

Trainershandleiding



Grip op Agressie - Module 2

# Herkennen van Gevoelens

Drama

trajectum

## Colofon

© 2018 Trajectum.

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

H. Niehoff (Trajectum)

R. Didden (Trajectum, Radboud Universiteit)

M. Valenkamp (Van Montfoort)

E. Rutten (Van Montfoort)

Tekeningen: Huib Jans, Cartoons en Illustraties, Maastricht

Film: Riske de Vries, Films en Fotografie, Amsterdam

Trajectum

Hanzeallee 2

8017 KZ Zwolle

hniehoff@trajectum.nl

www.trajectum.nl

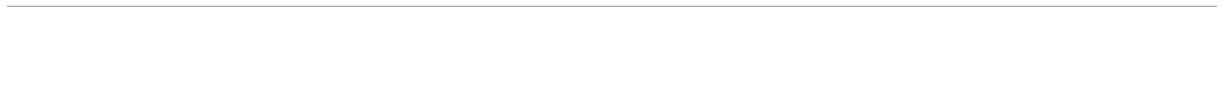
trajectum



de Borg

# Inhoudsopgave

<b>Aandachtspunten voor trainers en betrokkenen</b> .....	5
<b>Bijeenkomst 1.</b> Kennismaken .....	13
<b>Bijeenkomst 2.</b> Blij A (leren) .....	19
<b>Bijeenkomst 3.</b> Blij B (doen) .....	25
<b>Bijeenkomst 4.</b> Bedroefd A (leren) .....	33
<b>Bijeenkomst 5.</b> Bedroefd B (doen) .....	39
<b>Bijeenkomst 6.</b> Bang A (leren) .....	47
<b>Bijeenkomst 7.</b> Bang B (doen) .....	53
<b>Bijeenkomst 8.</b> Beschaamd A (leren) .....	59
<b>Bijeenkomst 9.</b> Beschaamd B (doen) .....	65
<b>Bijeenkomst 10.</b> Boos A (leren) .....	71
<b>Bijeenkomst 11.</b> Boos B (doen) .....	77
<b>Bijeenkomst 12 t/m 14</b> Alle gevoelens door elkaar .....	83
<b>Bijeenkomst 15.</b> Alle gevoelens door elkaar en afsluiting module 2 .....	93



# **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 en/of 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. Zie 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 deze gevoelens 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 besteedt aan elk gevoel 2 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.

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 bekliving 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, en 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 een 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 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 (= leren, 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 (= doen, ervaren, 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
- Vervolgverhaal 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
- 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
- Vervolgverhaal 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) Goldstein-vaardigheden (training in sociale vaardigheden met als doel het vergoten van de zelfredzaamheid)
- Nadenken over follow-up/vervolgcursussen, aanbevelingen etc.



Bijeenkomst 1

# **Kennismaken**

## Doelen

- Deelnemer weet wat de huidige module inhoudt in samenhang met zijn of haar eigen agressief (delict)gedrag.
- Deelnemer kent de doelstelling van de module.
- Deelnemer weet wat hij of zij kan leren bij deze training voor zichzelf.

## Benodigde materialen en voorbereiding

- Koffie en thee
- Individuele gevoelensmappen 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 dicht 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 gevoelsmap aan de deelnemers uit. In deze gevoelsmap 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 gevoelscollage 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
25 min.	Deelnemer leert gevoelens herkennen, benoemen en relateren aan eigen belevingswereld.	<p><b>Oefening: een gevoelscollage maken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Laat de deelnemers 5 plaatjes uitknippen, waarvan zij vinden dat het blij, boos, bang, beschaamd en bedroefd uitdrukt.</li> </ol>	Papier Tijdschriften Lijm Schaar Pen
10 min.	Zie hierboven.	<p><b>Oefening: bij elk gevoel een verhaaltje schrijven</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Laat de deelnemers bij elk gevoel een klein verhaaltje schrijven.</li> <li>Vraag de deelnemers welk plaatje bij welk gevoel hoort en waarom zij deze hebben uitgekozen.</li> <li>Laat elke deelnemer zijn naam noteren op de collage.</li> </ol>	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.*

**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**

De trainer vult samen met de cliënt de Individuele deelnemerskaart in. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de behandelaars van de cliënt. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken.



