
Bijeenkomst 1: Kennis maken	8
Bijeenkomst 2: Blij (A).....	14
Bijeenkomst 3: Blij (B).....	20
Bijeenkomst 4: Bedroefd (A).....	30
Bijeenkomst 5: Bedroefd (B).....	38
Bijeenkomst 6: Bang (A)	45
Bijeenkomst 7: Bang (B)	52
Bijeenkomst 8: Beschaamd (A)	57
Bijeenkomst 9: Beschaamd (B)	64
Bijeenkomst 10: Boos (A).....	69
Bijeenkomst 11: Boos (B).....	77
Bijeenkomst 12 t/m 14: Alle gevoelens door elkaar	82
Bijeenkomst 15: Alle gevoelens door elkaar en afsluiting module 2.....	89

Aandachtspunten voor trainers en betrokkenen

Het specifieke karakter van deze module maakt dat er naast de gangbare aandachtspunten voor uitvoering van het behandelprogramma enkele specifieke aandachtspunten kunnen worden genoemd voor het trainen in het herkennen en leren omgaan met gevoelens. Bij deelnemers met een LVB, risicovol en onbegrepen gedrag is vaak sprake van een problematische ontwikkeling. Juist op het gebied van omgang met gevoelens kennen zij een achterstand: Gevoelens worden minder (h)erkend e/o worden niet op adequate wijze geuit. Het niet herkennen of kunnen hanteren van gevoelens kan mede de oorzaak zijn van het risicovolle en onbegrepen gedrag.

Inhoud van de module

De module richt zich op het leren herkennen van gevoelens bij zichzelf en bij anderen. De deelnemers leren veel over het onderscheid tussen verschillende gevoelens. Zij leren dit door het *ervaren* van deze gevoelens (leren door te doen) en *educatie* op het gebied van gevoelens.

Doelstelling is dat deelnemers beter hun gevoelens leren herkennen (en onderscheid kunnen maken in de gradaties daarin) zodat ze deze ook beter kunnen hanteren. Met hanteren bedoelen we dan dat ze leren wat voor hen een passende oplossing is op het moment dat het gevoel 'te sterk' wordt. Voor de exacte moduledoelen verwijzen we naar de algemene inleiding van de Programmahandleiding.

Bijvoorbeeld

Een deelnemer voelt zich snel aangevallen als een ander hem ergens op aanspreekt. In plaats van te zeggen hoe hij zich voelt (bang en teleurgesteld) kiest hij voor de tegenaanval: ook boos worden.

Door te oefenen met het benoemen wat de opmerking van de ander met hem doet, kan hij samen met de ander een oplossing vinden in plaats van ruzie te krijgen.

Werkwijze

In deze module leren de deelnemers de 5 basisgevoelens (blij, bedroefd, bang, beschaamd en boos) bij zichzelf herkennen in dagelijkse situaties, door de te ervaren binnen verschillende spelvormen.

Binnen de module wordt onderscheid gemaakt in het leren herkennen van gevoelens (educatief) en het leren ervaren van gevoelens (ervaringsleren). De ervaring is het middel om kennis op te doen.

We maken gebruik van verschillende middelen, zoals muziek, beeldende technieken, drama, spel en verhalen. De training bestaat uit twee bijeenkomsten. De eerste bijeenkomst richt zich in eerste instantie op het herkennen van gevoelens bij een ander in spelvormen en in het dagelijks leven. In de tweede bijeenkomst komt het herkennen van gevoelens bij jezelf aan bod.

Educatieve werkwijze

Binnen het educatieve deel maken we gebruik van de volgende werkvormen:

- Herkennen van gevoelens door middel van observeren: stem (hoog/laag, intonatie, tempo), gezichtsuitdrukking (stand van wenkbrauwen en voorhoofd, mondhoeken omhoog omlaag, blik in ogen), lichaamshouding (klein/groot, beweging(sonrust)).
- Leren herkennen van de gedragsketens: Gebeurtenis- Gevoel- Gedrag. Wat is er gebeurd waardoor je je boos ging voelen en wat deed je toen?
- Leren werken met een Spanningsthermometer: gradaties in een gevoel van irritatie naar boos naar woedend en hoe zie je aan iemand dat hij geïrriteerd of woedend is. Dus welk gedrag hoort bij irritatie? (Bijvoorbeeld kortaf, chagrijnig) en welk bij woedend? (Bijvoorbeeld: schreeuwen, schoppen, slaan).
- Huiswerkopdrachten waarin ervaringen worden beschreven met de 3 G's.

Ervaringsgerichte werkwijze

- Herkennen van het gevoel bij jezelf door dit te ervaren in spel.
- Spelvormen die verschillende gevoelens oproepen (zgn. gevoelens uitlokkers).
- Spelen van gradaties van gevoelens.

Koppeling naar het dagelijks leven

In de eerste bijeenkomst wordt besproken wat een ieders leerdoel is.

Na 11 bijeenkomsten is er een evaluatiebespreking met de persoonlijk begeleiders. We bekijken dan welke doelstellingen in de komende bijeenkomsten centraal zullen moeten staan.

Verdiepingsbijeenkomsten

- Herkennen van de 5 gevoelens door elkaar met behulp van de Spanningsthermometer en de 3 G's te bevragen.
- Oefenen van situaties uit de dagelijkse praktijk.
- Hoe ga je om met je gevoelens.
- Ambivalente gevoelens.

Aan het eind maken we een Eindverslag over de gehele module met de resultaten voor elke deelnemer. Daarin wordt ook een aanbeveling gegeven voor een vervolg.

Elke deelnemer heeft een individueel deelnemersboek voor deze module in zijn bezit.

Na elke bijeenkomst krijgen de deelnemers een deelnemersblad mee, waarin de volgende punten beschreven staan:

- de theorie over het gevoel dat behandeld is.
- wat we deze bijeenkomst hebben gedaan.
- lichaamskenmerken waar je aan kan zien hoe je het gevoel kan herkennen.
- wat het huiswerk voor de volgende bijeenkomst is.

Het deelnemersblad heeft als doel het contact tussen de deelnemer en zijn omgeving (persoonlijk begeleider / leefgroep), de beklijving en transfer van het geleerde te optimaliseren. Het huiswerk wordt zo nodig samen met de persoonlijk begeleider gemaakt. Dat is bijvoorbeeld nodig als de deelnemer lees- of aandachtsproblemen heeft opdrachten mogelijk niet goed begrijpt of niet zelfstandig uit kan voeren. Binnen deze ontmoeting kan de persoonlijk begeleider een gevoelsprofiel van de deelnemer maken. Instructies daarvoor zijn aanwezig bij de trainers.

Opbouw van het programma en de bijeenkomsten

De training bestaat uit 15 bijeenkomsten van anderhalf uur.

Binnen de training staat in de eerste 11 bijeenkomsten 1 gevoel per 2 bijeenkomsten centraal.

In elke bijeenkomst doen we een spelvorm waarbij de deelnemers het gevoel ervaren om vervolgens met elkaar te bespreken hoe ze het gevoel in hun dagelijks leven kunnen herkennen. De laatste 4 bijeenkomsten richten we ons op de verdieping.

De twee bijeenkomsten per gevoel zijn als volgt opgebouwd: de eerste bijeenkomst is vooral educatief gericht en gericht op het herkennen van het gevoel bij anderen. De tweede bijeenkomst is gericht op het herkennen van het ervaren gevoel bij de deelnemer zelf.

Educatieve bijeenkomst (hieronder genoemd A) per gevoel:

- herkennen van het gevoel bij anderen.
- herkennen van het gevoel op plaatjes.
- herkennen van het gevoel in een verhaal.
- uitleg G-G-G.
- huiswerk met G-G-G situatie van iemand anders (bekend persoon).

Ervaringsgerichte bijeenkomst (hieronder genoemd B) per gevoel:

- uitleg Spanningsthermometer.
- bespreken van huiswerk met G-G-G en Spanningsthermometer.
- oefening/spel met 1 gevoel.
- nabespreken van deze oefening met Spanningsthermometer.
- huiswerk van situatie van deelnemer zelf.

Verdiepingsbijeenkomsten:

- herkennen van de 5 gevoelens door elkaar met behulp van de Spanningsthermometer en de 3 G's te bevragen.
- oefenen van situaties uit de dagelijkse praktijk.
- hoe ga je om met je gevoelens.
- ambivalente gevoelens.

De uitvoering van de training is als volgt:

Kennismaking; wit

Bijeenkomst 1:

- Kennismaking
- Bespreken van de leerdoelen
- Uitleg van de werkwijze (video, afspraken, voorwaarden)
- Collage maken: algemene kennismaking met de 5 B's

Blij; geel

A. Bijeenkomst 2 :

- Uitleg 3 G's
- Herkennen van gevoel blij bij anderen d.m.v. plaatjes
- Herkennen van gevoel blij in een verhaal en 3 G's
- Huiswerkopdracht: het gevoel blij herkennen in omgeving

B. Bijeenkomst 3:

- Educatie Spanningsthermometer
- Huiswerk bespreken met Spanningsthermometer
- Ervaringsgericht spel (ballon, touw met ring, stoelendans) met als doel: ervaren blij.
- Huiswerkopdracht met blij herkennen bij deelnemer zelf in dagelijks leven

Bedroefd; bruin

A. Bijeenkomst 4:

- Herkennen bedroefd bij anderen
- Herkennen bedroefd op plaatjes
- Vervolgverhaal met verdriet en 3 G's
- Huiswerkopdracht met herkennen van bedroefd in de omgeving

B. Bijeenkomst 5:

- Huiswerk bespreken met Spanningsthermometer
- Ervaringsgericht spel: telefoonspel
- Huiswerkopdracht met bedroefd herkennen bij deelnemer zelf in dagelijks leven

Bang; blauw

A. Bijeenkomst 6:

- Herkennen bang bij anderen
- Herkennen bang op plaatjes
- Vervolg verhaal met bang en 3 G's
- Huiswerkopdracht met herkennen van bang in de omgeving

B. Bijeenkomst 7:

- Huiswerk bespreken met Spanningsthermometer
- Ervaringsgericht spel: spel afstemmen op waar zij bang voor zijn, broodje kaas in bos,
- Binnenkomst in donkere ruimte
- Huiswerkopdracht met bang herkennen bij deelnemer zelf in dagelijks leven

Beschaamd; oranje

A. Bijeenkomst 8:

- Herkennen beschaamd bij anderen
- Herkennen beschaamd op plaatjes
- Vervolg verhaal met beschaamd en 3 G's
- Huiswerkopdracht met herkennen van beschaamd in de omgeving

B. Bijeenkomst 9:

- Huiswerk bespreken met Spanningsthermometer
- Ervaringsgericht spel: bij dokter in wachtkamer: iemand heeft poep onder schoen
- Huiswerkopdracht met beschaamd herkennen bij deelnemer zelf in dagelijks leven

Boos; rood

A. Bijeenkomst 10:

- Herkennen boos bij anderen
- Herkennen boos op plaatjes
- Vervolg verhaal met boos en 3 G's
- Huiswerkopdracht met herkennen van boos in de omgeving

B. Bijeenkomst 11:

- Huiswerk bespreken met Spanningsthermometer
- Ervaringsgericht spel: grensspel (elkaar beschuldigen: over grenzen van ander gaan),
- Moordenaartje, scheldwoordenalfabet, broodje ham-kaas
- Huiswerkopdracht met blij herkennen bij deelnemer zelf in dagelijks leven

Verdieping

Bijeenkomst 12 t/m 15

Doel:

- Herkennen van alle gevoelens door elkaar
- Aanzet tot bekijken 3 G's en Spanningsthermometer
- Zicht krijgen op het geleerde door de deelnemer en toepassingsmogelijkheden, zich uitdrukkelijk in 3 stijlen copingvaardigheden (zie Spanningsthermometer):
 - 1) afleiding zoeken
 - 2) ontspanningsoefeningen
 - 3) goldsteinvaardigheden
- Nadenken over follow-up/vervolgcursussen, aanbevelingen etc.

Bijeenkomst 1: Kennis maken

Doelen

- Kennis maken

Benodigde materialen en voorbereiding

- Koffie en thee
- Individuele gevoelsmappen voor deelnemers
- Papier
- Tijdschriften
- Lijm
- Schaar

Aandachtspunten voor de trainer

- Als een deelnemer voor het eerst bij Drama binnenkomt is hij vaak zenuwachtig. Als trainer is het dan belangrijk dat je de deelnemer zoveel mogelijk op zijn gemak stelt.
- Doe dit door veiligheid en structuur te bieden.
- Speel in op bijv. nerveuze gevoelens. Vertel als trainer dat je je voor kunt stellen dat het best spannend is om hier te zijn en een spel te moeten spelen.

Inhoud programma

[10 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

De trainer heet de deelnemers welkom en nodigt hen uit om aan de tafel te gaan zitten.

Bied de deelnemers koffie of thee aan.

De trainer geeft uitleg over de bedoeling van de bijeenkomst:

- waarom zijn we bij elkaar
- wat gaan we doen
- hoe gaan we dat doen
- wie zijn wij
- wat zijn gevoelens
- wat wil iedereen leren

De trainer geeft uitleg over praktische regels die binnen Drama gehanteerd worden:

- altijd proberen te komen: als je een zitting mist, dan is de volgende moeilijk voor je
- als je echt niet kan, dan even bellen
- op tijd komen
- altijd vragen stellen
- altijd zeggen wanneer je iets niet snapt of iets niet wilt doen
- altijd map mee
- aan de groep vragen wat we nog meer moeten afspreken

Vraag aan de deelnemers of ze de afspraken die binnen Drama zijn nog weten, namelijk:

- dat de deur op slot gaat en dat het bordje met 'Welkom' omgedraaid wordt naar 'Niet Storen', zodat er geen mensen binnenlopen terwijl er een spel aan de gang is.
- dat er een vaste tijdsindeling binnen Drama is, waarin we beginnen aan tafel te vertellen over hoe je in je vel zit.

Hierna overgaan naar het spel op de vloer om weer af te sluiten aan tafel, waar we praten over hoe je het vond om te spelen:

- dat we in het spel een time-out teken hebben, waarmee we de spelsituatie kunnen stoppen om zo weer terug te kunnen naar de realiteit.
- we elkaar in het spel geen fysiek geweld aan mogen doen.

Vertel de deelnemers over het gebruik van de video tijdens de training.

- geef als trainer uitleg over waarom de video gebruikt wordt en of de deelnemers akkoord gaan met dat ze gefilmd worden.
- laat de deelnemers hiervoor een contract tekenen.

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

Vandaag beginnen we met een nieuwe training, Herkennen van gevoelens. Sommigen van jullie zijn al eens eerder bij Drama geweest, voor anderen is dit de eerste keer.

De training houdt in dat je de 5 basisgevoelens (blij, bedroefd, bang, beschaamd en boos) leert herkennen in dagelijkse situaties. Dit doen we door deze gevoelens te ervaren binnen verschillende spelvormen.

De training besteedt aan elk gevoel 2 bijeenkomsten. De eerste bijeenkomst richt zich in eerste instantie op het herkennen van gevoelens bij een ander. In de tweede bijeenkomst komt het herkennen van gevoel bij jezelf aan bod.

We maken gebruik van verschillende middelen, zoals muziek, beeldende technieken, drama, spel en verhalen. Door middel van te doen proberen we te leren.

- Deel de individuele gevoelensmap aan de deelnemers uit. In deze gevoelensmap kunnen de deelnemers de theorie over de bijeenkomsten nog eens doornemen. Daarnaast is er de mogelijkheid om eigen ervaringen omtrent emoties kwijt te kunnen.

Maar wat is eigenlijk gevoel? Het is iets dat je voelt, hoe je jezelf voelt. Een moeilijker woord voor gevoel is ook wel emotie.

Vraag aan de deelnemers of zij weten wat gevoelens zijn en of zij deze kunnen benoemen.

Vertel de deelnemers over de 5 B's die binnen Drama gebruikt worden (Blij, Boos, Bang, Bedroefd, Beschaamd).

Voorbeelden van Blij zijn gevoelens als vrolijk, gelukkig, uitbundig.

Voorbeelden van Boos zijn gevoelens als kwaad, geïrriteerd.

Voorbeelden van Bang zijn gevoelens als zenuwachtig, gespannen, angstig.

Voorbeelden van Bedroefd zijn gevoelens als verdrietig, droevig, treurig.

Voorbeelden van Beschaamd zijn gevoelens als je schamen, je schuldig voelen.

Het doel van een gevoelenscollage maken is om te zien of de deelnemers gevoelens kunnen herkennen, benoemen en relateren aan hun eigen belevingswereld. Dit wordt gedaan door uit tijdschriften plaatjes te zoeken die de 5 B's (Blij, Boos, Bang, Bedroefd, Beschaamd) weergeven en dan op een groot vel papier te plakken.

Straks krijgen jullie elk een vel papier. Daarbij leg ik een stapel tijdschriften neer. Aan jullie is het dan om plaatjes uit te zoeken die jullie vinden passen bij de 5 B's (Blij, Boos, Bang, Bedroefd en Beschaamd.) Die knippen jullie uit en plak je op het vel papier.

Vraag aan de deelnemers of de opdracht duidelijk voor hen is.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
40 min.	Deelnemer leert gevoelens herkennen, benoemen en relateren aan eigen belevingswereld.	Oefening: een gevoelenscollage maken 1. Laat de deelnemers 5 plaatjes uitknippen, waarvan zij vinden dat het blij, boos, bang, beschaamd en bedroefd uitdrukt.	Papier Tijdschriften Lijm Schaar Pen
20 min.	Zie hierboven.	Oefening: bij elk gevoel een verhaaltje schrijven 2. Laat de deelnemers bij elk gevoel een klein verhaaltje schrijven. 3. Vraag de deelnemers welk plaatje bij welk gevoel hoort en waarom zij deze hebben uitgekozen. 4. Laat elke deelnemer zijn naam noteren op de collage.	Papier Tijdschriften Lijm Schaar Pen

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

De trainer vat samen wat we vandaag gedaan hebben.

In deze eerste bijeenkomst hebben we met elkaar kennis gemaakt.

Verder hebben we besproken wat we in deze groep gaan doen en we hebben de afspraken met elkaar doorgenomen en aangevuld. We hebben geoefend met het herkennen van de 5 basisgevoelens door een collage te maken. De collage bestond uit 5 plaatjes: een blij, boze, bange, beschaamde en bedroefde situatie.

[5 min.] Opdrachten

Vraag aan de deelnemers wat ze willen leren in deze training?

Laat ze dit in hun individuele gevoelensmap opschrijven.

[5 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst

De trainer geeft de deelnemer een positieve reactie, zodat deze met een goed gevoel de bijeenkomst verlaat.

De trainer sluit af met de deelnemers te bedanken en een goede week toe te wensen.

Terugkoppeling van de trainers aan het team

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

Deelnemersboek Bijeenkomst 1: Kennis maken

Doelen

- Jezelf voorstellen
- Kennis maken
- Iets over jezelf vertellen
- De vijf gevoelens blij, bang, boos, beschaamd en bedroefd op plaatje herkennen

1. Inhoud van de bijeenkomst op het bord:

- Kennismaken (met koffie en thee)
- Uitleg van de groep
- Praktische regels
- Kennismakingsspel

2. Kennis maken

Om de beurt zegt iedereen hoe hij/zij heet, waar hij/zij woont en werkt en wat zijn/haar leerdoel is.

3. Uitleg bedoeling van de groep (aan de hand van folder)

Antwoord op de vragen :

- waarom zijn we bij elkaar
- wat gaan we doen
- hoe gaan we dat doen
- wie zijn wij
- wat zijn gevoelens
- wat wil iedereen leren

Praktisch

- altijd proberen te komen: als je een bijeenkomst mist dan is de volgende moeilijk voor je
- als je echt niet kan dan even bellen
- op tijd komen
- altijd vragen stellen
- altijd zeggen wanneer je iets niet snapt of iets niet wilt doen
- altijd map mee
- aan de groep vragen wat we nog meer moeten afspreken

4. Maken van een collage

In twee groepen maakt iedereen een collage. De opdracht is: knip 5 plaatjes uit, waarvan jij vindt dat het blij, boos, bang, beschaamd of bedroefd is.

Theorie: wat is eigenlijk gevoel?

Het is iets wat je voelt, hoe je jezelf voelt. Een moeilijker woord voor gevoel is ook wel emotie. Om gevoel voor jezelf goed duidelijk te krijgen, is het gemakkelijk om tegen jezelf te zeggen of voor jezelf op te schrijven: **ik voel me**

Alle gevoelens hebben te maken met 5 basisgevoelens. Dat zijn:

Blij

Boos

Bang

Bedroefd

Beschaamd

We noemen die de **5 B's**.

Voorbeelden van Bang zijn gevoelens als zenuwachtig, gespannen, angstig.

Voorbeelden van Boos zijn gevoelens als kwaad, geïrriteerd.

Voorbeelden van Beschaamd zijn gevoelens als je schamen, je schuldig voelen.

