

Werkboek



Grip op Agressie - Module 3

# Herkennen van Gedachten

trajectum

## Colofon

© 2018 Trajectum.

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

H. Niehoff (Trajectum)

R. Didden (Trajectum, Radboud Universiteit)

M. Valenkamp (Van Montfoort)

E. Rutten (Van Montfoort)

Tekeningen: Huib Jans, Cartoons en Illustraties, Maastricht

Film: Riske de Vries, Films en Fotografie, Amsterdam

Trajectum

Hanzeallee 2

8017 KZ Zwolle

hniehoff@trajectum.nl

www.trajectum.nl

trajectum



de Borg

# Inhoudsopgave

<b>Bijeenkomst 1.</b>	Inleiding, kennismaking en spelregels.....	5
<b>Bijeenkomst 2.</b>	De 5 G's .....	13
<b>Bijeenkomst 3.</b>	Gedachten .....	19
<b>Bijeenkomst 4.</b>	5 G's: Verbinding Gedachte en Gevoel .....	23
<b>Bijeenkomst 5.</b>	5 G's: Verbinding tussen Gedachten en gedrag .....	31
<b>Bijeenkomst 6.</b>	5 G's: Verbinding tussen Gedachten en Lichamelijke reacties .....	35
<b>Bijeenkomst 7.</b>	Verbinding tussen Gedachte en Gebeurtenis .....	41
<b>Bijeenkomst 8.</b>	5 G's: Verbinding tussen Gedachte en Gevolg.....	45
<b>Bijeenkomst 9.</b>	Negatieve gedachten: waar is het bewijs? .....	53
<b>Bijeenkomst 10.</b>	Gedachten in evenwicht.....	57



Bijeenkomst 1

**Inleiding,  
kennismaking  
en spelregels**

Je kunt soms snel boos worden of ruzie krijgen en vinden dat het niet je schuld is. Misschien word je steeds gepest door een ander en je weet niet hoe je daar mee om moet gaan. Je wordt dan steeds erg boos waardoor de ander er bijvoorbeeld dan lol in kan hebben. Dat kan dus erg vervelend zijn en je wordt alleen maar bozer.

Soms kan je ook merken dat jij anders reageert op gebeurtenissen dan anderen. Zo kan iemand juist zenuwachtig worden als hij wat in de groep moet vertellen, terwijl een ander dit niet heeft. Als je erg gespannen wordt, kan je niet altijd op een goede manier reageren. Ook kan het zijn dat de ene persoon verschrikkelijk kwaad wordt omdat een ander kritiek op hem geeft of hem uitscheldt, terwijl de ander zijn schouders ophaalt en zich omdraait. Misschien herkennen jullie deze situaties bij jezelf of zie je het wel eens gebeuren bij anderen. In deze training gaan we met elkaar bekijken waar die verschillen tussen mensen vandaan kunnen komen.

Hoe kan het dat de een heel rustig blijft onder bepaalde omstandigheden, terwijl jij vreselijk boos wordt?

Je kunt zelfs erge ruzie krijgen, gaan vechten of schelden. Misschien wil je dan het liefst uit de situatie weglopen. In deze training gaan we leren hoe belangrijk het is wat je in de verschillende situaties denkt.

Onze gedachten en gevoelens zijn zo belangrijk omdat zij ook ons gedrag 'maken'.

In deze bijeenkomsten staan we stil bij de manier waarop wij denken, wij noemen het denken ook Gedachten. Wij leren hier hoe wij invloed uit kunnen oefenen op onze Gedachten. Daardoor ga jij je ook anders voelen en ook anders gedragen. Het gaat er om dat je negatieve gedachten om kan zetten in helpende gedachten. Daardoor bepaal jij dat de situatie zo verandert dat je zonder problemen je doel bereikt. Dat betekent dat het lukt wat je graag wilt.

#### **Een voorbeeld:**

Je hebt via via gehoord dat je niet naar de nieuwe woning kunt verhuizen, terwijl dit wel door de woningstichting met jou is afgesproken.

Je denkt "dat moet mij weer overkomen". Hoe langer je hierover nadenkt hoe meer boos en bedroefd je wordt (van de negatieve gedachten). Je vindt niets meer leuk en je bent erg teleurgesteld. Opeens kom je op de gedachte dat je het alleen maar gehoord hebt van iemand uit de buurt en dat je moet controleren of dit klopt (geeft een helpende gedachte). Dus...je belt de medewerker van de woningstichting, die je vertelt dat het

allemaal anders zit en je wel kunt verhuizen. Je voelt je weer opgelucht en beter. Je hebt dus je doel bereikt.

We kijken naar onszelf maar ook naar de ander. We leren over het denken, over de gedachten van jezelf en die van een ander. Dit doen wij bijvoorbeeld door het maken van werkopdrachten en door naar elkaars ervaringen te luisteren.

Wat heb ik daaraan? De bijeenkomsten helpen je om nieuwe dingen te leren zodat jij je plezieriger gaat voelen en daardoor ander gedrag leert. Zo leer jij controle over jezelf te hebben en dat je zonder boos te worden je doel bereikt. Je hebt dan meer controle over jezelf, hebt minder problemen in je leven en bent zelfstandig om zelf goede beslissingen te nemen.

## Spelregels

We werken de komende bijeenkomsten samen en om dit goed te laten verlopen spreken we een paar spelregels af. Soms zal je het leuk, grappig en gemakkelijk vinden en de andere keer zal je het moeilijk, spannend of eng vinden. Dit geldt voor iedereen. Het is de bedoeling dat we hier met elkaar leren, dus spreken we met elkaar af dat we anderen niet uitlachen of belachelijk maken wat iemand zegt. Van iedereen wordt verwacht dat je serieus meedoet, de ander laat uitpraten en luistert naar wat we elkaar te zeggen hebben.

Om goed te kunnen samenwerken, zijn er een aantal spelregels opgesteld. We zullen de belangrijkste met elkaar doornemen.



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

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

## Kom op tijd

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

## Huiswerk

De afgesproken huiswerkopdrachten moeten gemaakt worden. Begin hier op tijd aan zodat je hulp kan vragen als dit nodig is. Als het je niet lukt om de huiswerkopdrachten te maken, heb je bij ons de mogelijkheid om je huiswerk in te halen. Wij verwachten van je dat je dit van te voren bij de trainer meldt.

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

### Hoe gaan we met elkaar om?

- Je doet actief mee. Dit betekent dat je ook zo veel en zo goed mogelijk meedoet met praten over de onderwerpen die in de bijeenkomsten worden besproken.
- Je lacht een ander niet uit en laat een ieder uitpraten.
- Je doet je jas uit (hang deze op de kapstok of over je stoel).  
Je doet je pet af en draagt geen zonnebril. Dit doe je omdat het beleefd is en je zo goed contact kunt maken.



- Je zet je mobiel uit.
- Je praat niet met anderen buiten de groep over wat er tijdens de trainingsgroep is besproken.





- Zijn er problemen op dit moment, geef het voor de bijeenkomst bij de trainer aan zodat de trainer met jou een passende afspraak kan maken.
- Als je een verhaal vertelt, dan vertel je dit over jezelf en niet over een ander.

### **Bijvoorbeeld:**

"Ik ken iemand die wel eens heel kwaad was en die toen..." **NIET GOED.**

"Als ik kwaad ben dan....." **IS GOED.**

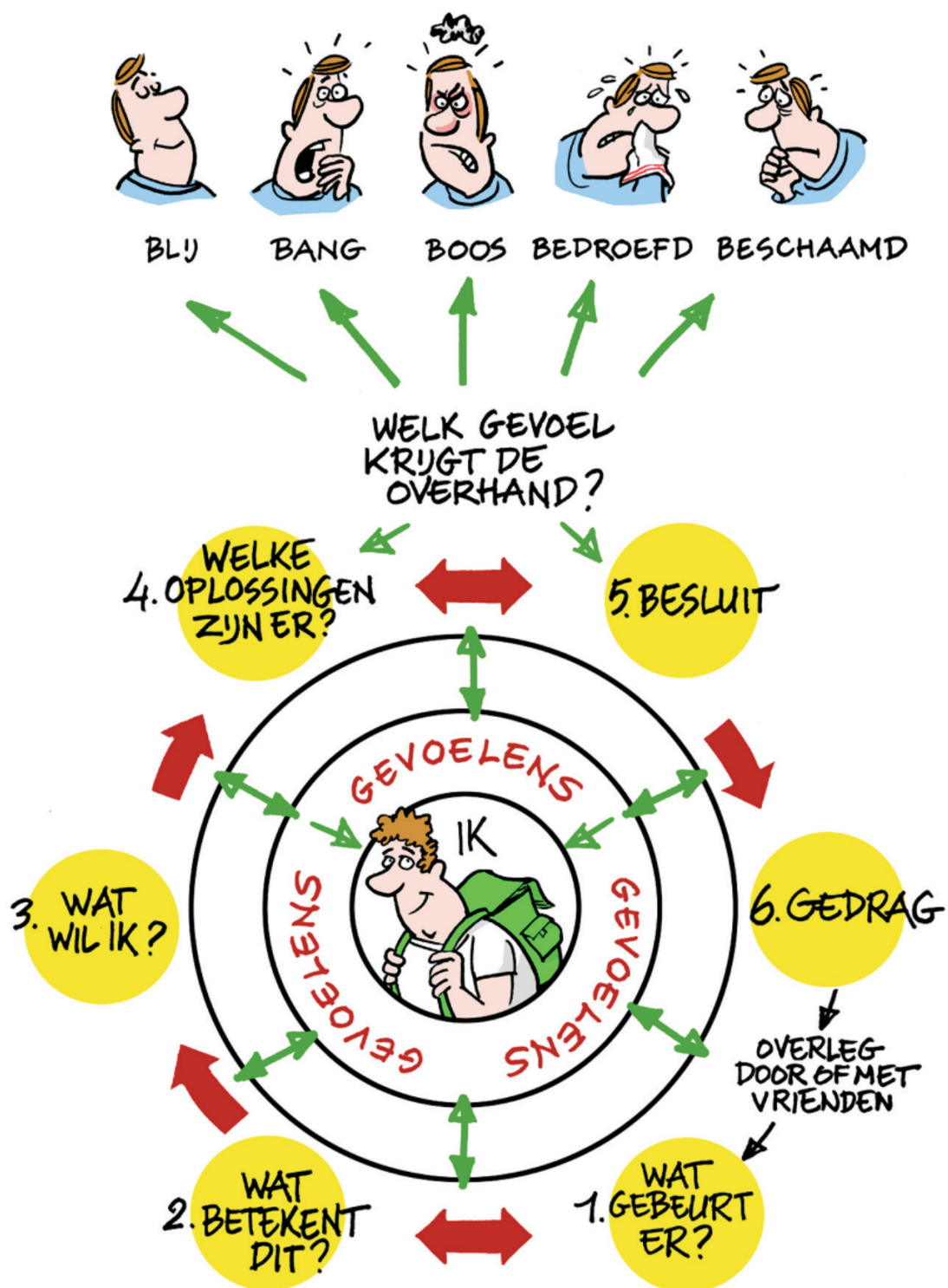
Boos of agressief gedrag is niet toegestaan. Als je aan deze module meedoet, betekent dit dat je jouw boosheid al een gedeelte onder controle hebt. Als het je toch niet lukt, word je verzocht te vertrekken uit de trainingsruimte. De trainer zal later een gesprek met je hebben om te kijken of het nu weer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

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

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

We gaan in deze module uit het behandelprogramma Grip op Agressie, namelijk 'Herkennen van Gedachten', leren hoe je (boze) gedrag ontstaat en hoe belangrijk hierbij de rol van je gedachte is.

De volgende tekening legt uit hoe gedrag ontstaat.



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



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



Je gevoelens blijven altijd erg belangrijk binnen alle gebeurtenissen.

Want jij met je rugtas, met je gevoelens en je denkstappen, bepalen je gedrag:



### Stap 1

Wat gebeurt er? In iedere gebeurtenis zijn veel signalen.

Je gaat deze ervaren en opmerken. Je gevoelens beïnvloeden deze stap en ook de volgende stap, namelijk stap 2.



### Stap 2

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



### Stap 3

Wat wil ik? Beïnvloed door je gevoelens, stel jij je doel door de vraag "wat wil ik?" in je hoofd te beantwoorden.