Bijeenkomst 2

# **Blij A (leren)**

## Doelen

- Deelnemer herkent het gevoel 'blij' 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 niet over 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 ze 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.

**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.*

*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 één 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><b>Oefening: het beeldhouwspel</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Verdeel de groep in tweeën, één persoon wordt het beeld, de anderen zijn de kunstenaars. Die proberen het gevoel 'blij' mee te geven. Dit kunnen ze doen in gezicht (bijv. gezichtsuitdrukking, wenkbrauwen, ogen, fronsen), maar ook in de houding van het beeld (bijv. houding, stand van lichaam).</li> <li>Hierna geven de kunstenaars een presentatie van hun beeld aan de andere groep. Hierna wisselen de rollen.</li> <li>Wie maakt het grootste blij beeld? Van het beeld wordt een foto gemaakt. Aan welke foto kan je straks zien dat het beeld blij is?</li> </ol>	Fototoestel Speelblok
20 min.	Deelnemer leert het gevoel 'blij' bij anderen en zichzelf te herkennen.	<p><b>Oefening: het imitatiespel</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Eén van de trainers neemt een houding aan, de deelnemers gaan deze houding spiegelen.</li> <li>Na het spel, aan de hand van de 3 G's op de flap-over kijken wat er gebeurde.</li> </ol>	Flap-over

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

De trainer vat samen wat we vandaag gedaan hebben.

## 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, gezichtsuitdrukking 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

De trainer vult samen met de cliënt de Individuele deelnemerskaart in. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de behandelaars van de cliënt. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken.





Bijeenkomst 3

# **Blij B (doen)**

## 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 spellen 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 ze 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 knijpbal*
- *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><b>Oefening: het ballospel</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Iedere deelnemer heeft een ballon met een touwtje aan zijn voet. Ze moeten proberen de ballon van de ander kapot te trappen.</li> <li>2. Als een deelnemer af is, moet deze aan de kant gaan zitten. Uiteindelijk is er één winnaar.</li> </ol>	Ballonnen Touw
5 min.	Deelnemers leren het gevoel 'blij' bij anderen en zichzelf te herkennen.	<p><b>Oefening: het touwringspel</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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.</li> <li>2. De deelnemers doen hun ogen dicht en schuiven de ring door. Doordat de ring klein is, past deze precies in een hand.</li> <li>3. 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 bijv. gezien worden aan lichaamshouding, mimiek en spierspanning.</li> </ol>	Touwring
5 min.	Zie bovenstaande.	<p><b>Oefening: het telefoonspel</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. 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.</li> <li>3. Daarna wordt er doorgedraaid. Degene die gebeld heeft, wordt degene die opgebeld wordt. De opgebeldde wordt publiek en publiek wordt degene die de beller gaat spelen.</li> </ol>	2 Telefoons Kamerscherm Blokken Stoelen

5 min.	Deelnemer doet ervaring op met het gevoel 'blij'.	<b>Oefening: het fluisterspel</b> 1. 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. 2. Aan het einde hoort iedereen of het nog hetzelfde woord is. 3. Daarna wordt er een beurt doorgedraaid en er wordt een ander woord bedacht.	
5 min.	Deelnemer leert het gevoel 'blij' herkennen bij anderen en bij zichzelf.	<b>Oefening: het imitatiespel</b> 1. Deelnemers doen de trainer na. Ze kijken goed naar het gezicht en luisteren naar de stem van de trainer. 2. Deelnemers moeten precies zo reageren als de trainer. Hierna wisselt de beurt en dan mag iemand anders het gevoel 'blij' voordoen.	Geen
5 min.	Deelnemer leert verschillende gradaties van het gevoel 'blij' herkennen.	<b>Oefening: "beetje blij, erg blij spel" (zie bijlage voor verhaal)</b> 1. 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. 2. Na dit spel gaat iedereen 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.

