

Werkboek SchemaGerichte Benadering voor jongeren





De schemagerichte benadering voor LVB-jongeren (SGB-LVB) is ontwikkeld door Almata JeugdzorgPlus. We willen deze methodiek graag met anderen delen, maar wel in overleg. Deze uitgave maakt onderdeel uit van een reeks uitgaven (handboek, werkboek, theoretische beschrijving) en is te verkrijgen bij:

Almata JeugdzorgPlus
O.L. Vrouwe Ter Duinenlaan 193
4641 RM Ossendrecht
0164-271140
€ 10,00

Inhoudsopgave

Inleiding.....	4
STAP 1: Leren herkennen van de 8 kanten.....	5
STAP 2: Wat denk je, wat voel je en wat doe je dan?.....	22
STAP 3: Hoe komt dit?	36
STAP 4: Wat kan je zelf doen om met deze kant om te gaan?.....	49
STAP 5: Wat kan de groepsleiding of je ouder(s) doen om je te helpen?	63
Basisbehoefte: Maak een paspoort.....	77
Oriëntering, controle.....	77
Lust en plezier nastreven.....	78
Vergroten zelfwaardering.....	80
Hechting.....	83

Inleiding

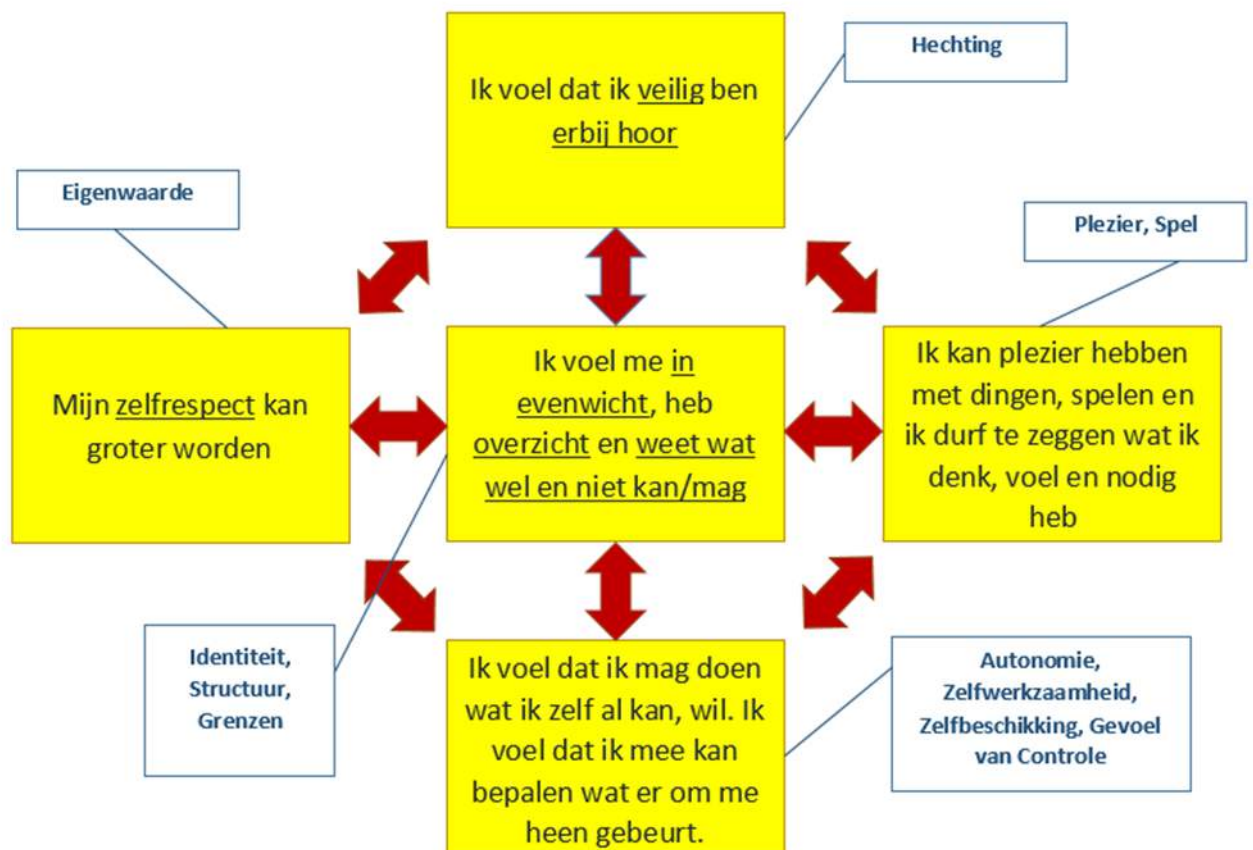
Dit boekje gaat over de basisbehoeften en over de 8 verschillende kanten van jezelf.

Door aan het werk te gaan met dit boekje leer je wat basisbehoeften zijn en hoe de 8 verschillende kanten er bij jou uitzien.

Succes!

Wat heb ik nodig om  &  te worden en te blijven?

Eten, drinken, kleren en een plek om te wonen. Maar ook:



STAP 1: Leren herkennen van de 8 kanten

Boze kant

Uitleg: In deze kant voel je woede, koppigheid, eigenwijsheid, teleurstelling, geïrriteerdheid, je onbegrepen, oneerlijkheid, frustratie. Je reageert **vaak** op een boze manier. Zo vaak zelfs dat je in de problemen komt op school, de groep of met je ouders.

Voorbeeld 1: Iemand zegt iets respectloos tegen je, waardoor je herinnerd wordt aan pijn die je vroeger hebt ervaren. Je reageert boos en respectloos terug.

Voorbeeld 2: Je bent erg verdrietig, maar je krijgt niet de troost die je nodig hebt, je voelt je in de steek gelaten en je wordt boos.



1. Stel je hebt een lesverwijdering gehad tijdens de les van vrijdagochtend. Hierdoor kan je pas een uur later op verlov. Hoe zou je hier vanuit je boze kant op reageren?

2. Welke van de kenmerken van de boze kant herken jij het meest bij jezelf? Maak een top drie.

Brutaal zijn __

Hard praten __

Ander niet uit laten praten __

Iets doen zonder er goed over na te denken __

Je zin willen doordrammen __

Weglopen __

Schreeuwen __

Schelden __

Koppig zijn __

Stampvoeten __

3. Welke kenmerken horen er niet bij? Kras de **verkeerde** kenmerken weg.

Boos, verdrietig, onzeker, agressief, zelfverzekerd, eenzaam, bang, ongelukkig, blij, ongezonde kant, stil, huilen, kletsen, knuffelen, vechten, schreeuwen, afstandelijk, het kan altijd beter, ik mag nooit iets, het is hier saai, je fit voelen, niet willen praten, drugs gebruiken, vluchten, weglopen.

4. Hoe herken je de boze kant bij jezelf?

5. Welke situaties zorgen er voor dat jij in de boze kant komt?

Razende kant

Uitleg: In deze kant voel je ook woede, verdriet, pijn, teleurstelling, geïrriteerd, onbegrepen, oneerlijkheid, frustratie. Het verschil met de boze kant is dat je **zó** boos bent dat je niet meer helder na kunt denken. Je hebt geen controle meer over jezelf. Je laat bijvoorbeeld agressie zien door dingen kapot te maken of je wilt anderen zelfs pijn doen.

Voorbeeld 1: Je mag niet op verlof omdat het vorige verlof niet goed is gegaan. Je vindt dit oneerlijk en vindt dat je recht hebt op verlof. Je wordt zo boos dat je je televisie van de muur sloopt en in honderd stukjes slaat.

Voorbeeld 2: Een groepsgenoot heeft iets lelijks over jou gezegd, waardoor je erg boos wordt. Je gaat verhaal bij hem halen, maar dat loopt uit de hand. Je slaat en schopt hem. Als de groepsleider zegt dat je moet stoppen luister je niet en moet je vastgepakt worden.



1. Stel je krijgt een time-out omdat je continue aan het schelden bent. Je maakt bedreigt anderen en maakt je groepsgenoot belachelijk. De groepsleiding geeft aan dat je even naar je kamer moet voor een time-out. Hoe reageert de razende kant hierop?

