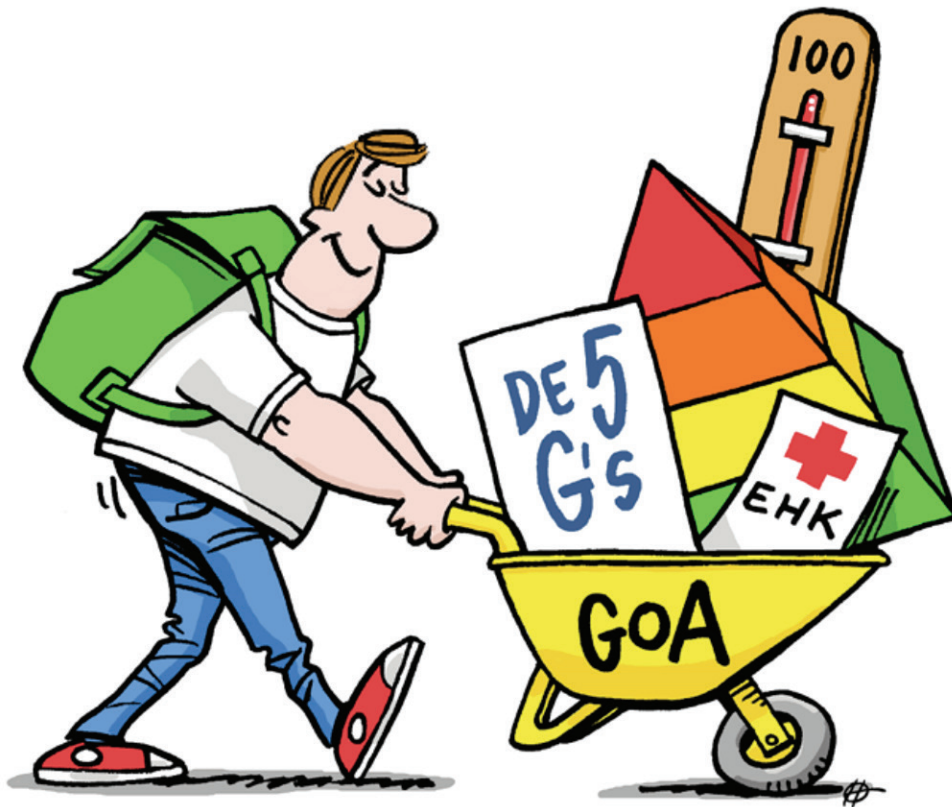


Trainershandleiding



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

Bijeenkomst 1.	Inleiding, kennismaking en spelregels.....	5
Bijeenkomst 2.	De 5 G's	13
Bijeenkomst 3.	Gedachten	19
Bijeenkomst 4.	5G's: verbinding tussen Gedachte en Gevoel	25
Bijeenkomst 5.	5 G's: verbinding tussen Gedachte en Gedrag	31
Bijeenkomst 6.	5 G's: verbinding tussen Gedachte en Lichamelijke reacties	37
Bijeenkomst 7.	5 G's verbinding tussen Gedachte en Gebeurtenis	43
Bijeenkomst 8.	5 G's: verbinding tussen Gedachten en Gevolg.	49
Bijeenkomst 9.	Negatieve gedachten: waar is het bewijs?.....	57
Bijeenkomst 10.	Gedachten in evenwicht.....	65
Bijlage 1.	Toets: Herkennen van Gedachten.....	73
Bijlage 2.	Werkblad: Schema met de 5 G's	77



Bijeenkomst 1

**Inleiding,
kennismaking en
spelregels**

Doelen

- De deelnemer maakt kennis met de leergroep en de trainers.
- De deelnemer kent de inhoud van de training.
- Deelnemer weet hoe agressief Gedrag ontstaat.
- De deelnemer kent de samenhang tussen Gedachten en Gedrag.
- De deelnemer maakt kennis met de termen: negatieve Gedachten, helpende Gedachten in samenhang met het doel wat je wilt bereiken.
- De deelnemer weet dat het aanleren van nieuw Gedrag samen gaat met het aanleren van nieuwe Gedachten.
- De deelnemer kent de spelregels en de opzet van de module.
- Deelnemer kan vertellen wat hij wil leren van deze module.

Vorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen noodzakelijk:

- Werkboek voor deelnemers en trainershandleiding
- Map (voor werkbladen en lesmateriaal) en pen voor iedere deelnemer
- Bord + stiften

Inhoud programma

[5 min] Aanvang van de les; welkom

Hartelijk welkom bij de training. Goed dat jullie er zijn, omdat je op deze manier weer een belangrijke stap verder komt in je behandeling. De training heet 'herkennen van gedachten'.

Waar denken jullie aan als je het woord gedachte hoort?

of

Kan je ook een ander woord bedenken voor gedachte?

(antwoord: denken)

Terugblik op vorige les/Bespreken oefenstof

n.v.t. Dit is de eerste les.

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

We gaan deze les beginnen met de training. Door de oefening, aan het begin van deze les, is het je duidelijk geworden wat er met het woord 'gedachte' wordt bedoeld.

Als we allemaal het werkboek er bij pakken waar de inhoud van de training staat beschreven, kunnen we zien wat je gaat leren in deze training

(trainer leest de hoofdstukken één voor één hardop voor).

Suggesties voor de trainer

Uitnodigende en ondersteunende houding

Klemtoon zetten op meerwaarde voor de deelnemer (motiverende houding)

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
10 min.	<p>De deelnemer kent de samenhang tussen gedachten en gedrag.</p> <p>De deelnemer weet dat het aanleren van nieuw gedrag samengaat met het aanleren van nieuwe gedachten.</p>	<p><i>We gaan beginnen bij bijeenkomst 1 van het werkboek. We gaan samen lezen wat er in deze les wordt besproken.</i></p> <p>(Beginnen met lezen. Als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen voorlezen, om de beurt een stukje laten lezen. Anders leest de trainer de stukjes stap voor stap in een langzaam tempo voor. Samenvatten en interactief met cliënten doornemen. Eigenvoorbeelden kunnen ondersteunend werken.) Beginnen bij herkennen van gedachten... t/m.....je doel bereikt.</p> <p><i>Wie kan een voorbeeld geven bij zichzelf? Waar word jij erg snel boos over, terwijl een ander hier minder snel boos over wordt?</i></p> <p><i>Zo zie je dat mensen verschillend gedrag laten zien.</i></p> <p><i>Hier gaan we de komende lessen mee bezig.</i></p> <p><i>We gaan weer verder lezen (we kijken naar... t/m.. te nemen).</i></p> <p><i>Wat hebben we nu samen gelezen? Wie kan het in zijn of haar eigen woorden na vertellen?</i></p> <p><i>We gaan weer verder lezen met de spelregels.</i></p>	<p>Werkboek, bijeenkomst 1</p> <p>werkbladen les 1</p>

10 min.	<p>De deelnemer kent de spelregels en de opzet van de training.</p> <p>De deelnemer weet wat hij moet doen als hij niet kan komen.</p> <p>De deelnemer weet wat hij moet doen als hij te laat komt.</p> <p>De deelnemer weet wat huiswerk is.</p> <p>De deelnemer weet hoe hij met de andere deelnemers om moet gaan.</p> <p>De deelnemer weet wat gele en rode kaarten zijn binnen de training.</p>	<p><i>Als we een training samen gaan doen, moeten we spelregels afspreken zodat iedereen weet dat het goed en veilig voelt.</i></p> <p>Spelregels stap voor stap voor lezen. Als trainers hardop kunnen voorlezen, samen lezen.</p> <p>'Het niet kunnen komen bij de training' lezen.</p> <p>Daarna vragen aan de groep: <i>wat moet je dus doen als je niet kunt komen?</i></p> <p>Lezen: Wat als ik te laat kom? Na lezen vragen:</p> <p><i>Wat moet je dus doen als je te laat komt?</i></p> <p>Lezen: Huiswerk. Na lezen vragen:</p> <p><i>Wat weet je over huiswerk te vertellen?</i></p> <p>Lezen: Wat doe je wel en wat doe je niet tijdens de training? Na lezen vragen:</p> <p><i>Hoe gaan we met elkaar om?</i></p> <p><i>Met deze spelregel willen we vertellen dat het erg belangrijk is voor iedereen die mee doet dat jij je aan de afspraken houdt. Zo kan iedereen een belangrijke stap maken in zijn behandeling.</i></p>	Werkboek
---------	--	--	----------

20 min.	<p>De deelnemer weet dat Gedachte het denken in je hoofd betekent.</p> <p>De deelnemer kent het belang van de gedachten in samenhang met het gedrag.</p> <p>De deelnemer weet dat de gedachten erg belangrijk zijn bij het ontstaan van (boos) gedrag.</p> <p>De deelnemer weet dat hij invloed heeft op zijn gedachten.</p>	<p><i>We gaan nu verder lezen. Het volgende stuk gaat over de vraag: Hoe ontstaat gedrag, hoe kunnen we ons gedrag verklaren? Hier kan je niet snel een antwoord op geven. Wetenschappers hebben hier lang voor geleerd en over onderzocht. Uiteindelijk hebben ze het ontstaan van gedrag in een schema getekend. Aan dit schema, de tekening, hebben veel mensen gewerkt. Het ontstaat niet zomaar. Het begint bij de wetenschappers: onder andere Crick, Dodge, Lemerise en Arsenio die het schema hebben gemaakt. Je hoeft deze namen niet te onthouden. Andere wetenschappers hebben onderzocht dat dit schema (onze tekening) boos gedrag verklaart (onder andere Van Nieuwenhuijzen). Ze gebruiken wetenschappelijke woorden en zinnen in hun schema. Niehoff heeft dit vertaald en Jans heeft het getekend.</i></p> <p><i>Het is een tekening waar veel wetenschappers aan hebben gewerkt en is daardoor erg belangrijk. De tekening met de 6 stappen moet je wel onthouden en weten. We gaan ze stap voor stap lezen en bespreken.</i></p> <p><i>Het is erg belangrijk om te weten hoe het gedrag ontstaat want dan weet je ook wat je kunt leren om dit te doorbreken, als je het over je boze of agressieve gedrag hebt.</i></p> <p>Lees samen stap voor stap de rest van de tekst van bijeenkomst 1 door.</p>	Werkboek
---------	--	---	----------

(5 min) Samenvatting

We hebben in deze les gesproken over:

- Hoe de training herkennen van gedachten er uit ziet.
- Dat we negen keer bij elkaar komen en gaan leren onze Gedachten te herkennen en met deze Gedachten leren om te gaan.
- We hebben de spelregels van deze training besproken.
- Je hebt geleerd hoe (boos of agressief) gedrag ontstaat.

Opdrachten

Voor de volgende les heb je als huiswerk: Lees bijeenkomst 1 nog eens goed door samen met iemand die je kan helpen. Hij weet dan ook wat jij hebt geleerd en wat je de komende tijd nog meer gaat leren.

Hij weet dan de vooruitgang in je behandeling.