Huiswerk:

Wat wil een ieder leren in deze training?

Bijeenkomst 2: Blij (A)

Doelen

- Het gevoel 'blij' herkennen bij een ander

Benodigde materialen en voorbereiding

- Koffie en thee
- Papier
- Pen
- Fototoestel
- Speelblok

Aandachtspunten voor de trainer

- Zorg ervoor dat je als trainer de deelnemer op zijn gemak stelt. Hierdoor durft de deelnemer meer van zichzelf in de groep te laten zien. Dit kan je bijv. doen door deelnemers positief te bevestigen in wat ze laten zien en in wie ze zijn.
- Zorg voor een veilige sfeer in de groep. Door een veilige sfeer in de groep durft de deelnemer eerlijk aan te geven wanneer hij het gevoel moeilijk vindt worden en gaat hij of zij niet of zijn grenzen heen.
- Laat een deelnemer die zich goed in het verhaal in kan leven het verhaal non-verbaal uitspelen. Zodoende wordt de betrokkenheid van de deelnemers groter bij het verhaal. Tegelijkertijd is het gevoel met zijn kenmerken direct af te lezen bij de deelnemer.
- Vraag aan de deelnemers om hun toestemming om het spel op te mogen nemen op video. Dit voorkomt onveiligheid in de groep.
- Film per spel de deelnemers en kijk dit later aan de hand van de 3 G's terug. Wat voor opbouw is er in het gevoel te zien?
- Mocht een deelnemer het erg spannend vinden om te spelen, dan kan hem de rol van cameraman of -vrouw worden aangeboden.

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

De trainer heet de deelnemers welkom en nodigt hen uit om aan de tafel te gaan zitten. Bied de deelnemers koffie of thee aan.

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

- Vat samen wat de vorige bijeenkomst gebeurd is.

We zijn begonnen met het bespreken van de huiswerkopdracht.

Dit was: wat wil jij leren in deze training?

Daarna zijn we bezig geweest met het gevoel blij.

We hebben een spel gedaan waarin we zelf konden zien hoe iemand eruit ziet als hij/zij blij is.

Dit spel was: de gevoelenscollage. Daarna hebben we met elkaar gepraat over het gevoel blij. Waar zie je aan dat iemand blij is? Als voorbereiding op het huiswerk hebben we gesproken over de 3 G's. In deze training werken we met de 3 G's: Gebeurtenis- Gevoel- Gedrag.
 - Vraag aan de deelnemers of ze hier nog vragen over hebben.

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

Geef uitleg over de 3 G's.

*In de eerste bijeenkomst hebben we het gehad over de **G** van **gevoel**.*

*In deze bijeenkomst gaan we het hebben over de **G van Gebeurtenis**, de **G van Gevoel** en de **G van Gedrag**.*

Wat is een gebeurtenis?

Om dit duidelijk te krijgen kan je jezelf afvragen: 'Wat gebeurde er?'

Voorbeelden hiervoor zijn; een tandartsbezoek, een conflict op je werk, een feestje en zo zijn er nog wel veel meer gebeurtenissen te bedenken.

Wat is gedrag?

Gedrag is iets wat je doet. Je kunt het voor jezelf wat makkelijker maken door te zeggen 'ik doe...../ ik deed'. Dit is dan je gedrag.

Een voorbeeld: na het krijgen van een compliment (een gebeurtenis) wat heb je toen gedaan (ik doe)?

Ik moest lachen en zei 'dank je wel'. Of: Ik ben weggelopen. Of: Ik ging huppelen.

*In een bepaalde situatie, een **Gebeurtenis**, doe je iets en dat noem je dus **Gedrag**.*

Je doet niet zomaar wat naar aanleiding van een gebeurtenis.

Aan het gedrag gaan gevoelens vooraf.

*Dus: **Gebeurtenis – Gevoel – Gedrag**.*

Je gedrag is een reactie op een gebeurtenis, maar ook op de gevoelens die je daarbij hebt.

In het voorbeeld van hierboven is:

- de **Gebeurtenis**: een compliment krijgen
- het **Gevoel** kan zijn: blij, trots
- het **Gedrag** was: ik moest lachen en zei 'dank je wel'.

- Een ander voorbeeld met dezelfde gebeurtenis is:

- de **Gebeurtenis**: een compliment krijgen
- het **Gevoel** kan zijn: onzeker worden
- het **Gedrag** was: ik liep weg

Dezelfde gebeurtenis heeft door een ander gevoel ook ander gedrag tot gevolg!

Gevoel BLIJ

Blij zijn of plezier hebben is voor veel mensen 1 van de belangrijkste gevoelens om voor te leven. Er zijn veel gevoelens die een vorm van blij zijn: zoals tevreden zijn, opgelucht zijn of vrolijk zijn.

Vaak worden we blij van dingen die we met ons lichaam kunnen voelen: het zien van iets moois, het horen van goede muziek, aangeraakt worden door iemand die we aardig vinden, het proeven van lekker eten.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
20 min.	Deelnemer leert gevoel 'blij' uit te drukken en te herkennen bij een ander.	<p>Oefening: het beeldhouwspel</p> <p>1. Verdeel de groep in tweeën, één persoon wordt het beeld, de anderen zijn de kunstenaars. Die proberen het gevoel 'blij' mee te geven. <i>(Dit kunnen ze doen in gezicht (bijv. mimiek, wenkbrauwen, ogen, fronsen), maar ook in de houding van het beeld (bijv. houding, stand van lichaam).</i></p> <p>2. Hierna geven de kunstenaars een presentatie van hun beeld aan de andere groep. Hierna wisselen de rollen.</p> <p>3. Wie maakt het grootste blijde beeld? Van het beeld wordt een foto gemaakt. Aan welke foto kan je straks zien dat het beeld blij is?</p>	Fototoestel Speelblok
10 min.	Deelnemers leert het gevoel 'blij' bij anderen en zichzelf te herkennen.	<p>Oefening: het imitatiespel</p> <p>4. Eén van de trainers neemt een houding aan, de deelnemers gaan deze houding spiegelen.</p> <p>5. Na het spel aan de hand van de 3 G's op de flap-over kijken wat er gebeurde.</p>	Flap-over

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

De trainer vat samen wat we vandaag gedaan hebben.

[5 min.] Opdrachten

Vertel wat de opdracht voor de volgende keer is.

Voor de volgende keer wil ik graag van iedereen dat hij of zij een situatie beschrijft waarin je blij bent geweest. Wat gebeurde er?, wat voelde je?, en wat deed je?

Schrijf dit in je individuele gevoelsmap op.

[5 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst

Vraag de deelnemers naar hun belevingen omtrent deze bijeenkomst over het gevoel blij. *Iedereen mag noemen wat hij gezien heeft bij zichzelf of bij de ander. Wat zag je aan stem, houding, mimiek en gedrag?*

Deze gedragingen schrijven we allemaal op, zodat we een lijst kunnen maken van (non)verbale gedragingen waaraan je kunt zien dat iemand blij is.

De trainer geeft de deelnemers een positieve reactie, zodat deze met een goed gevoel de bijeenkomst verlaten.

De trainer sluit af met de deelnemer te bedanken en een goede week toe te wensen.

Terugkoppeling van de trainers aan het team

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

Deelnemersboek Bijeenkomst 2: Blij (A)

Doel

Herkennen van het gevoel 'blij' bij anderen en op plaatjes in een verhaal.

Inhoud van de bijeenkomst op het bord:

- huiswerk: wat wil iedereen leren
- Uitleg 3 G's
- Spelvorm
- Nabespreking van het spel
- Theorie
- Huiswerk volgende keer

Spelvorm:

- Beeldhouwspel in 2 groepen, presentatie aan elkaar. 1 iemand van de groep wordt het beeld. De anderen zijn de kunstenaars. Blij uitdrukken in gezicht en houding.
- Imitatiespel: een van de trainers neemt een houding aan die de anderen moeten spiegelen.

Nabespreking van het spel:

Bespreken waar je aan kan zien dat iemand blij is: stem, houding en mimiek.

Op papier een lijst maken van (non)verbale gedragingen waaraan je kunt zien dat iemand blij is.

Theorie: uitleg 3 G's

In de eerste bijeenkomst hebben we het gehad over de **G** van **gevoel**.

In deze gaan we het hebben over de **G van Gebeurtenis**, de **G van Gevoel** en de **G van Gedrag**.

Wat is een gebeurtenis?

Om dit duidelijk te krijgen kan je jezelf afvragen 'Wat gebeurde er?'

Voorbeelden hiervoor zijn: een tandartsbezoek, een conflict op je werk, een feestje en zo zijn er nog wel veel meer gebeurtenissen te bedenken.

Wat is gedrag?

Gedrag is iets wat je doet. Je kunt het voor jezelf wat makkelijker maken door te zeggen '**ik doe...../ ik deed**'. Dit is dan je gedrag.

Een voorbeeld: na het krijgen van een compliment(een gebeurtenis) wat heb je toen gedaan (ik doe)? Ik moest lachen en zei 'dank je wel'.

Of: Ik ben weggelopen. Of: Ik ging huppelen.

In een bepaalde situatie, een **Gebeurtenis**, doe je iets en dat noem je dus **Gedrag**.

Je doet niet zomaar wat naar aanleiding van een gebeurtenis.

Aan het gedrag gaan gevoelens vooraf. Dus: **Gebeurtenis – Gevoel – Gedrag**.

Je gedrag is een reactie op een gebeurtenis, maar ook op de gevoelens die je daarbij hebt. In het voorbeeld van hierboven is:

- de **Gebeurtenis**: een compliment krijgen
- het **Gevoel** kan zijn: blij, trots
- het **Gedrag** was: ik moest lachen en zei 'dank je wel'

Een ander voorbeeld met dezelfde gebeurtenis is:

- de **Gebeurtenis**: een compliment krijgen
- het **Gevoel** kan zijn: onzeker worden
- het **Gedrag** was: ik liep weg

Dezelfde gebeurtenis heeft door een ander gevoel ook ander gedrag tot gevolg!

Gevoel BLIJ

Blij zijn of plezier hebben is voor veel mensen 1 van de belangrijkste gevoelens om voor te leven. Er zijn veel gevoelens die een vorm van blij zijn, zoals: tevreden zijn, opgelucht zijn of vrolijk zijn.

Vaak worden we blij van dingen die we met ons lichaam kunnen voelen: het zien van iets moois, het horen van goede muziek, aangeraakt worden door iemand die we aardig vinden, het proeven van lekker eten.

Theorie over lichaamskenmerken gevoel blij

Hoe kan je herkennen dat iemand blij is?

Stem:

Houding:

Gezicht:

Huiswerk:

Beschrijf een situatie waarin je blij was.

Wat gebeurde er?

Wat voelde je?

Wat deed je?

Bijeenkomst 3: Blij (B)

Doelen

- Herkennen en ervaren van het gevoel 'blij' bij jezelf
- Bespreken waar je het gevoel 'blij' bij jezelf voelt

Benodigde materialen en voorbereiding

- Koffie en thee
- Ballonnen
- Touw
- Een touwring
- Pen
- Papier
- 2 telefoons
- Besloten opdracht kaarten die een appèl doen op de emotie 'blij'
- Kamerscherm
- Blokken
- Stoelen
- Verhaal over de emotie 'blij'

Aandachtspunten voor de trainer

- Zorg ervoor dat je een duidelijke bijeenkomststructuur hanteert.
- Door het volle bijeenkomstprogramma zou er mogelijk niet genoeg aandacht kunnen zijn voor alle onderdelen. De trainer kan zelf bepalen welke spelen wel of niet gespeeld gaan worden.
- Zorg voor een goede spanningsboog in de bijeenkomst. Hierdoor voorkom je dat de deelnemers hun aandacht verliezen en de bijeenkomststof deels niet op zullen nemen.
- De trainer leest het verhaal voor met de 3 G's, zie inhoud programma. Dit omdat de trainer zo accenten van de emotie extra kan benadrukken.
- Laat een deelnemer die zich goed in het verhaal in kan leven het verhaal non-verbaal uitspelen. Zodoende wordt de betrokkenheid van de deelnemers groter bij het verhaal. Tegelijkertijd is het gevoel met zijn kenmerken direct af te lezen bij de deelnemer.
- Vraag aan de deelnemers om hun toestemming om het spel op te mogen nemen op video. Dit voorkomt onveiligheid in de groep.
- Film per spel de deelnemers en bekijk dit later aan de hand van de 3 G's terug. Wat voor opbouw is er in het gevoel te zien?
- Mocht een deelnemer het erg spannend vinden om te spelen dan kan hem de rol van cameraman of -vrouw worden aangeboden.

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

De trainer heet de deelnemers welkom en nodigt hen uit om aan de tafel te gaan zitten. Bied de deelnemers koffie of thee aan.

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

- De trainer vraagt of vertelt wat er de vorige keer gebeurd is in de training.
- De trainer bespreekt het huiswerk.

Het huiswerk ging over de 3 G's: beschrijf een situatie waarin je blij bent geweest.

Iedereen vertelt zo zijn situatie. Deze situaties worden op een flap-over geschreven (een flap-over voor de gebeurtenis, 1 voor gevoel en 1 voor gedrag). Vervolgens kunnen we eventueel 1 situatie uitspelen.

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

Geef uitleg over de Spanningsthermometer:

Elk gevoel kent een eigen Spanningsthermometer.

Elke Spanningsthermometer loopt van neutraal 0% tot 100%.

De Spanningsthermometer loopt op doordat het gevoel sterker wordt.

De Spanningsthermometer kent 3 kleuren: groen, oranje en rood. Dit werkt net zo als een stoplichtsysteem:

- **gezonde spanning**
- **ongezonde spanning**: het gevoel wordt sterker. Waarschuwing: ga terug.
- **zeer ongezonde spanning**: het gevoel is te sterk en overheerst alles. Je kunt niet meer goed nadenken. Ga terug!

Wat kan je doen bij welke kleur?

Goldstein "sociaal vaardig met spanning omgaan"

- groepsleider om hulp vragen
- uitpraten

Ontspanningsoefeningen "ruimte creëren, later op spanning terug komen"

- Luister en concentratie oefeningen bijv. ingesproken op een cassettebandje
- grappen maken
- leuke film bekijken
- new age muziek
- groepsleider om hulp vragen

Tijd nemen voor jezelf "reactie op spanning uitstellen"

- rust zoeken op een vertrouwde plaats (kamer cliënt)
- muziek luisteren
- weglopen als de situatie te erg is/wordt
- opschrijven/ van je afschrijven
- sport
- douche
- gebruik agressie knijp bal
- nadenken (tot 10 tellen)
- diep adem halen

- *blokje lopen*
- *groepsleider om hulp vragen*
- *ogen op iets anders fixeren*

Vraag aan de deelnemers of het gebruik van de Spanningsthermometer zo duidelijk is.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
10 min.	Deelnemer maakt kennis met het gevoel 'blij'.	<p>Oefening: het ballospel</p> <p>1. Iedere deelnemer heeft een ballon met een touwtje aan zijn voet. Ze moeten proberen de ballon van de ander kapot te trappen.</p> <p>2. Als een deelnemer af is, moet deze aan de kant gaan zitten. Uiteindelijk is er één winnaar.</p>	Ballonnen Touw
10 min.	Deelnemers leren het gevoel 'blij' bij anderen en zichzelf te herkennen.	<p>Oefening: het touwringspel</p> <p>3. Alle deelnemers gaan in een kring op de spelvloer staan. Ze staan met elkaar in verbinding d.m.v. een touw. Aan dat touw zit een ring verbonden, die verschoven kan worden.</p> <p>4. De deelnemers doen hun ogen dicht en schuiven de ring door. Doordat de ring klein is, past deze precies in een hand.</p> <p>5. Als iedereen zijn ogen weer open doet, staat iedereen met zijn handen om het touw geklemd. Het is de bedoeling om erachter te komen wie de ring heeft. Dit kan bv. gezien worden aan lichaamshouding, mimiek en spierspanning.</p>	Touwring
10 min.	Zie bovenstaande.	<p>Oefening: het telefoonspel</p> <p>6. Er worden op de spelvloer twee ruimtes gemaakt, van waaruit gebeld kan worden. Tussen de ruimtes staat een kamerscherm, zodat deelnemers elkaar niet kunnen zien, maar wel kunnen horen.</p> <p>7. Er is iemand die belt met een boodschap waar de ontvanger blij van wordt. Degene die opgebeld wordt, neemt op zijn eigen manier de telefoon op. Hij/zij weet nog niet wat de boodschap zal zijn en moet dus ter plekke bedenken wat er gezegd wordt. Het spel mag zo lang duren als de deelnemers zelf willen. Het is afgelopen als één van de twee de hoorn neerlegt.</p> <p>8. Daarna wordt er doorgedraaid. Degene die gebeld heeft, wordt degene die opgebeld wordt. De opgebelde wordt publiek en publiek wordt degene die de beller gaat spelen.</p>	2 Telefoons Kamerscherm Blokken Stoelen

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
10 min.	Deelnemer doet ervaring op met het gevoel 'blij'.	<p>Oefening: het fluisterspel</p> <p>9. Iedereen staat in een kring. Eén persoon bedenkt een raar woord, fluistert dit in het oor van zijn/haar buurman. Deze doet dat ook bij zijn/haar buurman, etc.</p> <p>10. Aan het einde hoort iedereen of het nog hetzelfde woord is.</p> <p>11. Daarna wordt er een beurt doorgedraaid en er wordt een ander woord bedacht.</p>	
10 min.	Deelnemers leert het gevoel 'blij' herkennen bij anderen en bij zichzelf.	<p>Oefening: het imitatiespel</p> <p>12. Deelnemers doen de trainer na. Ze kijken goed naar het gezicht en luisteren naar de stem van de trainer.</p> <p>13. Deelnemers moeten precies zo reageren zoals de trainer. Hierna wisselt de beurt en dan mag iemand anders het gevoel 'blij' voordoen.</p>	Geen
10 min.	Deelnemer leert verschillende gradaties van het gevoel 'blij' herkennen.	<p>Oefening: "beetje blij, erg blij spel" (zie bijlage voor verhaal)</p> <p>14. Trainer vertelt een verhaal, deelnemers moeten goed luisteren. Deelnemers beelden zich in dat ze daadwerkelijk in het verhaal zitten. Ze moeten met hun lichaam en stem reageren op wat er in het verhaal verteld wordt. Zo kunnen ze zien dat ze van het verhaal een beetje, maar ook heel erg blij kunnen worden.</p> <p>15. Na dit spel gaat iedereen aan de hand van de 3 G's op de flap-over kijken wat er precies gebeurde.</p>	Bijlage (verhaal)

[5 min.] Samenvatting

De trainer vat samen wat we vandaag gedaan hebben.

[5 min.] Opdrachten

Vertel wat de opdracht voor de volgende keer is.

Volgende keer gaan we verder met het gevoel bedroefd:

kijk deze week eens of je voorbeelden ziet van mensen die bedroefd zijn of situaties waarin bedroefd zijn een rol speelt. Zoek dus naar voorbeelden op TV, in tijdschriften of vraag aan anderen wanneer ze bedroefd waren.

Schrijf dit in je individuele gevoelsmap op.

[5 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst

Vraag aan de deelnemers na hun belevingen omtrent deze bijeenkomst over het gevoel blij. *Iedereen mag noemen wat hij gezien heeft bij zich zelf of bij de ander. Wat zag je aan zijn stem, houding, mimiek en gedrag.*

Deze kenmerken schrijven we allemaal op in de Spanningsthermometer en zo geven we van de spelers aan hoe hoog ze op de Spanningsthermometer zaten.

De trainer geeft de deelnemer een positieve reactie, zodat deze met een goed gevoel de bijeenkomst verlaat.

De trainer sluit af met de deelnemer te bedanken en een goede week toe te wensen.

Terugkoppeling van de trainers aan het team

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

Bijlage bij opdracht: Beetje blij, erg blij

Stel je voor het is een prachtige mooie zomerdag. Je bent vrij, je hoort de vogels fluiten, de zon schijnt op je gezicht. Je loopt over straat, om je heen is het groen, de bloemen staan in bloei, het ruikt heerlijk. Je hebt de tijd aan jezelf, je hoeft niets, je geniet heerlijk van zo'n prachtige dag. Je kijkt om je heen, ademt diep de frisse lucht in. Je ziet andere mensen, die allemaal vriendelijk naar je kijken en naar je lachen, wat is het leven toch mooi. Als je om je heen kijkt, zie je even verderop iets groens liggen, je bent nieuwsgierig en loopt er heen. Verhip krijg nou wat, het is 5 euro die je zomaar vind. Dat is mooi meegenomen. Tevreden stop je die 5 euro in je zak en je loopt door. Het is bijna niet te geloven maar plotseling zie je weer een biljet verstoppt achter een bosje liggen. Deze keer is het geen 5 euro, maar 100 euro.