2. Welke van de kenmerken van de razende kant herken jij het meest bij jezelf? Maak een top drie.

Schelden/vloeken ____

Schoppen ____

Ander uitschelden ____

Schreeuwen ____

Slaan ____

Ander kwetsen ____

3. Welke kenmerken horen er niet bij? Kras de **verkeerde** kenmerken weg.

Boos, verdrietig, onzeker, agressief, zelfverzekerd, eenzaam, bang, ongelukkig, blij, ongezonde kant, stil, huilen, kletsen, knuffelen, vechten, schreeuwen, afstandelijk, het kan altijd beter, ik mag nooit iets, het is hier saai, je fit voelen, niet willen praten, drugs gebruiken, vluchten, weglopen.

4. Hoe herken je de razende kant bij jezelf?

5. Welke situaties zorgen er voor dat jij in de razende kant komt?

Gekwetste kant

Uitleg: In deze kant voel je je onveilig, verdrietig, onzeker, kwetsbaar, eenzaam, hulpeloos, schaamte, verlaten, verwaarloosd, misbruikt, vernederd.

Voorbeeld: Je vertelt een geheim in vertrouwen aan een groepsgenoot. Je komt er achter dat dit is doorverteld en dat iedereen het weet. Je voelt je bedrogen. Je vertrouwen wordt misbruikt.



1. Stel je mist de bus en je komt daardoor één uur te laat terug van verlof. De groepsleiding vraagt waarom je te laat terug bent van verlof. Hoe reageert de gekwetste kant hier op?

2. Welke kenmerken van de gekwetste kant herken jij het meest bij jezelf? Maak een top drie.

Stil ____

Huilen ____

Verdrietig ____

Gekwetst ____

Onveilig ____

Verwaarloosd ____

In de steek gelaten ____

Onzeker ____

Eenzaam ____

In jezelf gekeerd ____

3. Welke kenmerken horen er niet bij? Kras de **verkeerde** kenmerken weg.

Boos, verdrietig, onzeker, agressief, zelfverzekerd, eenzaam, bang, ongelukkig, blij, ongezonde kant, stil, huilen, kletsen, knuffelen, vechten, schreeuwen, afstandelijk, het kan altijd beter, ik mag nooit iets, het is hier saai, je fit voelen, niet willen praten, drugs gebruiken, vluchten, weglopen.

4. Hoe herken je de gekwetste kant bij jezelf?

5. Welke situaties zorgen ervoor dat jij in de gekwetste kant komt?

Streng kant

Uitleg: Dit zijn gedachten waarbij je jezelf naar beneden haalt, boos op jezelf bent, jezelf afwijst of zelfs haat. Vaak klinkt deze kant alsof je tegen jezelf spreekt op kritische of bestraffende toon. Je bent ontevreden over jezelf en geeft jezelf kritiek of vindt dat je straf verdient. Door deze gedachten voel je je slecht over jezelf. Ze helpen je niet.

Voorbeeld 1: Voor een toets op school heb je een 9 gehaald. Je had gehoopt op een 10. Deze kant zegt tegen je : 'Je kan er niks van.'

Voorbeeld 2: Je herhaalt de gedachten in je hoofd 'Je bent te dik', 'Je bent onaantrekkelijk', 'Iedereen is slimmer dan jij', 'Je bent niet de moeite waard om aardig gevonden te worden.'



1. Stel je bent bezig met groot corvee, je moet samen met een groepsgeenoot de groep vegen en dweilen. Jij bent niet snel tevreden over je eigen werk waardoor je wat langer over de taak doet dan jouw groepsgeenoot. Je krijgt tijdens de evaluatie feedback van je groepsgeenoot dat je nogal lang over je taak hebt gedaan. Hoe reageert de streng kant hierop?

2. Welke 'gedachten' van de streng kant herken jij het meest bij jezelf? Maak een top drie.

Je doet het nooit goed ____

Niemand vindt jou aardig ____

Als je niet aantrekkelijk bent, krijg je nooit een vriend/vriendin ____

Als anderen je echt zouden kennen, zouden ze niet met je om gaan ____

3. Welke kenmerken horen er niet bij? Kras de **verkeerde** kenmerken weg.

Boos, verdrietig, onzeker, agressief, zelfverzekerd, eenzaam, bang, ongelukkig, blij, ongezonde kant, stil, huilen, kletsen, knuffelen, vechten, schreeuwen, afstandelijk, het kan altijd beter, ik mag nooit iets, het is hier saai, je fit voelen, niet willen praten, drugs gebruiken, vluchten, weglopen.

4. Hoe herken je de strenge kant bij jezelf?

5. Welke situaties zorgen er voor dat jij in de strenge kant komt?

Afwerende kant

Uitleg: Bij deze kant laat je niet de emoties zien die je echt voelt. Je gaat dingen doen, waardoor je je pijn of verdriet niet voelt. Je beschermt je als het ware tegen deze pijnlijke gevoelens. Je laat dan een andere kant van jezelf zien. Dit is vaak zo gewoon geworden, dat je zelf niet altijd weet dat er pijnlijke gevoelens onder deze kant schuil gaan.

Voorbeeld 1: Je voelt je verdrietig, maar je wil dit niet aan de rest laten zien. Je doet alsof je heel vrolijk bent en gaat grapjes maken. Dit helpt je ook om niet zelf stil te hoeven staan bij je verdriet.

Voorbeeld 2: Je bent bang om gepest te worden, omdat je daar vervelende ervaringen mee hebt. Je gaat iemand anders pesten zodat jij niet het mikpunt bent.



1. Je hebt tijdens de les een aanvaring met de docent gehad. De docent wil na de les met jou in gesprek over het voorval in de les. Hoe reageert de afwerende kant hierop?

2. Welke kenmerken van de afwerkende kant herken jij het meest bij jezelf om vervelende dingen niet te hoeven voelen of er niet aan te hoeven denken? Maak een top drie.

Vrolijk doen ____
Drugs gebruiken ____
Weglopen ____

Criminele activiteiten ____
De ander altijd voor laten gaan ____
Anderen pesten of bedreigen ____

Vaak seks hebben ____	Niet willen praten ____
Afstandelijk doen/ anderen niet dicht bij je gevoel laten komen ____	
Je groter maken, stoer doen of doen alsof je alles weet ____	
Liegen ____	Gevoel uitschakelen ____
Slapen ____	Teveel eten ____
Gamen ____	Boos doen ____
Aandacht zoeken ____	

3. Welke kenmerken horen er niet bij? Kras de **verkeerde** kenmerken weg.

Boos, verdrietig, onzeker, agressief, zelfverzekerd, eenzaam, bang, ongelukkig, blij, ongezonde kant, stil, huilen, kletsen, knuffelen, vechten, schreeuwen, afstandelijk, het kan altijd beter, ik mag nooit iets, het is hier saai, je fit voelen, niet willen praten, drugs gebruiken, vluchten, weglopen.

4. Hoe herken je de afwerende kant bij jezelf?

5. Welke situaties zorgen er voor dat jij in de afwerende kant komt?

Blij / gelukkige kant

Uitleg: In deze kant voel je je veilig, ontspannen, vrolijk, liefde, sterk, nieuwsgierig, enthousiast, geïnteresseerd.

Voorbeeld 1: Je vertelt de begeleiding een probleem waar je al even mee rondloopt. In dit gesprek voel je dat je echt begrepen wordt. Dit geeft je een fijn gevoel!

Voorbeeld 2: Je hebt een goed cijfer gehaald op school. Je wilt dit graag delen met je ouders. Je vraagt aan de groepsleiding of je naar je ouders mag bellen om dit te vertellen.



1. Je krijgt te horen dat je een dag extra verlof krijgt met de kerstdagen. Hoe reageert de blij / gelukkige kant hier op?

2. Welke van de kenmerken van de blij/gelukkige kant herken jij het meest bij jezelf? Maak een top drie.

Speels ____
Nieuwsgierig ____
Onbezorgd ____
Lachen ____
Open houding ____
Veilig ____

Vrolijk ____
Grappig ____
Zelfverzekerd ____
Kletsen ____
Goed in je vel ____

3. Welke kenmerken horen er niet bij? Kras de **verkeerde** kenmerken weg.

Boos, verdrietig, onzeker, agressief, zelfverzekerd, eenzaam, bang, ongelukkig, blij, ongezonde kant, stil, huilen, kletsen, knuffelen, vechten, schreeuwen, afstandelijk, het kan altijd beter, ik mag nooit iets, het is hier saai, je fit voelen, niet willen praten, drugs gebruiken, vluchten, weglopen.