### 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 gevoelensmap op.

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

Vraag aan 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 zijn stem, houding, gezichtsuitdrukking 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**

De trainer vult samen met de cliënt de Individuele deelnemerskaart in. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de behandelaars van de cliënt. 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 vindt. 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 verstopt 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.*



Bijeenkomst 4

# **Bedroefd A (leren)**

## 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 gaat hij niet over 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 ze uit om aan de tafel te gaan zitten.

Bied de deelnemers koffie of thee aan.

## **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 ze is.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
30 min.	Deelnemer leert gevoel 'bedroefd' te herkennen bij iemand anders.	<p><b>Oefening: het beeldhouwspel</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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, bijv. mimiek, wenkbrauwen, ogen, fronzen, maar ook in houding, stand van lichaam).</li> <li>Hierna geven de kunstenaars een presentatie van hun beeld aan de andere groep. Hierna wisselen de rollen.</li> <li>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?</li> </ol>	Fototoestel Speelblok
10 min.	Deelnemer leert verschillende gradaties van het gevoel 'bedroefd' herkennen.	<p><b>Oefening: "beetje bedroefd, erg bedroefd"</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Deelnemers kunnen zo zien dat ze van het verhaal een beetje, maar ook erg bedroefd kunnen worden.</li> <li>Na het spel, aan de hand van de 3 G's op de flap-over kijken wat er precies gebeurde.</li> </ol>	Bijlage: verhaal

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

De trainer vat samen wat we vandaag gedaan hebben.

### 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, gezichtsuitdrukking 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**

De trainer vult samen met de cliënt de Individuele deelnemerskaart in. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de behandelaars van de cliënt. 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 slecht weer. De bladeren zijn van de bomen. De mensen die je voorbij komt zijn in zichzelf 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, en 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 heeft. 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 slecht weer. Niemand heeft aan je verjaardag gedacht, je voelt je zo rot, de tranen komen naar boven, hoe moet het nou verder met je?*

Bijeenkomst 5

# **Bedroefd B (doen)**

## 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 gaat hij niet over 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 ze 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?

### **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 ze is.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
15 min.	Deelnemer maakt kennis met het gevoel 'bedroefd'.	<p><b>Oefening: het telefoonspel</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>3. Daarna wordt er doorgedraaid. Degene die gebeld heeft, wordt degene die opgebeld wordt. De opgebeldde wordt publiek en publiek wordt degene die de beller gaat spelen.</li> </ol>	<p>2 Telefoons Kamerscherm Blokken Stoelen</p>
10 min.	Deelnemer leert het gevoel 'bedroefd' herkennen bij anderen en bij zichzelf.	<p><b>Oefening: het imitatiespel</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Deelnemers doen de trainer na. Ze kijken goed naar het gezicht en luisteren naar de stem van de trainer.</li> <li>2. Deelnemers moeten precies zo reageren als de trainer. Hierna wisselt de beurt en dan mag iemand anders het gevoel 'bedroefd' voordoen.</li> </ol>	Geen
5 min.	Deelnemer leert verschillende gradaties van het gevoel 'bedroefd' herkennen.	<p><b>Oefening: "beetje bedroefd, erg bedroefd"</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Deelnemers kunnen zo zien dat ze van het verhaal een beetje, maar ook erg bedroefd kunnen worden.</li> <li>3. Na het spel, aan de hand van de 3 G's op de flap-over kijken wat er precies gebeurde.</li> </ol>	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 zichzelf. Hierdoor ontstaat vaak een stuk afweer (zie theorie en methode 'improvisatie kun je leren' van 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, maar later niet. Dit probeer je te vertellen.
- Je had de hele tuin versierd met slingers en 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.