Evaluatie

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

Leerling volgkaart

Datum	Naam deelnemer	Informatie over deelname training	Naam deelnemer

Afsluiting

We sluiten de eerste bijeenkomst af van de training 'Herkennen van Gedachten'.

Hoe vonden jullie de bijeenkomst?

- iedereen afzonderlijk de tijd geven om te antwoorden op deze vraag.

De volgende keer hebben we weer een les. We gaan het dan hebben over onze Gedachte.

Tot de volgende keer.

Terugkoppeling team

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

Datum	Naam deelnemer	Informatie over deelname training

Aantekeningen

Bijeenkomst 2

De 5 G's

Doelen

- De deelnemer kent de 5 G's.
- De deelnemer weet wat Gedachten zijn.
- De deelnemer weet hoe belangrijk gedachten zijn in samenhang tot Gedrag.
- De deelnemer weet waar de gedachten staan binnen het 5 G-schema.
- De deelnemer weet dat het aanleren van nieuw Gedrag samengaat met het aanleren van nieuwe Gedachte.

Vorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen noodzakelijk:

- Werkboek voor deelnemers en trainershandleiding
- Map (voor werkbladen en lesmateriaal) en pen voor iedere deelnemer
- Bord + stiften
- Film: de 5 G's
- Laptop
- Beamer

Inhoud programma

(5 min) Aanvang van de les; welkom

Hartelijk welkom bij de training. Goed dat jullie er zijn, omdat je op deze manier weer verder komt in de training en daarmee je behandeling. De les van vandaag heet 'de 5 G's'.

Terugblik op vorige les/Bespreken oefenstof

In de vorige les heb je geleerd hoe de training 'Herkennen van Gedachten' er uit ziet. Dus wat we de komende tijd gaan leren. Ook heb je de samenhang geleerd tussen Gedachte-Gedrag. Je hebt geleerd hoe Gedrag ontstaat.

Bovendien hebben we de spelregels doorgenomen van deze training zodat we zo goed mogelijk met elkaar samenwerken.

(5 min) Inleiding huidige les; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

We gaan in les 2 meer leren over de 5 G's en Gedachten.

Als we allemaal het werkboek er bij pakken en openslaan bij de bladzijde van bijeenkomst 2, dan kunnen we beginnen met deze les.

Suggesties voor de trainer

Uitnodigende en ondersteunende houding

Klemtoon zetten op meerwaarde voor de deelnemer (motiverende houding)

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
10 min.	De deelnemer kent de verbinding: Gedachte- Gevoel- Gedrag.	<i>We gaan beginnen bij les 2 van het werkboek.</i> <i>We gaan samen lezen wat er in deze les wordt besproken.</i> (Beginnen met lezen, als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen voorlezen, om de beurt een stukje laten lezen. Anders leest de trainer de stukjes stap voor stap in een langzaam tempo voor.) Lezen t/m... bij puzzels. <i>Wie kan in zijn eigen woorden vertellen wat we net hebben gelezen?</i>	Werkboek Op het bord de driehoek: Gedachten, Gevoelens en Gedrag opschrijven

20 min.	<p>De deelnemer weet dat Gedachten woorden of zinnen zijn die je denkt.</p> <p>De deelnemer kent het schema van de vijf G's.</p> <p>De deelnemer weet waar de Gedachten staan binnen het 5G schema.</p> <p>De deelnemer weet dat het aanleren van nieuw Gedrag samengaat met het aanleren van nieuwe Gedachten.</p>	<p><i>We gaan de bladzijde verder lezen en zien de opdracht met de puzzel.</i></p> <p><i>Probeer de opdracht te maken in je werkboek.</i></p> <p><i>We gaan weer verder lezen.</i></p> <p>Lees de tekst stap voor stap in een langzaam tempo voor... t/m...leren herkennen.</p> <p><i>De tekst staat verwerkt in de tekening met de 5 G's. Laten we daar eens goed naar kijken</i> (lees de 5 G's hardop voor).</p> <p><i>We hebben het schema met de 5 G's geleerd. Waarom is het belangrijk om dit zo op te schrijven?</i></p> <p>Antwoord:</p> <p><i>Je kunt zo de verschillende belangrijke onderdelen, zoals Gebeurtenis, Gedachten, Gevoel, Gedrag en Gevolg uit elkaar halen. Je hebt zo beter overzicht wat er precies is gebeurd en ook waar je nog wat hebt te leren. Je leert zo niet meer boos of agressief Gedrag te laten zien om je doel te bereiken maar gewenst Gedrag.</i></p> <p><i>We gaan nu een filmpje bekijken waarbij de 5 G's worden uitgelegd.</i></p> <p><i>Wat hebben jullie gezien?</i></p> <p><i>Waarom is dit voor jou belangrijk om te weten en te leren?</i></p> <p><i>We gaan nu weer verder lezen uit het werkboek.</i></p> <p><i>We gaan het schema met de 5 G's leren.</i></p> <p>(Beginnen met lezen ... t/m... einde van deze bijeenkomst. Als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen voorlezen, dan om de beurt een stukje laten lezen. Anders leest de trainer de stukjes stap voor stap in een langzaam tempo voor.)</p> <p><i>We hebben nu net geleerd hoe belangrijk het denken, dus onze Gedachte is.</i></p>	<p>Werkboek</p> <p>Film Beamer laptop</p>
10 min.	De deelnemer weet hoe de informatieverwerking gaat in onze hersenen.	<p><i>We gaan verder lezen.</i></p> <p>(Beginnen met lezen, als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen voorlezen, om de beurt een stukje laten lezen. Anders leest de trainer de stukjes stap voor stap in een langzaam tempo voor.)</p>	Werkboek

(5 min) Samenvatting

We hebben in deze les gesproken over:

- De verbinding tussen Gedachte, Gevoel en Gedrag.
- Het schema met de vijf G's.
- Hoe de informatieverwerking, dus onze Gedachte, in de hersenen gaat.

Opdrachten

Voor de volgende les heb je als huiswerk: Lees bijeenkomst 2 nog eens goed door (samen met iemand die je kan helpen). Je leert dan goed te onthouden wat je in deze les hebt geleerd. Je gaat hierdoor vooruit in je behandeling. Iedere stap vooruit versnelt je behandeling. Iedere stap vooruit binnen Grip op Agressie maakt dat jij controle leert te krijgen op je (boze) gedrag, dus geen agressief gedrag meer gaat gebruiken om je doel te bereiken. Dat is een hele grote en belangrijke stap.

(5 min) Evaluatie

Wie kan me vertellen wat we vandaag hebben geleerd?

(Antwoord: zie samenvatting)

Leerling volgkaart

Datum	Naam deelnemer	Informatie over deelname training	Naam deelnemer

Afsluiting

We sluiten de tweede bijeenkomst af van de training 'Herkennen van Gedachten'.

Hoe vonden jullie de bijeenkomst?

- Iedereen afzonderlijk de tijd geven om te antwoorden op deze vraag.

De volgende keer hebben we weer een les. We gaan het dan hebben over de verbinding tussen onze Gedachten. Tot de volgende keer.

Terugkoppeling team

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

Bij de besprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken, samen met de deelnemer.

Datum	Naam deelnemer	Informatie over deelname training

Aantekeningen

Bijeenkomst 3

Gedachten

Doelen

- De deelnemer kent het schema met de 5 G's.
- De deelnemer weet dat Gedachten het denken in je hoofd betekenen.
- De deelnemer kent het belang van de Gedachten in samenhang met het Gedrag.
- De deelnemer weet dat de Gedachten erg belangrijk zijn bij het ontstaan van (boos) Gedrag.
- De deelnemer weet dat hij invloed heeft op zijn Gedachten.

Vorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen noodzakelijk:

- Werkboek voor deelnemers en trainershandleiding
- Map (voor werkbladen en lesmateriaal) en pen voor iedere deelnemer
- Bord + stiften

Inhoud programma

(5 min) Aanvang van de les; welkom

Hartelijk welkom bij de training. Goed dat jullie er zijn, omdat je op deze manier weer verder komt in de training en daarmee je behandeling. De les van vandaag heet 'Gedachten'.

Terugblik op vorige les/Bespreken oefenstof

In de vorige les, bijeenkomst 2 van de module 'Herkennen van Gedachten', heb je geleerd wat de 5 G's zijn.

We hebben geleerd dat Gedachten, Gevoel en Gedrag op elkaar inwerken, elkaar beïnvloeden.

Ook hebben we het schema met de vijf G's geleerd. Je weet waar de Gedachten in het schema staan.

Ook hebben we geleerd hoe de informatie in de hersenen wordt verwerkt, dus hoe we denken.

(5 min) Inleiding huidige les; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

We gaan in deze bijeenkomst meer leren over de gedachten.

Als we allemaal het werkboek er bij pakken, kunnen we beginnen met deze les, bijeenkomst 3.

Suggesties voor de trainer

Uitnodigende en ondersteunende houding

Klemtoon zetten op meerwaarde voor de deelnemer (motiverende houding)

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
20 min.	<p>De deelnemer kent het schema met de 5 G's.</p> <p>De deelnemer weet dat Gedachten het denken in je hoofd betekenen.</p> <p>De deelnemer kent het belang van de Gedachten in samenhang met het Gedrag.</p> <p>De deelnemer weet dat de Gedachten erg belangrijk zijn bij het ontstaan van (boos) gedrag.</p> <p>De deelnemer weet dat hij invloed heeft op zijn Gedachten.</p>	<p><i>Laten we het werkboek openslaan bij bijeenkomst 3: 'Gedachten.' We beginnen met samen te lezen.</i> (Beginnen met lezen, als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen voorlezen: om de beurt een stukje laten lezen. Anders leest de trainer de stukjes stap voor stap in een langzaam tempo voor.) Lezen t/m... laat zien.</p> <p><i>Wat zijn gedachten? Hoe worden ze gemaakt en waarom zijn ze belangrijk bij het ontstaan van gedrag, dus bij wat we doen?</i> <i>Waarom zijn gedachten belangrijk binnen de behandeling 'Grip op Agressie'?</i></p> <p>Alle antwoorden zijn terug te lezen binnen de tekst.</p> <p><i>Grip op Agressie gaat over controle krijgen over je boze gedrag. Je gedachten beïnvloeden je gedrag, dus als jij grip wilt krijgen op je boze gedrag dan begint dit bij grip krijgen op je gedachten.</i></p> <p><i>In het werkboek staat nog een voorbeeld, laten we verder lezen bij het voorbeeld.</i> <i>Voorbeeld lezen...</i> <i>Welk voorbeeld zou jij kunnen bedenken?</i></p> <p>Bespreek de voorbeelden met elkaar, laat de andere deelnemers meepraten over het aangegeven voorbeeld van de deelnemer.</p> <p><i>Laten we het werkboek er weer bij pakken en verder lezen.</i> Lees tekst van bijeenkomst uit. Bekijk de tekeningen zorgvuldig en leg ze nog eens extra uit. <i>De tekeningen leggen je uit wat hersenen en zintuigen doen. Het gaat in deze bijeenkomst er om dat je weet dat je hersenen je Gedachten maken.</i></p>	