## WELKE 4. OPLOSSINGEN ZIJN ER?

### Stap 4

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

## 5. BESLUIT

### Stap 5

Besluit. Je kiest hier een oplossing.

## 6. GEDRAG

### Stap 6

Gedrag. In deze stap voer je je gekozen oplossing uit.

## OVERLEG DOOR OF MET VRIENDEN

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

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

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

Boos en agressief gedrag geeft veel negatieve gevolgen voor jezelf en je omgeving. Het levert veel ontregeling of ellende op. Door de stappen naar je agressief gedrag te kennen, leer je bij jezelf te ontdekken wat je wilt veranderen of aanpassen.

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

Bijeenkomst 2

# **De 5 G's**

In de vorige les hebben we geleerd hoe gedrag ontstaat en verklaard kan worden. Maar hoe kunnen we gedrag veranderen? Hoe kan jij je boze gedrag veranderen zodat jij je doel bereikt zonder boos of agressief te hoeven worden?

Dan kan het best moeilijk zijn om te antwoorden. Het vertellen van je gedachten is niet zo eenvoudig. Je hebt soms niet eens in de gaten dat je aan iets denkt. Het lijkt soms een achtergrondmuziek die er altijd is.

Is dat erg? Nee, natuurlijk niet.



In deze training leer je grip te krijgen op je gedachten.

Wij gaan nu een kleine oefening doen waarbij je moet denken: bij puzzels.

**W X L J V Y C I L B**  
**G O A P T W V Q N O**  
**C L I R T D J E E O**  
**Y R Y V X N T T I S**  
**G M N B E H W Q S H**  
**V Y U K C L Y I S E**  
**Z B N A R M L C E I**  
**N E D H O O F D R D**  
**D E H K L E N J G B**  
**G Z J K K A L Q A P**

Kan je één van de onderstaande woorden vinden in het blok links hiernaast?

Zet de streep door het woord als je het hebt gevonden. Iedere letter kan maar 1x worden gebruikt.

**AGRESSIE**

**BOOSHEID**

**DENKEN**

**GEDACHTEN**

**GOA**

**GRIP**

**HOOFD**

## Je hebt vast gedacht: "ik ga de puzzel maken"

Deze oefening is bedoeld om je te laten ervaren hoe je gedachten helpen om grip op de gebeurtenis te krijgen, namelijk een puzzel maken.

Je gedachten en gevoelens bepalen erg je gedrag. Je gaat aan de training 'Herkennen van Gedachten' mee doen omdat je je gedrag wilt veranderen om meer grip op je boosheid of agressie te krijgen. Je kunt leren hoe jij je gedachten kan beïnvloeden.

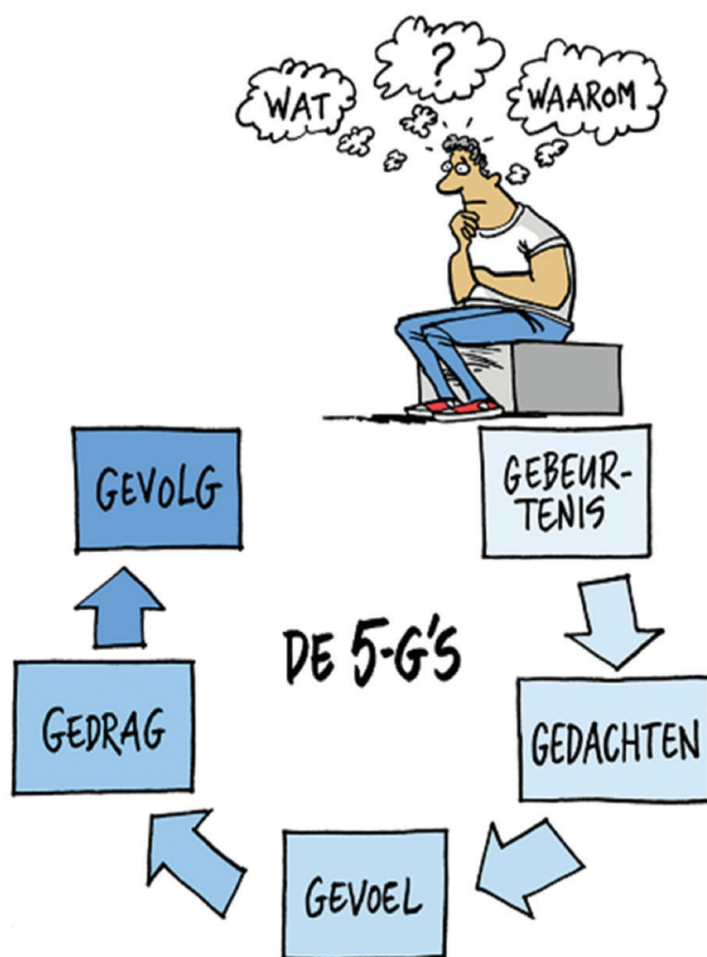
Je krijgt meer invloed op je gedrag en je maakt daardoor de kans steeds kleiner dat het fout kan gaan.

Alles wat er om je heen gebeurt noemen wij: Gebeurtenis. Bij iedere Gebeurtenis hoort een Gedachte, een Gevoel en Gedrag, en dat leidt allemaal naar een Gevolg.

De woorden: Gebeurtenis–Gedachten–Gevoelens–Gedrag–Gevolg zijn de 5 G's.

Deze woorden beginnen allemaal met een G. Zo kan je het gemakkelijk onthouden.

Deze 5 G's hangen met elkaar samen en zijn daarom belangrijk voor je om ze te leren herkennen.



Een Gebeurtenis roept een bepaalde Gedachte op. Dan krijg je hier een Gevoel bij. Deze Gedachten en Gevoelens maken dat je je op een bepaalde manier gaat Gedragen. Je Gedrag heeft altijd een Gevolg. Als dit goede Gevolgen zijn, dan zal je dit vaker zo doen. Maar als de gevolgen niet goed zijn, dan zal je dit waarschijnlijk niet snel weer zo doen. Hoe dat precies in elkaar zit leren we in de komende bijeenkomsten.

We gaan in deze training 'Herkennen van Gedachten' leren om je gedachten zelf te controleren. Je leert hierdoor je gedrag beter onder controle te houden. Dat is erg belangrijk. Zo leer je steeds meer over jezelf en word je er sterker en zelfstandiger van. Gedrag kan je veranderen door te herkennen of leren wat je gedachten zijn, je gevoelens zijn, je gedrag is en het gevolg is van iedere gebeurtenis.

**We gaan kijken naar een filmpje waar de 5 G's worden uitgelegd.**



**Film: De 5 G's**

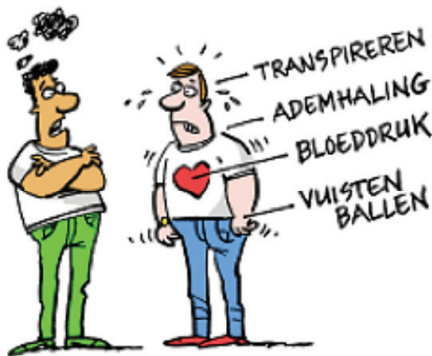




GEBEURTENIS



GEDACHTEN



GEVOEL



GEDRAG



GEVOLG



GEVOLG

We kunnen de 5 G's in een schema zetten.

Een schema geeft een goed overzicht. Zo kan je gemakkelijk uitzoeken welke gedachten en gevoelens je kreeg bij een bepaalde gebeurtenis. Dit vul je aan met wat je allemaal hebt gedaan en ga je bekijken wat het gevolg was van je gedrag.

Voorbeeld van een schema van de 5 G's

## Als ik boos word dan...

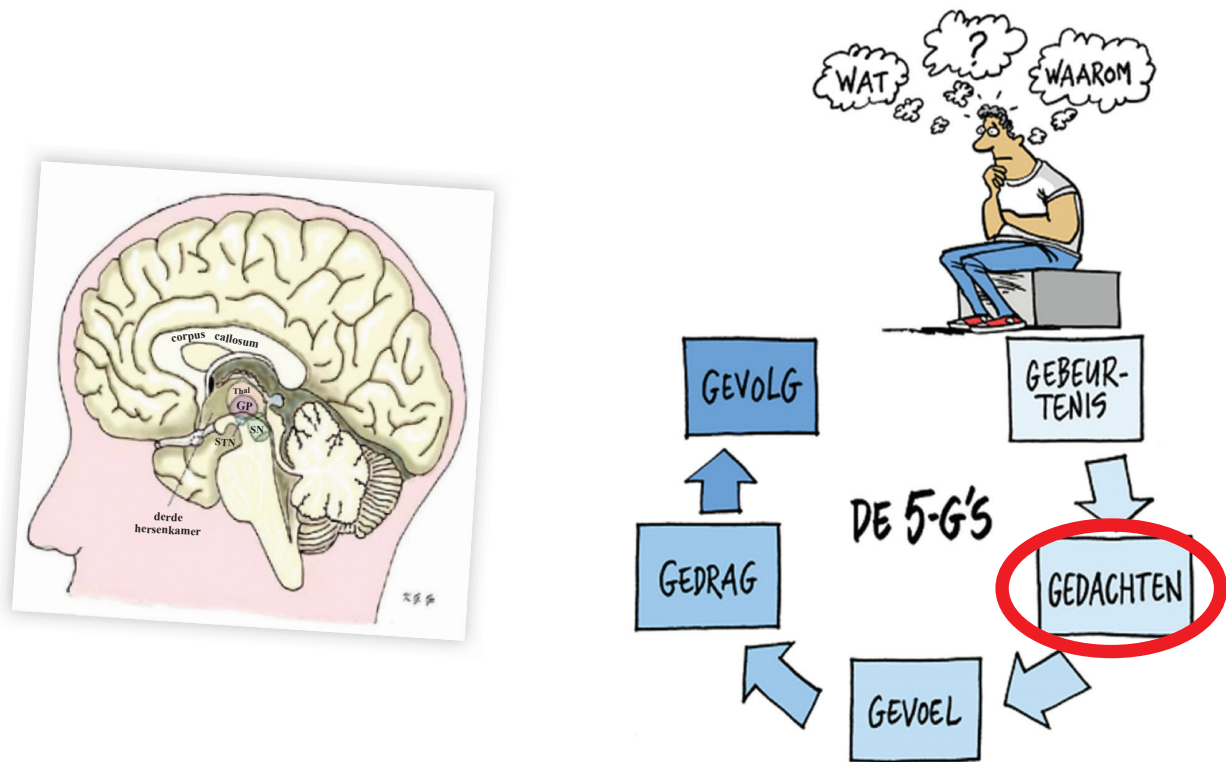
Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg
Ik heb me vanmorgen verslapen. De wekker ging vanmorgen om 7.00 uur af. Ik moet dan uit bed om op tijd op mijn werk te kunnen zijn. De wekker is wel afgegaan maar ik ben niet wakker geworden.	Ik wil niet te laat komen want dan wordt de baas boos.  Ik moet me haasten.  Wat ben ik een sukkel, dat ik de wekker niet heb gehoord.  Straks ontslaat de baas me.  Ik schaam me erg dat dit is gebeurd, ben geen kind meer.	<b>Boos</b> op mezelf dat ik de wekker niet heb gehoord.  <b>Bang</b> dat ik ontslag krijg. Voel mij beschaamd omdat dit mij overkomen is.  <b>Beschaamd</b> dat dit is gebeurd.	Erg snel aangekleed, brood onderweg gegeten, en hard gefietst naar het werk.	Kwam nog net op tijd binnen. Voel me minder boos en beschaamd. Ben niet meer bang dat ik word ontslagen. Ga er extra op letten dat het niet weer gebeurd.

In het voorbeeld staat een gemakkelijke gebeurtenis beschreven. Gelukkig liep het goed af, want de persoon kwam nog net op tijd. Zijn gedrag heeft dus het doel bereikt.

Je hebt nu kennis gemaakt met het schema van de 5 G's. Wij gaan vanaf nu Gebeurtenissen die je hebt meegemaakt en waarbij jij je gespannen en boos voelde, onderzoeken aan de hand van het schema van de 5 G's. Heb jij nog een Gebeurtenis meegemaakt die we aan de hand van de 5 G's kunnen bekijken? Vertel het maar...

Bijeenkomst 3

# Gedachten



Heb jij je ooit afgevraagd hoe het leven zou zijn als je helemaal geen gedachten zou hebben? Dat lukt zeker niet. Wel kan je overspoeld worden door veel gedachten tegelijk. Heb jij dat ook wel eens?