**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 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, gezichtsuitdrukking 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, gezichtsuitdrukking 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**

De trainer vult samen met de cliënt de Individuele deelnemerskaart in. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de behandelaars van de cliënt. 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 slecht weer. De bladeren zijn van de bomen. De mensen die je voorbij komt zijn in zichzelf 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, en 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 heeft. 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 slecht weer. Niemand heeft aan je verjaardag gedacht, je voelt je zo rot, de tranen komen naar boven, hoe moet het nou verder met je?*



Bijeenkomst 6

# **Bang A (leren)**

## 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 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 niet over 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.  
Die 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 ze uit om aan de tafel te gaan zitten.

Bied de deelnemers koffie of thee aan.

## 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 overgaan 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 ze is.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
30 min.	Deelnemer doet kennis en ervaring op met het gevoel 'bang'.	<p><b>Oefening: het spel met de hoed*</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Deelnemers wachten buiten de Dramaruimte, totdat zij 1 voor 1 worden geroepen om naar binnen te mogen.</li> <li>2. Het is de bedoeling dat deelnemers de zwarte hoed proberen te pakken die in de ruimte verstopt is.</li> <li>3. Maar...pas op, want de ruimte is veranderd in een soort spookhuis, waar deelnemers ook aan het schrikken kunnen worden gebracht.</li> <li>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.</li> </ol>	Alle materialen in de Dramaruimte die het gevoel 'bang' kunnen oproepen.
10 min.	Deelnemer doet ervaring op met verschillende kenmerken van het gevoel 'bang'.	<p><b>Oefening: "beetje bang, erg bang"</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Deelnemers kunnen zo zien dat ze van het verhaal een beetje, maar ook erg bang kunnen worden.</li> <li>3. Na het spel, aan de hand van de 3 G's op de flap-over kijken wat er precies gebeurde.</li> </ol>	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. het codewoord STOP.

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

De trainer vat samen wat we vandaag gedaan hebben.

**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 gevoelensmap 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, gezichtsuitdrukking 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**

De trainer vult samen met de cliënt de Individuele deelnemerskaart in. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de behandelaars van de cliënt. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken.

## Bijlage verhaal bang

Het is erg koud buiten, de wind maakt een huilend geluid om je heen. Het is heel erg donker 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 valt 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 jou 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.

Bijeenkomst 7

# **Bang B (doen)**

## 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 gaat hij niet over 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 ze uit om aan de tafel te gaan zitten.

Bied de deelnemers koffie of thee aan.

### 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 ze is.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
15 min.	Deelnemer doet ervaring op met het gevoel 'bang' bij zichzelf.	<b>Oefening: het snackbarspel</b> <i>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?</i>	Geluidsfragmenten van wolven en onweer.
15 min.	Deelnemer leert het gevoel 'bang' herkennen bij anderen en bij zichzelf.	<b>Oefening: het imitatiespel</b> <i>1. Deelnemers doen de trainer na. Ze kijken goed naar het gezicht en luisteren naar de stem van de trainer. 2. Deelnemers moeten precies zo reageren als de trainer. Hierna wisselt de beurt en dan mag iemand anders het gevoel 'bang' voorstellen.</i>	Geen
10 min.	Deelnemer leert verschillende gradaties van het gevoel 'bang' herkennen.	<b>Oefening: "beetje bang, erg bang"</b> <i>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 bang kunnen worden. 3. Na het spel, aan de hand van de 3 G's op de flap-over kijken wat er precies gebeurde.</i>	Bijlage: verhaal

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

De trainer vat samen wat we vandaag gedaan hebben.

**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 gevoelensmap 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, gezichtsuitdrukking 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**

De trainer vult samen met de cliënt de Individuele deelnemerskaart in. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de behandelaars van de cliënt. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken.



## Bijlage: Beetje bang, erg bang

*Het is erg koud buiten, de wind maakt een huilend geluid om je heen. Het is heel erg donker 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 valt 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 jou 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.*



Bijeenkomst 8

# **Beschaamd A (leren)**

## 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 gaat hij niet over 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 ze uit om aan de tafel te gaan zitten.

Bied de deelnemers koffie of thee aan.