20 min.	<p>De deelnemer weet dat Gedachten het denken in je hoofd betekenen.</p> <p>De deelnemer kent het belang van de Gedachten in samenhang met het Gedrag.</p> <p>De deelnemer weet dat de Gedachten erg belangrijk zijn bij het ontstaan van (boos) Gedrag.</p> <p>De deelnemer weet dat hij invloed heeft op zijn Gedachten.</p>	<p><i>We hebben in deze bijeenkomst geleerd hoe belangrijk je Gedachten zijn bij het ontstaan van gedrag. Laten we nog eens terug gaan naar de tekening van het ontstaan van Gedrag, uit de eerste bijeenkomst. Blader terug in je werkboek zodat we de tekening met de 6 stappen nog eens doornemen. Zie je hoe belangrijk je Gedachten zijn bij iedere stap? De wetenschapper die het schema heeft gemaakt, zegt ook dat de Gedachten bij alle stappen (samen met je gevoel) je Gedrag maken. Het is erg belangrijk om te weten hoe het Gedrag ontstaat want dan weet je ook wat je kunt leren om dit te doorbreken, als je het over je boze of agressieve Gedrag hebt.</i></p> <p>Lees samen stap voor stap de rest van de tekst van bijeenkomst 1 door.</p>	Werkboek
---------	--	---	----------

(5 min) Samenvatting

We hebben in deze les gesproken over:

- *De verbinding tussen Gedachte, Gevoel en Gedrag; nu met extra aandacht voor de verbinding tussen Gedachte en Gevoel. We hebben geleerd hoe sterk de verbinding is tussen Gedachte en Gevoel. Ze zijn sturend voor ons gedrag en daarom zo belangrijk om bij stil te staan en om te leren je eigen gedrag beter te kunnen sturen.*
- *Het schema met de vijf G's.*
- *De tekening met de uitleg hoe gedrag ontstaat.*

Opdrachten

Voor de volgende les heb je als huiswerk: Lees bijeenkomst 3 nog eens goed door (samen met iemand die je kan helpen). Je leert dan goed te onthouden wat je in deze les hebt geleerd. Je gaat hierdoor vooruit in je behandeling. Iedere stap vooruit versnelt je behandeling. Iedere stap vooruit binnen Grip op Agressie maakt dat jij controle leert te krijgen op je (boze) Gedrag, dus geen agressief gedrag meer gaat gebruiken om je doel te bereiken. Dat is een hele grote en belangrijke stap.

Evaluatie

Wie kan me vertellen wat we vandaag hebben geleerd?

(Antwoord: zie samenvatting)

Leerling volgkaart

Datum	Naam deelnemer	Informatie over deelname training	Naam deelnemer

Afsluiting

We sluiten de derde bijeenkomst af van de training 'Herkennen van Gedachten'. Hoe vonden jullie de bijeenkomst?

- iedereen afzonderlijk de tijd geven om te antwoorden op deze vraag.

De volgende keer hebben we weer een les. We gaan het dan hebben over de verbinding tussen onze Gedachten en ons Gedrag. Tot de volgende keer.

Terugkoppeling team

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

Datum	Naam deelnemer	Informatie over deelname training

Aantekeningen

Bijeenkomst 4

5 G's: Verbinding tussen Gedachte en Gevoel

Doelen

- De deelnemer weet de verbinding tussen Gedachte en Gevoel naar Gedrag.
- De deelnemer weet dat zowel Gedachte als Gevoel in het schema van de 5 G's staat.
- De deelnemer kent het schema met de 5 G's.

Vorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen noodzakelijk:

- Werkboek voor deelnemers en trainershandleiding
- Map (voor werkbladen en lesmateriaal) en pen voor iedere deelnemer
- Bord + stiften
- Film 'Verbinding tussen Gedachte en Gevoel', uitleg en film met Hans: laptop, beamer

Inhoud programma

(5 min) Aanvang van de les; welkom

Hartelijk welkom bij de training. Goed dat jullie er zijn, omdat je op deze manier weer verder komt in de training en daarmee je behandeling. De les van vandaag heet 'verbinding tussen Gedachte en Gevoel'.

Terugblik op vorige les/Bespreken oefenstof

In de vorige les heb je geleerd wat Gedachten zijn, les 3 van de training. We hebben geleerd dat Gedachten, Gevoel en Gedrag op elkaar inwerken, elkaar beïnvloeden. We hebben geleerd in de tekening, de 6 stappen hoe gedrag ontstaat. Ook hebben we het schema met de vijf G's geleerd. Je weet waar de gedachten in het schema staan.

Ook hebben we geleerd hoe de informatie in de hersenen wordt verwerkt, dus hoe we denken.

(5 min) Inleiding huidige les; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

We gaan in les 4 meer leren over de verbinding tussen Gedachten en Gevoel.

Als we allemaal het werkboek openslaan bij bijeenkomst 4, kunnen we beginnen met deze bijeenkomst.

Suggesties voor de trainer

Uitnodigende en ondersteunende houding

Klemtoon zetten op meerwaarde voor de deelnemer (motiverende houding)

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
10 min.	<p>De deelnemer weet de verbinding tussen Gedachte en Gevoel naar Gedrag.</p> <p>De deelnemer weet dat zowel Gedachten als Gevoel in het schema van de 5 G's staat.</p>	<p><i>We gaan beginnen bij bijeenkomst 4 van het werkboek. We gaan samen lezen wat er in deze les wordt besproken</i></p> <p>(beginnen met lezen, als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen voorlezen, om de beurt een stukje laten lezen. Anders leest de trainer de stukjes stap voor stap in een langzaam tempo voor). (Sart bij 'je kent.... t/m... uitgelegd'.)</p> <p><i>Wie kan in zijn eigen woorden vertellen wat we net hebben gelezen?</i></p> <p><i>Gedachten en Gevoel staan dus in verbinding met elkaar en zijn belangrijk voor het Gedrag. Dat betekent dat zij steeds elkaar beïnvloeden, dus op elkaar inwerken.</i></p> <p><i>Het is belangrijk Gedachten te hebben die je helpen om je doel te bereiken zonder dat je agressief of erg boos Gedrag hoeft te gebruiken. Daarom is het voor ons zo belangrijk om hier mee leren om te gaan. Want dan leer je immers jezelf ander gedrag aan dan erg boos of agressief te worden.</i></p>	<p>Werkboek, bijeenkomst 4</p> <p>Schema met de 5 G's</p> <p>Op het bord schrijven</p>
15 min.		<p><i>We gaan nu de film bekijken. Hier wordt de verbinding tussen Gedachten en Gevoel uitgelegd.</i></p> <p><i>Hoe wordt de verbinding tussen Gedachten en Gevoel uitgelegd in de film?</i></p> <p>Deelnemers bedenken hun antwoord. <i>Wat is je antwoord op deze vraag?</i></p> <p><i>We gaan nu verder lezen.</i></p> <p>Lees de tekst van deze bijeenkomst stap voor stap door.</p> <p>Iedere oefening eerst samen doornemen, dan laten maken en vervolgens bespreken. Dit herhalen voor oefening 2 en 3.</p> <p><i>Wat heb je geleerd van deze oefening</i> (dat er een verbinding is tussen gedachten en gevoel. En dat je meerdere gevoelens kunt krijgen bij gedachten.)?</p>	<p>Werkboek</p> <p>Film</p> <p>Laptop</p> <p>Beamer</p>

15 min.		We gaan deze bijeenkomst afsluiten door naar de film te kijken: 'verbinding Gedachten en Gevoel', met de uitleg van Hans.	Werkboek Film Laptop Beamer
---------	--	---	--------------------------------------

(5 min) Samenvatting

We hebben in deze les gesproken over:

- De verbinding tussen Gedachte, Gevoel en Gedrag; nu met extra aandacht voor de verbinding tussen Gedachte en Gevoel. We hebben geleerd hoe sterk de verbinding is tussen Gedachte en Gevoel. Ze zijn sturend voor ons gedrag en daarom zo belangrijk om bij stil te staan en om te leren je eigen gedrag beter te kunnen sturen.
- Het schema met de vijf G's.

Opdrachten

Voor de volgende les heb je als huiswerk: Lees bijeenkomst 4 nog eens goed door (samen met iemand die je kan helpen). Je leert dan goed te onthouden wat je in deze les hebt geleerd. Je gaat hierdoor vooruit in je behandeling. Iedere stap vooruit versnelt je behandeling. Iedere stap vooruit binnen Grip op Agressie maakt dat jij controle leert te krijgen op je (boze) gedrag, dus geen agressief gedrag meer gaat gebruiken om je doel te bereiken. Dat is een hele grote en belangrijke stap.

Evaluatie

Wie kan me vertellen wat we vandaag hebben geleerd?

(Antwoord: zie samenvatting)

Leerling volgkaart

Datum	Naam deelnemer	Informatie over deelname training	Naam deelnemer

Afsluiting

We sluiten de vierde bijeenkomst af van de training 'Herkennen van Gedachten'.

Hoe vonden jullie de bijeenkomst?

- Iedereen afzonderlijk de tijd geven om te antwoorden op deze vraag.

De volgende keer hebben we weer een les. We gaan het dan hebben over de verbinding tussen onze Gedachte en ons Gedrag. Tot de volgende keer.

(5 min) Terugkoppeling team

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

Bij de besprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken, samen met de deelnemer.

Datum	Naam deelnemer	Informatie over deelname training

Aantekeningen

Bijeenkomst 5

5 G's: Verbinding tussen Gedachte en Gedrag

Doelen

- De deelnemer kent de verbinding tussen Gedachten en Gedrag.
- De deelnemer weet dat je Gedrag kunt sturen met je Gedachten.
- De deelnemer weet dat Gedachten je kunnen helpen maar dat er ook Gedachten zijn die dit juist moeilijker maken, je negatief beïnvloeden.

Vorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen noodzakelijk:

- Werkboek voor deelnemers en trainershandleiding
- Map (voor werkboek en lesmateriaal) en pen voor iedere deelnemer
- Bord + stiften
- Film: 'verbinding Gedachte en Gedrag', uitleg en Hans: laptop en beamer

(5 min) Aanvang van de les; welkom

Welkom bij de training. Goed dat jullie er zijn, omdat je op deze manier weer verder komt in de training en daarmee je behandeling. De les van vandaag heet 'verbinding tussen Gedachte en Gedrag'.

Terugblik op vorige les/Bespreken oefenstof

In de vorige les, namelijk bijeenkomst 4 van deze training, heb je geleerd wat de verbinding is tussen Gedachte en Gevoel. We hebben geleerd dat Gedachte, Gevoel en Gedrag elkaar beïnvloeden en ook dat er een sterke verbinding is tussen Gedachte en Gevoel. We weten daarom ook waarom ze een belangrijke plaats hebben in het 5 G-schema.