Stel, je staat op het station en je moet met de metro verder maar je hebt nog nooit met de metro gereisd.

Er rennen honderden mensen om je heen. Allemaal houden ze zo'n raar kaartje voor een paal. Je snapt daar niks van. Allerlei gedachten schieten door je hoofd. Je weet niet met welke gedachten je iets kan.

Je kan dan zelfs in paniek raken. Je moet eerst je gedachten weer op een rij krijgen en kijken wat je als eerste zou moeten doen.



Dit is een voorbeeld om te laten zien hoe belangrijk ons denken is.

Het denken noemen we: **Gedachten**.

We hebben allemaal hersenen en met onze hersenen kunnen we denken, dus gedachten maken.

Met onze gedachten kunnen we dus erg veel. Zoals: denken, problemen oplossen en herinneren. Maar gedachten kunnen ook extra boze gevoelens geven en daardoor de kans vergroten dat je boos gedrag laat zien.

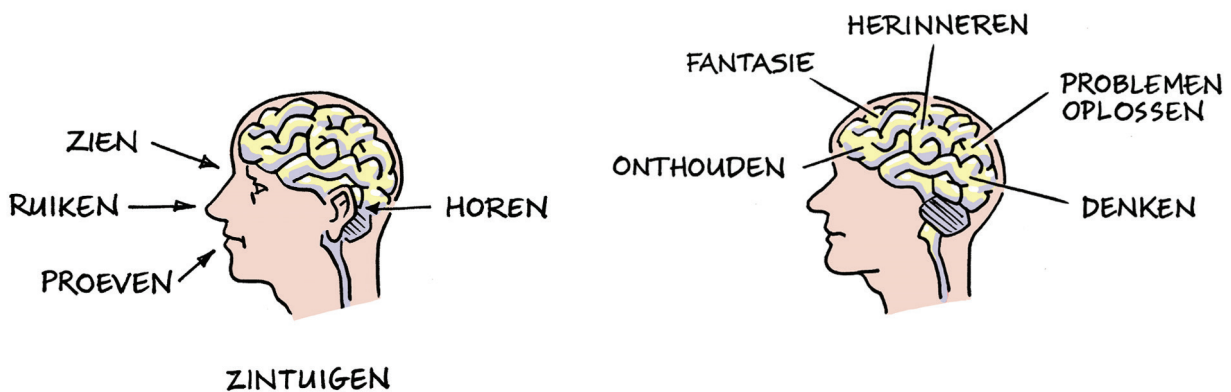
**Bijvoorbeeld:** Jij voelt je erg beschaamd, bang en ook boos omdat je niet weet hoe je de metro moet gebruiken. Als dan iemand per ongeluk tegen je aan loopt, word je erg boos tegen deze persoon, waardoor er een woordenwisseling komt. Dit geeft dan nog meer spanning bij jou binnen deze gebeurtenis.

Weten wat je denkt is niet gemakkelijk. Het zou gemakkelijk zijn als je jouw schedel met een deurtje kunt openen, en zo kunt zien wat er allemaal gebeurt. Dat kan gelukkig niet, want dan gaan we dood. We moeten dus leren herkennen wat onze gedachten zijn. Dat kan je leren.

### Onze hersenen

Je gaat dus leren wat je gedachten zijn, wat je hersenen denken.

Je kunt nooit alle gedachten bij jezelf onderzoeken.

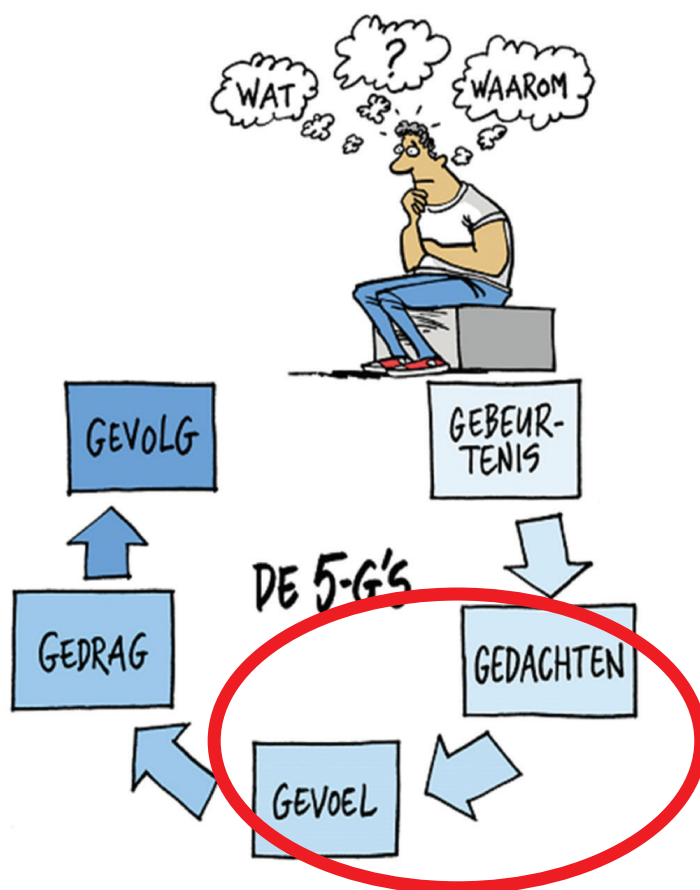


Je hersenen zijn wel te vergelijken met een computer. Met onze hersenen kunnen we van alles bedenken en oplossen, onthouden en herinneren. Al deze dingen gebeuren in de hersenen.



Bijeenkomst 4

**5 G's:**  
**Verbinding tussen**  
**Gedachte en Gevoel**



Je kent het schema met de 5 G's, dat hebben we in de vorige bijeenkomst besproken. We zagen dat de gedachten die we hebben tijdens een gebeurtenis, bepalen hoe we ons voelen. Dit maakt dat we ons op een bepaalde manier gaan gedragen. Hoe we ons gedragen, heeft gevolgen voor onszelf en voor onze omgeving.

We hebben dus geleerd hoe Gebeurtenis, Gedachten, Gevoel, Gedrag en Gevolgen allemaal met elkaar verbonden zijn. De gedachten en gevoelens zijn erg belangrijk voor het gedrag. Wil jij je gedrag veranderen, dan kan je beginnen met het leren hoe je betere beslissingen kunt nemen.

We gaan nu kijken naar een filmpje waarbij de verbinding tussen gedachten en gevoel wordt uitgelegd.



### Film: 5 G's verbinding Gedachte en Gevoel uitleg

Deze bijeenkomst leert jou, hoe je gedachten en gevoelens met elkaar samenhangen. Ze beïnvloeden elkaar. Dat is te zien aan je gedrag, dus wat je doet. Je gedachten en gevoelens zijn dus erg met elkaar verbonden.



**Nog een voorbeeld:**

Gebeurtenis: Je bent aan het werk, je ziet op je mobiel dat er iets niet klopt met je uitkering en je wilt met spoed naar de sociale dienst om dit te bespreken.

Tijdens de pauze vraag je aan je baas of je vrij kunt krijgen.

Terwijl je de vraag aan je baas stelt, zie je dat hij zijn aandacht niet goed richt op jou. Hij kijkt je niet aan. Hij wordt gebeld en hij gaat telefoneren tijdens je gesprek en is dus meer met andere dingen bezig.

Nu volgen er drie verschillende gedachten die je in deze situatie zou kunnen hebben. Omcirkel het gevoel dat volgens jou zou passen bij elk van de gedachten over het gedrag van de baas.

## Oefening 1

**GEDACHTE:** De baas vindt mij niet belangrijk. Ik ben niks waard.

**GEVOEL:** Welk gevoel zou hierbij kunnen horen?

- Boos (geïrriteerd)
- Bedroefd (verdrietig)
- Bang (nervus, zenuwachtig)
- Beschaamd (schaamte)
- Blij

## Oefening 2

**GEDACHTE:** De baas is onbeleefd. Hij beledigt mij door me niet aan te kijken.

**GEVOEL:** Welk gevoel zou hierbij kunnen horen?

- Boos (geïrriteerd)
- Bedroefd (verdrietig)
- Bang (nervus, zenuwachtig)
- Beschaamd (schaamte)
- Blij

## Oefening 3

**GEDACHTE:** Als de baas niet naar mij wil luisteren ga ik maar weg.

**GEVOEL:** Welk gevoel zou hierbij kunnen horen?

- Boos (geïrriteerd)
- Bedroefd (verdrietig)
- Bang (nervus, zenuwachtig)
- Beschaamd (schaamte)
- Blij

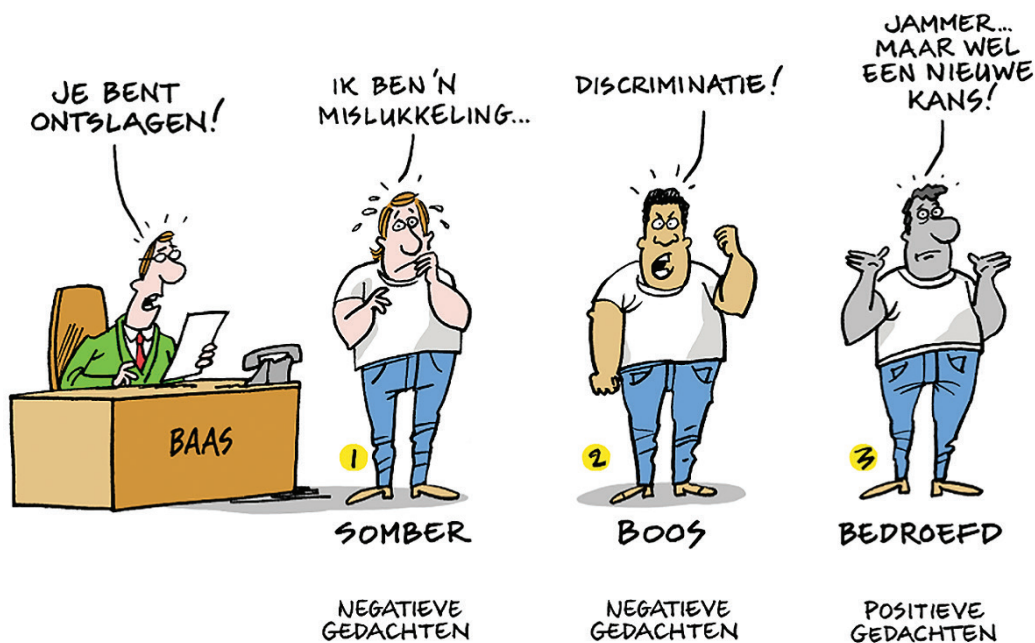
Deze oefeningen laten zien, dat je in één gebeurtenis veel verschillende gedachten en gevoelens kunt krijgen. Omdat deze gedachten en gevoelens ons gedrag beïnvloeden, is het belangrijk om van jezelf te weten wat je denkt. Het is belangrijk om te weten of deze gedachten ook kloppen, om te voorkomen dat je onjuiste gevoelens hebt en onjuist (niet passend) gaat handelen en je in de problemen kunt komen.

Als je geweten had dat je baas dit telefoongesprek moest voeren omdat dit erg belangrijk was voor de nieuwe opdracht, zou je misschien andere gedachten gehad hebben en dus ook anders gereageerd hebben.

Zelfs gebeurtenissen waarvan je zou denken dat ze bij iedereen dezelfde gevoelens teweegbrengen, kunnen bij mensen tot verschillende gevoelens leiden. Want ieder mens is anders.

### Voorbeeld:

Zoals je baan kwijt raken. De één die zijn baan verliest, kan denken: "ik ben een mislukking", en zich somber voelen. De ander kan denken: "Ze hebben het recht niet om mij te ontslaan, dit is discriminatie" en zich boos voelen. Een derde persoon zou kunnen denken: "ik vind het niet leuk, maar dit is mijn kans om een nieuwe baan uit te proberen" en kan daarbij bedroefd zijn samen met een gevoel van leuke spanning.