## **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 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 ze is.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
25 min.	Deelnemer doet ervaring op met het gevoel 'beschaamd'.	<p><b>Oefening: rollenspel</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straks komt iedereen de wachtkamer van de huisarts binnen en praat over zijn klachten. Een persoon heeft poep onder zijn schoen.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ol>	Rijdend decor Stoelen Balie
15 min.	Deelnemer doet ervaring op met verschillende kenmerken van het gevoel 'beschaamd'.	<p><b>Oefening: "beetje beschaamd, erg beschaamd"</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Deelnemers kunnen zo zien dat ze zich van het verhaal een beetje, maar ook erg beschaamd kunnen voelen.</li> <li>3. Na het spel aan de hand van de 3 G's op de flap-over kijken wat er precies gebeurde.</li> </ol>	Bijlage: verhaal

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

De trainer vat samen wat we vandaag gedaan hebben.

### 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 gevoelsmap 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, gezichtsuitdrukking 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**

De trainer vult samen met de cliënt de Individuele deelnemerskaart in. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de behandelaars van de cliënt. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken.





Bijeenkomst 9

# **Beschaamd B (doen)**

## 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 gaat hij niet over 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 ze uit om aan de tafel te gaan zitten.

Bied de deelnemers koffie of thee aan.

### 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 ze is.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
10 min.	Deelnemer herkent het gevoel 'beschaamd' bij anderen en bij zichzelf.	<b>Oefening: het huiswerkopdrachtspel</b> <i>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.</i>	Alle middelen die appèl doen op het gevoel 'beschaamd'

10 min.	Deelnemer leert het gevoel 'beschaamd' herkennen bij anderen en bij zichzelf.	<b>Oefening: het imitatiespel</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Deelnemers doen de trainer na. Ze kijken goed naar het gezicht en lichaam en luisteren naar de stem van de trainer.</li> <li>2. Deelnemers moeten precies zo reageren als de trainer. Hierna wisselt de beurt en dan mag iemand anders het gevoel 'beschaamd' voordoen.</li> </ol>	Geen
10 min.	Zie bovenstaande.	<b>Oefening: het telefoonspel met foto's</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De trainer legt allemaal foto's omgekeerd op een stapel.</li> <li>2. De deelnemers pakken 1 voor 1 een foto en spelen de uitdrukking van de foto na voor de groep.</li> <li>3. De groep kan dan raden hoe erg het gevoel van 'beschaamd' is.</li> </ol>	Foto's met beschaamde uitdrukkingen.
10 min.	De deelnemer leert verschillende gradaties van het gevoel 'beschaamd' herkennen.	<b>Oefening: "beetje beschaamd, erg beschaamd"</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Deelnemers kunnen zo zien dat ze van het verhaal een beetje, maar ook erg beschaamd kunnen worden.</li> <li>3. Na het spel aan de hand van de 3 G's op de flap-over kijken wat er precies gebeurde.</li> </ol>	Bijlage: verhaal

### [5 min.] Samenvatting

De trainer vat samen wat we vandaag gedaan hebben.

## 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 gevoelsmap 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. één van de spellen speelde.*

*Wat merkte je aan je stem, houding, gezichtsuitdrukking 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

De trainer vult samen met de cliënt de Individuele deelnemerskaart in. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de behandelaars van de cliënt. 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 fietsen. 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...je een fiets steelt.*

*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 één 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 één 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 keer 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", stotter je. 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.*

Bijeenkomst 10

# **Boos A (leren)**

## 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 gaat hij niet over 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 ze uit om aan de tafel te gaan zitten.

Bied de deelnemers koffie of thee aan.