Inhoud programma

(5 min) Inleiding huidige les; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

We gaan in bijeenkomst 5 meer leren over de verbinding tussen Gedachte en Gedrag.

Als we allemaal het werkboek er bij pakken en het boek openslaan bij bijeenkomst 5, kunnen we beginnen met deze les.

Suggesties voor de trainer

Uitnodigende en ondersteunende houding

Klemtoon zetten op meerwaarde voor de deelnemer (motiverende houding)

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
15 min.	<p>De deelnemer kent de verbinding tussen Gedachte en Gedrag.</p> <p>De deelnemer weet dat je Gedrag kunt sturen met je Gedachte.</p>	<p><i>We gaan beginnen bij bijeenkomst 5 van het werkboek. We gaan samen lezen wat er in deze les wordt besproken (beginnen met lezen, als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen voorlezen, om de beurt een stukje laten lezen. Anders leest de trainer de stukjes stap voor stap in een langzaam tempo voor). (Start bij 'soms lijken.. t/m...je gedrag'.)</i></p> <p><i>In de film die we nu gaan zien, wordt het nog eens duidelijk uitgelegd. Kijk naar de uitleg over de verbinding tussen Gedachte en Gedrag.</i></p> <p><i>Hoe wordt de verbinding tussen Gedachten en Gedrag uitgelegd in de film?</i></p>	<p>Werkboek</p> <p>Schema met de 5 G's</p> <p>Op het bord schrijven de driehoek: Gedachten, Gevoel en Gedrag</p>
10 min.	<p>De deelnemer kent de verbinding tussen Gedachte en Gedrag.</p> <p>De deelnemer weet dat je Gedrag kunt sturen met je Gedachten.</p>	<p><i>We gaan verder lezen met het voorbeeld uit het werkboek. We beginnen weer met een voorbeeld om nog extra duidelijk te maken hoe belangrijk de verbinding tussen Gedachte en Gedrag is (beginnen met lezen, De trainer leest het voorbeeld voor. Als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen voorlezen, om de beurt een stukje laten lezen). (Start met lezen van het voorbeeld, bij 'voorbeeld...t/m.....wordt uitgelegd'.)</i></p> <p><i>We hebben nu gelezen dat je Gedachten hebt over jezelf, de ander en de wereld om je heen. Deze Gedachten kunnen je helpen maar je hebt ook negatieve gedachten. De negatieve Gedachten helpen je niet want ze geven je stress en spanning. Deze negatieve gedachten maken je nog bozer zodat de kans op agressief gedrag groter wordt. Het is dus erg belangrijk om controle te hebben over je gedachten.</i></p>	<p>Werkboek</p>

15 min.	De deelnemer weet dat Gedachten je kunnen helpen te slagen (je doel te bereiken), maar dat er ook Gedachten zijn die dit juist moeilijker maken.	<i>We hebben gekeken naar de uitleg over de verbinding tussen Gedachte en Gedrag. We gaan nu samen kijken hoe Hans dit vertelt.</i>	Werkboek Film Laptop Beamer
---------	--	---	-----------------------------------

(5 min) Samenvatting

We hebben in deze les gesproken over:

- *De verbinding tussen Gedachte, Gevoel en Gedrag; nu met extra aandacht voor de verbinding tussen Gedachte en Gedrag. We hebben geleerd hoe sterk de verbinding is tussen Gedachte en Gedrag. Ze zijn sturend voor ons Gedrag en daarom zo belangrijk om bij stil te staan en om te leren je eigen Gedrag beter te kunnen sturen en controleren.*
- *Het schema met de vijf G's.*

Opdrachten

Voor de volgende les heb je als huiswerk: Lees bijeenkomst 5 nog eens goed door (samen met iemand die je kan helpen). Je leert dan goed te onthouden wat je in deze les hebt geleerd. Je gaat hierdoor vooruit in je behandeling. Iedere stap vooruit versnelt je behandeling. Iedere stap vooruit binnen Grip op Agressie maakt dat jij controle leert te krijgen op je (boze) gedrag, dus geen agressief gedrag meer gaat gebruiken om je doel te bereiken. Dat is een hele grote en belangrijke stap.

Evaluatie

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

Leerling volgkaart

Datum	Naam deelnemer	Informatie over deelname training	Naam deelnemer

Afsluiting

We sluiten de vijfde bijeenkomst af van de training 'Herkennen van Gedachten'.

Hoe vonden jullie de bijeenkomst?

- iedereen afzonderlijk de tijd geven om te antwoorden op deze vraag.

De volgende keer hebben we weer een les. We gaan het dan hebben over de verbinding tussen onze Gedachte en Lichamelijke reacties/Gedrag. Tot de volgende keer.

(5 min) Terugkoppeling team

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

Bij de besprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken, samen met de deelnemer.

Datum	Naam deelnemer	Informatie over deelname training

Aantekeningen

Bijeenkomst 6

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

Doelen

- Deelnemer kent het 5 G-schema.
- Deelnemer weet wat Lichamelijke reacties zijn.
- Deelnemer weet dat Lichamelijke reacties een verbinding hebben met Gedachten.
- Deelnemer weet dat Lichamelijke reacties een deel van de Gebeurtenis zijn.
- Deelnemer weet dat het belangrijk is om de eigen Lichamelijke reacties te herkennen, om invloed te hebben over Gedachte, Gevoel en daardoor ook Gedrag.

Vorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen noodzakelijk:

- Werkboek voor deelnemers en trainershandleiding
- Map (voor werkbladen en lesmateriaal) en pen voor iedere deelnemer
- Bord + stiften

Inhoud programma

(5 min) Aanvang van de les; welkom

Welkom bij de training. Goed dat jullie er zijn, omdat je op deze manier weer verder komt in de training en daarmee je behandeling. De les van vandaag heet 'verbinding tussen Gedachte en Lichamelijke reacties'.

Terugblik op vorige les/Bespreken oefenstof

In de vorige les, namelijk bijeenkomst 5 van de training, heb je geleerd wat de verbinding is tussen Gedachte en Gedrag. We hebben geleerd dat Gedachte, Gevoel en Gedrag op elkaar inwerken en bovendien dat er een sterke verbinding is tussen Gedachte en Gedrag. We weten daarom ook waarom ze een belangrijke plaats hebben in het 5 G-schema.

(5 min) Inleiding huidige les; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

We gaan in bijeenkomst 6 meer leren over de verbinding tussen Gedachte en Lichamelijke reacties. Als we allemaal het werkboek er bij pakken en openslaan bij bijeenkomst 6, kunnen we beginnen met deze bijeenkomst.

Suggesties voor de trainer

Uitnodigende en ondersteunende houding

Klemtoon zetten op meerwaarde voor de deelnemer (motiverende houding)

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
10 min.	<p>Deelnemer weet wat Lichamelijke reacties zijn.</p> <p>Deelnemer weet dat Lichamelijke reacties een verbinding hebben met Gedachte.</p> <p>Deelnemer weet dat Lichamelijke reacties een deel van de Gebeurtenis zijn.</p> <p>Deelnemer kent het schema met de 5 G's.</p>	<p><i>We doen ons werkboek open bij bijeenkomst 6.</i></p> <p><i>We gaan deze les extra stil staan bij de verbinding tussen Gedachte en Lichamelijke reacties.</i></p> <p><i>We gaan de les weer samen lezen, doornemen en opdrachten over doen.</i></p> <p><i>We beginnen hardop te lezen. Wie wil beginnen met het lezen? (Om de beurt stukjes laten voorlezen. Als dit problemen geeft, zelf rustig voorlezen. Beginnen met de vraag lezen: wat zijn lichamelijke reacties en de voorbeelden in de plaatjes die afgebeeld staan. Vervolgens vragen of de deelnemers dit herkennen en begrijpen. Misschien weet iemand nog een lichamelijke reactie te geven want die lijst kan je erg lang maken.)</i></p> <p>Vervolgens doorlezen 'je lichaam...t/m... Gebeurtenis'.</p> <p><i>Je lichamelijke reacties zijn vanaf het begin, binnen de Gebeurtenis al belangrijk. We noemen ze dus bij de Gebeurtenis. Dit staat aan het begin van het schema, zodat het dus invloed heeft op de Gedachte, Gevoel, Gedrag en het Gevolg. Het beïnvloedt heel erg. Je begrijpt dat dit dus wel een belangrijk deel is. Als we ons Gedrag willen veranderen moeten we dus ook rekening houden met dit deel. Vandaar dat we er tijdens deze les extra bij stil staan.</i></p> <p>Nu aan de deelnemers vragen of zij in eigen woorden kunnen vertellen wat ze nu hebben geleerd.</p>	<p>Werkboek, bijeenkomst 6</p> <p>Werkboek</p>

15 min.	Deelnemer weet dat het belangrijk is om de eigen Lichamelijke reacties te herkennen, om invloed te hebben op Gedachten, Gevoel en daardoor ook Gedrag.	<p><i>We gaan weer verder lezen met het voorbeeld.</i></p> <p>Alle stukjes stap voor stap doornemen.</p> <p>Herhaaldelijk vragen of de deelnemers dit herkennen en begrijpen.</p> <p>Bij het schema met de 5 G's aangeven waar de Lichamelijke reacties onder worden vastgelegd: de Gebeurtenis.</p>	Werkboek
15 min.	<p>Deelnemer weet dat de verbinding tussen Gedachte en Lichamelijke reacties door onderzoek is bewezen.</p> <p>Deelnemer weet dat de Lichamelijke reacties, door de Gebeurtenis worden versterkt.</p>	<p><i>Er is ook veel onderzoek gedaan over de verbinding tussen Gedachten en Lichamelijke reacties. Die gaan we hier niet bespreken maar de uitkomsten geven nog eens extra aan dat je bewust moet zijn van je Lichamelijke reacties in de Gebeurtenis. Ze sturen je Gedachten, Gevoel en dus Gedrag.</i></p> <p>Doorlezen van werkboek tot einde bijeenkomst (beginnen met lezen, als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen voorlezen, om de beurt een stukje laten lezen. Anders leest de trainer de stukjes stap voor stap in een langzaam tempo voor).</p>	Werkboek: extra lesstof

(5 min) Samenvatting

We hebben in deze les gesproken over:

- *De verbinding tussen Gedachte, Gevoel en Gedrag; nu met extra aandacht voor de verbinding tussen Gedachte en Lichamelijke reacties. We hebben geleerd hoe sterk de verbinding is tussen Gedachte en Lichamelijke reacties. Ze zijn sturend voor onze Gedachte, ons Gevoel en Gedrag en daarom zo belangrijk om bij stil te staan en om te leren je eigen Gedrag beter te kunnen sturen.*
- *Het schema met de vijf G's.*

Opdrachten

Voor de volgende les heb je als huiswerk: Lees bijeenkomst 6 nog eens goed door (samen met iemand die je kan helpen). Je leert dan goed te onthouden wat je in deze les hebt geleerd. Je gaat hierdoor vooruit in je behandeling. Iedere stap vooruit versnelt je behandeling. Iedere stap vooruit binnen Grip op Agressie maakt dat jij controle leert te krijgen op je (boze) gedrag, dus geen agressief gedrag meer gaat gebruiken om je doel te bereiken. Dat is een hele grote en belangrijke stap.