Je springt een gat in de lucht, dit is precies wat je nu kan gebruiken. Het is bijna niet te geloven, dit moet wel je geluksdag zijn. Je begint wat sneller te lopen, je huppelt er bijna van.

Je groet nog blijer de mensen om je heen, je ogen stralen van alle blijheid die je voelt. Je komt op de markt terecht waar het een gezellige drukte is. Er is net een loterij bezig en je besluit het er maar een keer op te wagen en koopt een lootje. Je bent nog net op tijd, want de trekking volgt direct. De nummers worden voorgelezen en nee dit kan niet waar zijn, het is jouw nummer. Jij hebt de hoofdprijs van 10.000 euro gewonnen. Je gaat helemaal uit je dak, je voelt je helemaal te gek, wouw, je wil aan iedereen laten zien hoe blij je bent. Nog helemaal blij van alles loop je richting huis, langs het water ga je even zitten en geniet je van de ondergaande zon. Dit zou wel eens de mooiste dag van je leven kunnen zijn.

Deelnemersboek Bijeenkomst 3: Blij (B)

Doel:

- Herkennen van het gevoel 'blij' door het te ervaren bij jezelf
- Doel van het spel is: ervaren van blij en bespreken waar je de emotie blij bij jezelf voelt

Inhoud van de bijeenkomst op het bord:

- Huiswerk bespreken
- Spelvorm
- Nabespreken van het spel
- Uitleg Spanningsthermometer
- Bespreken huiswerk volgende keer

Huiswerk bespreken

Het huiswerk was met de 3 G's: beschrijf een situatie waarin je blij bent geweest. Iedereen vertelt zijn situatie. Dit wordt op flap-overs geschreven (een flap voor de gebeurtenis, 1 voor het gevoel en 1 voor het gedrag). Vervolgens kunnen we eventueel 1 situatie uitspelen

Spelvorm

- Ballonnenspel: iedereen heeft een ballon met een touwtje aan zijn voet. Je moet proberen die van de ander kapot te trappen.
- Spel touwring
- Telefoonspel: de een belt de ander met een boodschap waar de ontvanger blij van wordt.
- Fluisterspel: verzin een vies woord en fluister dat door aan je buurman. Aan het einde horen of het nog hetzelfde is.
- Imitatiespel: trainer nadoen
- Spel "beetje blij erg blij"

Nabespreking spelvorm:

Iedereen mag noemen wat hij gezien heeft aan degene die moest spelen (of wat hij zelf ervaren heeft) dat hij blij was. Wat zag je aan zijn stem, houding, mimiek en gedrag? Deze gedragingen schrijven we allemaal op in de Spanningsthermometer en vervolgens geven we van de spelers aan hoe hoog ze op de Spanningsthermometer zaten.

Theorie

De Spanningsthermometer:

Elke emotie kent een eigen Spanningsthermometer.

Elke Spanningsthermometer loopt van neutraal 0% tot 100%.

De Spanningsthermometer loopt op doordat de emotie sterker wordt.

De Spanningsthermometer kent de 3 kleuren groen, oranje en rood en dat werkt net zo- als een stoplichtsysteem:

- **gezonde spanning**
- **ongezonde spanning**: het gevoel wordt sterker. Waarschuwend: ga terug.
- **zeer ongezonde spanning**: het gevoel is te sterk en overheerst alles. Je kunt niet meer goed nadenken. Ga terug!

Wat kan je doen bij welke kleur?

Goldstein "sociaal vaardig met spanning omgaan"

- groepsleider om hulp vragen
- uitpraten

Ontspanningsoefeningen "ruimte creëren, later op spanning terug komen"

- Luister en concentratie oefeningen bijv. ingesproken op een cassette bandje
- grappen maken
- leuke film bekijken
- new age muziek
- groepsleider om hulp vragen

Tijd nemen voor jezelf "reactie op spanning uitstellen"

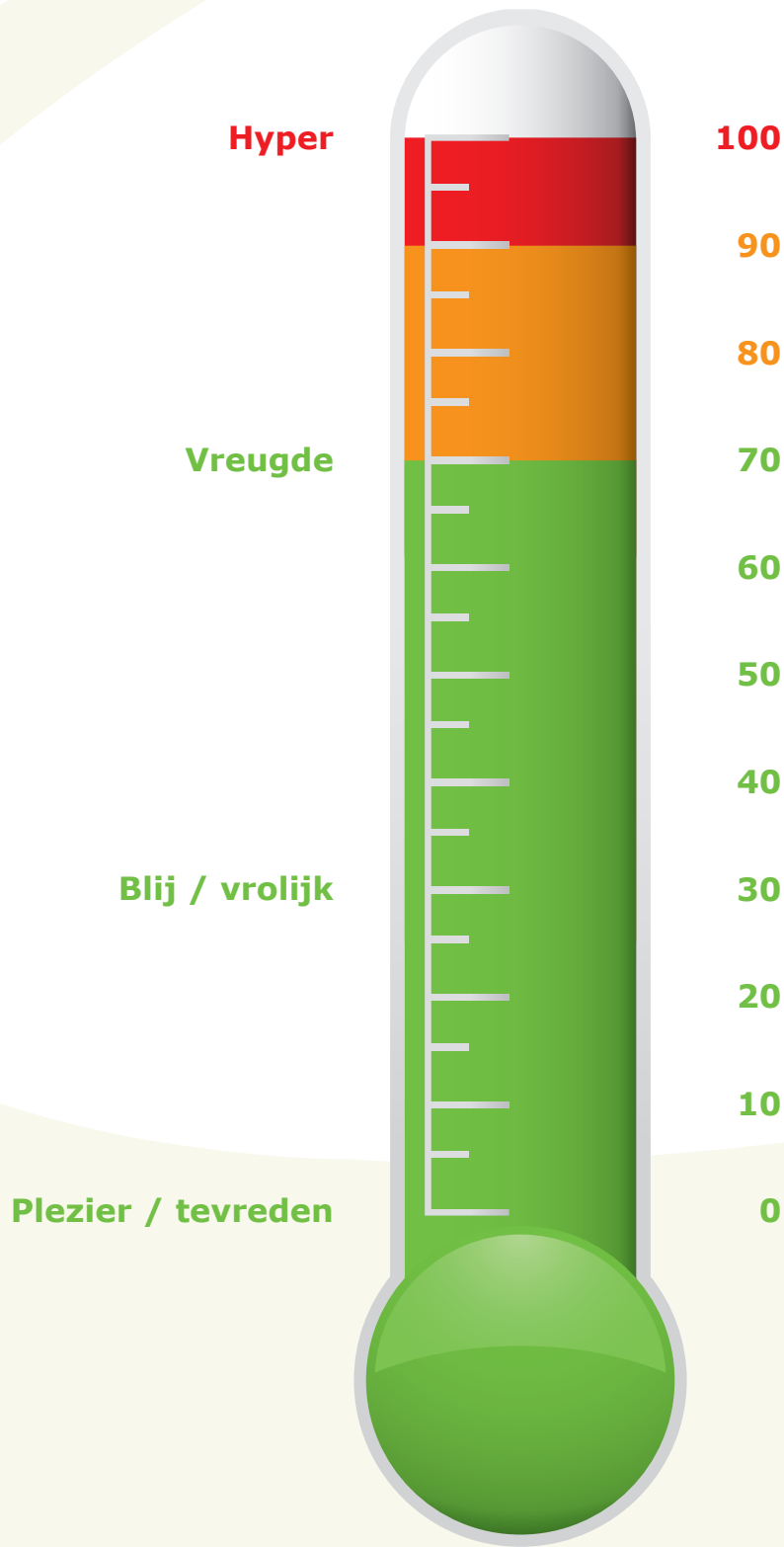
- rust zoeken op een vertrouwde plaats (kamer cliënt)
- muziek luisteren
- weglopen als de situatie te erg is/wordt
- opschrijven/van je afschrijven
- sport
- douche
- gebruik agressie knijp bal
- nadenken (tot 10 tellen)
- diep adem halen
- blokje lopen
- groepsleider om hulp vragen
- ogen op iets anders fixeren

Huiswerk voor de volgende keer

Volgende keer gaan we verder met de emotie bedroefd:

Kijk deze week eens of je voorbeelden ziet van mensen die bedroefd zijn of situaties waarin bedroefd zijn een rol speelt. Zoek dus naar voorbeelden op TV, in tijdschriften of vraag aan anderen wanneer ze bedroefd waren. Schrijf dat hieronder op e/o neem de plaatjes mee.

Thermometer Blij



trajectum

100 graden Hyper

- * overdrijven
- * het nog mooier maken dan het al is
- * hyper(actief)
- * jezelf niet in de hand hebben

90 graden

- * herhalen (dubbel vertellen)
- * niet kunnen ophouden met lachen
- * geen controle meer hebben
- * niet uit je woorden komen (stotteren)

80 graden

- * alles zien zitten
- * grappen maken

70 graden Vreugde

- * hogere stem

60 graden

- * enthousiast

50 graden**40 graden**

- * schateren lachen en tranen (huilen)
- * door elkaar heen praten
- * big smile

30 graden Blij/ vrolijk

- * ogen glinsteren
- * dartelen huppelen springen
- * drukker levendiger bewegingen
- * handen wrijven

20 graden

- * borst vooruit/ rechtop lopen
- * praat meer (druk)

10 graden**0 graden neutraal**

Bijeenkomst 4: Bedroefd (A)

Doelen

- Het gevoel 'bedroefd' herkennen bij een ander.

Benodigde materialen en voorbereiding

- Koffie en thee
- Pen
- Papier
- Fototoestel
- Speelblok
- Verhaal over de emotie 'bedroefd'

Aandachtspunten voor de trainer

- Zorg ervoor dat je als trainer de deelnemer op zijn gemak stelt. Hierdoor durft de deelnemer meer van zichzelf in de groep te laten zien. Dit kan je bijv. doen door deelnemers positief te bevestigen in wat ze laten zien en in wie ze zijn.
- Zorg voor een veilige sfeer in de groep. Door een veilige sfeer in de groep durft de deelnemer eerlijk aan te geven wanneer hij het gevoel moeilijk vindt worden en hij gaat hij of zij niet of zijn grenzen heen.
- Laat een deelnemer die zich goed in het verhaal in kan leven het verhaal non-verbaal uitspelen. Zodoende wordt de betrokkenheid van de deelnemers groter bij het verhaal. Tegelijkertijd is het gevoel met zijn kenmerken direct af te lezen bij de deelnemer.
- Vraag aan de deelnemers om hun toestemming om het spel op te mogen nemen op video. Dit voorkomt onveiligheid in de groep.
- Film per spel de deelnemers en bekijk dit later aan de hand van de 3 G's terug. Wat voor opbouw is er in het gevoel te zien?
- Mocht een deelnemer het erg spannend vinden om te spelen, dan kan hem de rol van cameraman of -vrouw worden aangeboden.

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

De trainer heet de deelnemers welkom en nodigt hen uit om aan de tafel te gaan zitten. Bied de deelnemers koffie of thee aan.

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

- De trainer vraagt of vertelt wat er de vorige keer gebeurd is in de training.
- De trainer bespreekt het huiswerk:

Het huiswerk ging over voorbeelden van mensen die bedroefd zijn of situaties waarin bedroefd zijn een rol speelt. Jullie moesten zoeken naar voorbeelden op TV, in tijdschriften of vroegen aan anderen wanneer ze bedroefd waren.

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

Geef uitleg over het gevoel bedroefd.

Verdrietig of bedroefd zijn is vaak een onprettig gevoel. Als je heel erg verdrietig bent dan kan dat zelfs pijn doen. Verdriet kan je voelen door pijn in je keel (een brok in je keel) of zware ogen of tranen.

Wanneer verdriet heel lang duurt (maanden) dan wordt dat ook wel een depressie genoemd. Mensen verschillen in hoe snel ze verdrietig worden of gaan huilen. Sommige mensen kunnen er ook van genieten om een beetje verdrietig te zijn (bijvoorbeeld door naar een hele zielige film te kijken). Andere mensen willen juist geen verdriet voelen en proberen dat dan ook nooit te laten zien. Hoe kan je herkennen dat iemand bedroefd is?

Stem:

Houding:

Gezicht:

Vraag aan de deelnemers of dit zo duidelijk voor hen is.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
40 min.	Deelnemer leert gevoel 'bedroefd' te herkennen bij iemand anders.	<p>Oefening: het beeldhouwspel</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Verdeel de groep in tweeën, één persoon wordt het beeld, de anderen zijn de kunstenaars. Die proberen het gevoel 'bedroefd' mee te geven. (Dit kunnen ze doen in gezicht, bv. mimiek, wenkbrauwen, ogen, fronsen, maar ook in houding, stand van lichaam). 2. Hierna geven de kunstenaars een presentatie van hun beeld aan de andere groep. Hierna wisselen de rollen. 3. Wie maakt het grootste bedroefde beeld? Van het beeld wordt een foto gemaakt. Aan welke foto kun je straks zien dat het beeld bedroefd is? 	Fototoestel Speelblok
20 min.	Deelnemer leert verschillende gradaties van het gevoel 'bedroefd' herkennen.	<p>Oefening: "beetje bedroefd, erg bedroefd"</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De trainer vertelt een verhaal, de deelnemers luisteren goed. Ze beelden zich in dat zijdaadwerkelijk in het verhaal zitten. Ze moeten reageren met lichaam en stem op wat er in het verhaal verteld wordt. 2. Deelnemers kunnen zo zien dat ze van het verhaal een beetje, maar ook erg bedroefd kunnen worden. 3. Na het spel aan de hand van de 3 G's op de flap-over kijken wat er precies gebeurde. 	Bijlage: verhaal

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

De trainer vat samen wat we vandaag gedaan hebben.

[5 min.] Opdrachten

Vertel wat de opdracht voor de volgende keer is.

Volgende keer gaan we verder met het gevoel bedroefd.

Beschrijf een situatie (die je in de groep wil vertellen) waarin je verdrietig was.

Geef antwoord op de volgende vragen:

Gebeurtenis: Wat gebeurde er?

Gevoel: Wat voelde je en waar voelde je dat?

Gedrag: Wat deed je?

Schrijf dit in je individuele gevoelensmap op.

[5 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst

Vraag de deelnemers naar hun belevingen omtrent deze bijeenkomst over het gevoel bedroefd.

Iedereen mag noemen wat hij gezien heeft aan degene die moest spelen dat hij bedroefd was.

Wat zag je aan zijn stem, houding, mimiek en gedrag?

Deze gedragingen schrijven we allemaal op in de Spanningsthermometer en vervolgens geven we van de spelers aan hoe hoog ze op de thermometer zaten.

De trainer geeft de deelnemer een positieve reactie, zodat deze met een goed gevoel de bijeenkomst verlaat.

De trainer sluit af met de deelnemer te bedanken en een goede week toe te wensen.

Terugkoppeling van de trainers aan het team

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

Bijlage: Beetje bedroefd, erg bedroefd

Het is vandaag een bijzondere dag, je bent namelijk jarig. Je bent ook nog eens vrij, als je plots de telefoon hoort over gaan. Ah denk je dat zal vast mijn eerste felicitatie zijn. Je pakt de telefoon op en verhip het is je baas die je vraagt om direct naar het werk te komen. Je begrijpt niet goed waarom, want je bent vandaag normaal gesproken vrij. Je legt de telefoon neer, en maakt je klaar om te vertrekken. Je loopt naar buiten, het regent en het is koud en triestigweer. De bladeren zijn van de bomen, de mensen die je voorbij komt zijn in hen zelf gekeerd ze zeggen niets. Eenmaal op je werk aangekomen nodigt de baas je uit in zijn kantoor. Hij vertelt een niet zo'n leuke mededeling te hebben. Omdat het bedrijf de laatste tijd geen winst meer draait, moeten er mensen worden ontslagen. Omdat jij er het kortst werkt, zal jij moeten vertrekken, je wordt ontslagen. Met je hoofd neergebogen kom je weer naar buiten, had je net werk en nu dit. Het is ondertussen nog harder gaan regenen. Je loopt nog maar wat sneller om weer naar huis te gaan. Thuis aangekomen is er niemand die aan je verjaardag heeft gedacht. Er hangen geen slingers, er zijn geen cadeaus, niemand feliciteert je. Je voelt je erg alleen en zit stil op de bank. Zelfs de hond wil niet bij je komen zitten. Die piept alleen maar wat raar, als je eens beter naar de hond gaat kijken zie je een vreemde bult op de nek zitten. Je vertrouwt het niet en gaat ermee naar de dierenarts. Deze heeft een niet prettige mededeling. De hond is ernstig ziek en zal een spuitje krijgen. Jouw trouwe vriend, die al jaren bij je is, zomaar van de ene op de andere dag weg. Dood door een spuitje, je kan wel janken als je alleen weer naar huis loopt. Je hebt geen zin in eten en staart voor je uit op de bank. Als aan het einde van de dag je vriend/vriendin langs komt hoop je dat hij/zij tenminste aan je verjaardag gedacht hebt. Je hoort de bel, doet open maar oh wat staat het gezicht van hem haar strak. Hij/zij komt binnen en zegt een moeilijke mededeling voor je te hebben. Ze wil niet meer door met de relatie, ze is verliefd op iemand anders geworden. Verliefd op je beste vriend/vriendin, je kan het niet begrijpen, je dacht dat jullie zo gelukkig waren. Je smeekt hem/haar om bij je te blijven, maar hij/zij zegt je niet zo aan te moeten stellen en gaat weer weg. Daar zit je dan op je verjaardag, helemaal alleen, op de bank, zonder werk, gedumpt en ook nog eens zonder je hond. Buiten is het triest weer. Niemand heeft aan je verjaardag gedacht, je voelt je zo rot, de tranen komen naar boven, hoe moet het nou verder met je.

Deelnemersboek Bijeenkomst 4: Bedroefd (A)

Doel

- Herkennen van het gevoel verdriet bij een ander

Inhoud van de bijeenkomst op het bord

- Huiswerk vorige keer
- Spelvorm met video
- Nabespreken spel
- Theorie
- Huiswerk volgende keer

Spelvormen

- Beeldhouwen: standbeeld maken van 1 van ons met z'n allen. Stem, houding, mimiek. Vervolgens beeldhouwen in 2 groepjes: elkaar beeldhouwen en foto van maken.
- Verhaal met 3 G's

Nabespreking spelvorm

Iedereen mag noemen wat hij gezien heeft aan degene die moest spelen dat hij bedroefd was. Als iedereen het goed vindt nemen we het spel op video op en kijken dit terug. Wat zag je aan zijn stem, houding, mimiek en gedrag?

Deze gedragingen schrijven we allemaal op in de Spanningsthermometer en daarna geven we van de spelers aan hoe hoog ze op de Spanningsthermometer zaten.

Theorie

Verdrietig of bedroefd zijn is een onprettig gevoel. Als je heel erg verdrietig bent, dan kan dat zelfs pijn doen. Verdriet kan je voelen door pijn in je keel (een brok in je keel) of zware ogen of tranen. Wanneer verdriet heel lang duurt (maanden) dan wordt dat ook wel depressief genoemd.

Mensen verschillen in hoe snel ze verdrietig worden of gaan huilen. Sommige mensen kunnen er ook van genieten om een beetje verdrietig te zijn (bijvoorbeeld door naar een hele zielige film te kijken). Andere mensen willen juist geen verdriet voelen en proberen dat dan ook nooit te laten zien.

Theorie over lichaamskenmerken gevoel bedroefd

Hoe kan je herkennen dat iemand bedroefd is?

Stem:

Houding:

Gezicht:

Huiswerk voor de volgende keer

Volgende keer gaan we verder met het gevoel verdriet.

Beschrijf een situatie (die je in de groep wilt vertellen) waarin je verdrietig was.