4. Hoe herken jij de blije / gelukkige kant bij jezelf?

5. Welke situaties zorgen er voor dat jij in de blije / gelukkige kant komt?

Gezonde kant

Uitleg: Bij deze kant horen gevoelens van: blijdschap, geluk, liefde, je fit voelen. Ook kan je in deze kant een neutraal gevoel hebben, omdat je bijvoorbeeld met iets bezig bent of je ergens op concentreert. Je bent vanuit deze kant goed in staat om 'gezonde' keuzes te maken.

Voorbeeld: Je krijgt van de begeleiding een vervelend bericht. Je krijgt helaas geen bezoek van je familie vandaag. Door omstandigheden kunnen ze niet komen. Je voelt je rot hierdoor en je merkt dat je boos bent. In plaats van de boosheid te laten winnen, geef je aan bij de begeleiding dat je dit heel jammer vindt en je wilt even alleen zijn om dit slechte nieuws te verwerken. Je maakt nu een 'gezonde keuze' om met een lastige situatie om te gaan.



1. Stel je krijgt je rapport van school. Er staan een aantal vijven op je rapport. Je weet hoe het komt waardoor je deze onvoldoendes hebt behaald. Hoe reageert de gezonde kant?

1. Welke van de kenmerken van de gezonde kant herken jij het meest bij jezelf? Maak een top drie.

Blijdschap ____

Liefde ____

Zelfverzekerd ____

Open staan voor kritiek ____

Laten zien dat je er bent ____

Op je gemak voelen ____

Neutraal ____

Geluk ____

Je fit voelen ____

Trots op jezelf zijn ____

Praten over je gevoelens ____

Positief omgaan met veranderingen ____

Op tijd rust voor jezelf nemen/time out ____

Geconcentreerd ____

2. Welke kenmerken horen er niet bij? Kras de **verkeerde** kenmerken weg.

Boos, verdrietig, onzeker, agressief, zelfverzekerd, eenzaam, bang, ongelukkig, blij, ongezonde kant, stil, huilen, kletsen, knuffelen, vechten, schreeuwen, afstandelijk, het kan altijd beter, ik mag nooit iets, het is hier saai, je fit voelen, niet willen praten, drugs gebruiken, vluchten, weglopen.

3. Hoe herken jij de gezonde kant bij jezelf?

4. Welke situaties zorgen er voor dat jij in de gezonde kant komt?

Impulsieve, Ongedisciplineerde kant

Uitleg: Als je gewoon maar doet waar je zin in hebt zonder rekening te houden met gevolgen voor jezelf of voor andere mensen, doe je dingen impulsief. Andere mensen noemen je dan misschien een ongeleid projectiel. Je doet eerst iets en denkt er daarna pas over na. Soms zal je dan ook achteraf spijt hebben over wat je hebt gedaan.

Houd je saaie dingen of vervelende dingen doen niet vol, maak je die niet af, maar stel je dat allemaal maar uit? Dan gedraag je je ongedisciplineerd. Gewone dingen, die veel mensen misschien niet zo graag doen maar wel moeten doen, stel je steeds maar uit.

Het gevolg van impulsief en ongedisciplineerd dingen doen of niet doen kan bijvoorbeeld zijn, dat je een doel niet haalt, dat andere mensen op je mopperen.

Voorbeeld 1: Je komt in een winkel om boodschappen voor je groep te doen. Je houdt geld over, loopt langs het snoep, je hebt er gelijk zin en legt een reep chocola in je mandje. Als je buiten staat, denk je: 'Ja, dat staat natuurlijk op het bonnetje, wat nu?'

Voorbeeld 2: Je kamer is al dagen een rommeltje. Dat is eigenlijk bijna altijd zo. Schone en vuile was liggen door elkaar, papiertjes op de grond en zo meer. Als je iets kwijt bent, moet je uren zoeken. Vanavond zal er door de groepsleiding gekeken gaan worden, of je kamer opgeruimd en schoon is. Maar het is nu pas middag. Steeds ga je even eerst iets anders of niets doen en je kunt er maar niet aan beginnen om je kamer op te gaan ruimen.



1. Je hebt vandaag een taak in de leefgroep, die je niet graag doet. Als je in de impulsieve, ongedisciplineerde kant zit, wat zou je dan doen als je nu met die taak moet beginnen?

2. Welke kenmerken van de impulsieve, ongedisciplineerde kant herken jij het meest bij jezelf? Maak een top drie.

Ik doe meteen wat ik wil
zonder over gevolgen voor
mezelf of andere mensen na
te denken ____

Ik overtreed een regel en
vind dat achteraf erg ____
Boos worden als je op school
iets moet doen ook al moeten
anderen dat ook doen ____

Ik doe niet waar ik geen zin
in heb ____
Anderen noemen mij wel eens
verwend ____

Saaie dingen doen stel ik graag
uit ____

Aan regels die voor anderen gelden
hoef ik me niet te houden ____

Ik doe waar ik zin in heb ____

Ik word wel eens een ongeleid
projectiel genoemd ____
Het duurt lang voordat ik zelf zie,
dat ik iets beter eerder had kunnen
doen ____

-
3. Welke kenmerken horen er niet bij? Streep de verkeerde kenmerken door.

Boos, huilen, ongeduldig, beledigd, vrolijk, geïrriteerd, eerst denken dan doen, brutaal, rustig, afhankelijk, volhouden, egoïstisch, gezonde kant, saai, verwend, pakken wat je pakken kan, negatieve gevolgen, korte termijn, niet nadenken, snel opgeven, de ander is ook belangrijk, zogenaamd vergeten.

4. Hoe herken jij de impulsieve, ongedisciplineerde kant bij jezelf?

5. Wanneer, door welke situaties kom jij gemakkelijk in de impulsieve, ongedisciplineerde kant?

STAP 2: Wat denk je, wat voel je en wat doe je dan?

Boze kant

Uitleg: In deze kant voel je woede, koppigheid, eigenwijsheid, teleurstelling, geïrriteerd, onbegrepen, oneerlijkheid, frustratie. Je reageert **vaak** op een boze manier. Zo vaak zelfs dat je in de problemen komt op school, de groep of met je ouders.

Voorbeeld 1: Iemand zegt iets respectloos tegen je, waardoor je herinnerd wordt aan pijn die je vroeger hebt ervaren. Je reageert boos en respectloos terug.

Voorbeeld 2: Je bent erg verdrietig, maar je krijgt niet de troost die je nodig hebt, je voelt je in de steek gelaten en je wordt boos.



1. Stel je wordt door groepsleiding aangesproken op iets wat je niet gedaan hebt. Welke gedachten roept dit op, vanuit de boze kant?

2. Welke van de gevoelens van de boze kant herken jij het meest bij jezelf? Maak een top drie.

Woede___
Verdriet___
Teleurstelling___
Geïrriteerd___

Onbegrepen___
Gefrustreerd___
Ergernis___
Pijn___

3. Hoe zien anderen dat jij in je boze kant zit, wat doe je?

Razende kant

Uitleg: In deze kant voel je ook woede, verdriet, pijn, teleurstelling, geïrriteerd, onbegrepen, oneerlijkheid, frustratie. Het verschil met de boze kant is dat je **zó** boos bent dat je niet meer helder na kunt denken. Je hebt geen controle meer over jezelf. Je laat bijvoorbeeld agressie zien door dingen kapot te maken of je wilt anderen zelfs pijn doen.

Voorbeeld 1: Je mag niet op verlof omdat het vorige verlof niet goed is gegaan. Je vindt dit oneerlijk en vindt dat je recht hebt op verlof. Je wordt zo boos dat je je televisie van de muur sloopt en in honderd stukjes slaat.

Voorbeeld 2: Een groepsgenoot heeft iets lelijks over jou gezegd, waardoor je erg boos wordt. Je gaat verhaal bij hem halen, maar dat loopt uit de hand. Je slaat en schopt hem. Als de groepsleider zegt dat je moet stoppen, luister je niet en moet je vastgepakt worden.



1. Stel je wordt door groepsleiding aangesproken op iets wat je niet gedaan hebt. Welke gedachten roept dit op, vanuit de razende kant?

2. Welke gevoelens van de razende kant herken jij het meest bij jezelf? Maak een top drie.

Woede__

Onbegrepen__

Verdriet__

Gefrustreerd__

Teleurstelling__

Ergenis__

Geïrriteerd__

Pijn__

3. Hoe zien anderen dat jij in je razende kant zit, wat doe je?

Gekwetste kant

Uitleg: In deze kant voel je je onveilig, verdrietig, onzeker, kwetsbaar, eenzaam, hulpeloos, schaamte, verlaten, verwaarloosd, misbruikt, vernederd.