Evaluatie

Wie kan me vertellen wat we vandaag hebben geleerd?

(Antwoord: zie samenvatting)

Leerling volgkaart

Datum	Naam deelnemer	Informatie over deelname training	Naam deelnemer

Afsluiting

We sluiten de zesde bijeenkomst af van de training 'Herkennen van Gedachten'. Hoe vonden jullie de bijeenkomst?

- Iedereen afzonderlijk de tijd geven om te antwoorden op deze vraag.

De volgende keer hebben we weer een bijeenkomst. We gaan het dan hebben over de verbinding tussen onze Gedachte en Gebeurtenis. Tot de volgende keer.

(5 min) Terugkoppeling team

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

Datum	Naam deelnemer	Informatie over deelname training

Aantekeningen

Bijeenkomst 7

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

Doelen

- Deelnemer kent het schema met de 5 G's.
- De deelnemer kent de verbinding tussen Gedachten en Gebeurtenis.
- De deelnemer weet dat je geschiedenis invloed heeft op je Gedachten.
- De deelnemer kent de verbinding tussen Gedachten, Gevoel en Gedrag.

Benodigde materialen en voorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen noodzakelijk:

- Werkboek voor deelnemers en trainershandleiding
- Map (voor werkbladen en lesmateriaal) en pen voor iedere deelnemer
- Bord + stiften
- Film: Gedachte en Gebeurtenis: uitleg (in twee delen bekijken: deel 1 (tijd: tot 0.39 van de film; deel 2 vanaf tijd: 0.39 van de film)

(5 min) Aanvang van de les; welkom

Welkom bij de training. Goed dat jullie er zijn, omdat je op deze manier weer verder komt in de training en daarmee je behandeling. De les van vandaag heet 'verbinding tussen Gedachte en Gebeurtenis'.

Terugblik op vorige les/Bespreken oefenstof

In de vorige les, namelijk bijeenkomst 6 van de training, heb je geleerd wat de verbinding is tussen Gedachte en Lichamelijke reacties. We hebben geleerd dat Lichamelijke reacties invloed hebben op de Gedachte, en daarmee ook op het Gevoel en Gedrag. We weten daarom ook waarom ze een belangrijke plaats hebben in het 5 G-schema.

(5 min) Inleiding huidige les; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

We gaan in bijeenkomst 7 leren over de verbinding tussen Gedachte en de Gebeurtenis.

Als we allemaal bijeenkomst 7 uit het werkboek er bij pakken, kunnen we beginnen met deze bijeenkomst.

Suggesties voor de trainer

Uitnodigende en ondersteunende houding

Klemtoon zetten op meerwaarde voor de deelnemer (motiverende houding)

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
10 min.	Deelnemer kent het schema met de 5 G's.	<p><i>We praten steeds over het schema met de 5 G's. Dan zoeken we het schema weer op of het schema wordt op het bord voor je getekend. Kan je dit zelf ook al? In de komende lessen gaan we oefenen met het tekenen van het schema. Wie wil het schema vandaag op het bord zetten?</i></p> <p>Gedurende het uitvoeren van deze opdracht, veel complimenten geven. Als de deelnemer het niet meer weet, laat dan de andere deelnemers helpen.</p> <p>Als het schema goed op het bord staat, vragen: <i>Waarom moet je dit schema weten?</i></p> <p>(Antwoord: omdat je ander gedrag wilt gaan aanleren zodat je nooit weer in de problemen komt met erg boos en agressief gedrag. Als je weet hoe gedrag ontstaat, kan je het beïnvloeden en kan jij jezelf ander gedrag aanleren.)</p>	Bord Stiften
15 min.	<p>De deelnemer kent de verbinding tussen Gedachte en Gebeurtenis.</p> <p>De deelnemer weet dat je geschiedenis invloed heeft op je Gedachte.</p>	<p>We gaan nu samen naar een film kijken: 5 G's: verbinding tussen Gedachte en Gebeurtenis, uitleg (zonder uitleg van Hans; dus tot tijd: 0.39).</p> <p>In het werkboek staan ook drie voorbeelden. Laten we die samen doorlezen.</p> <p>(Om beurten voorlezen, als dit niet kan; trainers lezen stap voor stap de stof voor, t/m voorbeeld 1.)</p> <p>De vraag stellen: <i>waarom is dit een goed voorbeeld voor de verbinding tussen Gedachten en Gebeurtenis?</i></p> <p>Verder lezen met voorbeeld 2.</p> <p>De vraag stellen: <i>waarom is dit een goed voorbeeld voor de verbinding tussen Gedachten en Gebeurtenis?</i></p> <p>Verder lezen met voorbeeld 3.</p> <p>De vraag stellen: <i>waarom is dit een goed voorbeeld voor de verbinding tussen Gedachten en Gebeurtenis?</i></p>	Werkboek Film Laptop Beamer

15 min.	De deelnemer kent de verbinding tussen Gedachte, Gevoel en Gedrag.	<p><i>We gaan nu een paar oefeningen samen doen, waarin de verbindingen die we afgelopen lessen hebben geleerd, nog eens duidelijk maken. We hebben een oefening met Gedachte en Gevoel, Gedachte en Gedrag en als laatste de verbinding tussen Gedachte en Lichamelijke reacties.</i></p> <p><i>Het gaat dus weer om de verbinding van de driehoek: Gedachte, Gevoel en Gedrag.</i></p> <p><i>Deze bijeenkomst sluiten we af met de film met de uitleg over de verbinding tussen Gedachte en Gebeurtenis door Hans (vanaf tijd: 0.39)</i></p>	<p>Werkboek met werkblad</p> <p>Driehoek op het bord tekenen:</p> <p>Gedachte, Gevoel, Gedrag</p>
---------	--	--	---

(5 min) Samenvatting

We hebben in deze les gesproken over:

- *Het schema met de vijf G's.*
- *Welke invloed de Gebeurtenis heeft op onze Gedachte.*
- *Ook hebben we de verbinding: Gedachte, Gevoel en Gedrag besproken.*

Opdrachten

Voor de volgende les heb je als huiswerk: Lees bijeenkomst 7 nog eens goed door (samen met iemand die je kan helpen). Je leert dan goed te onthouden wat je in deze les hebt geleerd. Je gaat hierdoor vooruit in je behandeling. Iedere stap vooruit versnelt je behandeling. Iedere stap vooruit binnen Grip op Agressie maakt dat jij controle leert te krijgen op je (boze) gedrag, dus geen agressief gedrag meer gaat gebruiken om je doel te bereiken. Dat is een hele grote en belangrijke stap.

Evaluatie

Wie kan me vertellen wat we vandaag hebben geleerd?

(Antwoord: zie samenvatting)

Leerling volgkaart

Datum	Naam deelnemer	Informatie over deelname training	Naam deelnemer

Afsluiting

We sluiten de zevende bijeenkomst af van de training 'Herkennen van Gedachten'. Hoe vonden jullie de bijeenkomst?

- Iedereen afzonderlijk de tijd geven om te antwoorden op deze vraag.

De volgende keer hebben we weer een les. We gaan het dan hebben over de verbinding tussen onze Gedachten en het Gevolg. Tot de volgende keer.

(5 min) Terugkoppeling team

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

Bij de besprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken, samen met de deelnemer.

Datum	Naam deelnemer	Informatie over deelname training

Aantekeningen

Bijeenkomst 8

5 G's: Verbinding tussen Gedachten en Gevolg

Doelen

- Deelnemer kent het schema met de 5 G's.
- Deelnemer weet wat een probleem is, zoals omschreven in de training.
- Deelnemer weet dat een gepaste oplossing, een goed gevolg geeft.
- Deelnemer weet dat spanning om een probleem afneemt als je er goed mee om gaat.
- Deelnemer kent de 6 punten van probleem oplossen.

Vorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen noodzakelijk:

- Werkboek voor deelnemers en trainershandleiding
- Map (voor werkbladen en lesmateriaal) en pen voor iedere deelnemer
- Bord + stiften
- Film: verbinding tussen Gedachten en Gevolg
- Laptop
- Beamer

(5 min) Aanvang van de les; welkom

Welkom bij de training. Goed dat jullie er zijn, omdat je op deze manier weer verder komt in de training en daarmee je behandeling. De les van vandaag heet 'verbinding tussen Gedachten en Gevolg'.

Terugblik op vorige les/Bespreken oefenstof

In de vorige les, namelijk bijeenkomst 7 van de training, heb je veel geleerd over de verbinding tussen Gedachte en Gebeurtenis. We hebben geleerd dat Gedachte en Gebeurtenis elkaar beïnvloeden.

Daardoor beïnvloeden zij ook ons gedrag. We weten nu ook waarom ze een belangrijke plaats hebben in het 5 G-schema.

(5 min) Inleiding huidige les; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

We gaan in bijeenkomst 8 meer leren over de verbinding tussen Gedachten en het Gevolg.

Als we allemaal het werkboek openslaan bij bijeenkomst 8, kunnen we beginnen met deze les.

Suggesties voor de trainer

Uitnodigende en ondersteunende houding

Klemtoon zetten op meerwaarde voor de deelnemer (motiverende houding)

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
10 min.	<p>Deelnemer kent het schema met de 5 G's.</p> <p>Deelnemer weet wat een probleem is.</p> <p>Deelnemer weet dat een gepaste oplossing, een goed gevolg geeft.</p> <p>Deelnemer weet dat spanning om een probleem afneemt als je er goed mee om gaat.</p>	<p><i>Wie schrijft vandaag het schema met de 5 G's op het bord? Dan zien we dat we het vandaag hebben over de laatste G van het schema.</i></p> <p><i>We gaan beginnen te lezen. Vandaag gaan we het hebben over de verbinding tussen Gedachte en Gevolg. Dit is een belangrijk onderwerp. Je zult merken dat we het hoofdzakelijk gaan hebben over problemen herkennen en oplossingen zoeken en bedenken (beginnen te lezen bij, 'Er zijn... t/m...wel bereikt'). (Beginnen met lezen, als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen voorlezen, om de beurt een stukje laten lezen. Anders leest de trainer de stukjes stap voor stap in een langzaam tempo voor.)</i></p> <p><i>Korte stukjes doornemen en steeds toetsen of de deelnemers het begrijpen en herkennen. Herken je wat in de tekst staat? Kan je een voorbeeld herinneren?</i></p>	<p>Bord</p> <p>Stiften</p> <p>Werkboek</p>
10 min.	<p>Deelnemer weet wat een probleem is, zoals omschreven in de training.</p> <p>Deelnemer weet dat een gepaste oplossing, een goed Gevolg geeft.</p> <p>Deelnemer weet dat spanning om een probleem afneemt als je er goed mee om gaat.</p>	<p><i>We gaan nu samen naar een filmpje kijken waarbij Hans de verbinding tussen Gedachte en Gevolg aan ons uitlegt.</i></p> <p><i>Na het afsluiten van de film de tekening uit het werkboek erbij pakken.</i></p> <p><i>Hans heeft ons de verbinding tussen Gedachte en Gevolg uitgelegd.</i></p> <p><i>Kan jij de verbinding tussen Gedachte en Gevolg uitleggen?</i></p> <p><i>Als we ons werkboek er weer bij pakken, zien we een tekening wat gaat over het oplossen van problemen.</i></p> <p><i>We gaan dit samen goed bekijken, wat we allemaal zien. Laten we beginnen bij het blokje 'Probleem'. Nu gaan we kijken naar de tekeningen er boven en onder.</i></p> <p><i>Bekijk samen alle onderdelen uit de tekening. Bevraag de deelnemers op herkenning en begrip.</i></p>	<p>Film</p> <p>Laptop</p> <p>Beamer</p>