### **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 ze boos te worden. Maar het kan ook zijn dat we sneller boos op ze 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
15 min.	Deelnemer leert het gevoel 'boos' bij anderen en zichzelf te herkennen.	<p><b>Oefening: broodje ham-kaasspel</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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.).</li> <li>2. De reacties van de klanten worden opgenomen.</li> <li>3. 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.</li> </ol>	<p>Rijdend decor</p> <p>Eten</p> <p>Drinken</p> <p>Kassa</p> <p>Geld</p> <p>Tafels en stoelen</p>
15 min.	Deelnemer leert het gevoel 'boos' bij anderen te herkennen.	<p><b>Oefening: het beeldhouwspel</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verdeel de groep in tweeën, één persoon wordt het beeld, de anderen zijn de kunstenaars. Die proberen het gevoel 'boos' mee te geven. Dit kunnen ze doen in gezicht (bijv. mimiek, wenkbrauwen, ogen, fronsen), maar ook in de houding van het beeld (bijv. houding, stand van lichaam).</li> <li>2. Hierna geven de kunstenaars een presentatie van hun beeld aan de andere groep. Hierna wisselen de rollen.</li> <li>3. 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?</li> </ol>	<p>Fototoestel</p> <p>Speelblok</p>
10 min.	De deelnemer leert verschillende gradaties van het gevoel 'boos' herkennen.	<p><b>Oefening: "beetje boos, erg boos"</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Deelnemers kunnen zo zien dat ze van het verhaal een beetje, maar ook erg boos kunnen worden.</li> <li>3. Na het spel, aan de hand van de 3 G's op de flap-over kijken wat er precies gebeurde.</li> </ol>	<p>Bijlage: verhaal</p>

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

De trainer vat samen wat we vandaag gedaan hebben.

**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 gevoelensmap op.

**[5 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, gezichtsuitdrukking 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**

De trainer vult samen met de cliënt de Individuele deelnemerskaart in. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de behandelaars van de cliënt. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken.



Bijeenkomst 11

# **Boos B (doen)**

## 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 niet over 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 ze uit om aan de tafel te gaan zitten.

Bied de deelnemers koffie of thee aan.

### **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 ze is.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
10 min.	Deelnemer herkent het gevoel 'boos' bij anderen en bij zichzelf.	<b>Oefening: het huiswerkopdrachtspel</b> 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'.
10 min.	Deelnemer leert het gevoel 'boos' herkennen bij anderen en bij zichzelf.	<b>Oefening: het imitatiespel</b> 1. Deelnemers doen de trainer na. Ze kijken goed naar het gezicht en lichaam en luisteren naar de stem van de trainer. 2. Deelnemers moeten precies zo reageren als de trainer. Hierna wisselt de beurt en dan mag iemand anders het gevoel 'boos' voordoen.	Geen
10 min.	Zie bovenstaande.	<b>Oefening: het fotospel</b> 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 'boos' is.	Foto's met boze uitdrukkingen.
10 min.	De deelnemer leert verschillende gradaties van het gevoel 'boos' herkennen.	<b>Oefening: "beetje boos, erg boos"</b> 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 boos 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.

**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 gevoelensmap 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. één van de spellen speelde. Wat merkte je aan je stem, houding, gezichtsuitdrukking 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**

De trainer vult samen met de cliënt de Individuele deelnemerskaart in. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de behandelaars van de cliënt. 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, maar goed, 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: "houd 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 tegenkomt en iets verkeers 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.*



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: Goldstein-vaardigheden)
- 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 niet over zijn grenzen heen.

## Inhoud programma

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

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

Bied de deelnemers koffie of thee aan.

**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 nagedacht. 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-vaardigheden, Ontspanningsoefeningen en tijd nemen voor jezelf.*

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

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

<p>20 min. (=2x10)</p>	<p>Zie hierboven.</p>	<p><b>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.</b></p> <p><b>Oefening: het playbacktheater</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De deelnemers vertellen een verhaal dat gaat over een gevoel van zichzelf. Wat gebeurde er waardoor zij een bepaald gevoel kregen?</li> <li>2. Als dit verhaal verteld is, mag de verteller bepalen hoe hij 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.</li> <li>3. Na de tijd wordt op video teruggekeken hoe het spel was, en welke gevoelens naar voren kwamen in het spel.</li> </ol> <p>EN/OF</p> <p><b>Oefening: grenzespelen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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> Trainer is vrij om zelf spellen te bedenken die een appèl doen op grenzen.</li> </ol> <p>EN/OF</p> <p><b>Oefening: het telefoonspel</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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.</li> <li>2. De anderen kijken welke gevoelens in het spel voorkomen.</li> </ol>	<p>Alle middelen die een appèl doen op alle gevoelens.</p>
--------------------------------	-----------------------	---	--

- **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 je behandelaar. Je bent heel bang dat hij gaat zeggen dat je je werk niet goed doet.  
Tegenspeler: je bent werkbegeleider. 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.