Voorbeeld: Je vertelt een geheim in vertrouwen aan een groepsgenoot. Je komt er achter dat dit is doorverteld en dat iedereen het weet. Je voelt je bedrogen. Je vertrouwen wordt misbruikt.



1. Stel je wordt door groepsleiding aangesproken op iets wat je niet gedaan hebt. Welke gedachten roept dit op, vanuit de gekwetste kant?

2. Welke gevoelens van de gekwetste kant herken jij het meest bij jezelf? Maak een top vijf.

Onveilig___
Boos___
Verdrietig___
Onzeker___
Verkeerd begrepen___
Hopeloos___
Angstig___
Niet geliefd___
Uitgesloten___

Kwetsbaar___
Eenzaam___
Triestig___
Niet ondersteund___
Achtergesteld___
Radeloos___
Slachtoffer___
Machteloos___

3. Hoe zien anderen dat jij in je gekwetste kant zit, wat doe je?

Streng kant

Uitleg: Dit zijn gedachten waarbij je jezelf naar beneden haalt, boos op jezelf bent, jezelf afwijst of zelfs haat. Vaak klinkt deze kant alsof je tegen jezelf spreekt op kritische of bestraffende toon. Je bent ontevreden over jezelf en geeft jezelf kritiek of vindt dat je straf verdient. Door deze gedachten voel je je slecht over jezelf. Ze helpen je niet.

Voorbeeld 1: Voor een toets op school heb je een 9 gehaald. Je had gehoopt op een 10. Deze kant zegt tegen je : 'Je kan er niks van.'

Voorbeeld 2: Je herhaalt de gedachte in je hoofd 'Je bent te dik', 'Je bent onaantrekkelijk', 'Iedereen is slimmer dan jij', 'Je bent niet de moeite waard om aardig gevonden te worden.'



1. Stel je wordt door groepsleiding aangesproken op iets wat je niet gedaan hebt. Welke gedachten roept dit op, vanuit de streng kant?

2. Welke gevoelens van de streng kant herken jij het meest bij jezelf. Maak een top drie.

Minderwaardigheid____
Onzeker____
Mislukt____

Veeleisend____
Machteloos____
Dom____

3. Hoe zien anderen dat jij in je strenge kant zit, wat doe je?

Afwerende kant

Uitleg: Bij deze kant laat je niet de emoties zien die je echt voelt. Je gaat dingen doen waardoor je je pijn of verdriet niet voelt. Je beschermt je als het ware tegen deze pijnlijke gevoelens. Je laat dan een andere kant van jezelf zien. Dit is vaak zo gewoon geworden, dat je zelf niet altijd weet dat er pijnlijke gevoelens onder deze kant schuil gaan.

Voorbeeld 1: Je voelt je verdrietig, maar je wil dit niet aan de rest laten zien. Je doet alsof je heel vrolijk bent en gaat grapjes maken. Dit helpt je ook om niet zelf stil te hoeven staan bij je verdriet.

Voorbeeld 2: Je bent bang om gepest te worden, omdat je daar vervelende ervaringen mee hebt. Je gaat iemand anders pesten zodat jij niet het mikpunt bent.



1. Stel je wordt door groepsleiding aangesproken op iets wat je niet gedaan hebt. Welke gedachten roept dit op, vanuit de afwerende kant?

2. Welke gevoelens van de afwerende kant herken jij het meest bij jezelf. Maak een top vijf.

Minderwaardigheid__	Veeleisend__
Onzeker__	Machteloos__
Mislukt__	Dom__
Onveilig__	Kwetsbaar__
Boos__	Eenzaam__
Verdrietig__	Triestig__
Onzeker__	Niet ondersteund__
Verkeerd begrepen__	Achtergesteld__
Hopeloos__	Radeloos__
Angstig__	Slachtoffer__
Niet geliefd__	Machteloos__
Uitgesloten__	Woede__
Onbegrepen__	Verdriet__
Gefrustreerd__	Teleurstelling__
Ergernis__	Geïrriteerd__
Pijn__	Veilig__
Plezierig__	Ontspannen__
Waarderend__	Vrolijk__
Uitgelaten__	Liefdevol__
Dankbaar__	Sterk__
Vriendelijk__	

3. Hoe zien anderen dat jij in je afwerende kant zit, wat doe je?

Blij / gelukkige kant

Uitleg: In deze kant voel je je veilig, ontspannen, vrolijk, liefde, sterk, nieuwsgierig, enthousiast, geïnteresseerd.

Voorbeeld 1: Je vertelt de begeleiding een probleem waar je al even mee rondloopt. In dit gesprek voel je dat je echt begrepen wordt. Dit geeft je een fijn gevoel!

Voorbeeld 2: Je hebt een goed cijfer gehaald op school. Je wilt dit graag delen met je ouders. Je vraagt aan de groepsleiding of je naar je ouders mag bellen om dit te vertellen.



1. Stel je krijgt een compliment van de groepsleiding voor iets wat je goed hebt gedaan. Hoe reageert de blij / gelukkige kant hier op?

2. Welke gevoelens van de blij/gelukkige kant herken jij het meest bij jezelf?
Maak een top vijf.

Veilig__

Ontspannen__

Vrolijk__

Liefdevol__

Sterk__

Plezierig__

Waarderend__

Uitgelaten__

Dankbaar__

Vriendelijk__

3. Hoe zien anderen dat jij in je blije/gelukkige kant zit, wat doe je?

Gezonde kant

Uitleg: Bij deze kant horen gevoelens van: blijdschap, geluk, liefde, je fit voelen. Ook kan je in deze kant een neutraal gevoel hebben, omdat je bijvoorbeeld met iets bezig bent of je ergens op concentreert. Je bent vanuit deze kant goed in staat om 'gezonde' keuzes te maken.

Voorbeeld: Je krijgt van de begeleiding een vervelend bericht. Je krijgt helaas geen bezoek van je familie vandaag. Door omstandigheden kunnen ze niet komen. Je voelt je rot hierdoor en je merkt dat je boos bent. In plaats van de boosheid te laten winnen, geef je aan bij de begeleiding dat je dit heel jammer vindt en je wilt even alleen zijn om dit slechte nieuws te verwerken. Je maakt nu een 'gezonde keuze' om met een lastige situatie om te gaan.



1. Stel je krijgt een compliment van de groepsleiding voor iets wat je goed hebt gedaan. Hoe reageert de gezonde kant hier op?

1. Welke van de gevoelens van de gezonde kant herken jij het meest bij jezelf?
Maak een top vijf.

Veilig__

Ontspannen__

Vrolijk__

Liefdevol__

Sterk__

Je fit voelen__

Neutraal gevoel__

Zelfstandig__

Plezierig__

Waarderend__

Uitgelaten__

Dankbaar__

Vriendelijk__

Juiste keuzes maken__

Verantwoording nemen__

Zelfverzekerd__

2. Hoe zien anderen dat jij in je gezonde kant zit, wat doe je?

STAP 3: Hoe komt dit?

Boze kant

Uitleg: In deze kant voel je woede, koppigheid, eigenwijsheid, teleurstelling, geïrriteerd, onbegrepen, oneerlijkheid, frustratie. Je reageert **vaak** op een boze manier. Zo vaak zelfs dat je in de problemen komt op school, de groep of met je ouders.

Voorbeeld 1: Iemand zegt iets respectloos tegen je, waardoor je herinnerd wordt aan pijn die je vroeger hebt ervaren. Je reageert boos en respectloos terug.

Voorbeeld 2: Je bent erg verdrietig, maar je krijgt niet de troost die je nodig hebt, je voelt je in de steek gelaten en je wordt boos.



1. Wat heb je in het verleden meegemaakt waardoor je in je boze kant terecht kan komen?

2. Door welke personen of situaties kan het komen dat je nu extra boos op deze situatie reageert?

Razende kant

Uitleg: In deze kant voel je ook woede, verdriet, pijn, teleurstelling, geïrriteerd, onbegrepen, oneerlijkheid, frustratie. Het verschil met de boze kant is dat je **zó** boos bent dat je niet meer helder na kunt denken. Je hebt geen controle meer over jezelf. Je laat bijvoorbeeld agressie zien door dingen kapot te maken of je wilt anderen zelfs pijn doen.

Voorbeeld 1: Je mag niet op verlof omdat het vorige verlof niet goed is gegaan. Je vindt dit oneerlijk en vindt dat je recht hebt op verlof. Je wordt zo boos dat je je televisie van de muur sloopt en in honderd stukjes slaat.