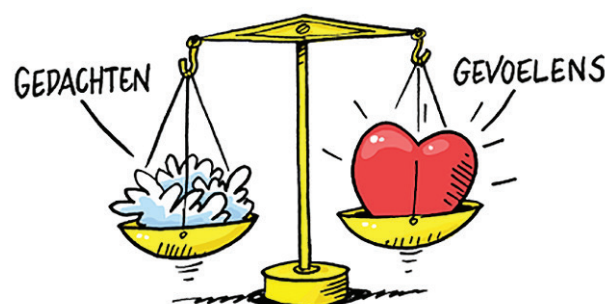
Gedachten bepalen gevoelens en gevoelens bepalen gedachten binnen alle gebeurtenissen. Als een gevoel er éénmaal is, komen er nog meer gedachten bij die het gevoel nog sterker maken. Als iemand boos is denkt hij vaak aan dingen die passen bij de boosheid. Depressieve mensen denken vaak aan de sombere kanten van het leven. Angstige of bange mensen denken vaak aan angstige gebeurtenissen die hun kunnen overkomen of overkomen zijn.

Het is zelfs zo dat, hoe sterker onze gevoelens zijn, hoe heftiger onze gedachten zullen zijn (je bent net verliefd en je denkt al aan trouwen en kinderen krijgen).

Dit wil niet zeggen dat ons denken verkeerd is als we sterke gevoelens ervaren. Als we een sterk gevoel hebben, zijn we geneigd om onze gedachten hierdoor te laten beïnvloeden. Je maakt er een eigen verhaal van in je hoofd.

Heb je hier een eigen voorbeeld van? Kan jij je nog herinneren dat je ergens heel erg boos over dacht, er een boos gevoel bij kreeg en dat achteraf dit niet nodig was omdat de gebeurtenis eigenlijk anders was dan jij dacht?

Toch is het belangrijk om te leren herkennen wanneer je gedachten sterk beïnvloed worden door je gevoel. Dit kan je dan helpen als een eerste stap naar een goede verhouding in denken en voelen.



**Voorbeeld:**

Jan zoekt een nieuwe woonplek samen met begeleiders. Hij vindt dat hij er klaar voor is om zelfstandig te gaan wonen met minder ondersteuning van de begeleiding. Bovendien vindt Jan dat dit per direct geregeld moet worden. Hij denkt dat als de woonbegeleider even belt met de andere woonvorm, het ook direct kan worden uitgevoerd. In de praktijk blijkt dan dat dit niet zo makkelijk gaat. De woonbegeleider belt en krijgt dan te horen welke stappen nodig zijn om Jan aan te melden voor de woning. Bovendien vertellen ze dat er een wachtlijst is.

De woonbegeleider vertelt dit aan Jan. Op dat moment zijn er allemaal gedachten van Jan. Jan denkt bij het horen van de wachtlijst: "de anderen zijn veel belangrijker, ze vinden mij niet goed." Hij heeft opeens heel veel negatieve gedachten zoals: "ik kan het niet, anderen vinden mij niet leuk, waarom moet mij dat weer overkomen, niemand wil mij helpen..." Jan wordt boos, krijgt een boos gevoel. Zijn negatieve gedachten hebben er dus voor gezorgd dat hij zich erg boos gaat voelen en daardoor ook boos gaat doen.

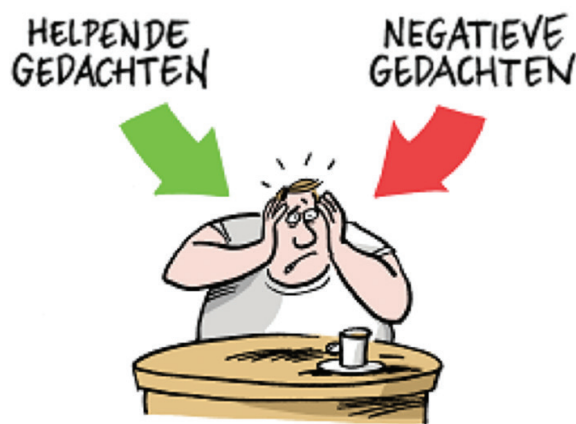
Later op de dag komt hij zijn vriendin tegen. Bij de begroeting vraagt zij natuurlijk hoe het gesprek over zijn nieuwe woonplek gegaan is. Omdat Jan nog vol zit met zijn negatieve gedachten reageert hij erg fel op zijn vriendin. Hij denkt dat zijn vriendin hem zelfs belachelijk maakt en grappen maakt door nog extra te vragen hoe het gesprek ging. Hij wordt boos op haar.

Hij kan geen positieve of helpende gedachte bedenken. Bijvoorbeeld: "Ze heeft belangstelling en hoopt voor mij dat ik kan gaan verhuizen naar de woning die ik leuk vind."

Door zijn negatieve, boze gedachte gaat hij zich steeds bozer voelen en dus bozer gedragen.

Dit voorbeeld over het verstrikt raken in negatieve gedachten en geen helpende gedachte meer kunnen bedenken, kent iedereen wel.

Als je negatieve gedachten steeds meer de overhand krijgen, dan ga je steeds meer spanning ervaren en daarbij krijg je het steeds moeilijker om rustig te blijven. Het wordt dan ook steeds moeilijker voor je om helpende gedachten te bedenken. Je zet jezelf als het ware onder steeds grotere spanning. Je kunt leren omgaan met je negatieve gedachten als je geleerd hebt om ze snel te herkennen. Je kunt dan helpende gedachten bedenken.



Jan moet dus leren de positieve gedachten/helpende gedachte te maken. Als hij dat doet, dan is ook zijn gevoel positiever, voelt hij zich beter.

Als de gedachten en gevoelens van Jan positiever worden, zal Jan zich prettiger gaan gedragen. Zijn leven zal er gemakkelijker door worden als zijn gedachten en gevoelens beter passen bij de werkelijkheid. We gaan nu naar een filmpje kijken waarin de verbinding tussen gedachten en gevoel wordt uitgelegd aan de hand van een voorbeeld.

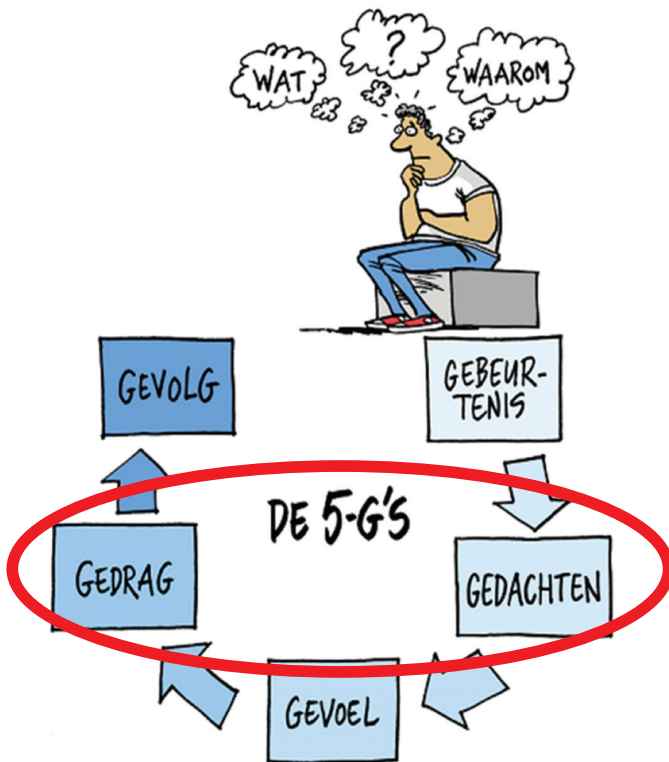


### Film: 5 G's verbinding Gedachte en Gevoel Hans



Bijeenkomst 5

**5 G's:**  
**Verbinding tussen**  
**Gedachten en gedrag**



### Wat is de verbinding tussen Gedachten en Gedrag?

Soms lijken gedachten en gedrag (denken en doen) ver van elkaar gescheiden, bijvoorbeeld wanneer je melk in een kopje koffie giet en daarna niet de melk maar het kopje in de koelkast zet en de melkfles op de tafel laat staan. Dit gebeurt als wij onze aandacht er even niet bij hebben. Vele handelingen van ons gaan automatisch, je doet ze zonder er over na te denken. Meestal zijn onze gedachten en gedragingen goed met elkaar verbonden. Daarom is het ook moeilijk om meer dan één of twee dingen tegelijk te doen.

Door de dag heen herhalen we gedrag steeds weer zonder er steeds goed bij na te denken. We zijn ons niet altijd bewust van de gedachten die ons gedrag aansturen, omdat onze acties automatisch zijn geworden. Maar als je besluit om je gedrag te veranderen of nieuw gedrag aan te leren, dan zal jij je gedachten moeten leren herkennen, samen met je gevoel en je gedrag.



### Film: 5G's verbinding Gedachte en Gedrag uitleg

Als je echt wilt dat iets lukt, dan verandert ook je gedrag. Dat geeft je meer vertrouwen in jezelf en je durft meer aan.



### Bijvoorbeeld:

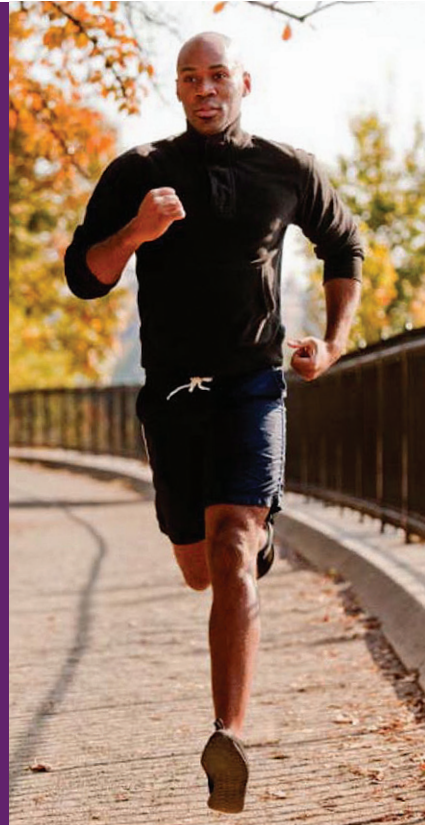
Je wilt graag meedoen met de 4 mijl (6.5 km) van Groningen. Dit is een hardloopwedstrijd die één keer per jaar in de stad Groningen gehouden wordt en waar iedereen aan mag meedoen. Dit evenement is erg gezellig dat je vrienden hebben gezegd, "wij doen er allemaal aan mee." Nou ben je zelf niet zo sportief, zodat je van jezelf niet verwacht dat je dit zou kunnen volhouden. Je vrienden hebben je nu beloofd om je te helpen met trainen om de wedstrijd vol te houden. Ze gaan je zo enthousiast maken dat je gaat denken dat het misschien toch wel gaat lukken. De grote dag komt, het lukt je de wedstrijd vol te houden, je hebt je doel bereikt.

Wat is er nou gebeurd?

Je omgeving heeft ervoor gezorgd dat je gedachten zijn veranderd. Je dacht namelijk in het begin dat je deze uitdaging niet aan zou kunnen. Omdat anderen je vertelde "het lukt je wel" ging je er zelf ook in geloven. Je gedachten begonnen dus te veranderen en tenslotte liep je zelf met succes de wedstrijd uit.

Nu is denken niet hetzelfde als doen.

Zij hebben ook veel moeten trainen voor deze hardloopwedstrijd. Maar hoe sterker je gelooft dat iets mogelijk is, hoe groter de kans is dat het lukt.



Een ieder van ons heeft in de loop van de dag allemaal verschillende Gedachten. Sommige zijn belangrijk, sommige minder belangrijk.

De belangrijke Gedachten bepalen wat wij doen, dus bepalen ons Gedrag. Deze Gedachten gaan over onszelf. Hoe jij over jezelf denkt, maar ook over anderen, en gedachten over het leven in het algemeen.

**Bijvoorbeeld:**

Over jezelf denken: "ik ben dom."

**Bijvoorbeeld:**

Hoe je denkt wat anderen van jou vinden en je kunt denken over anderen:  
"anderen vinden mij dom."

**Bijvoorbeeld:**

Een gedachte over de wereld om je heen: "veranderingen zijn gevaarlijk,  
niemand is te vertrouwen."

Deze sterke gedachten beïnvloeden ons gedrag heel erg sterk.

Daarom is het zo belangrijk om ze van jezelf op te sporen.