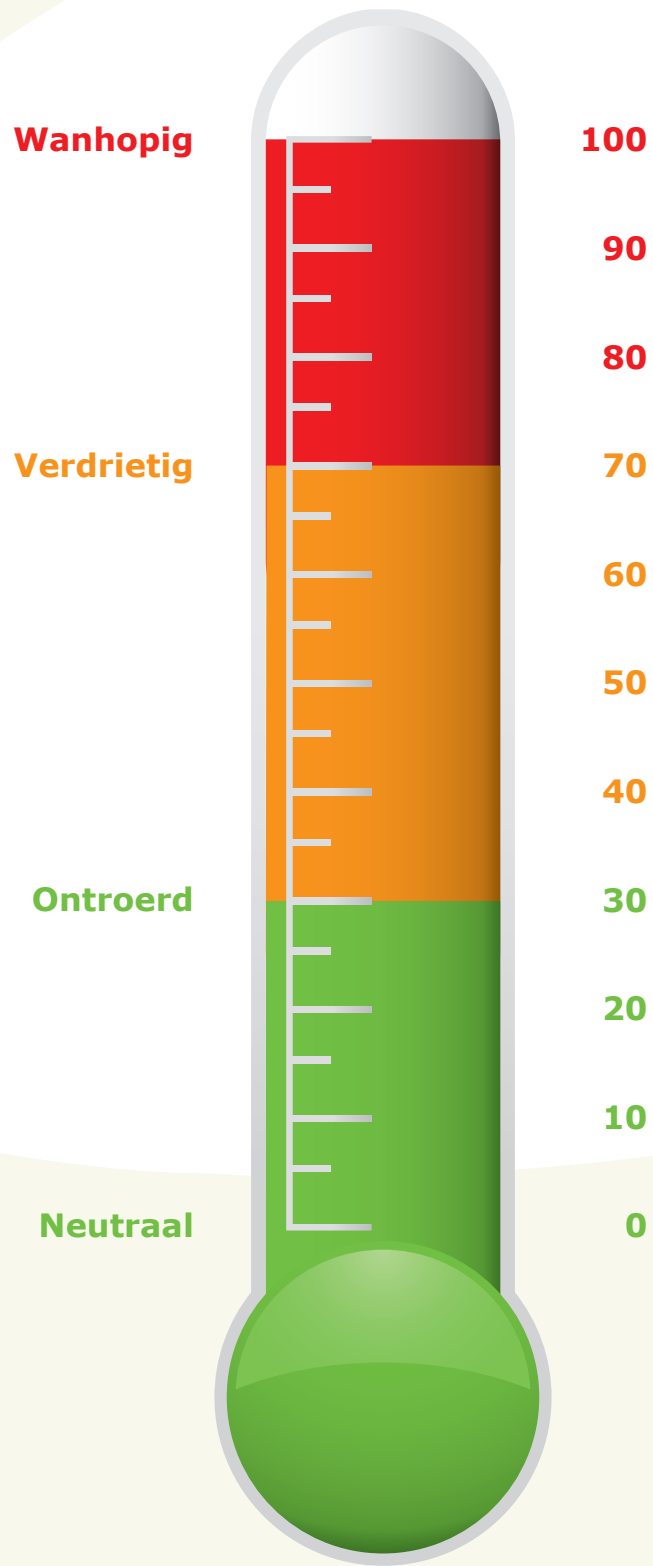
Geef antwoord op de volgende vragen:

Gebeurtenis: Wat gebeurde er?

Gevoel: Wat voelde je en waar voelde je dat?

Gedrag: Wat deed je?

Thermometer Bedroefd



100 graden Wanhopig

- * tranen
- * huilen en niet meer kunnen stoppen
- * niet meer uit je woorden kunnen komen
- * harde muziek draaien * alleen willen zijn

90 graden

- * geen uit weg meer zien

80 graden**70 graden Verdrietig**

- * snikken
- * opkomende tranen
- * brok in de keel

60 graden

- * nergens geen zin in
- * in elkaar kruipen
- * geen aandacht voor de ander
- * alleen willen zijn

50 graden

- * weglopen * rust willen
- * afleiding proberen te zoeken
- * hoofd naar beneden
- * mondhoeken naar beneden

40 graden**30 graden Ontroerd**

- * stil * terug trekken
- * om je heen kijken
- * naar beneden kijken

20 graden**10 graden****0 graden neutraal**

Bijeenkomst 5: Bedroefd (B)

Doelen

- Herkennen en ervaren van het gevoel bedroefd bij jezelf.
- Bespreken waar je het gevoel bedroefd bij jezelf voelt.

Benodigde materialen en voorbereiding

- Koffie en thee
- 2 telefoons
- Kamerscherm
- Blokken
- Stoelen
- Besloten opdracht kaarten die appèl doen op de emotie bedroefd

Aandachtspunten voor de trainer

- Zorg ervoor dat je als trainer de deelnemer op zijn gemak stelt.
- Hierdoor durft de deelnemer meer van zichzelf in de groep te laten zien. Dit kan je bijv. doen door deelnemers positief te bevestigen in wat ze laten zien en in wie ze zijn.
- Zorg voor een veilige sfeer in de groep. Door een veilige sfeer in de groep durft de deelnemer eerlijk aan te geven wanneer hij het gevoel moeilijk vindt worden en hij gaat hij of zij niet of zijn grenzen heen.
- De trainer leest het verhaal voor met de 3 G's. (zie bijlage). Dit omdat de trainer zo accenten van de emotie extra kan benadrukken.
- Laat een deelnemer die zich goed in het verhaal in kan leven het verhaal non-verbaal uitspelen. Zodoende wordt de betrokkenheid van de deelnemers groter bij het verhaal. Tegelijkertijd is het gevoel met zijn kenmerken direct af te lezen bij de deelnemer.
- Vraag aan de deelnemers om hun toestemming om het spel op te mogen nemen op video. Dit voorkomt onveiligheid in de groep.
- Film per spel de deelnemers en bekijk dit later aan de hand van de 3 G's terug. Wat voor opbouw is er in het gevoel te zien?
- Mocht een deelnemer het erg spannend vinden om te spelen dan kan hem de rol van cameraman of -vrouw worden aangeboden.

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

De trainer heet de deelnemers welkom en nodigt hen uit om aan de tafel te gaan zitten. Bied de deelnemers koffie of thee aan.

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

De trainer bespreekt het huiswerk.

Beschrijf een situatie (die je in de groep wilt vertellen) waarin je bedroefd was.

Dit wordt weer opgeschreven op de flap-over.

Gebeurtenis: Wat gebeurde er?

Gevoel: Wat voelde je en waar voelde je dat?

Gedrag: Wat deed je?

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

Vandaag gaan we verder met het gevoel bedroefd. Dit doen we door straks een spel te spelen waarin bedroefde thema's naar voren komen. De vorige keer hebben we vooral gekeken naar kenmerken van de ander als die bedroefd werd. Vandaag gaan we meer kijken naar wat er bij onszelf gebeurt als je bedroefd wordt.

Vraag aan de deelnemers of dit zo duidelijk voor hen is.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
20 min.	Deelnemer maakt kennis met het gevoel 'bedroefd'.	<p>Oefening: het telefoonspel*</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Er worden op de spelvloer twee ruimtes gemaakt, van waaruit gebeld kan worden. Tussen de ruimtes staat een kamerscherm, zodat deelnemers elkaar niet kunnen zien, maar wel kunnen horen. 2. Er is iemand die belt met een boodschap waar de ontvanger bedroefd van wordt. Degene die opgebeld wordt, neemt op zijn eigen manier de telefoon op. Hij/zij weet nog niet wat de boodschap zal zijn en moet dus ter plekke bedenken wat er gezegd wordt. Het spel mag zo lang duren als de deelnemers zelf willen. Het is afgelopen als één van de twee de hoorn neerlegt. 3. Daarna wordt er doorgedraaid. Degene die gebeld heeft, wordt degene die opgebeld wordt. De opgebelde wordt publiek en publiek wordt degene die de beller gaat spelen. 	2 Telefoons Kamerscherm Blokken Stoelen
20 min.	Deelnemer leert het gevoel 'bedroefd' herkennen bij anderen en bij zichzelf.	<p>Oefening: het imitatiespel</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Deelnemers doen de trainer na. Ze kijken goed naar het gezicht en luisteren naar de stem van de trainer. 5. Deelnemers moeten precies zo reageren zoals de trainer. Hierna wisselt de beurt en dan mag iemand anders het gevoel 'bedroefd' voordoen. 	Geen

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
10 min.	Deelnemer leert verschillende gradaties van het gevoel 'bedroefd' herkennen.	Oefening: "beetje bedroefd, erg bedroefd" 1. De trainer vertelt een verhaal, de deelnemers luisteren goed. Ze beelden zich in dat zijdaadwerkelijk in het verhaal zitten. Ze moeten reageren met lichaam en stem op wat er in het verhaal verteld wordt. 2. Deelnemers kunnen zo zien dat ze van het verhaal een beetje, maar ook erg bedroefd kunnen worden. 3. Na het spel aan de hand van de 3 G's op de flap-over kijken wat er precies gebeurde.	Bijlage: verhaal

[10 min.] Kennismaken met het gevoel bedroefd.

Mogelijke verdieping met het gevoel bedroefd

Probeer de deelnemers in spel te sturen richting het gevoel bedroefd. Dit kan door aanwijzingen te geven vanaf de kant, maar ook door in spel het gesprek een bedroefde lading mee te geven. Let op afweer en acceptatie.

Vaak hebben deelnemers moeite met het toelaten van "moeilijke" gevoelens bij henzelf. Hierdoor ontstaat vaak een stuk afweer (zie theorie en methode "improvisatie kun je leren" K. Johnstone).

Er kan gekozen worden om een tweede ronde te spelen. Met dezelfde opdracht waarin de uitdaging ligt om de spelers die de eerste ronde afweer lieten zien, nu toch ervaring op te laten doen met het gevoel bedroefd. Doe dit door deelnemers te laten bellen met de volgende opdrachtkaarten:

- Je belt naar je vriend/vriendin om de gemaakte afspraak om gezamenlijk naar de disco te gaan af te zeggen.
- Ondanks dat je vader jou altijd heeft geholpen met huiswerk maken, heb je een slecht schoolrapport gekregen. Je belt je vader op om hem dit te vertellen.
- Je hebt van je tante/oom een fototoestel geleend.....maar het is kapot gegaan. Dat probeer je te vertellen.
- Je lievelingshond is verdwenen, je kunt hem niet vinden. Je belt op en vraagt of diegene hem gezien heeft?
- Het is buiten 20 graden onder nul en binnen is de kachel uitgevallen, je hebt het steenkoud. Je belt op met je buurman/buurvrouw.
- Jouw geit zou vandaag een lammetje krijgen, het werd te vroeg geboren en nu is het dood. Je belt je beste vriend/vriendin op.
- Je belt naar je vriendin om haar te vertellen dat je de verkering wil uitmaken.
- Jouw allerbeste vriend heeft met veel moeite een prachtig verjaardagscadeautje voor jou gekocht. In eerste instantie leek het cadeau jou wel mooi, doch later niet. Dit probeer je te vertellen.
- Je had de hele tuin versierd met slingers, lekkere hapjes en drinken gekocht. En verdorie nu gaat het regenen. Je moet de gasten vertellen dat het geplande tuinfeest niet doorgaat.

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

De trainer vat samen wat we vandaag gedaan hebben.

[5 min.] Opdrachten

Vertel wat de opdracht voor de volgende keer is.

Volgende keer gaan we verder met het gevoel bang:

Kijk deze week eens of je voorbeelden ziet van mensen die bang zijn of situaties waarin bang zijn een rol speelt.

Zoek dus naar voorbeelden op TV, in tijdschriften of vraag aan anderen wanneer ze bang waren.

Schrijf dit in je individuele gevoelsmap op.

[5 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst

Vraag de deelnemers naar hun belevingen omtrent deze bijeenkomst over het gevoel bedroefd.

Iedereen mag noemen wat hij gezien heeft aan degene die moest spelen dat hij bedroefd was.

Wat zag je aan zijn stem, houding, mimiek en gedrag?

Deze kenmerken schrijven we allemaal op in de Spanningsthermometer en zo geven we van de spelers aan hoe hoog ze op de thermometer zaten.

Vraag aan de deelnemers om hun toestemming om het spel terug te kijken op video.

Als de deelnemers dit goed vinden nemen we het spel op video op en kijken deze terug.

Wat zag je aan zijn stem, houding, mimiek en gedrag?

Deze kenmerken schrijven we allemaal op in de thermometer en zo geven we van de spelers aan hoe hoog ze op de thermometer zaten.

De trainer geeft de deelnemer een positieve reactie, zodat deze met een goed gevoel de observatie verlaat.

De trainer sluit af met de deelnemers te bedanken en een goede week toe te wensen.

Terugkoppeling van de trainers aan het team

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

Bijlage: Beetje bedroefd, erg bedroefd

Het is vandaag een bijzondere dag, je bent namelijk jarig. Je bent ook nog eens vrij, als je plots de telefoon hoort over gaan. Ah denk je dat zal vast mijn eerste felicitatie zijn. Je pakt de telefoon op en verhip het is je baas die je vraagt om direct naar het werk te komen. Je begrijpt niet goed waarom, want je bent vandaag normaal gesproken vrij. Je legt de telefoon neer, en maakt je klaar om te vertrekken. Je loopt naar buiten, het regent en het is koud en triestig weer. De bladeren zijn van de bomen, de mensen die je voorbij komt zijn in hen zelf gekeerd ze zeggen niets. Eenmaal op je werk aangekomen nodigt de baas je uit in zijn kantoor. Hij vertelt een niet zo'n leuke mededeling te hebben. Omdat het bedrijf de laatste tijd geen winst meer draait, moeten er mensen worden ontslagen. Omdat jij er het kortst werkt, zal jij moeten vertrekken, je wordt ontslagen. Met je hoofd neergebogen kom je weer naar buiten, had je net werk en nu dit. Het is ondertussen nog harder gaan regenen. Je loopt nog maar wat sneller om weer naar huis te gaan. Thuis aangekomen is er niemand die aan je verjaardag heeft gedacht.

Er hangen geen slingers, er zijn geen cadeaus, niemand feliciteert je. Je voelt je erg alleen en zit stil op de bank. Zelfs de hond wil niet bij je komen zitten. Die piept alleen maar wat raar, als je eens beter naar de hond gaat kijken zie je een vreemde bult op de nek zitten. Je vertrouwt het niet en gaat ermee naar de dierenarts. Deze heeft een niet prettige mededeling. De hond is ernstig ziek en zal een spuitje krijgen. Jouw trouwe vriend, die al jaren bij je is, zomaar van de ene op de andere dag weg. Dood door een spuitje, je kan wel janken als je alleen weer naar huis loopt. Je hebt geen zin in eten en staart voor je uit op de bank. Als aan het einde van de dag je vriend/vriendin langs komt hoop je dat hij/zij tenminste aan je verjaardag gedacht hebt. Je hoort de bel, doet open maar oh wat staat het gezicht van hem/haar strak. Hij/zij komt binnen en zegt een moeilijke mededeling voor je te hebben. Ze wil niet meer door met de relatie, ze is verliefd op iemand anders geworden. Verliefd op je beste vriend/vriendin, je kan het niet begrijpen, je dacht dat jullie zo gelukkig waren. Je smeekt hem/haar om bij je te blijven, maar hij/zij zegt je niet zo aan te moeten stellen en gaat weer weg. Daar zit je dan op je verjaardag, helemaal alleen, op de bank, zonder werk, gedumpte en ook nog eens zonder je hond. Buiten is het triestig weer. Niemand heeft aan je verjaardag gedacht, je voelt je zo rot, de tranen komen naar boven, hoe moet het nou verder met je.

Deelnemersboek Bijeenkomst 5: Bedroefd (B)

Doel:

- herkennen en ervaren van het gevoel verdriet bij jezelf

Inhoud van de bijeenkomst op het bord:

- huiswerk vorige keer
- spel
- nabespreking spel
- huiswerk volgende keer

Huiswerk vorige keer

Beschrijf een situatie (die je in de groep wilt vertellen) waarin je verdrietig was.

Geef antwoord op de volgende vragen:

Gebeurtenis: Wat gebeurde er?

Gevoel: Wat voelde je en waar voelde je dat?

Gedrag: Wat deed je?

Spelvorm

1 Telefoonspel

Opdracht is dat de beller opbelt met de boodschapopdracht. Soms is de beller zelf al bedroefd. De opdracht probeert de opgebelde te manipuleren richting emotie bedroefd. De opgebelde mag echter op de opdracht reageren op zijn/haar meest geëigende manier. Vervolg daarop kan zijn: de ronde voor een tweede keer spelen met dezelfde opdracht waarin de uitdaging ligt om deze wel met de teleurstellende/bedroevende affect te reageren (let op afweer en acceptatie: theorie en methode "improvisatie kun je leren" K. Johnstone).

- Je belt naar je vriend/vriendin om de gemaakte afspraak om gezamenlijk naar de disco te gaan af te zeggen.
- Ondanks dat je vader jou altijd heeft geholpen met huiswerk maken, heb je een slecht schoolrapport gekregen. Je belt je vader op om hem dit te vertellen.
- Je hebt van je tante/oom een fototoestel geleend..... maar het is kapot gegaan. Dat probeer je te vertellen.
- Je lievelingshond is verdwenen, je kunt hem niet vinden. Je belt op en vraagt of diegene hem gezien heeft.
- Het is buiten 20 graden onder nul en binnen is de kachel uitgevallen, je hebt het steenkoud. Je belt op met je buurman/buurvrouw...
- Jouw geit zou vandaag een lammetje krijgen, het werd te vroeg geboren en nu is het dood. Je belt je beste vriend/vriendin op.
- Je belt naar je vriendin om haar te vertellen dat je de verkering wil uitmaken
- Jouw allerbeste vriend heeft met veel moeite een prachtig verjaardagscadeautje voor jou gekocht. In eerste instantie leek het cadeau jou wel mooi, doch later niet. Dit probeer je te vertellen.

- Je had de hele tuin versierd met slingers, lekkere hapjes en drinken gekocht. En verdorie nu gaat het regenen. Je moet de gasten vertellen dat het geplande tuinfeest niet doorgaat.

2 spel beetje verdrietig erg verdrietig.

3 imitatiespel; trainer nadoen

Nabespreking spelvorm

Iedereen mag noemen wat hij gezien heeft aan degene die moest spelen dat hij bedroefd was. Als de cliënten dit goed vinden, nemen we het spel op video op en kijken deze terug. Wat zag je aan zijn stem, houding, mimiek en gedrag? Deze gedragingen schrijven we allemaal op in de Spanningsthermometer en vervolgens geven we van de spelers aan hoe hoog ze op de Spanningsthermometer zaten.

Huiswerk voor de volgende keer

Volgende keer gaan we verder met de emotie bang:

Kijk deze week eens of je voorbeelden ziet van mensen die bang zijn of situaties waarin bang zijn een rol speelt.

Zoek dus naar voorbeelden op TV, in tijdschriften of vraag aan anderen wanneer ze bang waren.

Bijeenkomst 6: Bang (A)

Doelen

- Het gevoel bang herkennen bij een ander

Benodigde materialen en voorbereiding

- Koffie en thee
- Pen
- Papier
- Alle materialen in de Dramaruimte die appèl doen op hij het gevoel 'bang'
- Bijlage verhaal

Aandachtspunten voor de trainer

- Zorg ervoor dat je als trainer de deelnemer op zijn gemak stelt.
- Hierdoor durft de deelnemer meer van zichzelf in de groep te laten zien. Dit kan je bijv. doen door deelnemers positief te bevestigen in wat ze laten zien en in wie ze zijn.
- Zorg voor een veilige sfeer in de groep. Door een veilige sfeer in de groep durft de deelnemer eerlijk aan te geven wanneer hij het gevoel moeilijk vindt worden en gaat hij of zij niet of zijn grenzen heen.
- Laat een deelnemer die zich goed in het verhaal in kan leven het verhaal non-verbaal uitspelen. Zodoende wordt de betrokkenheid van de deelnemers groter bij het verhaal. Tegelijkertijd is het gevoel met zijn kenmerken direct af te lezen bij de deelnemer.
- Vraag aan de deelnemers om hun toestemming om het spel op te mogen nemen op video. Dit voorkomt onveiligheid in de groep.
- Film per spel de deelnemers en bekijk dit later aan de hand van de 3 G's terug. Wat voor opbouw is er in het gevoel te zien?
- Mocht een deelnemer het erg spannend vinden om te spelen, dan kan hem de rol van cameraman of -vrouw worden aangeboden.

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

De trainer heet de deelnemers welkom en nodigt hen uit om aan de tafel te gaan zitten. Bied de deelnemers koffie of thee aan.

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

- De trainer vraagt of vertelt wat er de vorige keer gebeurd is in de training.
- De trainer bespreekt het huiswerk.

De vorige keer heb ik gevraagd om te kijken naar situaties waarin mensen bang waren. Beschrijf een situatie (die je in de groep wilt vertellen) waarin jij of iemand anders bang was. Dit wordt weer opgeschreven op de flap-over.

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

Geef uitleg over het gevoel bang.

Bij dreiging of gevaar worden mensen, maar ook dieren bang. Als er een kans is op pijn dan reageert ons lichaam: de hartslag wordt sneller, het bloed gaat sneller stromen. De natuur heeft ons zo gemaakt om ervoor te zorgen dat we bij gevaar snel kunnen vluchten of schuilen. Het lichaam maakt zich klaar om snel te kunnen reageren. Als ons lichaam zo reageert, noemen we dat angst.

Angst heeft dus een duidelijke functie: bij gevaar zorgen dat we snel weg kunnen rennen.

Angst kan ook snel over gaan in een ander gevoel. Als iemand je dreigt te slaan kan je eerst angst voelen, maar dit kan ook al snel veranderen in boosheid. Als je merkt dat de ander sterker is dan jij, dan kan je juist weer angst voelen.

Hoe kan je herkennen dat iemand bang is?