Voorbeeld 2: Een groepsgenoot heeft iets lelijks over jou gezegd, waardoor je erg boos wordt. Je gaat verhaal bij hem halen, maar dat loopt uit de hand. Je slaat en schopt hem. Als de groepsleider zegt dat je moet stoppen, luister je niet en moet je vastgepakt worden.



1. Wat heb je in het verleden meegemaakt waardoor je in je razende kant terecht kan komen?

2. Door welke personen of situaties kan het komen dat je nu extra razend op deze situatie reageert?

Gekwetste kant

Uitleg: In deze kant voel je je onveilig, verdrietig, onzeker, kwetsbaar, eenzaam, hulpeloos, schaamte, verlaten, verwaarloosd, misbruikt, vernederd.

Voorbeeld: Je vertelt een geheim in vertrouwen aan een groepsgenoot. Je komt er achter dat dit is doorverteld en dat iedereen het weet. Je voelt je bedrogen. Je vertrouwen wordt misbruikt.



1. Wat heb je in het verleden meegemaakt waardoor je in je gekwetste kant terecht kan komen?

2. Door welke personen of situaties kan het komen dat je nu extra gekwetst op deze situatie reageert?

Strenge kant

Uitleg: Dit zijn gedachten waarbij je jezelf naar beneden haalt, boos op jezelf bent, jezelf afwijst of zelfs haat. Vaak klinkt deze kant alsof je tegen jezelf spreekt op kritische of bestraffende toon. Je bent ontevreden over jezelf en geeft jezelf kritiek of vindt dat je straf verdiend. Door deze gedachten voel je je slecht over jezelf. Ze helpen je niet.

Voorbeeld 1: Voor een toets op school heb je een 9 gehaald. Je had gehoopt op een 10. Deze kant zegt tegen je : 'Je kan er niks van.'

Voorbeeld 2: Je herhaalt de gedachte in je hoofd 'Je bent te dik', 'Je bent onaantrekkelijk', 'Iedereen is slimmer dan jij', 'Je bent niet de moeite waard om aardig gevonden te worden.'



1. Wat heb je in het verleden meegemaakt waardoor je in je strenge kant terecht kan komen?

2. Door welke personen of situaties kan het komen dat je nu extra gekwetst op deze situatie reageert?

Afwerende kant

Uitleg: Bij deze kant laat je niet de emoties zien die je echt voelt. Je gaat dingen doen waardoor je je pijn of verdriet niet voelt. Je beschermt je als het ware tegen deze pijnlijke gevoelens. Je laat dan een andere kant van jezelf zien. Dit is vaak zo gewoon geworden, dat je zelf niet altijd weet dat er pijnlijke gevoelens onder deze kant schuil gaan.

Voorbeeld 1: Je voelt je verdrietig, maar je wil dit niet aan de rest laten zien. Je doet alsof je heel vrolijk bent en gaat grapjes maken. Dit helpt je ook om niet zelf stil te hoeven staan bij je verdriet.

Voorbeeld 2: Je bent bang om gepest te worden, omdat je daar vervelende ervaringen mee hebt. Je gaat iemand anders pesten zodat jij niet het mikpunt bent.



1. Wat heb je in het verleden meegemaakt waardoor je in je afwerende kant terecht kan komen? Waarom moest je je gaan afweren?

2. Door welke personen of situaties kan het komen dat je nu extra afwerend op deze situatie reageert?

Blij / gelukkige kant

Uitleg: In deze kant voel je je veilig, ontspannen, vrolijk, liefde, sterk, nieuwsgierig, enthousiast, geïnteresseerd.

Voorbeeld 1: Je vertelt de begeleiding een probleem waar je al even mee rondloopt. In dit gesprek voel je dat je echt begrepen wordt. Dit geeft je een fijn gevoel!

Voorbeeld 2: Je hebt een goed cijfer gehaald op school. Je wilt dit graag delen met je ouders. Je vraagt aan de groepsleiding of je naar je ouders mag bellen om dit te vertellen.



1. Wat heb je in het verleden meegemaakt waardoor je in de blij / gelukkige kant terecht kan komen? Wat waren andere mooie of goede momenten?

2. Door welke personen of situaties kan het komen dat je nu extra blij/gelukkig op deze situatie reageert?

Gezonde kant

Uitleg: Bij deze kant horen gevoelens van: blijdschap, geluk, liefde, je fit voelen. Ook kan je in deze kant een neutraal gevoel hebben, omdat je bijvoorbeeld met iets bezig bent of je ergens op concentreert. Je bent vanuit deze kant goed in staat om 'gezonde' keuzes te maken.

Voorbeeld: Je krijgt van de begeleiding een vervelend bericht. Je krijgt helaas geen bezoek van je familie vandaag. Door omstandigheden kunnen ze niet komen. Je voelt je rot hierdoor en je merkt dat je boos bent. In plaats van de boosheid te laten winnen, geef je aan bij de begeleiding dat je dit heel jammer vindt en je wilt even alleen zijn om dit slechte nieuws te verwerken. Je maakt nu een 'gezonde keuze' om met een lastige situatie om te gaan.



1. Wat heb je in het verleden meegemaakt waardoor je in de gezonde kant terecht kan komen? Wat waren andere mooie of goede momenten?

2. Door welke personen of situaties kan het komen dat je nu extra 'gezond' op deze situatie reageert?

STAP 4: Wat kan je zelf doen om met deze kant om te gaan?

Boze kant

Uitleg: In deze kant voel je woede, koppigheid, eigenwijsheid, teleurstelling, geïrriteerd, onbegrepen, oneerlijkheid, frustratie. Je reageert **vaak** op een boze manier. Zo vaak zelfs dat je in de problemen komt op school, de groep of met je ouders.

Voorbeeld 1: Iemand zegt iets respectloos tegen je, waardoor je herinnerd wordt aan pijn die je vroeger hebt ervaren. Je reageert boos en respectloos terug.

Voorbeeld 2: Je bent erg verdrietig, maar je krijgt niet de troost die je nodig hebt, je voelt je in de steek gelaten en je wordt boos.



1. Waar word je boos van?

2. Wat helpt jou om uit de boze kant te komen?

3. Benoem verschillende situaties waarin het lukte om uit je boze kant te komen.

4. Wat past het beste bij jou om op de juiste manier met die boze kant om te gaan? Maak een top 3.

Tot 10 tellen ____	Aan iets leuks denken ____
Negeren ____	Er over praten ____
Time-out op je kamer nemen ____	Aan je ademhaling denken ____
Op schrijven wat je dwars zit ____	Een rustige plek opzoeken ____
Uit het conflict stappen ____	Weglopen van de situatie ____
Bedenken dat mijn boosheid oud is ____	

5. Beschrijf waarom die top 3 jou zo goed helpt.

Razende kant

Uitleg: In deze kant voel je ook woede, verdriet, pijn, teleurstelling, geïrriteerd, onbegrepen, oneerlijkheid, frustratie. Het verschil met de boze kant is dat je **zó** boos bent dat je niet meer helder na kunt denken. Je hebt geen controle meer over jezelf. Je laat bijvoorbeeld agressie zien door dingen kapot te maken of je wilt anderen zelfs pijn doen.

Voorbeeld 1: Je mag niet op verlof omdat het vorige verlof niet goed is gegaan. Je vindt dit oneerlijk en vindt dat je recht hebt op verlof. Je wordt zo boos dat je je televisie van de muur sloopt en in honderd stukjes slaat.

Voorbeeld 2: Een groepsgenoot heeft iets lelijks over jou gezegd, waardoor je erg boos wordt. Je gaat verhaal bij hem halen, maar dat loopt uit de hand. Je slaat en schopt hem. Als de groepsleider zegt dat je moet stoppen, luister je niet en moet je vastgepakt worden.



1. Waar word je razend van?

2. Wat helpt jou om uit de razende kant te komen?

3. Benoem verschillende situaties waarin het lukte om uit je razende kant te komen.

4. Wat past het beste bij jou om op de juiste manier met die razende kant om te gaan? Maak een top 3.

Tot 10 tellen ____

Negeren ____

Time-out op je kamer nemen ____

Op schrijven wat je dwars zit ____

Uit het conflict stappen ____

Aan iets leuks denken ____

Er over praten ____

Aan je ademhaling denken ____

Een rustige plek opzoeken ____

Weglopen van de situatie ____

5. Beschrijf waarom die top 3 jou zo goed helpt.

Gekwetste kant

Uitleg: In deze kant voel je je onveilig, verdrietig, onzeker, kwetsbaar, eenzaam, hulpeloos, schaamte, verlaten, verwaarloosd, misbruikt, vernederd.