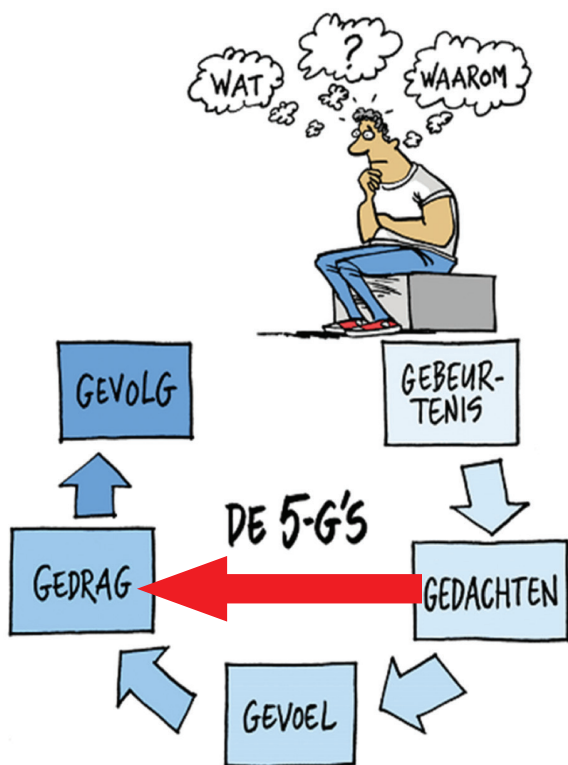
## Gedachten beïnvloeden of bepalen je gedrag

We gaan nu naar een filmpje kijken waar de verbinding tussen gedachten en gedrag in een voorbeeld wordt uitgelegd.

**Film: 5 G's verbinding Gedachte en Gedrag Hans**

Bijeenkomst 6

**5 G's:  
Verbinding tussen  
Gedachten en  
Lichamelijke reacties**



### Wat zijn lichamelijke reacties?

Een lichamelijke reactie is een vorm van gedrag. Dit zijn reacties van je lichaam tijdens een gebeurtenis, zoals:



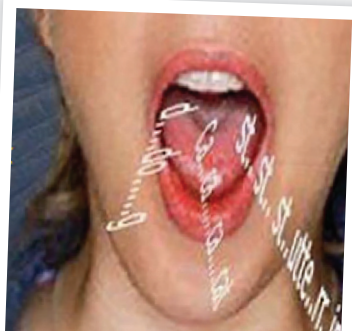
Zweten



Trillen



Gespannen zijn



Stotteren



Ademnood



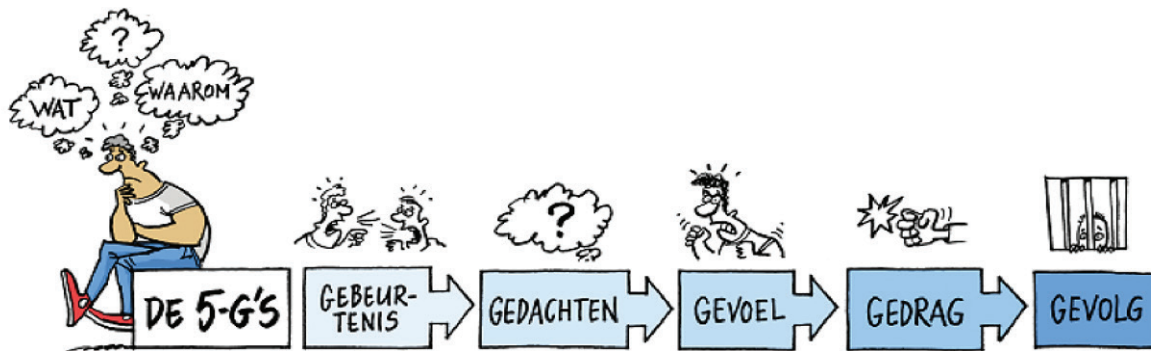
Hartkloppingen

Je lichaam geeft een reactie, waardoor er allerlei dingen automatisch gebeuren. Als jij door de zenuwen erg gaat trillen, denk je misschien: "Help, nu gaat het me niet meer lukken" of "nu zien alle anderen dat ik zenuwachtig ben". Deze gedachten maken je nog meer onzeker en daardoor krijg je steeds meer een bang gevoel. Hierdoor gaat je gedrag ook veranderen. Je houdt misschien wel op met het uitvoeren van je opdracht, je hebt er zo geen zin meer in. Op zo'n moment weet je omgeving het dan ook niet meer. Dus je lichamelijke reacties drukken je Gedachten en Gevoelens uit. Die maken dat je Gedrag wordt beïnvloed.

Bijvoorbeeld: je bent bang en je loopt weg. Dit heeft dan ook weer Gevolgen voor een volgende keer, namelijk "durf ik het wel aan of niet?". Waarschijnlijk wil je weglopen... Het lichamelijke Gedrag is dus een belangrijk deel van de hele Gebeurtenis.

Je zit in de kantine en tijdens het drinken van een lekker kopje koffie denk je aan vroeger, dat je vader erg boos op je werd en vaak tegen je heeft geschreeuwd 'dat je niets waard bent en dat jij nooit netjes kunt eten en drinken'. Op dat moment kan jij je steeds minder fijn gaan voelen en misschien zelfs bang worden dat je niet netjes je koffie kunt opdrinken. Je wordt zenuwachtig, bang en bedreefd. Je doel was: gezellig een kopje koffie te gaan drinken. Je gedachten maken dit haast niet meer mogelijk. Je gevoel bepaalt dat je trillend het kopje koffie op drinkt en maar snel weg gaat.





Gedachten beïnvloeden ook onze lichamelijke reacties. Denk maar eens terug aan de laatste keer dat je naar een spannende film gekeken hebt. Je lichaam reageert op spanning, je voelt je bang. Misschien kun je je de spannende situatie voorstellen en dan reageert je lichaam ook. Je hart gaat sneller kloppen. De lichamelijke reacties noemen we in deze training dus ook gedrag.

Gedachten beïnvloeden dus onze lichamelijke reacties en andersom beïnvloeden onze lichamelijke reacties onze Gedachten.

Bij seksuele afbeeldingen kan je misschien opgewonden worden. Dat is ook een lichamelijke reactie op een gedachte. De foto of film maakt bepaalde gedachten los en die geven de lichamelijke reactie.

Onze hardloper in Groningen had dus gebruik gemaakt van de verbinding tussen Gedachten en Lichamelijke reacties/Gedrag. Coaches hebben voor de wedstrijd allerlei opzweepende woorden voor de loper. De hardloper wordt hierdoor al aangespoord en zijn adrenaline komt al vrij. Dit is een stof die je lichaam maakt als het heel snel een hele grote lichamelijke prestatie moet gaan geven.

Ook kunnen voetballers zich de voetbalwedstrijd van te voren al heel goed voorstellen.

Ze leven zich dan van te voren al heel erg in. Het lichaam is er dan ook klaar voor als de wedstrijd begint.

Men is erachter gekomen dat mensen die zichzelf gezond en sterk vinden, minder vaak slap en hangerig voelen.

Als je ziek bent (zoals griep of verkoudheid) en je denkt dat je niet meer beter gaat worden, heeft dit een negatief gevolg op je herstel. Mensen worden dan minder snel weer beter. Als je je goed voelt en positief denkt, kan dit je herstel, zo mogelijk, positief beïnvloeden. Natuurlijk zijn er ook ernstige en andere ziektes waar je geen invloed op hebt met je gedachten, maar je begrijpt wel dat het van groot belang is hoe je er over denkt.

Nog een voorbeeld waarbij Dirk de verbinding tussen gedachten en lichamelijke reacties/gedrag uitlegt:

Dirk lag te slapen en droomde over zijn oma die overleden is en waar hij heel veel van gehouden heeft. In zijn dromen had oma met hem gepraat en gezegd dat hij nu echt moet stoppen met blowen. Opeens begon zijn hart op hol te slaan en dus erg snel te kloppen. Dirk dacht dat hij nu een hartaanval kreeg.

Deze erge gedachte gaf lichamelijke reacties.

Het lichaam reageerde door: snelle oppervlakkige ademhaling en erg zweten.

Toen Dirk snel en oppervlakkig ging ademen, kwam er minder zuurstof bij zijn hart. Zijn hart ging hierdoor sneller pompen. Ook kwam er minder zuurstof bij zijn hersenen, waardoor hij duizelig werd en hij zich licht in zijn hoofd ging voelen.

In een schema ziet de gebeurtenis er zo uit:

Gedachte	Lichamelijke gedrag
Ik krijg een hartaanval!	Hartslag gaat omhoog
Zie je wel, ik krijg een hartaanval!	Oppervlakkig en snel ademen
Ik ga dood!	Minder zuurstof naar hart en hersenen Hartslag gaat omhoog
	Nog meer lichamenlijk gedrag/reactie

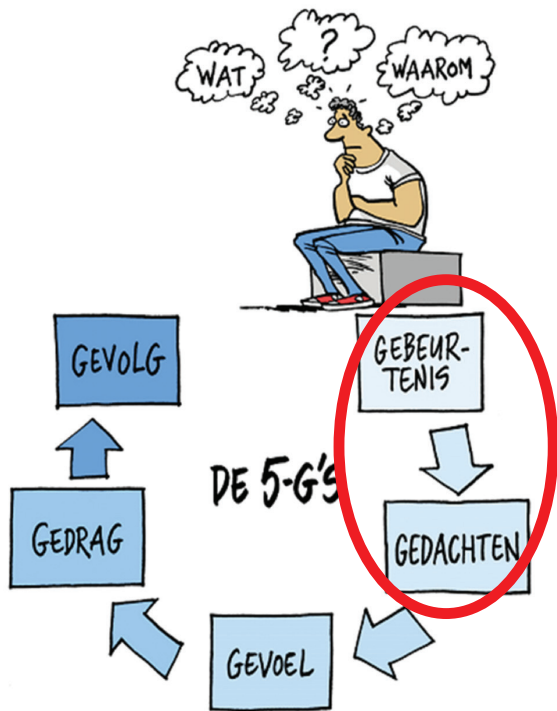
Dirk dacht dat zijn snelle hartslag en lichtheid in zijn hoofd een teken van een hartaanval waren. Hij dacht dus: "zie je wel, ik krijg een hartaanval." Na deze gedachte namen de lichamelijke reacties nog meer toe. Want Dirk kwam hierdoor in doodsangst. Er ontstond een paniekaanval. Na een tijdje zag Dirk dat er geen hartaanval kwam, hij bedacht zich dat hij paniek voelde maar niet in gevaar was. Hij werd rustiger, waardoor zijn hartslag weer naar beneden ging en zijn ademhaling werd ook weer normaal.

In het voorbeeld van Dirk zie je hoe belangrijk de verbinding is tussen Gedachten en Lichamelijke reacties of lichamelijk gedrag.



Bijeenkomst 7

**Verbinding  
tussen Gedachte  
en Gebeurtenis**



In het begin van deze training heb je geleerd hoe Gedachten onze Gevoelens beïnvloeden. Misschien vraag je je af waarom sommige mensen snel angstig of somber en depressief worden en andere mensen minder snel.

Dit heeft met heel veel onderwerpen te maken. Wat je vroeger hebt meegemaakt, je geschiedenis is zo'n onderwerp. Je ervaringen en je geschiedenis bepalen erg je gedachten en gevoelens van nu. Wat je toen meegemaakt hebt, bepaalt je gedachten en je gevoel en dat heeft een grote invloed op de gebeurtenis.

We gaan nu naar een filmpje kijken waarin de verbinding tussen Gedachten en Gebeurtenis wordt uitgelegd.



**Film: 5 G's verbinding Gedachte en Gebeurtenis uitleg**

De verbinding tussen Gedachten en Gebeurtenis gaan we ook in de volgende voorbeelden lezen.

### Voorbeeld 1

Geert heeft in zijn buurt altijd problemen met de politie gehad. Kleine diefstallen, niet naar school gaan en noem maar op. Verschillende keren is hij van huis opgehaald door de politie. Dit ging altijd met veel geschreeuw en gedoe gepaard. Nu is hij volwassen, maar nog steeds krijgt hij het benauwd (zweeten, onzeker voelen, achterdocht voelen) als hij een politieauto of agent op straat tegen komt.