Stem:

Houding:

Gezicht:

Vraag aan de deelnemers of dit zo duidelijk voor hen is.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
40 min.	Deelnemer doet kennis en ervaring op met het gevoel 'bang'.	<p>Oefening: het spel met de hoed*</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Deelnemers wachten buiten de Dramaruimte, totdat zij 1 voor 1 worden geroepen om naar binnen te mogen. 2. Het is de bedoeling dat deelnemers de zwarte hoed proberen te pakken die in de ruimte verstopt is. 3. Maar...pas op, want de ruimte is veranderd in een soort spookhuis, waar deelnemers ook aan het schrikken kunnen worden gebracht. 4. Als het een deelnemer is gelukt om de hoed te pakken, dan mag deze helpen om de andere deelnemers aan het schrikken te maken. 	Alle materialen in de Drama-ruimte die het gevoel 'bang' kunnen oproepen.
20 min.	Deelnemer doet ervaring op met verschillende kenmerken van het gevoel 'bang'.	<p>Oefening: "beetje bang, erg bang"</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De trainer vertelt een verhaal, de deelnemers luisteren goed. Ze beelden zich in dat zijdaadwerkelijk in het verhaal zitten. Ze moeten reageren met lichaam en stem op wat er in het verhaal verteld wordt. 2. Deelnemers kunnen zo zien dat ze van het verhaal een beetje, maar ook erg bang kunnen worden. 3. Na het spel aan de hand van de 3 G's op de flap-over kijken wat er precies gebeurde. 	Bijlage: verhaal

* De trainer zorgt ervoor dat de ruimte van tevoren al wat aangekleed is op het gevoel 'bang'. Dit kan door bijv. de ruimte donker te maken, met doeken en blokken te veranderen, angstige muziek op te zoeken, bouwlampen aan te zetten, kleren uit te zoeken enz.

Vertel de deelnemers dat als ze het te spannend vinden ze dit kunnen aangeven tijdens het spel, met bijv. een codewoord STOP.

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

De trainer vat samen wat we vandaag gedaan hebben.

[5 min.] Opdrachten

Vertel wat de opdracht voor de volgende keer is.

Volgende keer gaan we verder met het gevoel bang.

Beschrijf een situatie (die je in de groep wilt vertellen) waarin je bang was.

Geef antwoord op de volgende vragen:

Gebeurtenis: Wat gebeurde er?

Gevoel: Wat voelde je en waar voelde je dat?

Gedrag: Wat deed je?

Schrijf dit in je individuele gevoelsmap op.

[5 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst

Vraag de deelnemers naar hun belevingen omtrent deze bijeenkomst over het gevoel bang.

Iedereen mag noemen wat hij gezien heeft aan degene die binnenkwam. Wat zag je aan zijn stem, houding, mimiek en gedrag? Hoe voelde dit en waar voelde je dit aan? Deze kenmerken schrijven we allemaal op in de Spanningsthermometer en zo geven we van de spelers aan hoe hoog ze op de thermometer zaten.

De trainer geeft de deelnemer een positieve reactie, zodat deze met een goed gevoel de observatie verlaat.

De trainer sluit af met de deelnemer te bedanken en een goede week toe te wensen.

Terugkoppeling van de trainers aan het team

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

Bijlage verhaal bang

Deelnemersboek Bijeenkomst 6: Bang (A)

Doel:

- herkennen en ervaren van het gevoel 'bang' bij een ander en bij jezelf

Inhoud van de bijeenkomst op het bord:

- Spelvorm: ruimte eng maken en om de beurt binnenkomen
- Nabespreken met thermometer
- Bespreken huiswerk vorige keer
- Huiswerk volgende keer

Spelvorm

- 1) ruimte eng maken: hoed, bouwlampen, verkleedkleden, maskers, angstige muziek: afstandsbediening.
Opdracht: om de beurt de ruimte inlopen en de hoed pakken. Degenen die binnen zijn verkleeden zich ook om de volgende aan het schrikken te maken.
- 2) verhaal met 3 G's.

Nabespreking spelvorm

Iedereen mag noemen wat hij gezien heeft aan degene die binnenkwamen. Wat zag je aan zijn stem, houding, mimiek en gedrag? We bespreken hoe dit voelt en waar je dit voelt. Deze gedragingen schrijven we allemaal op in de Spanningsthermometer en vervolgens geven we van de spelers aan hoe hoog ze op de Spanningsthermometer zaten.

Theorie

Bij dreiging of gevaar worden mensen, maar ook dieren bang. Als er een kans is op pijn dan reageert ons lichaam: de hartslag wordt sneller, het bloed gaat sneller stromen. De natuur heeft ons zo gemaakt om er voor te zorgen dat we bij gevaar snel kunnen vluchten of schuilen. Het lichaam maakt zich klaar om snel te kunnen reageren. Als ons lichaam zo reageert, noemen we dat angst.

Angst heeft dus een duidelijke functie: bij gevaar zorgen dat we snel weg kunnen rennen. Angst kan ook snel over gaan in een ander gevoel. Als iemand je dreigt te slaan kan je eerst angst voelen, maar dit kan ook al snel veranderen in boosheid. Als je merkt dat de ander sterker is dan jou dan kan je juist weer angst voelen.

Theorie over lichaamskenmerken gevoel bang

Hoe kan je herkennen dat iemand bang is?

Stem:

Houding:

Gezicht:

Bespreken huiswerk vorige keer

Beschrijf een situatie (die je in de groep wil vertellen) waarin je bang was.

Dit wordt weer opgeschreven op flap-overs.

Huiswerk voor de volgende keer

Volgende keer gaan we verder met het gevoel bang.

Beschrijf een situatie (die je in de groep wilt vertellen) waarin je bang was.

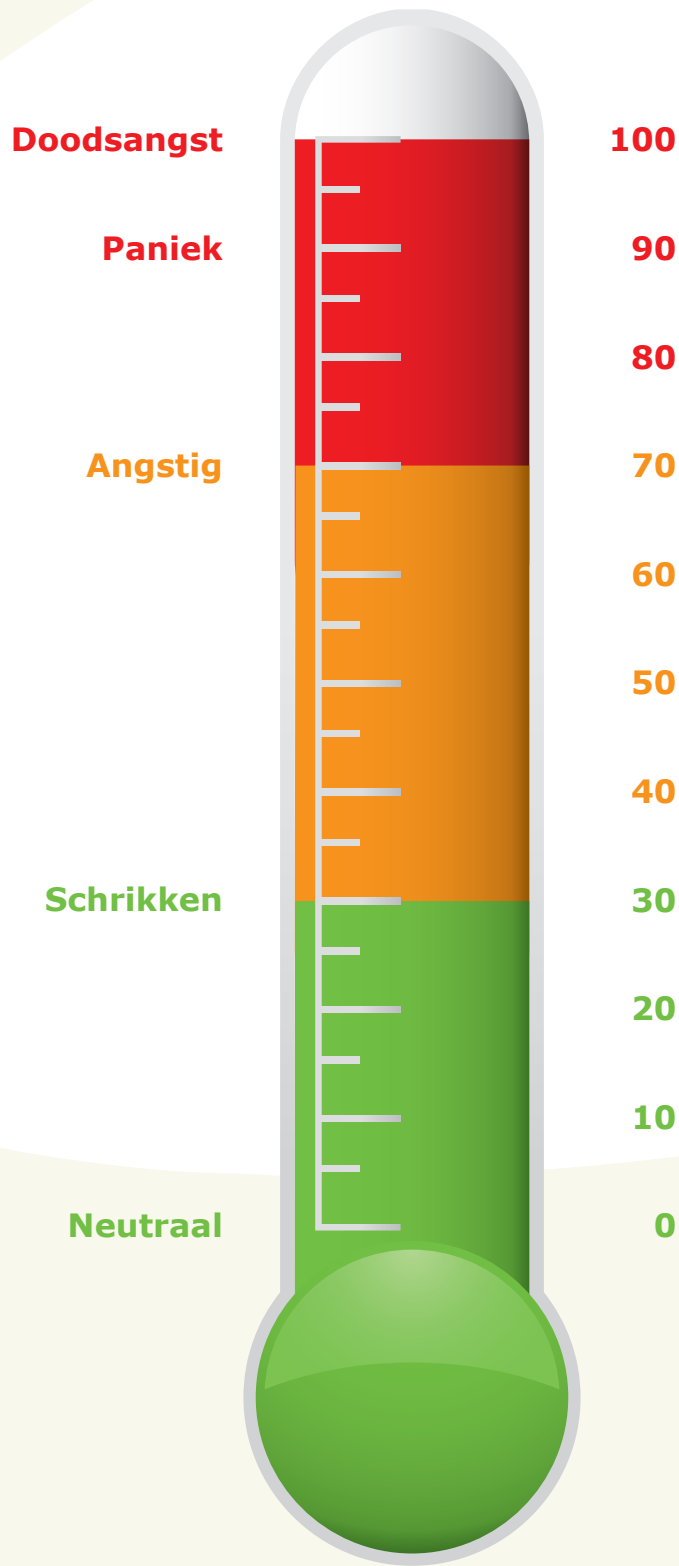
Geef antwoord op de volgende vragen:

Gebeurtenis: Wat gebeurde er?

Gevoel: Wat voelde je en waar voelde je dat?

Gedrag: Wat deed je?

Thermometer Bang



100 graden Doodsangst

- * vrees

90 graden Paniek

- * haastig (druk) * geen controle
- * weg rennen * om jehheen slaan
- * onzeker * weg duiken
- * afstand nemen * gillen
- * niet kunnen bewegen

80 graden**70 graden Angstig**

- * trillen
- * grote ogen

60 graden

- * brok in de keel * hartkloppingen
- * zenuwachtig
- * zweten
- * niet na denken, maar gelijk doen

50 graden

- * koude rillingen * lucht happen
- * benauwd
- * zachte stem

40 graden

- * klein maken
- * maag draait om
- * rondkijken

30 graden Schrikken

- * stil worden
- * alert/op je hoede zijn

20 graden

- * gezicht ver kleurt, rood worden
- * grote ogen
- * achteruit springen
- * wenkbrauwen omhoog

10 graden**0 graden neutraal**

Bijeenkomst 7: Bang (B)

Doelen

- Herkennen en ervaren van het gevoel bang bij jezelf
- Bespreken waar je het gevoel bang bij jezelf voelt

Benodigde materialen en voorbereiding

- Koffie en thee
- Pen
- Papier
- Alle materialen in de Dramaruimte die appèl doen op het gevoel 'bang'
- Muziek van wolven en onweer

Aandachtspunten voor de trainer

- Zorg ervoor dat je als trainer de deelnemer op zijn gemak stelt.
- Hierdoor durft de deelnemer meer van zichzelf in de groep te laten zien. Dit kan je bijv. doen door deelnemers positief te bevestigen in wat ze laten zien en in wie ze zijn.
- Zorg voor een veilige sfeer in de groep. Door een veilige sfeer in de groep durft de deelnemer eerlijk aan te geven wanneer hij het gevoel moeilijk vindt worden en hij gaat hij of zij niet of zijn grenzen heen.
- Laat een deelnemer die zich goed in het verhaal in kan leven het verhaal non-verbaal uitspelen. Zodoende wordt de betrokkenheid van de deelnemers groter bij het verhaal. Tegelijkertijd is het gevoel met zijn kenmerken direct af te lezen bij de deelnemer.
- Vraag aan de deelnemers om hun toestemming om het spel op te mogen nemen op video. Dit voorkomt onveiligheid in de groep.
- Film per spel de deelnemers en bekijk dit later aan de hand van de 3 G's terug. Wat voor opbouw is er in het gevoel te zien?
- Mocht een deelnemer het erg spannend vinden om te spelen dan kan hem de rol van cameraman of -vrouw worden aangeboden.

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

De trainer heet de deelnemers welkom en nodigt hen uit om aan de tafel te gaan zitten. Bied de deelnemers koffie of thee aan.

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

De trainer vraagt of vertelt wat er de vorige keer gebeurd is in de training.

De trainer bespreekt het huiswerk.

Beschrijf een situatie (die je in de groep wil vertellen) waarin je bang was.

Dit wordt weer opgeschreven op de flap-over.

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

Vandaag gaan we verder met het gevoel bang. De vorige keer hebben we vooral gekeken naar kenmerken van de ander als die bang werd. Vandaag gaan we meer kijken naar wat er bij onszelf gebeurt als je bang wordt.

Vraag aan de deelnemers of dit zo duidelijk voor hen is.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
20 min.	Deelnemer doet ervaring op met het gevoel 'bang' bij zichzelf.	Oefening: het snackbarspel 1. Er staat in een donker bos een snackbar. Je loopt 's nachts in het donker in het bos. Er zitten twee grote valse honden achter je aan. Gelukkig zie je het licht van de snackbar en ren je daar snel naar binnen. Hoe speel je dat je geschrokken bent (hoe reageer je dan?) als je bang bent? Als je in paniek bent?	Muziek/geluid van wolven en onweer.
20 min.	Deelnemer leert het gevoel 'bang' herkennen bij anderen en bij zichzelf.	Oefening: het imitatiespel 2. Deelnemers doen de trainer na. Ze kijken goed naar het gezicht en luisteren naar de stem van de trainer. 3. Deelnemers moeten precies zo reageren zoals de trainer. Hierna wisselt de beurt en dan mag iemand anders het gevoel 'bang' voordoen.	Geen
20 min.	Deelnemer leert verschillende gradaties van het gevoel 'bang' herkennen.	Oefening: "beetje bang, erg bang" 1. De trainer vertelt een verhaal, de deelnemers luisteren goed. Ze beelden zich in dat zijdaadwerkelijk in het verhaal zitten. Ze moeten reageren met lichaam en stem op wat er in het verhaal verteld wordt. 2. Deelnemers kunnen zo zien dat ze van het verhaal een beetje, maar ook erg bang kunnen worden. 3. Na het spel aan de hand van de 3 G's op de flap-over kijken wat er precies gebeurde.	Bijlage: verhaal

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

De trainer vat samen wat we vandaag gedaan hebben.

[5 min.] Opdrachten

Vertel wat de opdracht voor de volgende keer is.

De volgende keer gaan we verder met het gevoel beschaamd.

Kijk deze week eens of je voorbeelden ziet van mensen die beschaamd zijn of situaties waarin beschaamd zijn een rol speelt. Zoek dus naar voorbeelden op TV, in tijdschriften of vraag aan anderen wanneer ze beschaamd waren.

Schrijf dit in je individuele gevoelsmap op.

[5 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst

Vraag de deelnemers naar hun belevingen omtrent deze bijeenkomst over het gevoel bang. *Iedereen mag noemen wat hij merkte en voelde toen hij bijv. achterna gezeten werd door de honden in het bos. Wat merkte je aan je stem, houding, mimiek en gedrag? Hoe voelde je dit precies en waarde voelde je dit? Deze kenmerken schrijven we allemaal op in de Spanningsthermometer en zo geven we van de spelers aan hoe hoog ze op de thermometer zaten.*

De trainer geeft de deelnemer een positieve reactie, zodat deze met een goed gevoel de observatie verlaat.

De trainer sluit af met de deelnemer te bedanken en een goede week toe te wensen.

Terugkoppeling van de trainers aan het team

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

Bijlage: Beetje bang, erg bang

Het is erg koud buiten, de wind huilt om je heen. Het is pikkedonker in de nacht, je bent alleen er is verder helemaal niemand. Je bent op weg naar huis, je loopt door het bos. Je hebt het koud en de regen striemt in je gezicht.

In dit bos staan veel oude bomen, ze staan zo dicht op elkaar dat je bijna niets kunt zien. Je moet goed oppassen want anders kan je zo een tak in je gezicht krijgen. Stap voor stap probeer je verder te komen, je voelt je niet op je gemak, het is net alsof je in de gaten wordt gehouden door iets dat verstopt achter een boom staat. Je kan haast voelen dat het naar je kijkt, snel probeer je verder te lopen. Dan hoor je plotseling een eng geluid, waar kwam dat vandaan? Ben je wel helemaal alleen in het bos? Of is er toch iets anders dat het misschien op jouw gemunt heeft? Je weet dat je nog wel een tijdje door het bos moet en dat schreeuwen om hulp nu geen zin heeft, ze horen je toch niet. Het geluid komt dichterbij, wat er ook achter je aan zit, het is nu vlak bij je!

Nu hoor je ook gegrom, als je achterom kijkt kijk je recht in de rode ogen van een bloeddorstige hond, het schuim staat op zijn bek. Aan alles voel je dat de hond het op jou heeft voorzien. Als een gek probeer je te vluchten voor de hond. Maar je hoort het gegrom en het geblaf nu zo hard en zo dichtbij. Je kijkt nog een keer om en net op dat moment springt het beest door de lucht met zijn bek vol scherpe tanden open, naar je toe. Je kan nergens meer heen, het gaat je bijten! AAAAAHHHHH!!!!!!!

Je schrikt wakker, met een zweet beplakt shirt zit je in bed, je hebt het allemaal maar gedroomd, maar oh wat leek het echt.

Deelnemersboek Bijeenkomst 7: Bang (B)

Doel

- herkennen en ervaren van het gevoel bang bij jezelf

Inhoud van de bijeenkomst op het bord

- Huiswerk vorige keer
- Spel
- Nabespreking spel
- Huiswerk volgende keer

Bespreken huiswerk met Spanningsthermometer

Beschrijf een situatie (die je in de groep wilt vertellen) waarin je bang was. We schrijven dit op de flap-overs.

Spelvorm

- Van huiswerk?
- Snackbar in het bos. Er staan een snackbar in het bos. Je loop 's nachts in het donker in het bos. Er zitten twee honden achter je aan. Gelukkig zie je het licht van de snackbar en ren je daar snel naar binnen. We bespreken hoe we dit spelen als je geschrokken bent (hoe reageer je dan?) als je angstig bent?
Als je in paniek bent? Middelengebruik: muziek van wolven en onweer.
- Verhaal 'Beetje bang erg bang'
- Imitatiespel: trainer nadoen

Nabespreking spelvorm

Iedereen mag noemen wat hij gezien heeft aan degene die binnenkwamen. Wat zag je aan zijn stem, houding, mimiek en gedrag? We bespreken hoe dit voelt en waar je dit voelt. Deze gedragingen schrijven we allemaal op in de Spanningsthermometer en vervolgens geven we van de spelers aan hoe hoog ze op de thermometer zaten.

Huiswerk voor de volgende keer

Volgende keer gaan we verder met de emotie beschaamd.

Kijk deze week eens of je voorbeelden ziet van mensen die beschaamd zijn of situaties waarin beschaamd zijn een rol speelt

Zoek dus naar voorbeelden op TV, in tijdschriften of vraag aan anderen wanneer ze beschaamd waren.

Bijeenkomst 8: Beschaamd (A)

Doelen

- Herkennen van het gevoel beschaamd bij een ander

Benodigde materialen en voorbereiding

- Koffie en thee
- Pen
- Papier
- Alle materialen in de Dramaruimte die appèl doen op het gevoel Beschaamd
- Rijdend decor
- Stoelen
- Balie

Aandachtspunten voor de trainer

- Zorg ervoor dat je als trainer de deelnemer op zijn gemak stelt. Hierdoor durft de deelnemer meer van zichzelf in de groep te laten zien. Dit kan je bijv. doen door deelnemers positief te bevestigen in wat ze laten zien en in wie ze zijn.
- Zorg voor een veilige sfeer in de groep. Door een veilige sfeer in de groep durft de deelnemer eerlijk aan te geven wanneer hij de emotie moeilijk vindt worden en hij gaat hij of zij niet of zijn grenzen heen.
- Laat een deelnemer die zich goed in het verhaal in kan leven het verhaal non-verbaal uitspelen. Zodoende wordt de betrokkenheid van de deelnemers groter bij het verhaal. Tegelijkertijd is het gevoel met zijn kenmerken direct af te lezen bij de deelnemer.
- Vraag aan de deelnemers om hun toestemming om het spel op te mogen nemen op video. Dit voorkomt onveiligheid in de groep.
- Film per spel de deelnemers en bekijk dit later aan de hand van de 3 G's terug. Wat voor opbouw is er in het gevoel te zien?
- Mocht een deelnemer het erg spannend vinden om te spelen dan kan hem de rol van cameraman of -vrouw worden aangeboden.

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

De trainer heet de deelnemers welkom en nodigt hen uit om aan de tafel te gaan zitten. Bied de deelnemers koffie of thee aan.

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

De trainer vraagt of vertelt wat er de vorige keer gebeurd is in de training.

De trainer bespreekt het huiswerk.

De vorige keer heb ik gevraagd om te kijken naar situaties waarin mensen beschaamd waren. Beschrijf een situatie (die je in de groep wil vertellen) waarin jij of iemand anders beschaamd was. Dit wordt weer opgeschreven op de flap-over.

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

Geef uitleg over het gevoel beschaamd.

Als mensen zich schamen dan is dat vaak moeilijk te zien. Dit komt omdat mensen niet graag willen dat de ander ziet dat hij zij zich schaamt. Je probeert het meestal goed te verbergen!