Voorbeeld: Je vertelt een geheim in vertrouwen aan een groepsgenoot. Je komt er achter dat dit is doorverteld en dat iedereen het weet. Je voelt je bedrogen. Je vertrouwen wordt misbruikt.



1. Waardoor raak jij gekwetst?

2. Wat helpt jou om uit de gekwetste kant te komen?

3. Benoem verschillende situaties waarin het lukte om uit je gekwetste kant te komen.

4. Wat past het beste bij jou om op de juiste manier met je gekwetste kant om te gaan? Maak een top 3.

Tot 10 tellen ____

Negeren ____

Time-out op je kamer nemen ____

Op schrijven wat je dwars zit ____

Uit het conflict stappen ____

Uithuilen ____

Aan iets leuks denken ____

Er over praten ____

Aan je ademhaling denken ____

Een rustige plek opzoeken ____

Weglopen van de situatie ____

Vertellen wat je dwars zit ____

5. Beschrijf waarom die top 3 jou zo goed helpt.

Strengte kant

Uitleg: Dit zijn gedachten waarbij je jezelf naar beneden haalt, boos op jezelf bent, jezelf afwijst of zelfs haat. Vaak klinkt deze kant alsof je tegen jezelf spreekt op kritische of bestraffende toon. Je bent ontevreden over jezelf en geeft jezelf kritiek of vindt dat je straf verdiend. Door deze gedachten voel je je slecht over jezelf. Ze helpen je niet.

Voorbeeld 1: Voor een toets op school heb je een 9 gehaald. Je had gehoopt op een 10. Deze kant zegt tegen je : 'Je kan er niks van.'

Voorbeeld 2: Je herhaalt de gedachte in je hoofd 'Je bent te dik', 'Je bent onaantrekkelijk', 'Iedereen is slimmer dan jij', 'Je bent niet de moeite waard om aardig gevonden te worden.'



1. Wanneer ben jij te streng voor jezelf?

2. Wat helpt jou om uit de strenge kant te komen?

3. Benoem verschillende situaties waarin het lukte om uit je strenge kant te komen.

4. Wat past het beste bij jou om op de juiste manier met je strenge kant om te gaan? Maak een top 3.

Tot 10 tellen ____

Negeren ____

Time-out op je kamer nemen ____

Op schrijven wat je dwars zit ____

Uit het conflict stappen ____

Uithuilen ____

Aan iets leuks denken ____

Er over praten ____

Aan je ademhaling denken ____

Een rustige plek opzoeken ____

Weglopen van de situatie ____

Vertellen wat je dwars zit ____

5. Beschrijf waarom die top 3 jou zo goed helpt.

Afwerende kant

Uitleg: Bij deze kant laat je niet de emoties zien die je echt voelt. Je gaat dingen doen waardoor je je pijn of verdriet niet voelt. Je beschermt je als het ware tegen deze pijnlijke gevoelens. Je laat dan een andere kant van jezelf zien. Dit is vaak zo gewoon geworden, dat je zelf niet altijd weet dat er pijnlijke gevoelens onder deze kant schuil gaan.

Voorbeeld 1: Je voelt je verdrietig, maar je wil dit niet aan de rest laten zien. Je doet alsof je heel vrolijk bent en gaat grapjes maken. Dit helpt je ook om niet zelf stil te hoeven staan bij je verdriet.

Voorbeeld 2: Je bent bang om gepest te worden, omdat je daar vervelende ervaringen mee hebt. Je gaat iemand anders pesten zodat jij niet het mikpunt bent.



1. Wanneer laat jij een andere emotie zien dan hoe jij je echt voelt?

2. Wat helpt jou om uit de afwerende kant te komen?

3. Benoem verschillende situaties waarin het lukte om uit je afwerende kant te komen.

4. Wat past het beste bij jou om op de juiste manier met je afwerende kant om te gaan? Maak een top 3.

Tot 10 tellen ____

Negeren ____

Time-out op je kamer nemen ____

Op schrijven wat je dwars zit ____

Uit het conflict stappen ____

Uithuilen ____

Aan iets leuks denken ____

Er over praten ____

Aan je ademhaling denken ____

Een rustige plek opzoeken ____

Weglopen van de situatie ____

Vertellen wat je dwars zit ____

5. Beschrijf waarom die top 3 jou zo goed helpt.

Blij / gelukkige kant

Uitleg: In deze kant voel je je veilig, ontspannen, vrolijk, liefde, sterk, nieuwsgierig, enthousiast, geïnteresseerd.

Voorbeeld 1: Je vertelt de begeleiding een probleem waar je al even mee rondloopt. In dit gesprek voel je dat je echt begrepen wordt. Dit geeft je een fijn gevoel!

Voorbeeld 2: Je hebt een goed cijfer gehaald op school. Je wilt dit graag delen met je ouders. Je vraagt aan de groepsleiding of je naar je ouders mag bellen om dit te vertellen.



1. Wanneer ben jij blij of gelukkig?

2. Wat helpt jou om in de blij / gelukkige kant te komen?

3. Benoem verschillende situaties waarin het lukte om in je blij / gelukkige kant te komen.

4. Wat past het beste bij jou om op de juiste manier met je blije / gelukkige kant om te gaan? Maak een top 3.

Vrolijk zijn ____

Lachen ____

Plezier maken ____

Op schrijven hoe het met je gaat ____

Sporten / actief bezig zijn ____

Aan iets leuks denken ____

Er over praten ____

Aan je ademhaling denken ____

Een rustige plek opzoeken ____

Iets leuks doen ____

5. Beschrijf waarom die top 3 jou zo goed helpt.

Gezonde kant

Uitleg: Bij deze kant horen gevoelens van: blijdschap, geluk, liefde, je fit voelen. Ook kan je in deze kant een neutraal gevoel hebben, omdat je bijvoorbeeld met iets bezig bent of je ergens op concentreert. Je bent vanuit deze kant goed in staat om 'gezonde' keuzes te maken.

Voorbeeld: Je krijgt van de begeleiding een vervelend bericht. Je krijgt helaas geen bezoek van je familie vandaag. Door omstandigheden kunnen ze niet komen. Je voelt je rot hierdoor en je merkt dat je boos bent. In plaats van de boosheid te laten winnen, geef je aan bij de begeleiding dat je dit heel jammer vindt en je wilt even alleen zijn om dit slechte nieuws te verwerken. Je maakt nu een 'gezonde keuze' om met een lastige situatie om te gaan.



1. Wanneer voel jij je gezond?

2. Wat helpt jou om in de gezonde kant te komen?

3. Benoem verschillende situaties waarin het lukte om in je gezonde kant te komen.

4. Wat past het beste bij jou om op de juiste manier met je gezonde kant om te gaan? Maak een top 3.

Vrolijk zijn ____

Lachen ____

Plezier maken ____

Op schrijven hoe het met je gaat ____

Sporten / actief bezig zijn ____

Juiste beslissingen nemen ____

Zelfstandig ____

Aan iets leuks denken ____

Er over praten ____

Aan je ademhaling denken ____

Een rustige plek opzoeken ____

Iets leuks doen ____

Verantwoording nemen ____

Bewust positieve keuzes maken ____

5. Beschrijf waarom die top 3 jou zo goed helpt.

STAP 5: Wat kan de groepsleiding of je ouder(s) doen om je te helpen?

Boze kant

Uitleg: In deze kant voel je woede, koppigheid, eigenwijsheid, teleurstelling, geïrriteerd, onbegrepen, oneerlijkheid, frustratie. Je reageert **vaak** op een boze manier. Zo vaak zelfs dat je in de problemen komt op school, de groep of met je ouders.

Voorbeeld 1: Iemand zegt iets respectloos tegen je, waardoor je herinnerd wordt aan pijn die je vroeger hebt ervaren. Je reageert boos en respectloos terug.

Voorbeeld 2: Je bent erg verdrietig, maar je krijgt niet de troost die je nodig hebt, je voelt je in de steek gelaten en je wordt boos.



1. De groepsleider zegt dat je op moet schieten omdat je anders te laat komt voor school. Je zit in je boze kant. Wat kan de groepsleider het beste doen of tegen je zeggen?