10 min.	<p>Deelnemer weet wat een probleem is.</p> <p>Deelnemer weet dat een gepaste oplossing, een goed Gevolg geeft.</p> <p>Deelnemer weet dat spanning om een probleem afneemt als je er goed mee om gaat.</p> <p>Deelnemer kent de 4 punten van probleem oplossen.</p>	<p><i>We gaan verder lezen.</i> In ons werkboek staat ook nog een voorbeeld beschreven.</p> <p>(Start bij 'Voorbeeld: Johnny...t/m ...moeten gaan doen.')</p> <p>Stukje voor stukje de tekst samen lezen. Zo nu en dan even vragen of iemand in eigen woorden kan vertellen wat er in het stukje tekst staat.</p> <p><i>We hebben gelezen en in de film gezien, dat het vinden van de juiste oplossing bij een probleem in zes stappen gaat. Laten we in het werkboek lezen welke stappen dat zijn.</i></p> <p>De zes punten van problemen oplossen doorlezen, iedere deelnemer leest een punt voor. Ieder punt staat ook afgebeeld in de tekening.</p> <p>Verwijs bij ieder gelezen punt naar dit punt in de tekening.</p>	<p>Werkboek</p> <p>Bord</p> <p>Stiften</p>
---------	--	---	--

10 min.	Deelnemer kan de 6 punten van probleem oplossen toepassen in een opdracht.	<p><i>We gaan nu een oefening samen doen. De oefening gaat over de punten van het oplossen van een probleem. Je gaat samen met een ander de vragen beantwoorden. Je begint met vraag 1, dan gaan we samen bekijken wat iedereen heeft geantwoord. Daarna gaan we samen met opdracht 2 bezig. Enzovoort. Begrijpen jullie wat de bedoeling is? (Groepjes maken en iedereen gaat aan de gang. Er zijn vele goede oplossingen. Als de lijn van het probleem oplossen maar goed is gevolgd en naar verwachting de oplossing reëel is.)</i></p> <p><i>Nu hebben we het oplossen van een probleem goed geoefend. We hebben geleerd hoe we problemen of knelpunten goed kunnen oplossen. Een goede oplossing geeft immers een goede afloop en dus goede Gedachte. Je zult merken dat het probleem niet meer zo zwaar drukt als je er met een goede manier mee omgaat. Soms kunnen de problemen zo groot zijn dat je op tijd ondersteuning vraagt aan de mensen om je heen. Vaak moet je dit ook leren want problemen met anderen bespreken is niet altijd gemakkelijk. Maar iedereen zal wel iemand kennen waarmee je dit soort dingen kunt bespreken. Dit kun je gaan oefenen zodat jij dit voor jezelf aanleert. Maak hier ook gebruik van want je zult merken dat je behandeling hierdoor alleen maar sneller gaat.</i></p>	Werkboek Pennen
---------	--	---	--------------------

(5 min) Samenvatting

We hebben in deze les gesproken over:

- *Het schema met de vijf G's.*
- *Problemen geven spanning als je er niet goed mee omgaat.*
- *We hebben vandaag geleerd hoe je goede oplossingen kunt bedenken voor een probleem.*
- *Doordat je er goed mee omgaat, krijg je ook goede Gedachte om problemen op te lossen.*
- *Door de zes stappen van het oplossen van problemen goed te doen, word je probleem minder zwaar. Je leert je doel te bereiken op een wijze die past bij jou en de situatie waarin je bent. Je wordt minder gespannen en je hebt je Gedachten, je Gevoel en je Gedrag onder controle.*

Opdrachten

Voor de volgende les heb je als huiswerk: Lees bijeenkomst 8 nog eens goed door (samen met iemand die je kan helpen). Je leert dan goed te onthouden wat je in deze les hebt geleerd. Je gaat hierdoor vooruit in je behandeling. Iedere stap vooruit versnelt je behandeling. Iedere stap vooruit binnen Grip op Agressie maakt dat jij controle leert te krijgen op je (boze) gedrag, dus geen agressief gedrag meer gaat gebruiken om je doel te bereiken. Dat is een hele grote en belangrijke stap.

Evaluatie

Wie kan me vertellen wat we vandaag hebben geleerd?

(Antwoord: zie samenvatting)

Leerling volgkaart

Datum	Naam deelnemer	Informatie over deelname training	Naam deelnemer

Afsluiting

We sluiten de achtste bijeenkomst af van de training 'Herkennen van Gedachten'. Hoe vonden jullie de bijeenkomst?

- Iedereen afzonderlijk de tijd geven om te antwoorden op deze vraag.

De volgende keer hebben we weer een les. We gaan het dan hebben over 'negatieve Gedachten: waar is het bewijs?'. Tot de volgende keer.

(5 min) Terugkoppeling team

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

Datum	Naam deelnemer	Informatie over deelname training

Aantekeningen

Bijeenkomst 9

Negatieve Gedachten: waar is het bewijs?

Doelen

- Deelnemer kent het schema met de 5 G's.
- Deelnemer weet wat een negatieve Gedachte is.
- Deelnemer weet dat negatieve Gedachten het Gevoel en het Gedrag negatief beïnvloeden.
- Deelnemer weet dat negatieve Gedachten de spanning binnen een Gebeurtenis onnodig hoog doen oplopen.
- Deelnemer kan een negatieve Gedachte opsporen en veranderen in een helpende, ware Gedachte.
- Deelnemer weet hoe hij/zij de toets moet leren.
- Deelnemer weet wat van hem/haar wordt verwacht om de toets goed te kunnen maken.

Vorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen noodzakelijk:

- Werkboek voor deelnemers en trainershandleiding
- Map (voor werkbladen en lesmateriaal) en pen voor iedere deelnemer
- Bord + stiften
- Laptop
- Beamer
- Film: Negatieve en helpende Gedachten uitleg
Negatieve en helpende Gedachten Hans

Inhoud programma

(5 min) Aanvang van de les; welkom

Welkom bij de training. Goed dat jullie er zijn, omdat je op deze manier weer verder komt in de training en daarmee je behandeling. De les van vandaag heet 'negatieve Gedachten: waar is het bewijs?'

Terugblik op vorige les/Bespreken oefenstof

In de vorige les, namelijk bijeenkomst 8 van de training, heb je geleerd wat de verbinding is tussen Gedachte en Gevolg. We hebben geleerd dat Gedachte en Gevolg elkaar beïnvloeden en daarmee ook invloed hebben op het Gevoel en Gedrag. We weten daarom ook waarom ze een belangrijke plaats hebben in het 5 G-schema.

We hebben in de vorige les gesproken over:

- *Het schema met de vijf G's.*
- *Problemen geven spanning als je er niet goed mee omgaat.*
- *We hebben geleerd hoe je goede oplossingen kunt bedenken voor een probleem.*
- *Doordat je er goed mee omgaat, krijg je ook goede Gedachte om problemen op te lossen.*
- *Door de zes stappen van het oplossen van problemen goed te doen, word je probleem minder zwaar. Je Gedachte en daardoor je Gevoel en je Gedrag worden rustiger.*

(5 min) Inleiding huidige les; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

We gaan in bijeenkomst 9 meer leren over de negatieve Gedachten: waar is het bewijs?

Als we allemaal het werkboek er bij pakken met bijeenkomst 9, kunnen we beginnen met deze les.

Suggesties voor de trainer

Uitnodigende en ondersteunende houding

Klemtoon zetten op meerwaarde voor de deelnemer (motiverende houding)

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
5 min.	Deelnemer kent het schema met de 5 G's.	<i>Wie schrijft vandaag het schema met de 5 G's op het bord? Dan zien we dat we het vandaag hebben over de G van Gedachten in het schema.</i>	Bord Stiften Werkboek
15 min.	<p>Deelnemer weet wat negatieve Gedachten zijn.</p> <p>Deelnemer weet dat negatieve Gedachten het Gevoel en het Gedrag negatief beïnvloeden.</p> <p>Deelnemer weet dat negatieve Gedachten de spanning binnen een Gebeurtenis onnodig hoog doen oplopen.</p> <p>Deelnemer kan een negatieve Gedachte opsporen en veranderen in een helpende, ware Gedachte.</p>	<p><i>Als we allemaal in ons werkboek kijken zien we dat deze bijeenkomst begint met het bekijken van een filmpje. We beginnen met het kijken naar een film waar negatieve Gedachten worden uitgelegd.</i></p> <p>Na einde van de film de deelnemers vragen of de film wordt begrepen. <i>Herken je wat wordt gezegd over negatieve Gedachten? Heb je een voorbeeld?</i></p> <p><i>In de volgende film vertelt Hans over zijn negatieve Gedachten.</i></p> <p><i>Laten we verder lezen in het werkboek. Hier staat ook nog een voorbeeld in beschreven (start bij Nog een voorbeeld.. t/m ..uit te gaan).</i></p> <p>Stukje voor stukje de tekst samen lezen. Zo nu en dan even vragen of iemand in eigen woorden kan vertellen wat er in het stukje tekst staat.</p> <p><i>Wat vinden jullie van de Gebeurtenis tussen Wesley en zijn vriendin?</i> <i>Komt deze Gebeurtenis alleen voor in relaties?</i> <i>Wat is voor jou herkenbaar uit dit stukje over opeenvolgende spanning?</i></p> <p><i>We gaan weer verder lezen over Wesley en zijn vriendin (lezen: wat kunnen...t/m...zijn of niet).</i></p> <p><i>Hoe kom je er nu bij jezelf achter of je Gedachten kloppen en dus 'waar' zijn?</i> Vraag de deelnemers.</p>	Film Laptop Beamer