Bij schaamte kunnen mensen soms rood worden, maar dat kan ook als ze verlegen zijn. Kleine kinderen kunnen zich al schamen omdat ze bijvoorbeeld een poepluier hebben. Ze kruipen dan weg. Je kunt je ergens voor schamen omdat je bang bent. Bijvoorbeeld omdat je bang bent dat je niet meer bij de groep hoort.

Het schaamtegevoel: je kunt wel door de grond zakken, je voelt je belachelijk, je bloost, je huilt en rent eventueel weg.

Sommige mensen schamen zich over wat ze te vertellen hebben, of over dat ze hulp nodig hebben en dat niet durven te vragen. Ze voelen zich dan zwak en bekeken.

Vraag aan de deelnemers of dit zo duidelijk voor hen is.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
35 min.	Deelnemer doet ervaring op met het gevoel 'beschaamd'.	<p>Oefening: rollenspel</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Straks komt iedereen de wachtkamer van de huisarts binnen en praat over zijn klachten. Een persoon heeft poep onder zijn schoen. 2. De assistent van de huisarts komt ook de wachtkamer binnen en zegt dat het hier erg stinkt. Er is net schoongemaakt door de schoonmakers, dus ze snapt niet hoe dit kan. De persoon met poep onder zijn schoen schaamt zich erg. 3. Dit nemen we op de video op en kijken dit na het spel terug: we vragen ons af waaraan je kunt zien dat die persoon zich schaamt. 	Rijdend decor Stoelen Balie
25 min.	Deelnemer doet ervaring op met verschillende kenmerken van het gevoel 'beschaamd'.	<p>Oefening: "beetje beschaamd, erg beschaamd"</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De trainer vertelt een verhaal, de deelnemers luisteren goed. Ze beelden zich in dat zij daadwerkelijk in het verhaal zitten. Ze moeten reageren met lichaam en stem op wat er in het verhaal verteld wordt. 2. Deelnemers kunnen zo zien dat ze zich van het verhaal een beetje, maar ook erg beschaamd kunnen voelen. 3. Na het spel aan de hand van de 3 G's op de flap-over kijken wat er precies gebeurde. 	Bijlage: verhaal

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

De trainer vat samen wat we vandaag gedaan hebben.

[5 min.] Opdrachten

Vertel wat de opdracht voor de volgende keer is.

Volgende keer gaan we verder met het gevoel beschaamd.

Beschrijf een situatie die je in de groep wil vertellen) waarin je beschaamd was.

Geef antwoord op de volgende vragen:

Gebeurtenis: Wat gebeurde er?

Gevoel: Wat voelde je en waar voelde je dat?

Gedrag: Wat deed je?

Schrijf dit in je individuele gevoelensmap op.

[5 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst

Iedereen mag noemen wat hij gezien heeft aan degene die binnenkwamen. Wat zag je aan zijn stem, houding, mimiek en gedrag? We bespreken hoe dit voelt en waar je dit voelt.

Deze gedragingen schrijven we allemaal op in de Spanningsthermometer en vervolgens geven we van de spelers aan hoe hoog ze op de thermometer zaten.

De trainer geeft de deelnemer een positieve reactie, zodat deze met een goed gevoel de observatie verlaat.

De trainer sluit af met de deelnemer te bedanken en een goede week toe te wensen.

Terugkoppeling van de trainers aan het team

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

Deelnemersboek Bijeenkomst 8: Beschaamd (A)

Doel

- herkennen van het gevoel 'beschaamd' bij een ander

Inhoud van de bijeenkomst op het bord:

- huiswerk vorige keer
- spel
- nabespreking spel
- theorie
- huiswerk volgende keer

Spelvorm

- 1) Rollenspel met poep in wachtkamer:

Iedereen komt de wachtkamer van de huisarts binnen en praat over zijn klachten. Een persoon heeft poep onder zijn schoen. Assistent van de huisarts komt wachtkamer binnen en zegt dat het erg stinkt. Er is net schoongemaakt. De persoon met poep onder zijn schoen schaamt zich.

Dit namen we op video op en keken we terug: we vroegen ons af waaraan je zag dat die persoon zich schaamde.

- 2) Verhaal beschaamd met de 3 G's.

Nabespreking spelvorm

Iedereen mag noemen wat hij gezien heeft aan degene die binnenkwamen. Wat zag je aan zijn stem, houding, mimiek en gedrag? We bespreken hoe dit voelt en waar je dit voelt. Deze gedragingen schrijven we allemaal op in de Spanningsthermometer en vervolgens geven we van de spelers aan hoe hoog ze op de thermometer zaten.

Theorie

Als mensen zich schamen dan is dat vaak moeilijk te zien. Dit komt omdat mensen niet graag willen dat de ander ziet dat hij/zij zich schaamt. Je probeert het meestal goed te verbergen! Bij schaamte kunnen mensen soms rood worden, maar dat kan ook als ze verlegen zijn. Kleine kinderen kunnen zich al schamen omdat ze bijvoorbeeld een poepluier hebben. Ze kruipen dan weg. Je kunt je ergens voor schamen omdat je bang bent. Bijvoorbeeld omdat je bang bent dat je niet meer bij de groep hoort. Het schaamtegevoel: je kunt wel door de grond zakken, je voelt je belachelijk, je bloost, je huilt en rent eventueel weg. Sommige mensen schamen zich over wat ze te vertellen hebben, of over dat ze hulp nodig hebben en dat niet durven te vragen. Ze voelen zich dan zwak en bekeken.

Theorie over lichaamskenmerken gevoel beschaamd

Hoe kan je herkennen dat iemand beschaamd is?

Stem:

Houding:

Gezicht:

Huiswerk volgende keer

Schrijf een situatie op, die je in de groep wilt vertellen waarin je je schaamde.

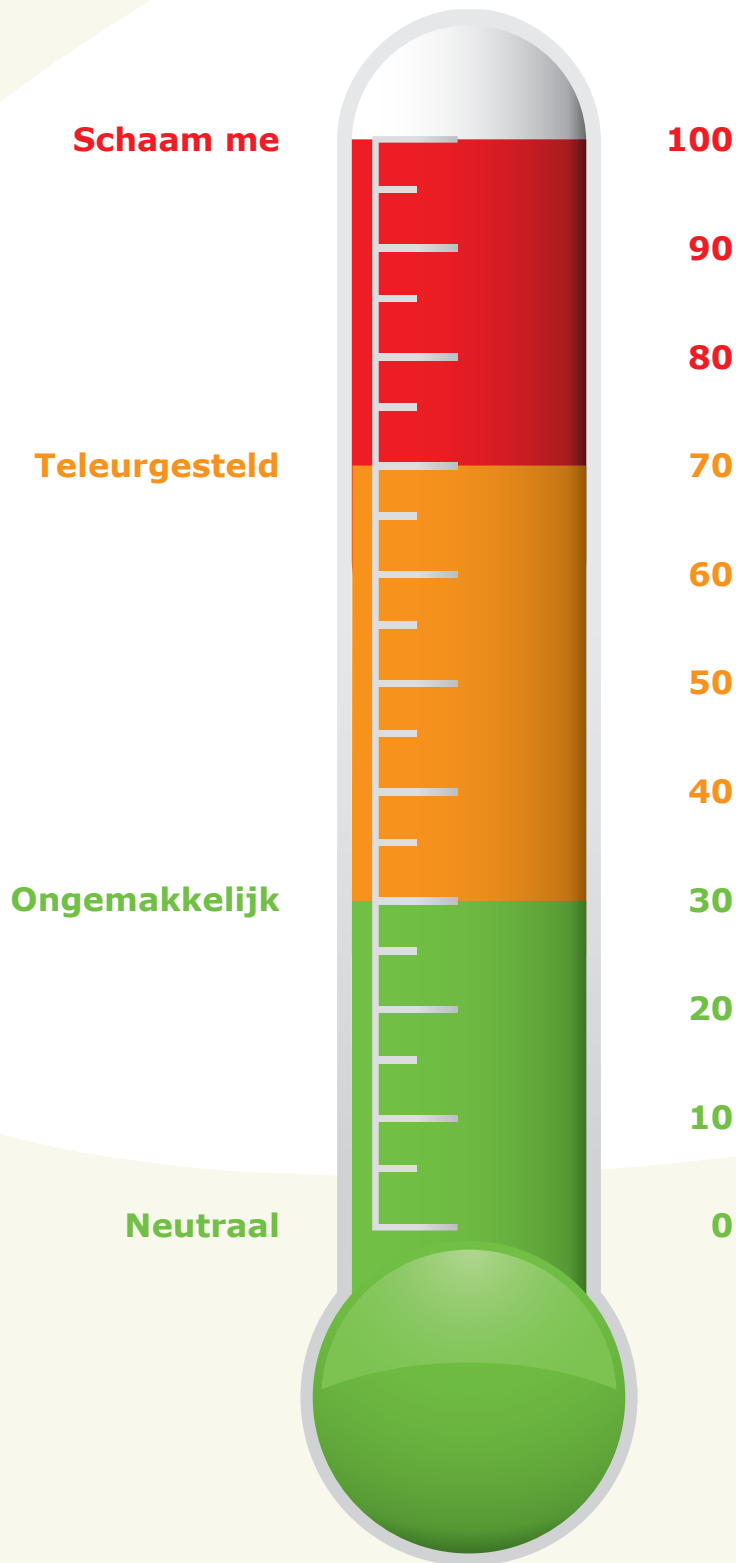
Schrijf op:

Wat gebeurde er?

Wat voelde je?

Wat deed je?

Thermometer Beschaamd



trajectum

100 graden Schaam me

- * in woorden blijven hangen
- * wegduiken
- * ik schaam me dood

90 graden

- * rood hoofd/rode nek
- * nerveus
- * ontkennen

80 graden

- * in een hoekje kruipen/uit beeld

70 graden Teleurgesteld

- * naar beneden kijken
- * er over heen praten
- * teleurgesteld in mezelf

60 graden

- * kortaf
- * hoofd naar beneden
- * niet aan kijken
- * rond kijken

50 graden

- * kijken hoe de anderen reageren
- * rug toedraaien
- * druk op borstkas
- * verbergen wat er in je omgaat

40 graden**30 graden Ongemakkelijk**

- * lachen
- * afleiden
- * ongemakkelijk

20 graden

- * erover heen praten
- * hand gebaar

10 graden**0 graden neutraal**

Bijeenkomst 9: Beschaamd (B)

Doelen

- Herkennen en ervaren van het gevoel 'beschaamd' bij jezelf.
- Bespreken waar je het gevoel 'beschaamd' bij jezelf voelt.

Benodigde materialen en voorbereiding

- Koffie en thee
- Pen
- Papier
- Alle materialen in de Dramaruimte die appèl doen op het gevoel 'beschaamd'.

Aandachtspunten voor de trainer

- Zorg ervoor dat je als trainer de deelnemer op zijn gemak stelt. Hierdoor durft de deelnemer meer van zichzelf in de groep te laten zien. Dit kan je bijv. doen door deelnemers positief te bevestigen in wat ze laten zien en in wie ze zijn.
- Zorg voor een veilige sfeer in de groep. Door een veilige sfeer in de groep durft de deelnemer eerlijk aan te geven wanneer hij het gevoel moeilijk vindt worden en hij gaat hij of zij niet of zijn grenzen heen.
- Laat een deelnemer die zich goed in het verhaal in kan leven het verhaal non-verbaal uitspelen. Zodoende wordt de betrokkenheid van de deelnemers groter bij het verhaal. Tegelijkertijd is het gevoel met zijn kenmerken direct af te lezen bij de deelnemer.
- Vraag aan de deelnemers om hun toestemming om het spel op te mogen nemen op video. Dit voorkomt onveiligheid in de groep.
- Film per spel de deelnemers en bekijk dit later aan de hand van de 3 G's terug. Wat voor opbouw is er in het gevoel te zien?
- Mocht een deelnemer het erg spannend vinden om te spelen dan kan hem de rol van cameraman of -vrouw worden aangeboden.

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

De trainer heet de deelnemers welkom en nodigt hen uit om aan de tafel te gaan zitten. Bied de deelnemers koffie of thee aan.

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

- De trainer vraagt of vertelt wat er de vorige keer gebeurd is in de training.
- De trainer bespreekt het huiswerk.

Het huiswerk ging over de 3 G's: beschrijf een situatie waarin je beschaamd bent geweest. Iedereen vertelt zo zijn situatie. Deze situaties worden op een flap-over geschreven (een flap voor de gebeurtenis, 1 voor het gevoel en 1 voor het gedrag). Vervolgens kunnen we eventueel 1 situatie uitspelen.

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

Vandaag gaan we verder met het gevoel beschaamd. Dit doen we door straks een spel te spelen waarin beschamende thema's naar voren komen. De vorige keer hebben we vooral gekeken naar kenmerken van de ander als die beschaamd was. Vandaag gaan we meer kijken naar wat er bij onszelf gebeurt als je beschaamd bent.

Vraag aan de deelnemers of dit zo duidelijk voor hen is.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
15 min.	Deelnemer herkent het gevoel 'beschaamd' bij anderen en bij zichzelf.	Oefening: het huiswerkopdrachtspel 1. De bedoeling van dit spel is dat we een situatie gaan naspelen die jullie zelf hebben ingebracht. Om te kijken wat er nou precies gebeurde, of we het gevoel kunnen herkennen en mogelijk veranderen.	Alle middelen die appèl doen op het gevoel beschaamd
15 min.	Deelnemer leert het gevoel 'beschaamd' herkennen bij anderen en bij zichzelf.	Oefening: het imitatiespel 2. Deelnemers doen de trainer na. Ze kijken goed naar het gezicht en lichaam en luisteren naar de stem van de trainer. 3. Deelnemers moeten precies zo reageren zoals de trainer. Hierna wisselt de beurt en dan mag iemand anders het gevoel 'beschaamd' voordoen.	Geen
15 min.	Zie bovenstaande.	Oefening: het telefoonspel met foto's 1. De trainer legt allemaal foto's omgekeerd op een stapel. 2. De deelnemers pakken 1 voor 1 een foto en spelen de uitdrukking van de foto na voor de groep. 3. De groep kan dan raden hoe erg het gevoel van beschaamd is.	Foto's met beschaamde uitdrukkingen.
15 min.	De deelnemers leert verschillende gradaties van het gevoel 'beschaamd' herkennen.	Oefening: "beetje beschaamd, erg beschaamd" 1. De trainer vertelt een verhaal, de deelnemers luisteren goed. Ze beelden zich in dat zij daadwerkelijk in het verhaal zitten. Ze moeten reageren met lichaam en stem op wat er in het verhaal verteld wordt. 2. Deelnemers kunnen zo zien dat ze van het verhaal een beetje, maar ook erg beschaamd kunnen worden. 3. Na het spel aan de hand van de 3 G's op de flap-over kijken wat er precies gebeurde.	Bijlage: verhaal

[5 min.] Samenvatting

De trainer vat samen wat we vandaag gedaan hebben.

[5 min.] Opdrachten

Volgende keer gaan we verder met het gevoel boos:

Kijk deze week eens of je voorbeelden ziet van mensen die boos zijn of situaties waarin boos zijn een rol speelt. Zoek dus naar voorbeelden op TV, in tijdschriften of vraag aan anderen wanneer ze boos waren. Laat ze dit in hun gevoelens map opschrijven.

[5 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst

Vraag de deelnemers naar hun belevingen omtrent deze bijeenkomst over het gevoel beschaamd.

Iedereen mag noemen wat hij merkte en voelde toen hij bijv. een van de spelen speelde. Wat merkte je aan je stem, houding, mimiek en gedrag? Hoe voelde je dit precies en waarde voelde je dit? Deze kenmerken schrijven we allemaal op in de Spanningsthermometer en zo geven we van de spelers aan hoe hoog ze op de thermometer zaten.

De trainer geeft de deelnemer een positieve reactie, zodat deze met een goed gevoel de observatie verlaat.

De trainer sluit af met de deelnemer te bedanken en een goede week toe te wensen.

Terugkoppeling van de trainers aan het team

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

Bijlage: Beetje beschaamd, erg beschaamd

Het is al laat op de avond als je uit de bus stapt. Je bent moe en wilt zo snel mogelijk naar huis, je wilt slapen want je moet morgen weer vroeg op. Je wilt naar je fiets lopen om zo snel mogelijk weg te racen. Je kijkt in het rek en bedenkt plotseling dat je je fiets hier helemaal niet hebt staan, je bent vanochtend naar de bus gebracht, dus die fiets staat nog gewoon in de schuur. Je baalt enorm, nu moet je een heel eind lopen, tenzij..

Nee zo ben je niet, dat is niets voor jou, of... toch maar eens kijken. Je loopt langs de rekken door en bekijkt de fietsen. Ze zien er zo aantrekkelijk uit, op zo'n fiets ben je zo thuis. Daar staat er een met een klein slot, als je die een keer laat stuiteren ben je hier zo weg. Je kijkt om je heen, niemand te zien. Je voelt je wat gespannen en je hart bonst. Je pakt de fiets uit het rek en kijkt er nog een keer naar. Ja wat zou het ook, dan moet je je fiets hier maar niet laten staan, maak je jezelf wijs. Je pakt de fiets op en laat hem flink stuiteren op de klinkers. Het wil nog niet zo lukken, dus je trapt er ook nog maar een tegen. Je begint nog harder met de fiets te gooien. Zo hard dat je niet eens merkt dat er iemand is aan komen lopen. Terwijl je bezig bent, tikt hij je op de schouder, je schrikt je rot." Wat moet dat met mijn fiets", zegt de stem. Oh wat voel je je rot, je bent betrapt. Je wilt beginnen met een smoes te bedenken als je je omdraait en daar een hele goede vriend van je ziet. Hij schrikt dat jij aan zijn fiets zit.

"Ik, ik, het is niet wat je denkt", stamel je uit. Je vriend kijkt alleen maar naar je en zegt tenslotte, "ik dacht dat wij echte vrienden waren". Hij draait zich om en loopt weg. Je blijft achter met de fiets in je hand.

Deelnemersboek Bijeenkomst 9: Beschaamd (B)

Doel

- herkennen van het gevoel 'beschaamd' bij jezelf

Inhoud van de bijeenkomst op het bord

- huiswerk vorige keer
- spel
- nabespreking spel
- huiswerk volgende keer

Bespreken huiswerk

Schrijf een situatie op, die je in de groep wilt vertellen waarin je je schaamde.

Schrijf op:

Wat gebeurde er?

Wat voelde je?

Wat deed je?

Spelvorm

- Spel met huiswerkopdracht
- Imitatiespel: begeleider nadoen
- Telefoonspel met foto's
- Verhaal: Beetje beschaamd, erg beschaamd

Huiswerk voor volgende keer

Volgende keer gaan we verder met de emotie 'boos':

Kijk deze week eens of je voorbeelden ziet van mensen die boos zijn of situaties waarin boos zijn een rol speelt.

Zoek dus naar voorbeelden op TV, in tijdschriften of vraag aan anderen wanneer ze boos waren.

Bijeenkomst 10: Boos (A)

Doelen

- Herkennen van het gevoel 'boos' bij anderen en op plaatjes.

Benodigde materialen en voorbereiding

- Koffie en thee
- Pen
- Papier
- Alle materialen in de Dramaruimte die appèl doen op het gevoel 'boos'.

Aandachtspunten voor de trainer

- Zorg ervoor dat je als trainer de deelnemer op zijn gemak stelt. Hierdoor durft de deelnemer meer van zichzelf in de groep te laten zien. Dit kan je bijv. doen door deelnemers positief te bevestigen in wat ze laten zien en in wie ze zijn.
- Zorg voor een veilige sfeer in de groep. Door een veilige sfeer in de groep durft de deelnemer eerlijk aan te geven wanneer hij de emotie moeilijk vindt worden en hij gaat hij of zij niet of zijn grenzen heen.
- Laat een deelnemer die zich goed in het verhaal in kan leven het verhaal non-verbaal uitspelen. Zodoende wordt de betrokkenheid van de deelnemers groter bij het verhaal. Tegelijkertijd is het gevoel met zijn kenmerken direct af te lezen bij de deelnemer.
- Vraag aan de deelnemers om hun toestemming om het spel op te mogen nemen op video. Dit voorkomt onveiligheid in de groep.
- Film per spel de deelnemers en bekijk dit later aan de hand van de 3 G's terug. Wat voor opbouw is er in het gevoel te zien?
- Mocht een deelnemer het erg spannend vinden om te spelen dan kan hem de rol van cameraman of -vrouw worden aangeboden.

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

De trainer heet de deelnemers welkom en nodigt hen uit om aan de tafel te gaan zitten. Bied de deelnemers koffie of thee aan.

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

De trainer vraagt of vertelt wat er de vorige keer gebeurd is in de training.

De trainer bespreekt het huiswerk.

De vorige keer heb ik gevraagd om te kijken naar situaties waarin mensen boos waren.

Beschrijf een situatie (die je in de groep wilt vertellen) waarin jij of iemand anders boos was.

Dit wordt weer opgeschreven op de flap-over.