### **[5 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. één van de spellen speelde. Wat merkte je aan je stem, houding, gezichtsuitdrukking 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**

De trainer vult samen met de cliënt de Individuele deelnemerskaart in. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de behandelaars van de cliënt. 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 opruimen.
- 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.

**Gevoelens**

- Gevangen is.
- Ontsnappen.
- Iemand opsluiten.
- Ruzie onderling of met leiding.
- Visite die langs komt.
- Strenge bewaker.
- Iemand missen.

**Thuis**

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



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: Goldstein-vaardigheden)
- 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 ze uit om aan de tafel te gaan zitten.

Bied de deelnemers koffie of thee aan.

### **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-vaardigheden, 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 ze is.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
10 min.	Deelnemer herkent alle gevoelens bij anderen.	<p><b>Oefening: het gevoelens-verzamelspel</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De trainer legt allemaal foto's van mensen met een gevoel op de vloer.</li> <li>2. De deelnemers pakken een foto en leggen deze bij 1 van de 5 B's waarvan ze denken dat die hoort.</li> <li>3. Waarom denken ze dat die foto bij dat gevoel hoort?</li> <li>4. Na die tijd kijken of ze de foto bij het juiste gevoel hebben geplaatst.</li> </ol>	Alle middelen die appèl doen op de gevoelens.
5 min.	Deelnemer herkent alle gevoelens bij anderen en bij zichzelf.	<p><b>Oefening: het imitatiespel</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Deelnemers doen de trainer na. Ze kijken goed naar het gezicht en lichaam en luisteren naar de stem van de trainer.</li> <li>2. Deelnemers moeten precies zo reageren als de trainer. Hierna wisselt de beurt en dan mag iemand anders een gevoel uitbeelden.</li> </ol>	Geen
5 min.	Zie hierboven.	<p><b>Oefening: het conflictspel</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Deelnemers pakken een kaartje met hierop een situatie die met twee personen of met de hele groep nagespeeld kan worden.</li> <li>2. Deelnemers bedenken van tevoren met welk gevoel zij het spel in willen stappen.</li> <li>3. 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?</li> <li>4. Het spel kan nog een keer gespeeld worden, maar dan met een ander gevoel of met een ander niveau van graden van het gevoel.</li> </ol>	Kaartjes met situaties erop.
20 min.	Deelnemer kan bij elk doel van deze module aangeven in hoeverre dat het doel behaald is en welke leerpunten er nog zijn (samen met de trainer).	<p>De module wordt individueel afgerond door het module Eindverslag samen met de deelnemer en zo nodig de persoonlijk begeleider in te vullen en te bespreken.</p> <p>De Certificaten worden ingevuld en door de trainers uitgedeeld.</p> <p>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.</p>	<p>Eindverslag module 1</p> <p>Certificaat</p> <p>Module evaluatie formulier deelnemers GoA</p>



**[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. één van de spellen speelde.*

*Wat merkte je aan je stem, houding, gezichtsuitdrukking 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.*

**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)*

**Terugkoppeling van de trainers aan het team**

De trainer vult samen met de cliënt de Individuele deelnemerskaart in. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de behandelaars van de cliënt. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken.

*Eindverslag module GoA*

Aangezien het de laatste bijeenkomst van de module was, vullen de trainer samen met de cliënt het Eindverslag module GoA in. De trainer zorgt ervoor dat de behandelaars en deelnemer een kopie ontvangen.

*Module evaluatieformulier deelnemers GoA*

De deelnemers vullen het Module evaluatieformulier deelnemers GoA in. Zij doen dit anoniem. 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.





**trajectum**