10 min.	<p>Deelnemer weet wat een negatieve Gedachte is.</p> <p>Deelnemer weet dat negatieve Gedachten het Gevoel en het Gedrag negatief beïnvloeden.</p> <p>Deelnemer weet dat negatieve Gedachten de spanning binnen een Gebeurtenis onnodig hoog doen oplopen.</p> <p>Deelnemer kan een negatieve Gedachte opsporen en veranderen in een helpende, ware Gedachte</p>	<p><i>Het antwoord op deze vraag staat beschreven in het volgende deel van deze bijeenkomst.</i></p> <p><i>(Beginnen met lezen: schema..t/m...einde.)</i></p> <p>Als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen voorlezen, dan om de beurt een stukje laten lezen. Anders leest de trainer de stukjes stap voor stap in een langzaam tempo voor.</p> <p><i>Het is dus belangrijk om je Gedachten in een Gebeurtenis te herkennen. Dit kan een moeilijke klus zijn omdat je misschien al erg boos of verdrietig bent. Maar juist dan moet jij voor jezelf een moment nemen om na te denken. Juist dan is het van belang om je Gedachten rustig en ook goed te houden. Je krijgt er alleen maar last van als je Gedachten op de hobbel slaan want dat hebben we ook bij Wesley gezien.</i></p> <p><i>Hoe kan jij er nu achter komen of de Gedachten die je hebt 'waar' zijn? Je moet je Gedachte dus eerst toetsen of ze kloppen. Hoe je dit kunt doen hebben we geleerd in deze les.</i></p> <p><i>Je moet dus juist een ware of juiste Gedachte opzoeken die je ook helpt in de situatie. Voorbeeld: Als je denkt: "ze vinden me niet leuk omdat niemand met me praat....." niet vervangen door de gedachte: "...ik ben de leukste van de hele wereld." Maar wat is bij dit voorbeeld een betere Gedachte? (Ik ga een gesprek beginnen omdat ik dat leuk vind....of.. ik zal bij de anderen gaan staan, dan kunnen we met elkaar praten...of...enz.)</i></p>	
---------	---	--	--

10 min.	<p>Deelnemer weet hoe hij/zij de toets moet leren.</p> <p>Deelnemer weet wat van hem/haar wordt verwacht om de toets goed te kunnen maken.</p>	<p><i>We hebben nu bijna alle lesstof doorgenomen.</i></p> <p><i>De volgende keer gaan we de laatste les bespreken: 'Gedachte in evenwicht'.</i></p> <p><i>De één kan snel de lessen doornemen maar een ander wil er wat meer tijd voor nemen.</i></p> <p><i>Daarom gaan we nu alvast vertellen wat belangrijk is om te weten voor de toets.</i></p> <p><i>Als je naar de namen van de tien bijeenkomsten kijkt, weet je ook wat belangrijk is.</i></p> <p><i>De toets staat beschreven in je werkboek bij de volgende bijeenkomst. Je kunt de antwoorden dus al gaan leren door ze op te gaan zoeken in de tekst van de bijeenkomsten in je werkboek.</i></p>	Werkboek
---------	--	--	----------

(5 min) Samenvatting

We hebben in deze les gesproken over:

- *Het schema met de vijf G's.*
- *Negatieve Gedachten kunnen de spanningen onnodig hoog doen oplopen met alle gevolgen van dien.*
- *De Gedachten die we hebben, moeten dus 'waar' zijn en moeten ons ook helpen in de situatie.*
- *Je kunt je Gedrag dus sturen door je negatieve Gedachten op te sporen en hier helpende 'ware' Gedachten van te maken.*
- *Je hebt geleerd om je negatieve Gedachten om te zetten door jezelf vragen te stellen.*
- *Je weet hoe je de toets moet leren.*

Opdrachten

Voor de volgende les heb je als huiswerk: Lees bijeenkomst 9 nog eens goed door (samen met iemand die je kan helpen). Je leert dan goed te onthouden wat je in deze les hebt geleerd. Je gaat hierdoor vooruit in je behandeling. Iedere stap vooruit versnelt je behandeling. Iedere stap vooruit binnen Grip op Agressie maakt dat jij controle leert te krijgen op je (boze) gedrag, dus geen agressief gedrag meer gaat gebruiken om je doel te bereiken. Dat is een hele grote en belangrijke stap.

De volgende bijeenkomst sluiten we af met een toets. De toets staat beschreven in bijeenkomst 10. Lees dit alvast door. Je kunt de antwoorden alvast opzoeken en leren. Zo kan je de toets straks goed maken en heb je de belangrijkste punten van deze training goed geleerd.

Evaluatie

Wie kan me vertellen wat we vandaag hebben geleerd?

(Antwoord: zie samenvatting)

Leerling volgkaart

Datum	Naam deelnemer	Informatie over deelname training	Naam deelnemer

Afsluiting

We sluiten de negende bijeenkomst af van de training 'Herkennen van gedachten'. Hoe vonden jullie de bijeenkomst?

- iedereen afzonderlijk de tijd geven om te antwoorden op deze vraag.

De volgende keer hebben we weer een les. We gaan het dan hebben over 'Gedachte in evenwicht?'. Dit is de laatste bijeenkomst van de training. Er volgt dan alleen nog een toets. Met de toets sluit je deze training af. Als je de toets goed maakt, dan heb je een certificaat (= bewijs) gehaald en sluit je dit af in je behandeling en kan je verder naar de volgende trainingen. Tot de volgende keer.

(5 min) Terugkoppeling team

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

Datum	Naam deelnemer	Informatie over deelname training

Aantekeningen

Bijeenkomst 10

Gedachten in evenwicht

Doelen

- Deelnemer kent het schema met de 5 G's.
- Deelnemer weet wat een negatieve Gedachte is.
- Deelnemer weet dat negatieve Gedachten het Gevoel en het Gedrag negatief beïnvloeden.
- Deelnemer weet dat negatieve Gedachten de spanning binnen een Gebeurtenis onnodig hoog doen oplopen
- Deelnemer kan een negatieve Gedachte opsporen en veranderen in een helpende, 'ware' Gedachte.
- Deelnemer kent het begrip 'Gedachte in evenwicht' brengen.
- Deelnemer weet wat van hem/haar wordt verwacht om de toets goed te kunnen maken.

Vorbereiding

Voor deze les zijn de volgende materialen noodzakelijk:

- Werkboek voor deelnemers en trainershandleiding
- Map (voor werkbladen en lesmateriaal) en pen voor iedere deelnemer
- Bord + stiften

Inhoud programma

(5 min) Aanvang van de les; welkom

Welkom bij de training. Goed dat jullie er zijn, omdat je op deze manier weer verder komt in de training en daarmee je behandeling. De laatste les van deze training gaat over: Gedachten in evenwicht. We gaan deze module 'Herkennen van Gedachten' afsluiten met een toets.

Terugblik op vorige les/Bespreken oefenstof

In de vorige les, namelijk bijeenkomst 9 van de training, heb je geleerd wat negatieve Gedachten zijn. Ook heb je geleerd wat je hiermee kunt doen, door bewijs er voor te zoeken kan je zien of het 'waar' is dat je zo negatief denkt. We hebben geleerd dat Gedachte en Gevolg samenwerken en elkaar beïnvloeden. Daarmee ook invloed hebben op het Gevoel en Gedrag. We weten daarom ook waarom ze een belangrijke plaats hebben in het 5 G-schema.

(5 min) Inleiding huidige les; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

We gaan vandaag, in bijeenkomst 10, 'Gedachte in evenwicht' bespreken.

Bovendien kijken we terug op alle bijeenkomsten. We halen vooral de belangrijkste punten er uit, die je ook moet weten voor de toets.

Als we allemaal het werkboek met bijeenkomst 10 pakken, kunnen we beginnen met deze les.

Suggesties voor de trainer

Uitnodigende en ondersteunende houding

Klemtoon zetten op meerwaarde voor de deelnemer (motiverende houding)

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
5 min.	Deelnemer kent het schema met de 5 G's.	<i>Wie schrijft vandaag het schema met de 5 G's op het bord? Dan zien we dat we het vandaag hebben over de G van Gedachte in het schema.</i>	Bord Stiften Werkboek
10 min.	<p>Deelnemer weet wat een negatieve Gedachte is</p> <p>Deelnemer weet dat negatieve Gedachten het Gevoel en het Gedrag negatief beïnvloeden.</p> <p>Deelnemer weet dat negatieve Gedachten de spanning binnen een Gebeurtenis onnodig hoog doen oplopen.</p> <p>Deelnemer kan een negatieve Gedachte opsporen en veranderen in een helpende, ware Gedachte.</p> <p>Deelnemer kent het begrip 'Gedachte in evenwicht' brengen.</p>	<p><i>Als iedereen het werkboek open slaat bij bijeenkomst 10, dan gaan we beginnen. We gaan het hele hoofdstuk samen doorlezen (begin bij Gedachten in evenwicht...t/m.. gevoel).</i></p> <p><i>Wat vinden jullie van deze Gebeurtenis? Welke negatieve Gedachten gaven Martin een boos Gevoel?</i></p> <p>Deelnemers zeggen welke negatieve Gedachten zij hebben gevonden in het voorbeeld.</p> <p><i>Kan jij je voorstellen dat dit zo gaat?</i></p> <p><i>De vorige les hebben we het gehad over sterke negatieve Gedachten. Dit doen we ook afsluitend in deze les. Het belangrijkste is dat je leert je Gedachte in evenwicht te krijgen. Dit klinkt erg gemakkelijk maar dat moet je echt goed leren en oefenen. Als je dit kan, dan heb je veel meer grip op je eigen Gedrag. Dat was immers de bedoeling. Je wilt je Gedrag veranderen zodat je nooit weer in de problemen komt. Je gaat je hierdoor veel beter voelen.</i></p> <p><i>Laten we kijken naar de antwoorden in de tekst. We gaan verder lezen.</i></p> <p>leder stukje of alinea even stoppen en nagaan of iedereen het nog begrijpt. Dit kan je doen door te vragen of een deelnemer in eigen woorden vertelt wat er is gezegd. Je kunt ook vragen of een deelnemer zelf zoiets heeft meegemaakt, dat hij/zij zich de gebeurtenis kan voorstellen, of de negatieve Gedachten bekend voorkomen enz.</p>	Werkboek

20 min.	Deelnemer weet hoe hij/zij de toets moet maken.	<p><i>We gaan nu de afsluitende toets maken. Als je hier een voldoende op haalt, dan heb je deze training afgesloten en ben je een grote stap verder in je behandeling.</i></p> <p>Alle deelnemers gaan individueel aan het werk. Als er hulp geboden moet worden, kunnen de trainers de vragen voorlezen en de antwoorden opschrijven voor de deelnemer.</p> <p>Na 15 minuten, de antwoorden één voor één samen bespreken en bijhouden wie hier al of niet de juiste antwoorden heeft beschreven of benoemd.</p> <p><i>We sluiten de training af.</i></p>	Werkboek pennen
---------	---	--	--------------------

(5 min) Samenvatting

We hebben in deze les gesproken over:

- *Het schema met de vijf G's.*
- *Negatieve Gedachte opsporen en omzetten in helpende Gedachte: je Gedachte in evenwicht brengen.*
- *Je Gedachte weer in evenwicht brengen, zodat je controle hebt op je Gevoel en je Gedrag.*

Opdrachten

Dit is het einde van de training. Blijf alles wat je geleerd hebt toepassen. Lees de onderwerpen die je extra wilt oefenen weer door. Hoe vaker je oefent hoe gemakkelijker je het zelf kunt. Op een gegeven moment ga je het automatisch doen, zonder er bij na te hoeven denken.