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

Geef uitleg over het gevoel boos.

Vaak worden we boos op mensen die we vertrouwen of liefhebben. Dat kan komen omdat het veiliger is om op hen boos te worden. Maar het kan ook zijn dat we sneller boos op hen worden, omdat zij ons beter kennen en ons daardoor het meest kunnen kwetsen.

Het gevoel van boosheid kan:

- lastig zijn,
- gevaarlijk zijn,
- goed zijn.

Hieronder leggen we dit uit.

Wat is lastig aan boos zijn?

Het lastige van het gevoel 'boos zijn' is dat er vaak gevoelens door elkaar lopen. Als er bijvoorbeeld iemand dood gaat, dan kun je verdrietig en boos tegelijk zijn (de ander laat jou in de steek). Ook kan het lastig zijn dat er aan boosheid gevoelens vooraf gaan of erna komen.

Als iemand ons bijvoorbeeld wil slaan, dan worden we meestal eerst bang en daarna boos. Tot slot is het vervelend dat 'boos zijn' steeds erger kan worden. Het kan beginnen met een beetje boos zijn, maar doordat je bijvoorbeeld gaat schelden kan die boosheid steeds erger worden.

Wat kan gevaarlijk zijn bij boos zijn?

Boosheid kan ook een gevaarlijk gevoel zijn, omdat het schade aan kan brengen. Je kunt immers door boosheid mensen pijn gaan doen. Vooral als je snel boos wordt, moet je meer moeite doen om te zorgen dat je anderen geen pijn doet.

Wat kan goed zijn aan boos zijn?

Boos worden kan ook goed zijn, omdat het je kan helpen datgene wat jou boos maakt te stoppen of te veranderen. Als iemand jou bijvoorbeeld uitscheldt en jij wordt boos, dan stopt de ander met schelden.

Baby's en kleine kinderen worden boos als ze niet krijgen wat ze willen hebben. Ook volwassen mensen worden vaak boos omdat iemand anders ervoor zorgt dat ze niet krijgen wat ze willen hebben. Dat kan op verschillende manieren:

- iemand kan proberen om je pijn te doen, dan worden de meeste mensen bang of boos.
- iemand wijst je af of je raakt iemand kwijt.
- iemand anders is boos en daardoor word je zelf ook boos.

Hoe kan je herkennen dat iemand boos is?

Stem:

Houding:

Gezicht:

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
25 min.	Deelnemers leert het gevoel 'boos' bij anderen en zichzelf te herkennen.	<p>Oefening: broodje ham-kaasspel</p> <p>1. <i>Straks gaan we om de beurt een broodje ham/ kaas bestellen. Je wordt daarbij als klant door de verkoper onrechtvaardig behandeld (extra ketchup ongevraagd etc.).</i> 2. <i>De reacties van de klanten worden opgenomen.</i></p> <p>3. <i>We bekijken met z'n allen de video: we proberen dan onderscheid te maken naar de 3G's en op de Spanningsthermometer aan te geven waar iemand zat in zijn gevoel.</i></p>	Rijdend decor Eten Drinken Kassa Geld Tafels en stoelen
25 min.	Deelnemers leert het gevoel 'boos' bij anderen te herkennen.	<p>Oefening: het beeldhouwspel</p> <p>4. Verdeel de groep in tweeën, één persoon wordt het beeld, de anderen zijn de kunstenaars. Die proberen het gevoel 'boos' mee te geven. <i>(Dit kunnen ze doen in gezicht (bijv. mimiek, wenkbrauwen, ogen, fronsen), maar ook in de houding van het beeld (bijv. houding, stand van lichaam).</i></p> <p>5. Hierna geven de kunstenaars een presentatie van hun beeld aan de andere groep. Hierna wisselen de rollen.</p> <p>6. Wie maakt het grootste boze beeld? Van het beeld wordt een foto gemaakt. Aan welke foto kan je straks zien dat het beeld boos is?</p>	Fototoestel Speelblok
15 min.	De deelnemers leert verschillende gradaties van het gevoel 'boos' herkennen.	<p>Oefening: "beetje boos, erg boos"</p> <p>7. De trainer vertelt een verhaal, de deelnemers luisteren goed. Ze beelden zich in dat zij daadwerkelijk in het verhaal zitten. Ze moeten reageren met lichaam en stem op wat er in het verhaal verteld wordt.</p> <p>8. Deelnemers kunnen zo zien dat ze van het verhaal een beetje, maar ook erg boos kunnen worden.</p> <p>9. Na het spel aan de hand van de 3 G's op de flap-over kijken wat er precies gebeurde.</p>	Bijlage: verhaal

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

De trainer vat samen wat we vandaag gedaan hebben.

[5 min.] Opdrachten

Vertel wat de opdracht voor de volgende keer is.

Volgende keer gaan we verder met het gevoel boos.

Beschrijf een situatie (die je in de groep wil vertellen) waarin je boos was.

Geef antwoord op de volgende vragen:

Gebeurtenis: Wat gebeurde er?

Gevoel: Wat voelde je en waar voelde je dat?

Gedrag: Wat deed je?

Schrijf dit in je individuele gevoelsmap op.

[10 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst

Iedereen mag noemen wat hij gezien heeft aan degene die moest spelen dat hij boos was.

Als de deelnemers dit goed vinden nemen we het spel op video op en kijken deze terug. Wat zag je aan zijn stem, houding, mimiek en gedrag?

Deze gedragingen schrijven we allemaal op in de Spanningsthermometer en vervolgens geven we van de spelers aan hoe hoog ze op de thermometer zaten.

De trainer geeft de deelnemer een positieve reactie, zodat deze met een goed gevoel de observatie verlaat.

De trainer sluit af met de deelnemer te bedanken en een goede week toe te wensen.

Terugkoppeling van de trainers aan het team

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

Deelnemersboek Bijeenkomst 10: Boos (A)

Doel

- herkennen van het gevoel 'boos' bij anderen en op plaatjes.

Inhoud van de bijeenkomst op het bord:

- Bespreken van het huiswerk
- Spelvorm met video
- Nabespreking van het spel
- Huiswerk voor de volgende keer

Bespreken van het huiswerk

Iedereen wordt gevraagd zijn voorbeelden van mensen die boos zijn of situaties waarin boos zijn een rol speelt te laten zien.

We kijken naar de overeenkomsten en verschillen.

Spelvormen

- Broodje ham/kaas: Om de beurt gaan we een broodje ham/kaas bestellen. Je wordt daarbij als klant door de verkoper onrechtvaardig behandeld (extra ketchup ongevraagd etc.). De reacties van de klanten worden opgenomen. We bekijken met z'n allen de video: we proberen dan onderscheid te maken naar G-G-G en op de Spanningsthermometer aan te geven waar iemand zat.
- Beeldhouwen
- Verhaal boos en 3 G's

Nabespreking spelvorm

Iedereen mag noemen wat hij gezien heeft aan degene die moest spelen dat hij boos was. Als de cliënten dit goed vinden, nemen we het spel op video op en kijken deze terug. Wat zag je aan zijn stem, houding, mimiek en gedrag?

Deze gedragingen schrijven we allemaal op in de Spanningsthermometer en vervolgens geven we van de spelers aan hoe hoog ze op de thermometer zaten.

Theorie

Baby's en kleine kinderen worden boos als ze niet krijgen wat ze willen hebben.

Ook volwassen mensen worden vaak boos omdat iemand anders ervoor zorgt dat ze niet krijgen wat ze willen hebben. Dat kan op verschillende manieren:

- iemand kan proberen om je pijn te doen (dan worden de meeste mensen bang of boos)
- iemand wijst je af of je raakt iemand kwijt
- iemand anders is boos en daardoor word je zelf ook boos

Vaak worden we boos op mensen die we vertrouwen of liefhebben. Dat kan komen omdat het veiliger is, maar dat kan ook komen omdat zij ons beter kennen en dus het meest kunnen kwetsen.

Het lastige van het gevoel boos zijn is dat er vaak andere gevoelens aan vooraf gaan of daarna komen. Als iemand ons wil slaan, worden we meestal eerst bang en dan boos. Als er iemand dood gaat kan je verdrietig zijn en boos tegelijk (de ander laat je in de steek).

Boosheid is ook een gevaarlijk gevoel omdat het schade aan kan brengen. Sommige mensen worden sneller boos dan anderen. Als je snel boos wordt, moet je meer moeite doen om te zorgen dat je anderen geen pijn gaat doen.

Ook is het lastige van boos zijn dat het kan beginnen met een beetje boos zijn (schelden), maar dat door het schelden je boosheid alleen maar erger wordt.

Boos worden kan ook goed zijn omdat het je kan helpen om wat je boos maakt te stoppen of te veranderen. Als iemand je uitscheldt en jij wordt boos, dan stopt de ander.

Theorie over lichaamskenmerken gevoel boos

Hoe kan je herkennen dat iemand boos is?

Stem:

Houding:

Gezicht:

Huiswerkopdracht voor de volgende keer:

Schrijf een situatie op waarin je boos was, die je in de groep wilt vertellen.

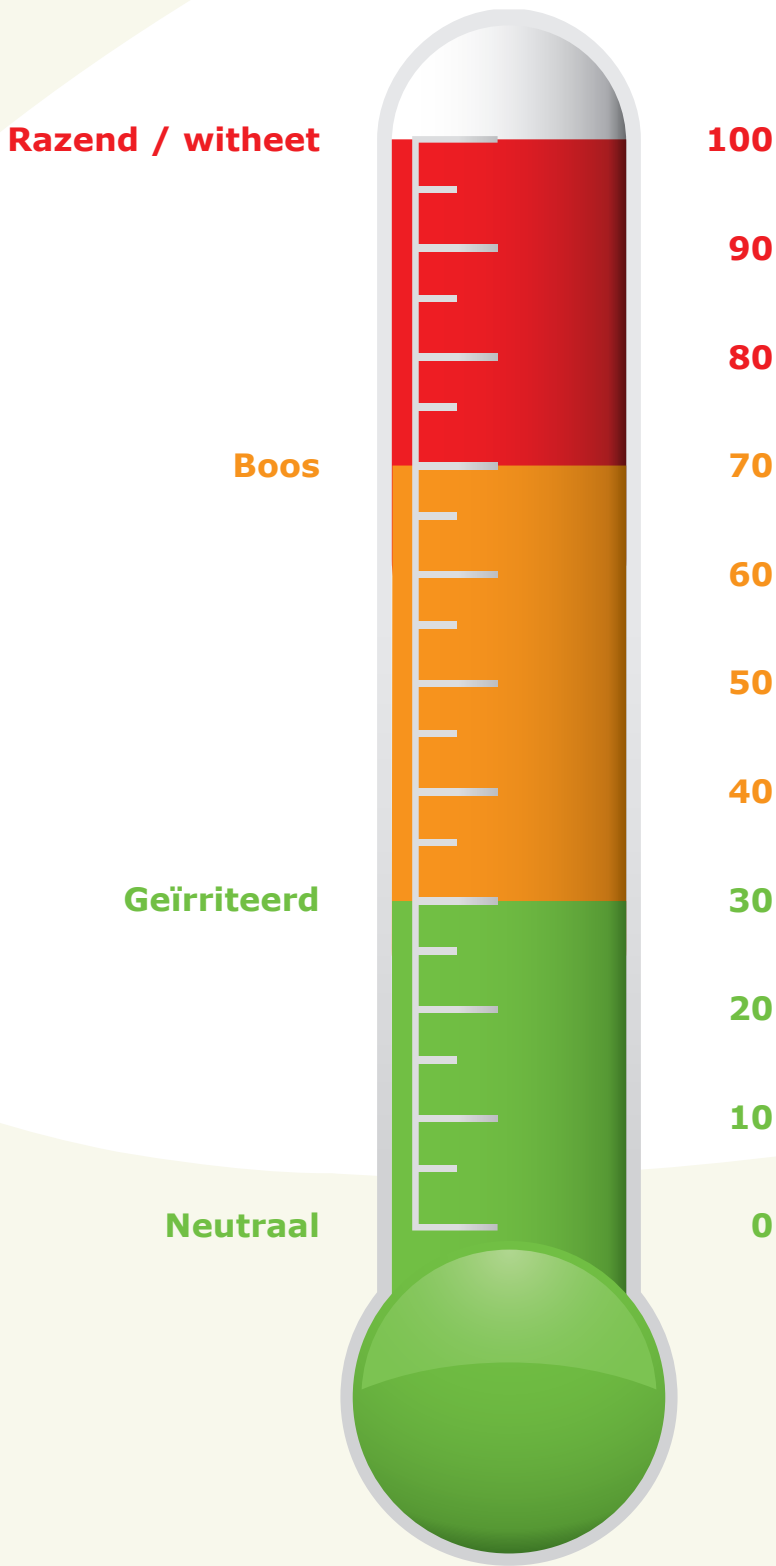
Schrijf op:

Wat gebeurde er?

Wat voelde je?

Wat deed je?

Thermometer Boos



100 graden Razend/ wutheit

- * niets meer zien (waas voor de ogen)
- * richten op een ding
- * met spullen gooien

90 graden

- * dingen kapot maken
- * jezelf beschadigen
- * geen controle over jezelf
- * niet luisteren of nadenken

80 graden

- * slaan
- * schoppen
- * schreeuwen

70 graden Boos

- * op tafel slaan
- * fronzen
- * gemeen kijken

60 graden

- * harder praten * schelden
- * stampvoeten
- * lage stem / grommen
- * vloeken

50 graden

- * met de deuren slaan
- * dreigen
- * zin doordrijven

40 graden

- * lichaam opblazen
- * tanden op elkaar
- * roodhoofd

30 graden geïrriteerd

- * trillen
- * meer bewegen
- * niet rustig kunnen zitten

20 graden

- * weg wuiven
- * zuchten
- * mond hoeken naar beneden
- * trekken in gezicht

10 graden

- * stuurs kijken
- * rimpels in voorhoofd

0 graden neutraal

Bijeenkomst 11: Boos (B)

Doelen

- Herkennen en ervaren van het gevoel boos bij jezelf.
- Bespreken waar je het gevoel boos bij jezelf voelt.

Benodigde materialen en voorbereiding

- Koffie en thee
- Pen
- Papier
- Alle materialen in de Dramaruimte die een appèl doen op het gevoel 'boos'.

Aandachtspunten voor de trainer

- Zorg ervoor dat je als trainer de deelnemer op zijn gemak stelt. Hierdoor durft de deelnemer meer van zichzelf in de groep te laten zien. Dit kan je bijv. doen door deelnemers positief te bevestigen in wat ze laten zien en in wie ze zijn.
- Zorg voor een veilige sfeer in de groep. Door een veilige sfeer in de groep durft de deelnemer eerlijk aan te geven wanneer hij de emotie moeilijk vindt worden en gaat hij of zij niet of zijn/haar grenzen heen.
- Laat een deelnemer die zich goed in het verhaal in kan leven het verhaal non-verbaal uitspelen. Zodoende wordt de betrokkenheid van de deelnemers groter bij het verhaal. Tegelijkertijd is het gevoel met zijn kenmerken direct af te lezen bij de deelnemer.
- Vraag aan de deelnemers om hun toestemming om het spel op te mogen nemen op video. Dit voorkomt onveiligheid in de groep.
- Film per spel de deelnemers en bekijk dit later aan de hand van de 3 G's terug. Wat voor opbouw is er in het gevoel te zien?
- Mocht een deelnemer het erg spannend vinden om te spelen, dan kan hem de rol van cameraman of -vrouw worden aangeboden.

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

De trainer heet de deelnemers welkom en nodigt hen uit om aan de tafel te gaan zitten. Bied de deelnemers koffie of thee aan.

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

De trainer vraagt of vertelt wat er de vorige keer gebeurd is in de training.

De trainer bespreekt het huiswerk.

Het huiswerk ging over de 3 G's: beschrijf een situatie waarin je boos bent geweest.

Iedereen vertelt zo zijn situatie. Deze situaties worden op een flap-over geschreven (een flap-over voor de gebeurtenis, 1 voor het gevoel en 1 voor het gedrag). Vervolgens kunnen we eventueel 1 situatie uitspelen.

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

Vandaag gaan we verder met het gevoel 'boos'. Dit doen we door straks een spel te spelen waarin de emotie 'boos' naar voren komt. De vorige keer hebben we vooral gekeken naar kenmerken van de ander als die boos was. Vandaag gaan we meer kijken naar wat er bij onszelf gebeurt als je boos bent.

Vraag aan de deelnemers of dit zo duidelijk voor hen is.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
15 min.	Deelnemer herkent het gevoel 'boos' bij anderen en bij zichzelf.	Oefening: het huiswerkopdrachtspel 1. De bedoeling van dit spel is dat we een situatie gaan naspelen die jullie zelf hebben ingebracht. Om te kijken wat er nou precies gebeurde, of we het gevoel kunnen herkennen en mogelijk veranderen.	Alle middelen die appèl doen op het gevoel 'boos'.
15 min.	Deelnemer leert het gevoel 'boos' herkennen bij anderen en bij zichzelf.	Oefening: het imitatiespel 2. Deelnemers doen de trainer na. Ze kijken goed naar het gezicht en lichaam en luisteren naar de stem van de trainer. 3. Deelnemers moeten precies zo reageren zoals de trainer. Hierna wisselt de beurt en dan mag iemand anders het gevoel 'boos' voordoen.	Geen
15 min.	Zie bovenstaande.	Oefening: het fotospel 4. De trainer legt allemaal foto's omgekeerd op een stapel. 5. De deelnemers pakken 1 voor 1 een foto en spelen de uitdrukking van de foto na voor de groep. 6. De groep kan dan raden hoe erg het gevoel van boos is.	Foto's met boze uitdrukkingen.
15 min.	De deelnemers leert verschillende gradaties van het gevoel 'boos' herkennen.	Oefening: "beetje boos, erg boos" 7. De trainer vertelt een verhaal, de deelnemers luisteren goed. Ze beelden zich in dat zij daadwerkelijk in het verhaal zitten. Ze moeten reageren met lichaam en stem op wat er in het verhaal verteld wordt. 8. Deelnemers kunnen zo zien dat ze van het verhaal een beetje, maar ook erg boos kunnen worden. 9. Na het spel aan de hand van de 3 G's op de flap-over kijken wat er precies gebeurde.	Bijlage: verhaal

[5 min.] Samenvatting

De trainer vat samen wat we vandaag gedaan hebben.

[5 min.] Opdrachten

Vertel wat de opdracht voor de volgende keer is.

Volgende keer gaan we verder met alle gevoelens die we tot nu toe gehad hebben.

Kijk deze week eens of je voorbeelden ziet van mensen die Blij, Bedroefd, Bang, Beschaamd of Boos zijn of situaties waarin deze gevoelens een rol spelen.

Zoek dus naar voorbeelden op TV, in tijdschriften of vraag aan anderen wanneer ze welke gevoelens beleefden.

Laat ze dit in hun individuele gevoelenmap opschrijven.

[5 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst

Vraag de deelnemers naar hun belevingen omtrent deze bijeenkomst over het gevoel 'boos'.

Iedereen mag noemen wat hij merkte en voelde toen hij bijv. een van de spellen speelde.

Wat merkte je aan je stem, houding, mimiek en gedrag? Hoe voelde je dit precies en waar voelde je dit? Deze kenmerken schrijven we allemaal op in de Spanningsthermometer en zo geven we van de spelers aan hoe hoog ze op de thermometer zaten.

De trainer geeft de deelnemer een positieve reactie, zodat deze met een goed gevoel de observatie verlaat.

De trainer sluit af met de deelnemer te bedanken en een goede week toe te wensen.

Terugkoppeling van de trainers aan het team

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

Bijlage: Beetje boos, erg boos

TUUUTUUUUUTUUUUUTUUUUUTUUUU Je schrikt wakker van de wekker. Je baalt dat je moet opstaan. Het is nog zo vroeg, je hebt nauwelijks wat geslapen en je voelt je niet lekker. Je loopt naar beneden en wilt wat gaan eten, AUWWW je bent net in een stuk glas getrapt, het bloedt erg en doet veel pijn. Hinkend loop je verder en bij de kast zie je dat al het eten op is. Je hebt ook geen tijd meer om naar de winkel te gaan, dat kan er ook nog wel bij. Buiten begint de buurman te zeuren wanneer je nu eindelijk eens wat aan die rotzooi in je tuin doet.

Waar bemoeit die man zich mee? Je stapt in de auto en rijdt weg. Onderweg zie je een oude man op de weg staan die druk aan het gebaren is. Je stopt om te kijken wat er aan de hand is.