2. Wat kan de groepsleider beter niet doen of zeggen?

3. Wat kunnen anderen het beste doen als je in de boze kant zit?

4. Kies een top 3 van de volgende benaderingen wat een ander het beste kan doen als jij in je boze kant zit.

Met rust laten ____

Geruststellen ____

Op je kop geven ____

Time-out geven ____

Weggaan uit de situatie ____

Begrenzen ____

Praten ____

Duidelijk maken dat dit niet kan ____

Uitleg geven ____

Jou boos laten zijn ____

Rustig praten ____

Vragen wat er aan de hand is ____

5. Beschrijf een situatie over je boze kant en geef aan wat een ander toen goed heeft gedaan.

Razende kant

Uitleg: In deze kant voel je ook woede, verdriet, pijn, teleurstelling, geïrriteerd, onbegrepen, oneerlijkheid, frustratie. Het verschil met de boze kant is dat je **zó** boos bent dat je niet meer helder na kan denken. Je hebt geen controle meer over jezelf. Je laat bijvoorbeeld agressie zien door dingen kapot te maken of je wilt anderen zelfs pijn doen.

Voorbeeld 1: Je mag niet op verlof omdat het vorige verlof niet goed is gegaan. Je vindt dit oneerlijk en vindt dat je recht hebt op verlof. Je wordt zo boos dat je je televisie van de muur sloopt en in honderd stukjes slaat.

Voorbeeld 2: Een groepsgenoot heeft iets lelijks over jou gezegd, waardoor je erg boos wordt. Je gaat verhaal bij hem halen, maar dat loopt uit de hand. Je slaat en schopt hem. Als de groepsleider zegt dat je moet stoppen luister je niet en moet je vastgepakt worden.



1. De groepsleider zegt dat je op moet schieten omdat je anders te laat komt voor school. Je zit in je razende kant.

Wat kan de groepsleider het beste doen of tegen je zeggen?

2. Wat kan de groepsleider beter niet doen of zeggen?

3. Wat kunnen anderen het beste doen als je in de razende kant zit?

4. Kies een top 3 van de volgende benaderingen wat een ander het beste kan doen als jij in je razende kant zit.

Met rust laten ____

Geruststellen ____

Op je kop geven ____

Time-out geven ____

Weggaan uit de situatie ____

Begrenzen ____

Naar opvang brengen ____

Praten ____

Duidelijk maken dat dit niet kan ____

Uitleg geven ____

Jou boos laten zijn ____

Rustig praten ____

Vragen wat er aan de hand is ____

Vastpakken ____

5. Beschrijf een situatie over je razende kant en geef aan wat een ander toen goed heeft gedaan.

Gekwetste kant

Uitleg: In deze kant voel je je onveilig, verdrietig, onzeker, kwetsbaar, eenzaam, hulpeloos, schaamte, verlaten, verwaarloosd, misbruikt, vernederd.

Voorbeeld: Je vertelt een geheim in vertrouwen aan een groepsgenoot. Je komt er achter dat dit is doorverteld en dat iedereen het weet. Je voelt je bedrogen. Je vertrouwen wordt misbruikt.



1. De groepsleider zegt dat je op moet schieten omdat je anders te laat komt voor school. Je zit in je gekwetste kant.

Wat kan de groepsleider het beste doen of tegen je zeggen?

2. Wat kan de groepsleider beter niet doen of zeggen?

3. Wat kunnen anderen het beste doen als je in de gekwetste kant zit?

4. Kies een top 3 van de volgende benaderingen wat een ander het beste kan doen als jij in je gekwetste kant zit.

Met rust laten ____

Geruststellen ____

Op je kop geven ____

Time-out geven ____

Weggaan uit de situatie ____

Begrenzen ____

Naar opvang brengen ____

Praten ____

Duidelijk maken dat dit niet kan ____

Uitleg geven ____

Jou boos laten zijn ____

Rustig praten ____

Vragen wat er aan de hand is ____

Vastpakken ____

5. Beschrijf een situatie over je gekwetste kant en geef aan wat een ander toen goed heeft gedaan.

Strenge kant

Uitleg: Dit zijn gedachten waarbij je jezelf naar beneden haalt, boos op jezelf bent, jezelf afwijst of zelfs haat. Vaak klinkt deze kant alsof je tegen jezelf spreekt op kritische of bestraffende toon. Je bent ontevreden over jezelf en geeft jezelf kritiek of vindt dat je straf verdiend. Door deze gedachten voel je je slecht over jezelf. Ze helpen je niet.

Voorbeeld 1: Voor een toets op school heb je een 9 gehaald. Je had gehoopt op een 10. Deze kant zegt tegen je : 'Je kan er niks van.'

Voorbeeld 2: Je herhaalt de gedachte in je hoofd 'Je bent te dik', 'Je bent onaantrekkelijk', 'Iedereen is slimmer dan jij', 'Je bent niet de moeite waard om aardig gevonden te worden.'



1. De groepsleider zegt dat je op moet schieten omdat je anders te laat komt voor school. Je zit in je strenge kant.

Wat kan de groepsleider het beste doen of tegen je zeggen?

2. Wat kan de groepsleider beter niet doen of zeggen?

3. Wat kunnen anderen het beste doen als je in de strenge kant zit?

4. Kies een top 3 van de volgende benaderingen wat een ander het beste kan doen als jij in je strenge kant zit.

Met rust laten ____

Geruststellen ____

Op je kop geven ____

Time-out geven ____

Weggaan uit de situatie ____

Begrenzen ____

Naar opvang brengen ____

Zeggen dat je niet zo streng moet zijn voor jezelf ____

Praten ____

Duidelijk maken dat dit niet kan ____

Uitleg geven ____

Jou boos laten zijn ____

Rustig praten ____

Vragen wat er aan de hand is ____

Vastpakken ____

5. Beschrijf een situatie over je strenge kant en geef aan wat een ander toen goed heeft gedaan.

Afwerende kant

Uitleg: Bij deze kant laat je niet de emoties zien die je echt voelt. Je gaat dingen doen waardoor je je pijn of verdriet niet voelt. Je beschermt je als het ware tegen deze pijnlijke gevoelens. Je laat dan een andere kant van jezelf zien. Dit is vaak zo gewoon geworden, dat je zelf niet altijd weet dat er pijnlijke gevoelens onder deze kant schuil gaan.

Voorbeeld 1: Je voelt je verdrietig, maar je wil dit niet aan de rest laten zien. Je doet alsof je heel vrolijk bent en gaat grapjes maken. Dit helpt je ook om niet zelf stil te hoeven staan bij je verdriet.

Voorbeeld 2: Je bent bang om gepest te worden, omdat je daar vervelende ervaringen mee hebt. Je gaat iemand anders pesten zodat jij niet het mikpunt bent.



1. De groepsleider zegt dat je op moet schieten omdat je anders te laat komt voor school. Je zit in je afwerende kant.

Wat kan de groepsleider het beste doen of tegen je zeggen?

2. Wat kan de groepsleider beter niet doen of zeggen?

3. Wat kunnen anderen het beste doen als je in de afwerende kant zit?

4. Kies een top 3 van de volgende benaderingen wat een ander het beste kan doen als jij in je afwerende kant zit.

Met rust laten ____

Geruststellen ____

Op je kop geven ____

Time-out geven ____

Weggaan uit de situatie ____

Begrenzen ____

Naar opvang brengen ____

Praten ____

Duidelijk maken dat dit niet kan ____

Uitleg geven ____

Jou boos laten zijn ____

Rustig praten ____

Vragen wat er aan de hand is ____

Vastpakken ____

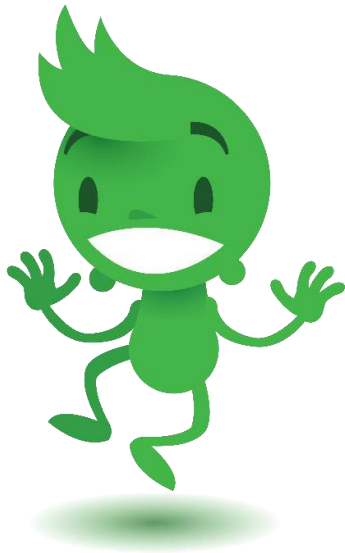
5. Beschrijf een situatie over je afwerende kant en geef aan wat een ander toen goed heeft gedaan.

Blij / gelukkige kant

Uitleg: In deze kant voel je je veilig, ontspannen, vrolijk, liefde, sterk, nieuwsgierig, enthousiast, geïnteresseerd.