Evaluatie

Wie kan me vertellen wat we vandaag hebben geleerd?

(Antwoord: zie samenvatting)

Leerling volgkaart

Datum	Naam deelnemer	Informatie over deelname training	Naam deelnemer

(10 min) Afsluiting

Dit is het einde van de training. We sluiten de training 'Herkennen van Gedachten' af. Je hebt een certificaat gehaald. Gefeliciteerd met het behalen van dit bewijs. Je hebt daarmee laten zien dat je de kennis hebt begrepen uit deze training. Blijf alles wat je geleerd hebt toepassen zodat je duidelijke vooruitgang maakt in je behandeling. Je kunt doorstromen naar de volgende trainingen. Tot de volgende keer.

We sluiten de training 'Herkennen van Gedachten' af. Hoe vonden jullie deze module?

- Iedereen afzonderlijk de tijd geven om te antwoorden op deze vraag.

Terugkoppeling team

De trainer vult samen met de deelnemer de Individuele deelnemerskaart in en de eindrapportage. De rapportage wordt per deelnemer teruggekoppeld aan de behandelaars van de cliënt. Bij de besprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken, samen met de deelnemer.

Datum	Naam deelnemer	Informatie over deelname training

Aantekeningen

Bijlage 1

Toets: Herkennen van Gedachten

Toets: Herkennen van Gedachten

Naam deelnemer:

Datum:

Vraag 1

Wat zijn Gedachten? (omcirkel het goede antwoord)

- a. Dat is wat je doet
- b. Dat is wat je denkt
- c. Dat is wat je voelt

Vraag 2

Waarom zijn Gedachten belangrijk?

Vraag 3

Voorbeeld

Karel, een 30-jarige man, is lid van een voetbalclub en zit in een voetbalteam.

Het voetbalteam heeft een bijeenkomst na de training. Karel gaat er voorzichtig bij zitten maar ziet het eigenlijk helemaal niet zitten om wat te zeggen. Er werd gesproken over of je in het team je goed en 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 coach ben?
- Iemand zou het niet met mij eens kunnen zijn en er zou een discussie of ruzie kunnen ontstaan.
- Ik zou me heel dom voelen.
- Ik kan vast niet uit mijn woorden komen.

Gedachte - Gevoel verbinding**Welk Gevoel zou Karel kunnen ervaren (voelen), uitgaande van zijn Gedachte?**

(omcirkel alles wat volgens jou kan, dus meer antwoorden omcirkelen)

- a. Bang (angstig, nerveus)
- b. Bedroefd, verdrietig
- c. Blij, gelukkig, enthousiast
- d. Boos
- e. Beschaamd

Gedachte – Gedrag verbinding**Uitgaande van de Gedachten van Karel; wat denk je dat hij zal doen?**

(omcirkel wat volgens jou kan. Dus één antwoord kiezen en omcirkelen)

- a. Hij zal zijn vragen luid en duidelijk naar voren brengen.
- b. Hij zal stil blijven zitten.
- c. Hij zal het openlijk niet eens zijn met wat anderen zeggen.

Gedachte-Lichamelijke reacties/Gedrag verbinding**Welke lichamelijke reacties zou Karel kunnen ervaren, uitgaande van zijn Gedachte?**

(omcirkel wat volgens jou kan. Je mag meer antwoorden kiezen.)

- a. Snelle hartslag
- b. Zwetende handpalmen
- c. Veranderingen in zijn ademhaling
- d. Duizeligheid

Vraag 4**Wat zijn negatieve Gedachten?** (omcirkel het goede antwoord)

- a. Sterke Gedachten die je helpen in de Gebeurtenis
- b. Sterke Gedachten die je niet helpen in de Gebeurtenis
- c. Dit zijn uitspraken die een ander boos maken

Vraag 5

Helpen negatieve Gedachten je in een Gebeurtenis?

ja/nee

Vraag 6

Maak van het schema hieronder: het schema met de 5 G's.

Vul de bovenste vakjes in met de 5 G's

Vraag 7

Zet achter iedere uitspraak: waar of niet-waar

- Gedachten beïnvloeden het gedrag waar/niet-waar
- Negatieve Gedachten maken je rustig waar/niet-waar
- Evenwichtige Gedachten helpen je waar/niet-waar
- Gedachte, Gevoel, Gedrag zijn hetzelfde waar/niet-waar
- Problemen oplossen doe je in 6 stappen waar/niet-waar
- Ik heb invloed op mijn Gedachte waar/niet-waar

(Beoordeling toets:

Ieder item kan een punt opleveren. Behalve vraag 6, deze kan 4 punten opleveren.

In totaal zijn 10 punten te halen. De score van de deelnemer moet worden gedeeld door 10; geeft eindscore.)

Bijlage 2

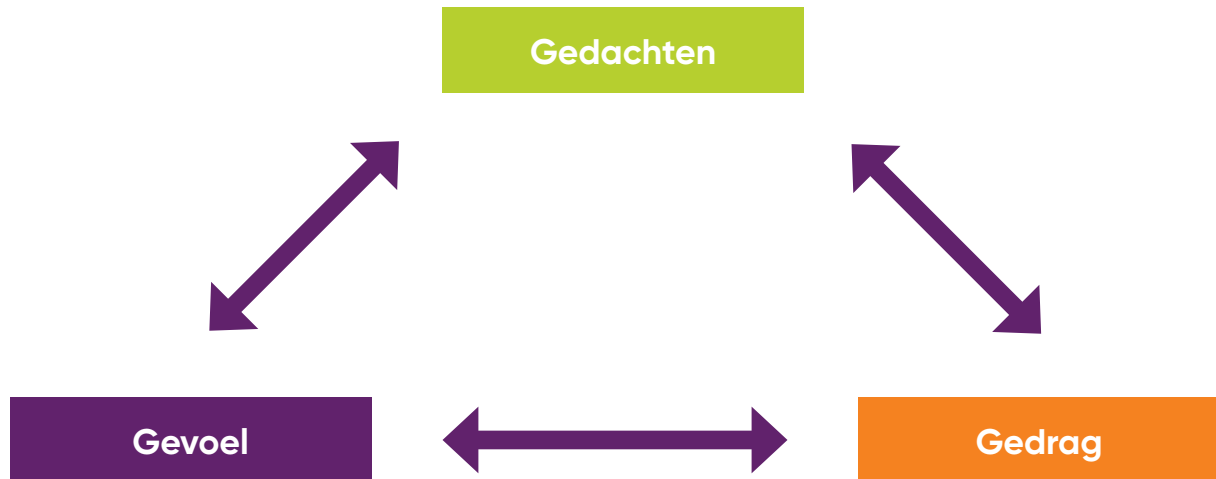
Werkblad: Schema met de 5 G's

Schema met de 5 G's

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg
<p>Ik heb me vanmorgen verslapen en kwam daardoor bijna te laat op mijn werk.</p>	<p>Ik wil niet te laat komen want dan word ik misschien ontslagen.</p> <p>Ik ga nu heel snel alles doen. Misschien red ik het dan nog op tijd.</p>	<p>Boos op mezelf dat ik de wekker niet heb gehoord.</p> <p>Bang voor ontslag.</p> <p>Bang om te laat te komen.</p>	<p>Erg snel aankleden, brood onderweg eten en naar het werk gaan.</p>	<p>Kwam nog net op tijd binnen omdat ik me gehaast had.</p>

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg

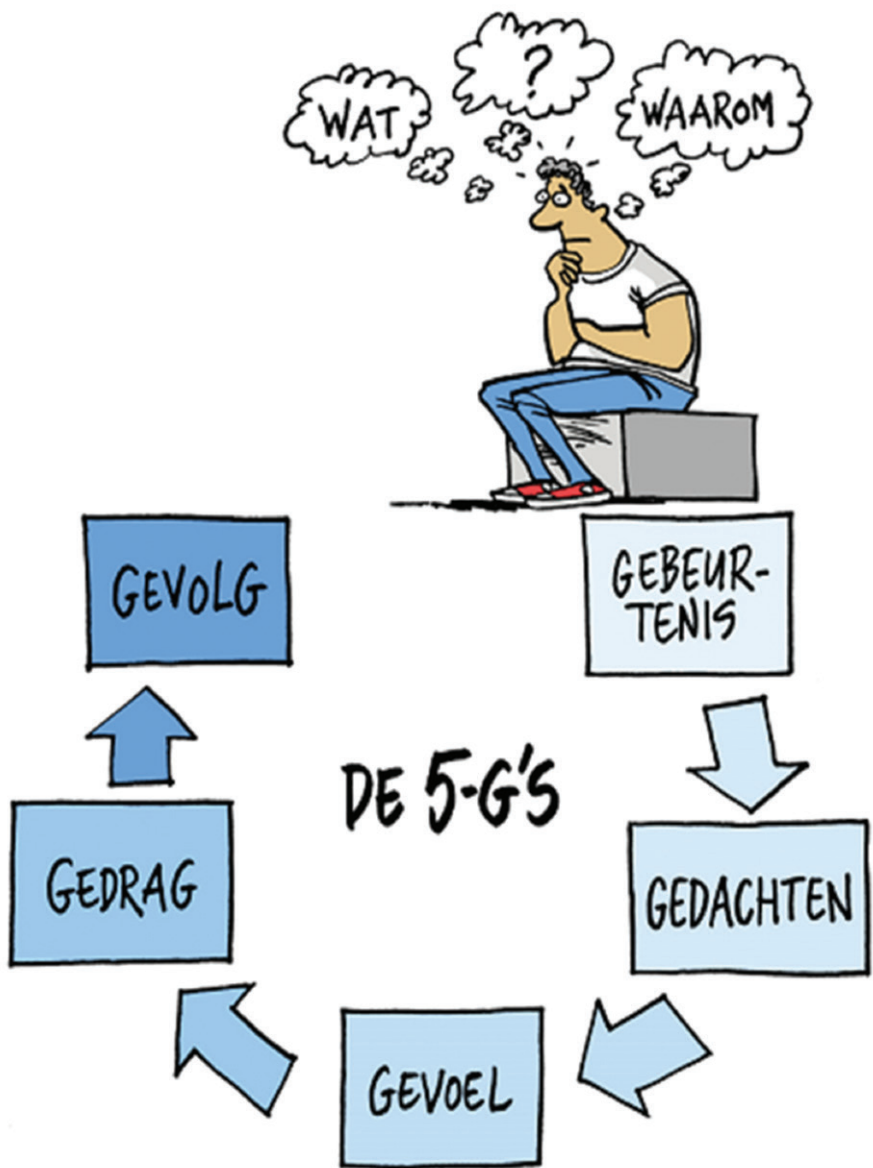
Iedere Gebeurtenis heeft:



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 maakt het **Gevolg**



The background of the page is a vertical purple gradient, transitioning from a lighter shade at the top to a darker shade at the bottom.

trajectum