### Voorbeeld 2

Ben is als kind altijd op school gepest. Hij stotterde en kon ook niet goed op school meekomen. Ook sporten op school vond hij niet leuk. Dit was een aanleiding voor anderen om hem te pesten. Ze riepen steeds naar hem "je bent een domkop" en "je kan het niet!" Zolang Ben op school zat, ging het pesten maar door. Ben voelde zich hierdoor op school veel bang en onzeker. Dit heeft zijn leren erg negatief beïnvloed, dit betekent dat het leren op school voor Ben moeilijker werd. Nu is Ben volwassen en hij volgt de opleiding om fietsenmaker te kunnen worden. Hij moet hiervoor naar school en weer veel dingen leren. Ben wil heel graag fietsenmaker worden. Steeds als er weer een examen aankomt, raakt Ben in paniek. Hij denkt namelijk "dat lukt mij nooit, de anderen kunnen het wel..." Eigenlijk heeft Ben goed geleerd en weet ook alles wel, maar zijn Gedachten uit het verleden hebben nog steeds invloed op zijn Gedrag van nu.

### Voorbeeld 3

Karel, een 34-jarige man, is net overgeplaatst naar een nieuwe afdeling. De groep heeft voor het eerst een groeps gesprek. Karel gaat er voorzichtig bij zitten maar ziet het eigenlijk helemaal niet zitten om wat te zeggen, want hij kent de groep nog niet. Er werd gesproken over of je je in de kantine veilig voelt. Nu had Karel daar wel een mening over en hij wilde hier vragen over stellen. Maar hij dacht: "zullen anderen niet denken dat ik domme vragen stel? Misschien kan ik de vragen beter stellen als ik alleen met de begeleiding ben? Iemand zou het niet met mij eens kunnen zijn en er zou een discussie kunnen ontstaan. Ik zou voor gek kunnen staan, ze vinden mij belachelijk."

Toen Karel deze gedachten had, voelde hij zich bang, angstig en nerveus. Hij bleef stil zitten en voelde zijn hart sneller kloppen. Zijn handen gingen zweeten. Zijn ademhaling ging sneller en hij kon niet meer zo diep ademhalen. Hij werd daardoor duizelig. Nu reageert iedereen anders op zijn of haar gedachten en gevoelens in de gebeurtenis.

# Werkblad:

## Maak de oefening op het werkblad

We gaan weer even terug naar de gebeurtenis van Karel. Welk gevoel zou Karel kunnen ervaren, uitgaande van zijn gedachten? (kruis alles aan wat volgens jou kan)

- 1. Bang, angst, nerveus
- 2. Bedroefd, verdriet
- 3. Blij, gelukkig, enthousiast
- 4. Boos
- 5. Beschaamd

### Gedachten - Gedrag

Uitgaande van de gedachten van Karel; wat denk je dat hij zal doen, dus zijn gedrag?

- 1. Hij zal zijn vragen luid en duidelijk naar voren brengen.
- 2. Hij zal stil blijven zitten.
- 3. Hij zal het openlijk niet eens zijn met wat anderen zeggen.

### Gedachten - Lichamelijke reacties

Welke lichamelijke reacties zou Karel kunnen ervaren, uitgaande van zijn gedachten?

- 1. Snelle hartslag
- 2. Zwetende handpalmen
- 3. Veranderingen in zijn ademhaling
- 4. Duizeligheid

### Hoe heb jij het werkblad ingevuld?

Het mag duidelijk zijn dat het heel erg belangrijk is dat je weet dat je gedachten belangrijke consequenties hebben voor je gevoel, je gedrag en je lichaam. Ze staan allemaal met elkaar in verbinding waardoor ze elkaar steeds beïnvloeden.

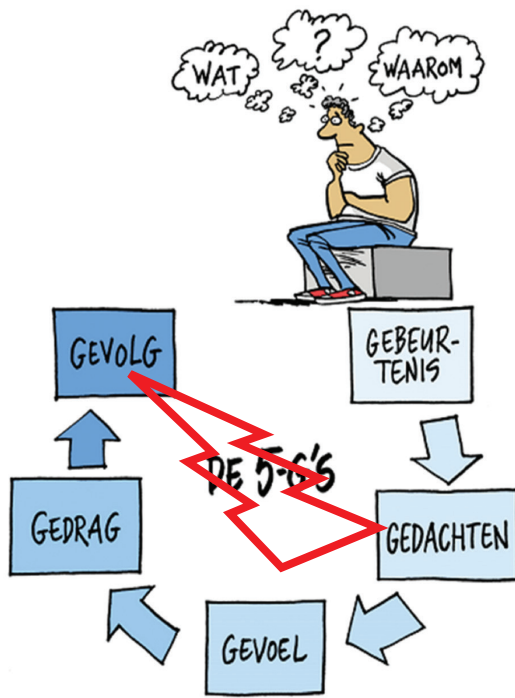
In het volgende filmpje wordt een voorbeeld gegeven van de verbinding tussen Gedachten en Gebeurtenis.



### Film: 5 G's verbinding Gedachte en Gebeurtenis uitleg

Bijeenkomst 8

# **5 G's Verbinding tussen Gedachte en Gevolg**



Er zijn vele veranderingen te bedenken in je leven die aan kunnen geven dat er iets aan de hand is. Sommige mensen herkennen dit niet bij zichzelf of willen hier niet mee bezig zijn. Zij doen net alsof er niets aan de hand is, zodat het gevolg is dat de problemen groter en groter kunnen worden.

Je gaat dan ook steeds negatiever denken over je omgeving en je wordt alleen maar bozer.

Problemen zijn vaak niet in één keer op te lossen. Misschien denk je ook te somber of te negatief over het probleem. Voor jezelf wordt het probleem alleen maar groter en je weet je geen raad.

Stel dat je bijvoorbeeld anders denkt - Helpende Gedachten:

- Ik vraag iemand die ik vertrouw hoe hij over het probleem denkt!
- Ik denk aan een vergelijkbare Gebeurtenis die goed is afgelopen!
- Denk aan situaties waarbij je goede besluiten hebt genomen en die misschien nog veel moeilijker waren, je voelde je toen gewoon sterker!

Als het je lukt een helpende Gedachte te gebruiken, dan ben je ook de Baas over de Gebeurtenis.

Positief denken kan een probleem minder zwaar maken maar je lost het probleem er niet door op. Waarom is dit dan belangrijk?

Als het probleem minder zwaar en minder negatief voelt, dan heb je meer kracht om oplossingen te bedenken. Ook heb je dan minder last van het probleem. Als dat namelijk met je gebeurt, verlies je de controle over de Gebeurtenis. Je moet positief blijven denken om de controle te houden.

Dit positieve denken lukt en helpt als je rekening houdt met een paar belangrijke

### **Helpende Gedachten:**

- Probeer het probleem van zo veel mogelijk kanten te bekijken.
- Dit kan je samen doen met iemand die je vertrouwt.
- Door een gebeurtenis op verschillende manieren te bekijken, kan het gebeuren dat je er anders over gaat nadenken, andere oplossingen kunt bedenken.
- Je Gedachten kunnen dus anders worden.  
Dit kan betekenen dat je oplossingen kunt bedenken en jij je doel wel bereikt.

In het volgende filmpje zie je een voorbeeld van de verbinding tussen Gedachten en Gevolg.



### **Film: 5 G's verbinding Gedachte en Gevolg Hans**

Kijk nu goed naar de volgende tekening.

Je ziet daar nog een keer alle belangrijke dingen die we tot nu toe hebben geleerd.





Nog een voorbeeld om samen door te lezen:

### Voorbeeld: Johnny

Johnny raakt zijn baan kwijt. Hij heeft al veel problemen op zijn werk gehad omdat hij af en toe iets vergeet en dus fouten maakt. Zijn baas had hem al schriftelijk gewaarschuwd.

Een paar weken later wordt Johnny ontslagen. Hij heeft dit slechte nieuws schriftelijk ontvangen en niet meer met zijn baas besproken. Johnny denkt nu dat hij slecht functioneerde en nooit meer een baan kan krijgen. Dit zijn zeker geen Helpende Gedachten voor hem. Zijn doel is nog steeds een baan te hebben en geld te verdienen.

Johnny ging met andere mensen over dit probleem praten en iedereen adviseerde hem om contact op te nemen met de vroegere baas zodat hij te horen zou krijgen waarom hij ontslagen werd. In het gesprek tussen Johnny en zijn baas vertelde zijn baas dat het hele bedrijf gaat veranderen en dat ze moeten bezuinigen op een groot aantal mensen. De mensen die het laatst zijn komen werken binnen het bedrijf, moeten er jammer genoeg als eerste weer uit. Dat is de echte reden voor zijn ontslag.

Dus betekent dit dat de Gedachte van Johnny, dat hij ontslag kreeg omdat hij slecht functioneerde, niet klopte. Omdat Johnny nu begrijpt waarom hij ontslag heeft gekregen en dit niets met hem als persoon te maken heeft, kan hij weer positiever over zichzelf denken. Hij heeft hierdoor weer kracht en energie om een nieuwe baan te zoeken. Hij kwam daardoor ook positief over tijdens sollicitaties en kreeg na een tijdje weer een nieuwe baan.

Als je een positieve of helpende gedachte gaat bedenken, moet dit wel een gedachte zijn die klopt en bij jou past. Anders is het geen helpende gedachte. De positieve gedachte moet wel een gedachte zijn die waar is, die ook klopt!

Dat betekent in ons voorbeeld van Johnny dat hij kan denken, dus helpende gedachte: "Ik ben een goede en betrouwbare werker ook als ik af en toe een fout maak".



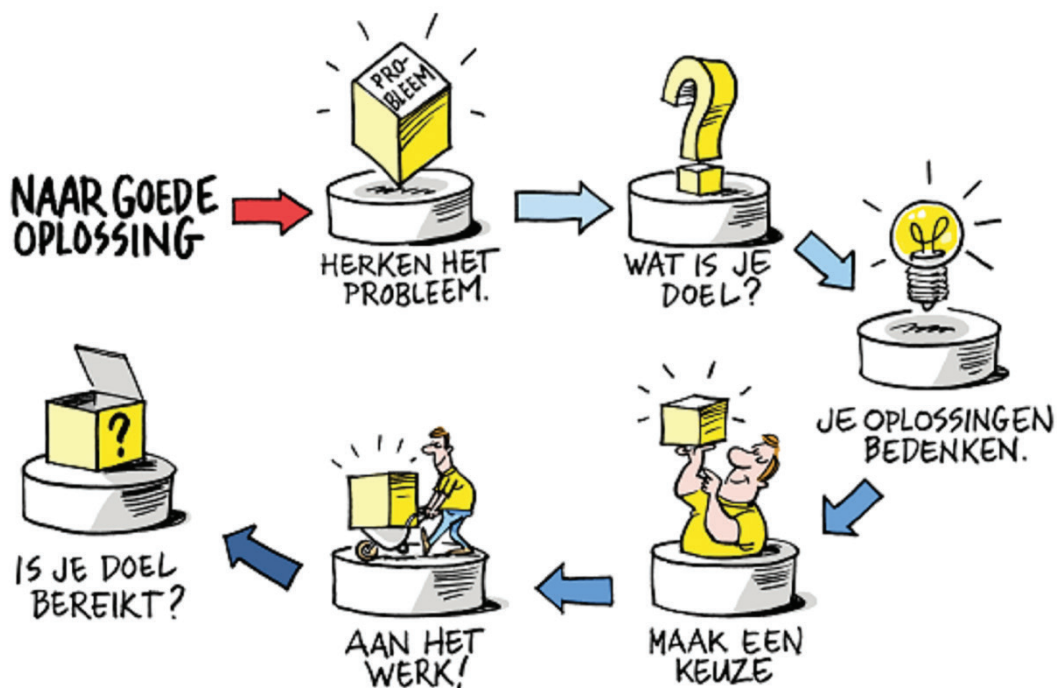
We hebben dus met elkaar gezien dat het belangrijk is om problemen bij jezelf te herkennen. Positieve, helpende gedachten hierover te hebben. Dan kan je zelf of met anderen oplossingen bedenken. Het bedenken van allerlei oplossingen kan moeilijk zijn, maar het is goed om hier goed en rustig over na te denken. Dan ga je een oplossing kiezen en toepassen die helpt je doel te bereiken.

Het is goed om achteraf te bekijken of dit een goede oplossing was. Dit kan je zelf goed zien. Het probleem moet immers minder worden of moet weg zijn! Dit laatste puntje is belangrijk, want als je probleem nog niet voldoende is opgelost, dan zal je de stappen weer opnieuw moeten gaan doen.

## "In 6 stappen naar een goede gewenste oplossing"

### De stappen zijn:

1. Je probleem herkennen, kunnen noemen
2. Wat je wilt bereiken, dus wat is je doel? Wat wil je eigenlijk?
3. Oplossingen bedenken
4. Een oplossing kiezen, besluiten nemen
5. Uitvoeren
6. Is je doel bereikt? Was het een juiste oplossing?