Voorbeeld 1: Je vertelt de begeleiding een probleem waar je al even mee rondloopt. In dit gesprek voel je dat je echt begrepen wordt. Dit geeft je een fijn gevoel!

Voorbeeld 2: Je hebt een goed cijfer gehaald op school. Je wilt dit graag delen met je ouders. Je vraagt aan de groepsleiding of je naar je ouders mag bellen om dit te vertellen.



1. De groepsleider zegt dat je op moet schieten omdat je anders te laat komt voor school. Je zit in je blij / gelukkige kant.

Wat kan de groepsleider het beste doen of tegen je zeggen?

2. Wat kan de groepsleider beter niet doen of zeggen?

3. Wat kunnen anderen het beste doen als je in de blij / gelukkige kant zit?

4. Kies een top 3 van de volgende benaderingen wat een ander het beste kan doen als jij in je blije / gelukkige kant zit.

Bekrachten dat je het goed doet ____	Vriendelijke reageren ____
Samen plezier maken ____	Complimenten geven ____
Laten zien dat je er bent voor een ander ____	Vraag naar het gevoel ____
Leuke dingen voorstellen ____	Interesse tonen ____

5. Beschrijf een situatie over je blije / gelukkige kant en geef aan wat een ander toen goed heeft gedaan.

Gezonde kant

Uitleg: Bij deze kant horen gevoelens van: blijdschap, geluk, liefde, je fit voelen. Ook kan je in deze kant een neutraal gevoel hebben, omdat je bijvoorbeeld met iets bezig bent of je ergens op concentreert. Je bent vanuit deze kant goed in staat om 'gezonde' keuzes te maken.

Voorbeeld: Je krijgt van de begeleiding een vervelend bericht. Je krijgt helaas geen bezoek van je familie vandaag. Door omstandigheden kunnen ze niet komen. Je voelt je rot hierdoor en je merkt dat je boos bent. In plaats van de boosheid te laten winnen, geef je aan bij de begeleiding dat je dit heel jammer vindt en je wilt even alleen zijn om dit slechte nieuws te verwerken. Je maakt nu een 'gezonde keuze' om met een lastige situatie om te gaan.



1. De groepsleider zegt dat je op moet schieten omdat je anders te laat komt voor school. Je zit in je gezonde kant.

Wat kan de groepsleider het beste doen of tegen je zeggen?

2. Wat kan de groepsleider beter niet doen of zeggen?

3. Wat kunnen anderen het beste doen als je in de gezonde kant zit?

4. Kies een top 3 van de volgende benaderingen wat een ander het beste kan doen als jij in je gezonde kant zit.

Bekrachten dat je het goed doet ____	Vriendelijke reageren ____
Samen plezier maken ____	Complimenten geven ____
Laten zien dat je er bent voor een ander ____	Vraag naar het gevoel ____
Leuke dingen voorstellen ____	Interesse tonen ____
Verantwoordelijkheid krijgen ____	

5. Beschrijf een situatie over je gezonde kant en geef aan wat een ander toen goed heeft gedaan.

De basisbehoeftes

Oriëntering, controle:

Maak een overzicht van jouw dag. Beschrijf hierin wat je precies op een dag doet, vanaf het moment dat je uit bed komt, gaat eten, onderwijs volgt, sportactiviteit doet en wanneer je weer naar je bed gaat.

Omschrijf hoe dit was voor Almata en omschrijf hoe je denkt dat dit er de komende tijd uit gaat zien.

Zelfbewustzijn: 'Ik weet wat ik wil. Ik kan mijn grenzen en noden aanvoelen en aangeven. Ik voel me goed in mij eigen lichaam.'

Waar ben jij trots op?

Kunnen anderen aan jou zien hoe jij je voelt?

Geef jij je grenzen op tijd aan?

Lust / plezier nastreven:

Je kiest vaak dingen uit die je leuk vindt om te doen. Denk bijvoorbeeld aan een hobby (bijvoorbeeld muziek maken, voetballen of een andere vereniging sport) die je hebt. Je doet dit vaak in eerste instantie omdat je dit leuk vindt. Maar ben jij je ook echt bewust waarom jij hier dan zoveel plezier aan beleeft? Zit je op voetbal voor de sport of juist de sociale contacten die je daarmee hebt? Haal jij je plezier uit prestatie of is meedoen voor jou al belangrijk genoeg om dan plezier te beleven?

Speelsheid: 'Ik leer door mijn wereld spelend te verkennen.'

Spelenderwijs leert men, hoe zie je dit bij jezelf?

Mijn hobby's zijn:

Waarom vind ik deze hobby's leuk?

Ik ben deze hobby gaan doen, omdat:

Ik beleef ook plezier aan (denk aan familie, vrienden, school) en leg uit waarom:

Ik heb vooral plezier als ik:

Welke dingen in het leven brengen je plezier?

Hoe kan je zelf een bijdrage leveren aan je eigen plezier?

Wat heb je daarvoor nodig van een ander?

Vergroten zelfwaardering:

Iedereen heeft de behoefte om gewaardeerd te worden. Het is fijn als een ander jou ziet staan en je waardeert wie je bent. Of er nu waardering is voor jouw prestatie, jou als persoon, jouw deskundigheid, creativiteit, inzet, flexibiliteit, verantwoordelijkheid, zelfstandigheid of discipline. Om je zelfwaardering te vergroten heb je succesmomenten nodig. Deze succesmomenten gaan wij samen creëren door in te zetten op hetgeen waarvan wij denken dat je nog wat kan leren. Dit kan dus betekenen dat je al sneller zelfstandig boodschappen mag doen, omdat we zien dat je er qua verantwoordelijkheid al klaar voor bent, maar dat we je zelfredzaamheid willen vergroten.

Geborgenheid: 'Ik mag zijn wie ik ben.' 'Ik word gekoesterd.'

Schrijf op waarvan jij denkt dat je gewaardeerd wordt:

Schrijf op waarvan jij denkt dat je ondergewaardeerd wordt:

Schrijf op waarvan jij denkt dat je zelfwaardering vergroot kan worden.

Zelfvertrouwen: 'Ik weet wat ik kan. Ik vertrouw erop dat ik het kan. Ik geef niet op.'

Waar liggen jouw sterke punten?

Waar zou je over gewaardeerd willen worden?

Verbondenheid: 'Ik ben niet alleen. Ik word gedragen, ben verbonden. Ik mag mijn gevoelens delen.'

Wie in jou omgeving waardeert je?

Waarom waardeert je deze persoon?

Weet die persoon dat je hem of haar waardeert?

Geef je anderen weleens een compliment?

Als je een compliment geeft, zie je dan bij de ander dat dit iets met hem of haar doet?

Krijg je zelf wel eens een compliment?

Wat doet het met je als je een compliment krijgt?

Zou je vaker een compliment willen krijgen?

Vertrouwen: 'Ik word gerespecteerd en geaccepteerd.'

Hoe merk je dat anderen jou accepteren?

Voel jij je gerespecteerd door je groepsgenoten, ouders, verzorgers of groepsleiding?

Wat heb je nodig om dit gevoel te krijgen?

Hoe kan je er zelf voor zorgen dat je gerespecteerd wordt?

Moet jij je grenzen verleggen om geaccepteerd te worden?

Hechting:

Maak op een A3 / A2 blad een paspoort. Je kan plaatjes uitknippen waarvan je vindt dat die bij jou passen of iets over jou zeggen. Je kan ook iets tekenen of iets anders creatiefs bedenken om je paspoort vorm te geven. De basisbehoeften bestaan uit vier aspecten. Bovengenoemde opdrachten helpen je om een beeld te krijgen wat de basisbehoeften voor jou nu precies inhouden. De bovenstaande opdrachten dienen goedgekeurd te zijn, alvorens je kan beginnen aan je paspoort. Vergroten zelfwaardering, hechting, oriëntering / controle, Lust en plezier. Probeer met het maken van je paspoort rekening te houden met de 4 basisbehoeften.

- Hoe ziet jouw paspoort eruit?
- Denk aan je familie stamboom.
- Welke omgeving ben je opgegroeid?
- Welke hobby's heb je?
- Wat voor werk / stage heb je gedaan?
- Heb je idolen waar je jezelf in herkent?
- Welke muziek vindt je leuk?
- Vindt je een boek lezen leuk of kijk je liever een film?

Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opname of op enige andere manier, zonder vooraf schriftelijke toestemming van Almata JeugdzorgPlus.

Karakters: Tom L'Istelle