De auto is kapot en hij vraagt of jij even wilt kijken. Je bent al laat, maargoed, je kan die oude man ook niet laten staan. Je doet de motorkap open en probeert de man te helpen. Er is iets vastgelopen en jij probeert het los te maken. Je bent druk bezig en zit onder het vet op je mooie kleren, aaaachch, maar uiteindelijk lukt het je en draait de motor weer. Je verwacht dat de man erg blij zal zijn, maar hij kijkt je boos aan en vraagt je waarom het zolang moest duren en waarom je zo onvoorzichtig met zijn auto was. Krijg nou wat, hoe durft die man, hij doet het toch weer, zeg je tegen hem. De man zegt je kenteken genoteerd te hebben en als er ook maar iets kapot blijkt te zijn weet hij je te vinden. Boos draai je je om, als je daar een agent bezig ziet een bon te schrijven voor jouw auto. "Ja hallo", roep je, "waar bent u mee bezig? Je mag hier niet parkeren", zegt de agent. "Maar ik was die oude man aan het helpen met zijn auto". De oude man zit alweer in zijn auto en zegt van niets te weten, lacht nog eens stiekem en rijdt dan weg. "De eikel", roep je hard, maar de agent is niet blij met deze taal en geeft je nog een boete voor schelden op straat. Je kan hem wel aanvliegen, zo boos ben je. Dit is niet eerlijk, jij hebt dit niet verdiend. Boos en gefrustreerd rijd je naar je werk, daar staat je baas je al op te wachten met een boos gezicht. Je wilt met je verhaal beginnen, als hij zegt: "hou maar op met die smoesjes altijd van je. Jij denkt alleen maar aan jezelf, je mag wel weer naar huis gaan en hoeft niet terug te komen." Je kookt van woede, je bent in staat om iedereen die je tegen komt en iets verkeerd zegt naar de strot te grijpen. Je ziet een prullenbak en geeft daar toch zo'n rotschop tegenaan, dat wil je niet geloven. AAHHHH rotwereld.

Deelnemersboek Bijeenkomst 11: Boos (B)

Doel

- Herkennen en ervaren van het gevoel 'boos' bij jezelf

Inhoud van de bijeenkomst op het bord

- Bespreken huiswerk
- Spelvorm met video
- Nabespreken van het spel
- Huiswerk voor de volgende keer

Bespreken huiswerk

Iedereen vertelt een situatie waarin hij boos was. We bespreken hoe je kan reageren als je boos bent en wat wel en niet kan.

Spelvorm

- Broodje ham/kaas:
- Verhaal: Beetje boos, erg boos
- Imitatiespel; trainer nadoen

Nabespreking spelvorm

Iedereen mag noemen wat hij gezien heeft aan degene die moest spelen dat hij boos was. Als de cliënten dit goed vinden, nemen we het spel op video op en kijken deze terug. Wat zag je aan zijn stem, houding, mimiek en gedrag?

Deze gedragingen schrijven we allemaal op in de Spanningsthermometer en vervolgens geven we van de spelers aan hoe hoog ze op de thermometer zaten.

Huiswerk volgende keer

Afstemmen op de deelnemers en hun individuele spelende thema's.

Draagkracht versus draaglast en uitkomsten van het evaluerend gesprek met de persoonlijk begeleiders.

Bijeenkomst 12 t/m 14: Alle gevoelens door elkaar

Doelen

- Herkennen en ervaren van alle gevoelens bij jezelf en anderen

Subdoelen voor begeleiding

- Zicht krijgen op wat de deelnemers geleerd hebben.
- Zicht krijgen op hoe de deelnemers omgaan met hun gevoelens.
(3 stijlen: A: afleiding zoeken, B: ontspanningsoefeningen, C: Goldsteinvaardigheden)
- Nadenken over advies voor vervolg van deze training.

Benodigde materialen en voorbereiding

- Koffie en thee
- Pen
- Papier
- Alle materialen in de Dramaruimte die appèl doen op alle gevoelens
- Whiteboard en stiften

Aandachtspunten voor de trainer

- Zorg ervoor dat je als trainer de deelnemer op zijn gemak stelt. Hierdoor durft de deelnemer meer van zichzelf in de groep te laten zien. Dit kan je bijv. doen door deelnemers positief te bevestigen in wat ze laten zien en in wie ze zijn.
- Zorg voor een veilige sfeer in de groep. Door een veilige sfeer in de groep durft de deelnemer eerlijk aan te geven wanneer hij de emotie moeilijk vindt worden en gaat hij of zij niet over zijn/haar grenzen heen.

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

De trainer heet de deelnemers welkom en nodigt hen uit om aan de tafel te gaan zitten. Bied de deelnemers koffie of thee aan.

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

De trainer vraagt of vertelt wat er de vorige keer gebeurd is in de training.

De trainer bespreekt het huiswerk.

Het huiswerk was bedoeld om te kijken naar voorbeelden van mensen die Blij, Bedroefd, Bang, Beschaamd of Boos waren of naar situaties te kijken waarin deze gevoelens een rol speelden.

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

De vorige keren hebben we bij elk gevoel 2 keer stil gestaan. Eén keer om te kijken wat het gevoel bij een ander kon doen, de tweede keer keken we naar wat het gevoel met onszelf deed.

Vandaag beginnen we met te oefenen met de verschillende gevoelens door elkaar. Daarbij maken we veel gebruik van de 3 G's: Gebeurtenis, Gevoel, Gedrag.

Vandaag gaan we ook oefenen in spel met verschillende oplossingen die je kan gebruiken bij het omgaan met je gevoel. Deze oplossingen zijn: Goldstein, Ontspanningsoefeningen en tijd nemen voor jezelf.

Vraag aan de deelnemers of dit zo duidelijk voor hen is.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
10 min.	Deelnemer herkent alle gevoelens bij anderen.	<p>Oefening: het gevoelens-verzamelspel</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De trainer legt allemaal foto's van mensen met een gevoel op de vloer. 2. De deelnemers pakken een foto en leggen deze bij 1 van de 5 B's waarvan ze denken dat die hoort. 3. Waarom denken ze dat die foto bij dat gevoel hoort? 4. Na die tijd kijken of ze de foto bij het juiste gevoel hebben geplaatst. 	Alle middelen die appèl doen op de gevoelens.
10 min.	Deelnemer herkent alle gevoelens bij anderen en bij zichzelf.	<p>Oefening: het imitatiespel</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Deelnemers doen de trainer na. Ze kijken goed naar het gezicht en lichaam en luisteren naar de stem van de trainer. 3. Deelnemers moeten precies zo reageren zoals de trainer. Hierna wisselt de beurt en dan mag iemand anders een gevoel uitbeelden. 	Geen
10 min.	Zie hierboven.	<p>Oefening: het conflictspel</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Deelnemers pakken een kaartje met hierop een situatie die met twee personen of met de hele groep nagespeeld kan worden. 5. Deelnemers bedenken van tevoren met welk gevoel zij het spel in willen stappen. 6. Na de tijd wordt gekeken welk gevoel de deelnemers hadden gekozen en wat voor invloed dit had op het spel. Zou het spel anders zijn verlopen als ze een ander gevoel hadden gehad? Of als ze het gevoel meer of minder voelden in spel? 7. Het spel kan nog een keer gespeeld worden, maar dan met een ander gevoel of met een ander niveau van graden van het gevoel. 	Kaartjes met situaties erop.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
30 min. (=2x15)	Zie hierboven.	<p>Kies tenslotte 2 van de 3 onderstaande oefeningen. Per oefening is 15 minuten gereserveerd. Zorg ervoor dat al deze oefeningen 2 keer aan de beurt komen, verdeeld over bijeenkomst 12 t/m 14.</p> <p>Oefening: het playbacktheater</p> <p>8. De deelnemers vertellen een verhaal dat gaat over een gevoel van henzelf. Wat gebeurde er waardoor zij een bepaald gevoel kregen?</p> <p>9. Als dit verhaal verteld is, mag de verteller bepalen hoe hij of zij wil dat zijn verhaal gespeeld gaat worden door de anderen. Wie neemt welke rol in het spel, hoe moet het decor eruit zien, welke kleren moeten gedragen worden, wat gebeurt er precies? De verteller krijgt dus de regisseursrol; hij mag bepalen wat er gebeurt.</p> <p>10. Na de tijd wordt op video teruggekeken hoe het spel was, en welke gevoelens naar voren kwamen in het spel.</p> <p>EN/OF</p> <p>Oefening: grenzenspelen</p> <p>11. De deelnemers spelen een spel, waarbij iemand over hun grenzen kan gaan: <i>na een lange dag van werken kom je thuis en je treft een indringer aan in je huis. Deze zit ongevraagd in je kast met waardevolle spullen. Welk gevoel roept dit bij je op?</i></p> <p>Trainer is vrij om zelf spellen te bedenken die een appèl doen op grenzen.</p> <p>EN/OF</p> <p>Oefening: het telefoonspel*</p> <p>12. De deelnemers gaan omstebeurt iemand opbellen met een boodschap van de opdrachtkaart. Ze moeten zich zo goed mogelijk inleven in het spel en het gevoel zo echt mogelijk spelen.</p> <p>13. De anderen kijken welke gevoelens in het spel voorkomen.</p>	Alle middelen die een appèl doen op alle gevoelens.

*

- **Bedroefd:** Je bent je lievelingshond kwijt. Je belt je broer op. Je bent heel verdrietig. Tegenspeler: je broer belt. Zijn hond is kwijt. Hij is heel verdrietig. Dat begrijp je heel goed.
- **Bang:** Je hebt een gesprek met de at-er. Je bent heel bang dat hij gaat zeggen dat je je werk niet goed doet.

Tegenspeler: je bent at-er. Je gaat zeggen tegen deze jongen dat hij zijn werk niet goed doet: het gaat niet snel genoeg en hij rookt te veel.

- **Beschaamd:** Je hebt geld geleend van een vriend en zou hem deze week terug betalen. Je hebt het geld niet. Je schaamt je rot.

Tegenspeler: je hebt je vriend geld geleend en hij zou het je nu terug geven. Je hebt het nu ook nodig want je hebt zelf geld te weinig

- **Blij:** Je baas is enorm tevreden over je werk. Je krijgt loonsverhoging.

Tegenspeler: Je gaat..... loonsverhoging geven

[10 min.] Samenvatting van de bijeenkomst en evaluatie

De trainer vat samen wat we vandaag gedaan hebben en vraagt de deelnemers naar hun belevingen omtrent deze bijeenkomst over de verschillende gevoelens.

Iedereen mag noemen wat hij merkte en voelde toen hij bijv. een van de spellen speelde.

Wat merkte je aan je stem, houding, mimiek en gedrag? Hoe voelde je dit precies en waar voelde je dit? Deze kenmerken schrijven we allemaal op in de Spanningsthermometer en zo geven we van de spelers aan hoe hoog ze op de Spanningsthermometer zaten.

[5 min.] Afsluiting van de bijeenkomst

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

Terugkoppeling van de trainers aan het team

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

Bijlage

Wachtkamer

- Je komt voor de uitslag van een onderzoek, je bent bang dat de uitslag niet goed zal zijn.
- Iemand kruipt voor.
- Praten over waarom iedereen hier zit.
- Iemand heeft poep onder zijn schoen.
- Je krijgt een vervelende reactie in je rug.
- Je hebt nu al voor de derde keer verkeerde medicijnen gekregen.
- Je hebt geen zin om met anderen te praten.

Supermarkt

- Diefstal
- Te weinig geld bij de kassa
- Er staat een hele lange rij
- Iemand laat wat vallen
- De winkel gaat net dicht, maar je hebt nog wat nodig.
- Iemand dringt voor.

Trein

- Geen treinkaartje
- Treinkaping
- Iemand die naast je zit, doet erg vervelend
- Diefstal

Bioscoop

- Enge horrorfilm
- Gijzeling
- Ruzie: iemand maakt veel lawaai, iemand gaat roken, smerig eten etc.
- Verliefdheid

Lift

- Blijft steken
- Claustrofobie
- Iemand stinkt uit zijn mond
- Iemand probeert je te versieren in de lift

Bushalte

- Koud
- De bus is te laat
- Diefstal
- Iemand probeert je te versieren
- Iemand probeert je in een niet verstaanbare taal te vragen hoe laat de bus komt
- Je hebt geen geld bij je

Visite

- De visite krijgt ruzie
- Iemand laat een scheet, maar geeft niet toe
- Je wilt eigenlijk geen visite
- Het is erg saai
- Je krijgt een cadeau dat je eigenlijk helemaal niet mooi vindt.

Leefgroep

- Ruzie
- Diefstal
- Leiding
- Corvee
- TV kijken
- Kamer op ruimen
- Roddelen

Werk

- Ruzie met de leiding
- Roddelen
- Te laat komen
- Slecht werk geleverd
- Goed werk geleverd
- Verliefd op een collega of werkbegeleider
- Koffie of thee drinken

Gevangenis

- Ontsnappen
- Iemand opsluiten
- Ruzie onderling of met leiding
- Visite die langs komt
- Streng bewaker
- Iemand missen

Thuis

- Ruzie
- Feest
- Brand
- Sinterklaas
- Kerst
- Visite
- Kort geleden is iemand overleden waar je veel van hield

Deelnemersboek Bijeenkomst 12 t/m 15: Alle gevoelens door elkaar

Doel

- Herkennen van alle gevoelens door elkaar.

Subdoelen begeleiding van bijeenkomst 12-15:

- Zicht krijgen op hetgeen cliënten geleerd hebben
- Zicht krijgen op wijze van coping (3 stijlen: a afleiding zoeken, b
- Ontspanningsoefeningen c Goldsteinvaardigheden)
- Nadenken over advisering met betrekking op vervolg van deze cursus
- Zie persoonlijke doelen a.d.h.v. evaluerend gesprek met groepsleider

Spelvormen bijeenkomst 12 tot en met 15:

- Sortering gevoelens onder de 5 B's
- Imitatiespel met de 5 B's
- Gevoelens bombarie/gevoelens quiz
- Situatieve conflictspelen (lift ,trein,taxi): uitgeschreven spelsituaties waarin bijvoorbeeld een probleemsituatie waarin de spelers gezamenlijk vastzitten in de lift. De 1 moet om 10.00 uur naar een belangrijk gesprek. De ander moet vreselijk nodig naar het toilet. (zie JvOO: samen problemen oplossen)
- Marktkraam met dropverkoop waarbij de trainer de cliënt in verschillende emoties doet belanden.
- Rapportspel: vader achter krant, zoon komt sluipend binnen met rapport in de hand.
- Cliënt bedenkt zelf een spel: playbacktheater
- Grenzenspelen: spel waarbij een appèl wordt gedaan op voor jezelf opkomen, nee zeggen enz.

Telefoonspel alle gevoelens

Om de beurt bellen en een emotie uitspelen. Allemaal de zelfde situatie achterelkaar spelen in deze volgorde:

- **Verdriet:** je bent je lievelingshond kwijt. Je belt je broer op. Je bent heel verdrietig. Tegenspeler: je broer belt. Zijn hond is kwijt. Hij is heel verdrietig. Dat begrijp je heel goed.
 - **Bang:** je hebt een gesprek met de at-er. Je bent heel bang dat hij gaat zeggen dat je je werk niet goed doet. Tegenspeler: je bent at-er. Je gaat zeggen tegen deze jongen dat hij zijn werk niet goed doet: het gaat niet snel genoeg en hij rookt te veel.
 - **Beschaamd:** je hebt geld geleend van een vriend en zou hem deze week terug betalen. Je hebt het geld niet. Je schaamt je rot. Tegenspeler: je hebt je vriend geld geleend en hij zou het je nu terug geven. Je hebt het nu ook nodig want je hebt zelf geld te weinig.
 - **Blij:** je baas is enorm tevreden over je werk. Je krijgt loonsverhoging. Tegenspeler: Je gaat..... loonsverhoging geven.
- Dit wordt allemaal opgenomen op video en we kijken met elkaar terug welke emotie dit was en waar je dat aan zag.

Bijeenkomst 15: Alle gevoelens door elkaar en afsluiting module 2

Doelen

- Herkennen en ervaren van alle gevoelens bij jezelf en anderen

Subdoelen voor begeleiding

- Zicht krijgen op wat de deelnemers geleerd hebben.
- Zicht krijgen op hoe de deelnemers omgaan met hun gevoelens.
(3 stijlen: A: afleiding zoeken, B: ontspanningsoefeningen, C: Goldsteinvaardigheden)
- Nadenken over advies voor vervolg van deze training.

Benodigde materialen en voorbereiding

- Koffie en thee
- Pen
- Papier
- Alle materialen in de Dramaruimte die appèl doen op alle gevoelens.
- Certificaten voor de geslaagde deelnemers
- Whiteboard en stiften
- Eindverslagen
- Module evaluatieformulier GoA

Aandachtspunten voor de trainer

- Zorg ervoor dat je als trainer de deelnemer op zijn gemak stelt. Hierdoor durft de deelnemer meer van zichzelf in de groep te laten zien. Dit kan je bijv. doen door deelnemers positief te bevestigen in wat ze laten zien en in wie ze zijn.
- Zorg voor een veilige sfeer in de groep. Door een veilige sfeer in de groep durft de deelnemer eerlijk aan te geven wanneer hij de emotie moeilijk vindt worden en gaat hij of zij niet over zijn/haar grenzen heen.
- Tijdens de bijeenkomst houden de trainers een korte bespreking, waarbij de co-trainer namens de trainers op de Individuele deelnemerskaarten de bijzonderheden invult.
- Tijdens deze bijeenkomst wordt door de trainers voor module 1 het Eindverslag module GoA aangevuld en ingevuld, samen met de deelnemer.

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

De trainer heet de deelnemers welkom en nodigt hen uit om aan de tafel te gaan zitten. Bied de deelnemers koffie of thee aan.

[5 min.] Terugblik op vorige bijeenkomst

De trainer vraagt of vertelt wat er de vorige keer gebeurd is in de training.

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

Vandaag gaan we oefenen in spel met verschillende oplossingen die je kan gebruiken bij het omgaan met je gevoel. Deze oplossingen zijn: Goldstein, Ontspanningsoefeningen en tijd nemen voor jezelf.

Vandaag is het ook de laatste bijeenkomst van deze module. We gaan vandaag dus ook afronden en evalueren. Ter afsluiting drinken we nog wat.

Vraag aan de deelnemers of dit zo duidelijk voor hen is.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
10 min.	Deelnemer herkent alle gevoelens bij anderen.	<p>Oefening: het gevoelens-verzamelspel</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De trainer legt allemaal foto's van mensen met een gevoel op de vloer. 2. De deelnemers pakken een foto en leggen deze bij 1 van de 5 B's waarvan ze denken dat die hoort. 3. Waarom denken ze dat die foto bij dat gevoel hoort? 4. Na die tijd kijken of ze de foto bij het juiste gevoel hebben geplaatst. 	Alle middelen die appèl doen op de gevoelens.
10 min.	Deelnemer herkent alle gevoelens bij anderen en bij zichzelf.	<p>Oefening: het imitatiespel</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Deelnemers doen de trainer na. Ze kijken goed naar het gezicht en lichaam en luisteren naar de stem van de trainer. 3. Deelnemers moeten precies zo reageren zoals de trainer. Hierna wisselt de beurt en dan mag iemand anders een gevoel uitbeelden. 	Geen
10 min.	Zie hierboven.	<p>Oefening: het conflictspel</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Deelnemers pakken een kaartje met hierop een situatie die met twee personen of met de hele groep nagespeeld kan worden. 5. Deelnemers bedenken van tevoren met welk gevoel zij het spel in willen stappen. 6. Na de tijd wordt gekeken welk gevoel de deelnemers hadden gekozen en wat voor invloed dit had op het spel. Zou het spel anders zijn verlopen als ze een ander gevoel hadden gehad? Of als ze het gevoel meer of minder voelden in spel? 7. Het spel kan nog een keer gespeeld worden, maar dan met een ander gevoel of met een ander niveau van graden van het gevoel. 	Kaartjes met situaties erop.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
30 min.	Deelnemer kan bij elk doel van deze module aangeven in hoeverre dat het doel behaald is en welke leerpunten er nog zijn (samen met de trainer).	De module wordt individueel afgerond door het module Eindverslag samen met de individuele deelnemer en zo nodig de persoonlijk begeleider in te vullen en te bespreken. De Certificaten worden ingevuld en door de trainers uitgedeeld. De deelnemers krijgen drinken aangeboden ter afsluiting van de module. Ze worden gevraagd om anoniem - met ondersteuning van hun persoonlijk begeleider - het Module evaluatieformulier deelnemers GoA in te vullen.	Eindverslag module 1 Certificaat Module evaluatie formulier deelnemers GoA

10 min.] Samenvatting van de bijeenkomst en evaluatie

De trainer vat samen wat we vandaag gedaan hebben en vraagt de deelnemers naar hun belevingen omtrent deze bijeenkomst over de verschillende gevoelens.

Iedereen mag noemen wat hij merkte en voelde toen hij bijv. een van de spellen speelde. Wat merkte je aan je stem, houding, mimiek en gedrag? Hoe voelde je dit precies en waar voelde je dit? Deze kenmerken schrijven we allemaal op in de Spanningsthermometer en zo geven we van de spelers aan hoe hoog ze op de thermometer zaten.

[5 min.] Afsluiting van de bijeenkomst

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

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.