# Werkblad

Bedenk samen een voorbeeld van een probleem en vul het werkblad in.

## Opdracht

1. Wat is het probleem en hoe voel jij je?

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Wat is je doel? Wat wil je bereiken?

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Welke oplossing kan je bedenken?

---

---

---

---

---

---

---

---

**4. Welke oplossing ga je kiezen? Wat ga je doen?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**5. Uitvoeren: waar ga je extra op letten?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**6. Is je doel bereikt? Was het een juiste oplossing?**

---

---

---

---

---

---

---

---

Bijeenkomst 9

# **Negatieve gedachten: waar is het bewijs?**

We gaan in het volgende filmpje kijken naar de uitleg over negatieve gedachten en helpende gedachten.



### **Film: Negatieve en helpende gedachten uitleg**

Nu hebben we geleerd wat negatieve gedachten zijn en wat helpende gedachten zijn. In het volgende filmpje zien we een voorbeeld.



### **Film: Negatieve en helpende gedachten Hans**

#### **Nog een voorbeeld:**

Wesley is bij de Media Markt en ziet een koptelefoon waar hij al sinds weken gek op is. Veel van zijn vrienden hebben deze ook, maar Wesley heeft nooit zoveel geld gehad om de koptelefoon te kopen. Wesley bedenkt dat hij de koptelefoon kan gaan stelen door het te pakken en in zijn tas te stoppen. De koptelefoons zijn allemaal in een rek geplaatst, dat moeilijk door het personeel van de winkel te zien is. De verleiding is voor Wesley erg groot om het gewoon te pakken, de sticker van de beveiliging eraf te halen en zonder te betalen de winkel uit te gaan.

Wat kunnen nu Wesley's Gedachten zijn?:

- Die sticker heb ik er zo af...
- Laat ik het maar niet doen, het hoort niet, straks krijg ik de politie achter me aan.
- Aaah, dat ziet toch niemand.
- Ik mag niet stelen, dat mag niemand.
- Mijn vriendin heeft mij een laatste kans gegeven, geen trammelant dus..
- Ik ben wel een topper als ik met dat ding bij mijn vrienden aankom.
- Eigenlijk ben ik over drie weken jarig en het lijkt mij een geschikt cadeau om voor mijn verjaardag te vragen.
- Het risico is wel groot.
- Alles gaat goed, ik voel mij lekker.
- Ik ben een grote loser als ik iets steel, dat hoort niet.

Maar, welke van de Gedachten kloppen nu en wat is je doel, wat wil je bereiken, wat is het Gevolg van je Gedachten?

Hoe kom ik daar nu achter? Je moet dus een onderzoek doen en bij alle Gedachten die je hebt toetsen of ze waar zijn of niet.

## 'Klopt dat' onderzoek - Je doel: 'Niet weer in de problemen komen'

<b>Gedachte</b>		<b>Toets/klopt dat</b>
<b>Negatieve Gedachten</b>	<b>Helpende Gedachten</b>	<b>Kan ik zo mijn Doel bereiken?</b>
Die sticker is er zo af.	Laat ik het maar niet doen, straks krijg ik de politie achter me aan.	Als ik de sticker er af haal kom ik geheid weer in de problemen, niet doen dus...
Aah, dat ziet toch niemand.	Mijn vriendin heeft mij een laatste kans gegeven, geen trammelant dus.	Ik ken haar, zij doet wat ze zegt..
Ik ben wel een topper als ik met dat ding bij mijn vrienden aankom.	Eigenlijk ben ik over drie weken jarig en het lijkt mij een geschikt cadeau om voor mijn verjaardag te vragen.	Ik maak hiervan een verjaardagscadeau voor mijzelf.

Negatieve Gedachten = rood - Helpende gedachten = groen

Hoe kunnen we onze gedachten nu toetsen? Dus bekijken of ze juist zijn en dus kloppen?

Vaak komen we erachter dat we te negatief dachten of dat we het zelf helemaal verkeerd hebben begrepen. Je kunt dit ontdekken door het anderen te vragen. Je toetst je gedachten dan bij de ander door te vragen of het klopt wat je denkt of gezien hebt.

Dan kunnen er geen foute of onjuiste gedachten opkomen. Dit noemen we 'gedachtefouten' opsporen of ontdekken. Gedachtefouten maak je dus als je zelf gaat invullen wat de ander bedoelt. Vervolgens word je hier boos over, terwijl het achteraf niet klopt. Je gedachten blijken dan niet waar te zijn.

Welke vragen kan jij jezelf stellen om te onderzoeken of je gedachte klopt?

Bijvoorbeeld:

- Wat denk ik?
- Wat is voor mij het belangrijke doel?
- Kan ik met deze Gedachte mijn belangrijke doel bereiken?
- Heb ik dit vroeger ook al eens gedacht over mijzelf?
- Als een vriend zo dacht zoals jij nu, wat zou je dan tegen hem zeggen?

Trek niet te snel een conclusie, neem de tijd om goed na te denken.

Als we negatieve gedachten hebben, moeten we juist gaan zoeken naar het bewijs van een helpende gedachte.

Ga er nu dus van uit dat je altijd moet nagaan of je gedachten ook kloppen.

Bewijzen verzamelen voor en tegen je **Negatieve Gedachten** kan je helpen goed te denken. Je **Negatieve Gedachten** worden dan minder.

Bewijzen zijn echt gebeurde feiten of gebeurtenissen.

Het zoeken naar **Helpende Gedachten** is van groot belang om te kijken of je **Negatieve Gedachten** wel kloppen!



Bijeenkomst 10

# **Gedachten in evenwicht**

## Gedachten in evenwicht

We gaan beginnen met het lezen van een voorbeeld, een gebeurtenis van Martin:

### Voorbeeld

Toen in de ochtend de wekker ging voelde Martin zich niet lekker. Hij was nog erg moe en zijn lichaam voelde pijnlijk aan. Hij ging zich douchen en aankleden. Hij vertelde tegen de begeleiding waar hij woont dat hij zich ziek voelde. Samen hebben ze besloten dat Martin wat ging eten en drinken, dan naar zijn werk zou gaan, maar dat als het niet gaat, hij terug gaat. Met moeite had hij een beschuitje gegeten en is naar zijn werk gegaan. Maar het ging niet. Martin voelde zich zo moe dat het niet goed ging op het werk. Rond 11.00 uur is hij terug gegaan. Op de afdeling heeft hij zich ziek gemeld en is snel weer in zijn bed gegaan. Hij heeft gevraagd of de begeleiding warm eten voor hem wil bewaren.

Martin heeft een aantal uren vast geslapen. Vroeg in de middag werd Martin wakker. Hij voelde zich weer wat beter. Langzaam is hij opgestaan, aangekleed en uit zijn kamer gegaan. Het was erg rustig in de woning, want alle andere cliënten waren weer naar hun werk.

Martin had honger en zocht zijn bord met eten. Anders deed de begeleiding dit in de koelkast maar nu zag hij geen bord met eten.

Gedachten van Martin waren: "ze zijn me vergeten, ze denken niet aan me, nu is alles op, als zij zich niet meer aan de afspraken gaan houden, dan doe ik het ook niet meer, ze bekijken het maar met alles, ik doe niet meer mee ...." Martin kon snel deze gedachten bedenken en voelde zich ook steeds bozer worden.

Ondertussen kwam de begeleiding binnen en zei: "Hoi Martin, goed dat je weer uit bed bent. Als je je warme eten wilt, moet je het even zeggen, want we hebben dit in de koelkast van de afdeling hiernaast bewaard. Onze koelkast was te vol. Maar als je wilt eten, haal ik het voor je op." Martin knikte en zei dat hij wel graag wat wilde gaan eten. Soms kan een klein beetje meer informatie onze gedachten helemaal veranderen. Toen Martin de keuken in kwam, verwachtte hij zijn bord met eten te vinden in de koelkast. Toen hij dit nergens kon vinden, voelde hij zich daardoor snel boos worden.

**Welke negatieve gedachten gaven Martin een boos gevoel?**

Je doel: "Ik wil mijn bord met eten"

Gedachte		Toets/klopt dat
Negatieve Gedachten	Helpende Gedachten	Kan ik zo mijn Doel bereiken?
Ze zijn me vergeten, ze denken niet aan me...  Nu is alles op.  Als zij zich niet meer aan de afspraken gaan houden, dan doe ik het ook niet meer, ze bekijken het maar met alles, ik doe niet meer mee...	Anders bewaren ze wel het eten voor mij. ze denken wel aan mij.  Het eten is vast nog voor me bewaard.  Ik kan mij eigenlijk niet voorstellen dat zij zich niet aan de afspraak gehouden hebben.	Wat dom dat ik mezelf zo boos heb gemaakt, dat was dus niet nodig  Ik ga zoeken of iemand vragen.  Ik vraag de begeleiding.

Negatieve Gedachten = rood - Helpende gedachten = groen

Toen de begeleiding kwam en vertelde dat zij zijn eten bewaard hebben in de koelkast van de burens, toen veranderde zijn gedachte direct: "Ze hebben wel aan me gedacht, het eten is er nog voor me, gelukkig, wat goed van ze."

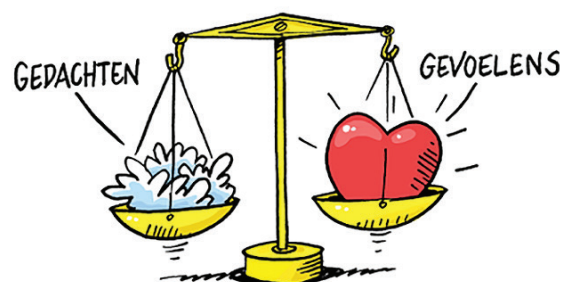
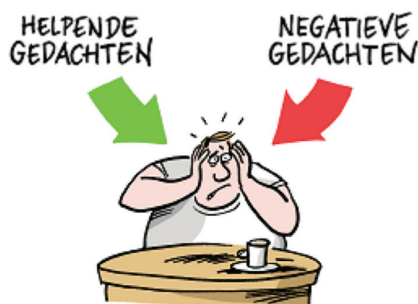
Martin kreeg zo weer een andere gedachte en voelde zich daardoor ook veel beter. Natuurlijk dacht Martin ook wel even: "Wat dom dat ik mezelf zo boos heb gemaakt, dat was dus niet nodig."

Extra informatie kan je gedachten en gevoelens veranderen. Dat betekent dat je niet te snel moet oordelen, maar eerst moet nagaan of je gedachten kloppen.

Je gedachten kunnen dan weer in evenwicht komen.

Dat betekent dat ze niet zo negatief hoeven te zijn.

De weegschaal staat dan in evenwicht.



Het verschil tussen helpende gedachten en negatieve gedachten hebben we geleerd in het vorige hoofdstuk.

Dit kan bijvoorbeeld door te vragen of je gedachten kloppen, je moet als het ware je gedachten toetsen.

Als Martin eerst aan de begeleiding had gevraagd of zijn eten bewaard was, dan had hij niet de negatieve gedachten gehad en daardoor de boze gevoelens.

Dit voorbeeld laat zien hoe je gedachte en je gevoel, je gedrag kunnen bepalen.

## We sluiten de training 'Herkennen van Gedachten' af.

Deze training is een belangrijk onderdeel van het hele behandelprogramma 'Grip op Agressie'.

Als je boos bent of agressief handelt, heb je ook negatieve gedachten en gevoelens. Deze training ging over je gedachten.

Je hebt de afgelopen bijeenkomsten geleerd hoe belangrijk je gedachten of je denken zijn en je hebt geleerd dat je je gedrag kunt beïnvloeden door controle te hebben over je gedachten.

Bovendien heb je geleerd dat het denken, dus je gedachten, ook veel invloed hebben op je gevoel en andersom. Je gevoel en je gedachten bepalen heel erg wat je doet, dus je gedrag. Ook heb je geleerd dat negatieve gedachten en negatieve gevoelens de kans verhogen op negatief gedrag, dus boosheid en agressie.

Daarna heb je geleerd om negatieve gedachten te veranderen in helpende gedachten. Alle onderdelen die je in deze training hebt geleerd, helpen je om minder snel boos te worden. En je hebt geleerd dat als jij boos bent, je hier op een goede wijze mee om moet gaan. Je hebt immers geleerd om negatieve gedachten sneller te herkennen en bij jezelf na te gaan of deze gedachten wel kloppen. Negatieve gedachten kun je herkennen en omzetten in helpende gedachten. Hierdoor word je minder snel boos en kan jij gedrag laten zien wat je juist helpt in de situatie om je doel te bereiken.

Je hebt hierdoor meer kans om te bereiken wat je graag wilt en om problemen op te lossen.

**Boos en agressief gedrag geeft alleen maar meer problemen en je doel bereik je er meestal niet mee!**

# Toets

Om er achter te komen dat je nu alle onderwerpen uit deze module of training goed hebt begrepen, ga je een toets maken.

## Wat moet je weten voor de toets?

Als je op onderstaande vragen het antwoord kunt geven, kan je de toets goed maken. De antwoorden staan allemaal in dit boekje 'Herkennen van Gedachten'.

## Wat is een gedachte?

---

---

---

---

---

## Waarom zijn gedachten zo belangrijk?

---

---

---

---

---

## Wat is de verbinding tussen gedachten en gevoel?

---

---

---

---

---

## Wat is de verbinding tussen gedachten en gedrag?

---

---

---

---

---

**Wat is de verbinding tussen gedachten en lichamelijke reacties/gedrag?**

---

---

---

---

---

**Wat zijn negatieve gedachten?**

---

---

---

---

---

**Wat zijn helpende gedachten?**

---

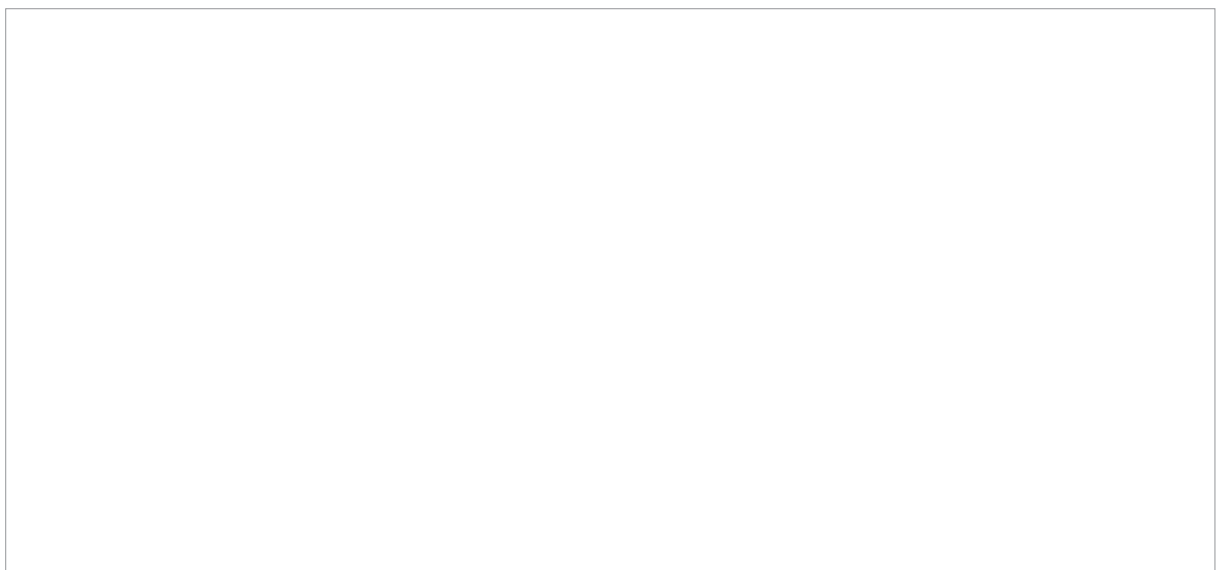
---

---

---

---

**Teken het schema met de 5 G's**

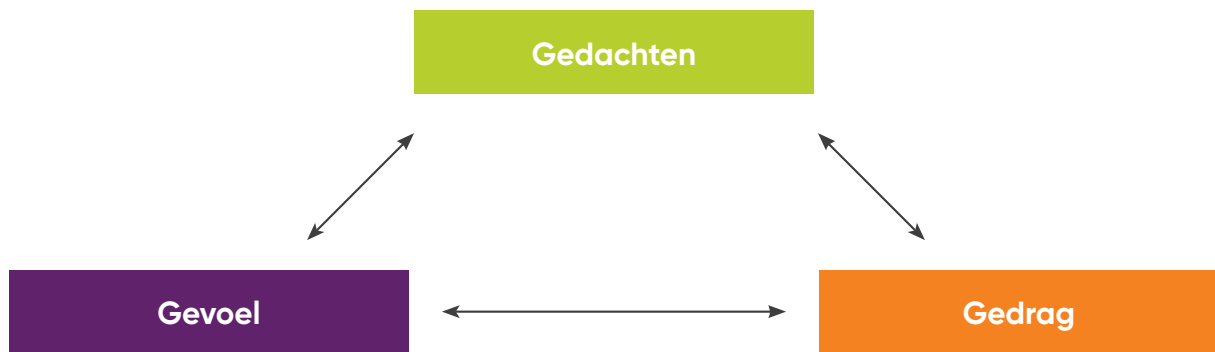


# Werkblad de 5 G's

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg

# Werkblad:

Iedere gebeurtenis heeft:

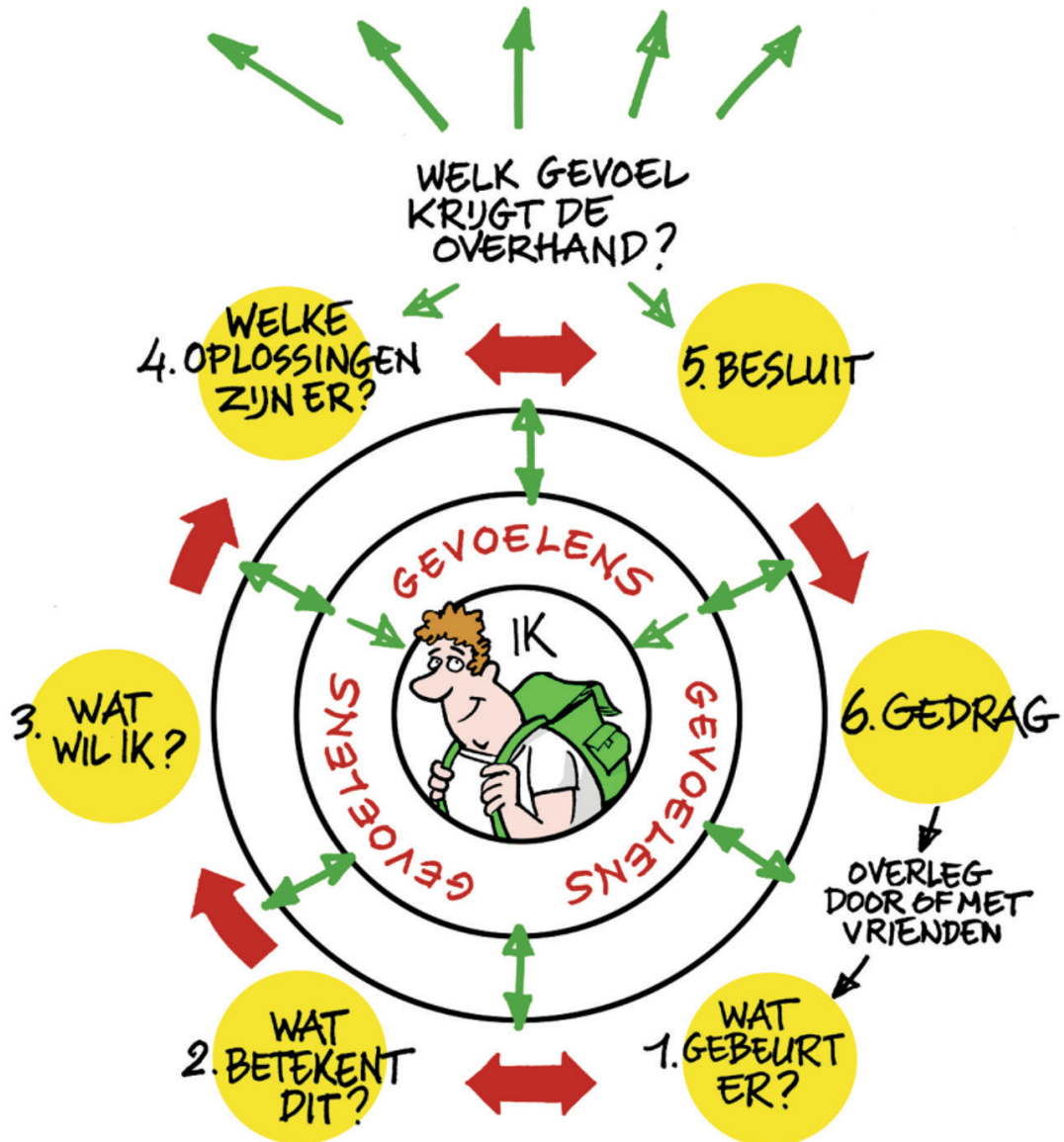


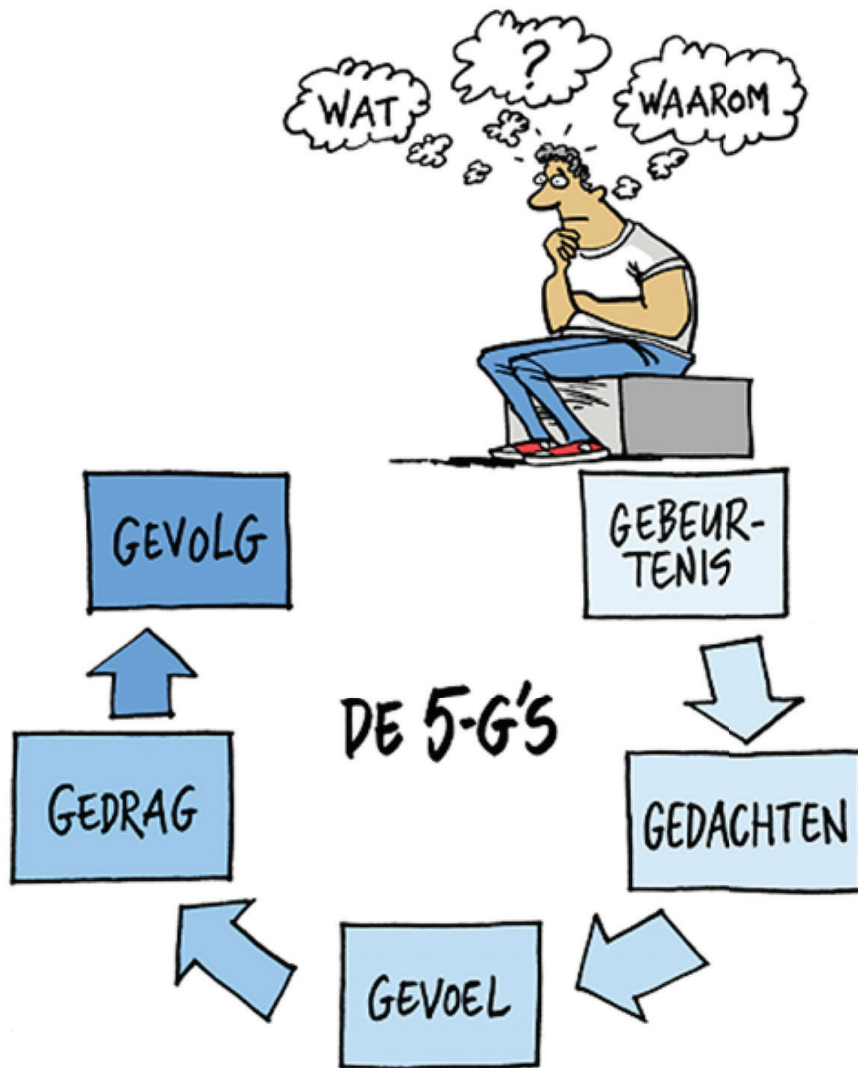
Voorbeelden van lichamelijke reacties:

- Trillen
- Ademnood
- Transpireren
- Spierspanning
- Snelle hartslag
- Rood worden
- Moeilijk slikken, 'brok in de keel'
- Duizelig
- Misselijk

En hoe dit allemaal is gegaan; dat geeft het **gevolg**









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

trajectum