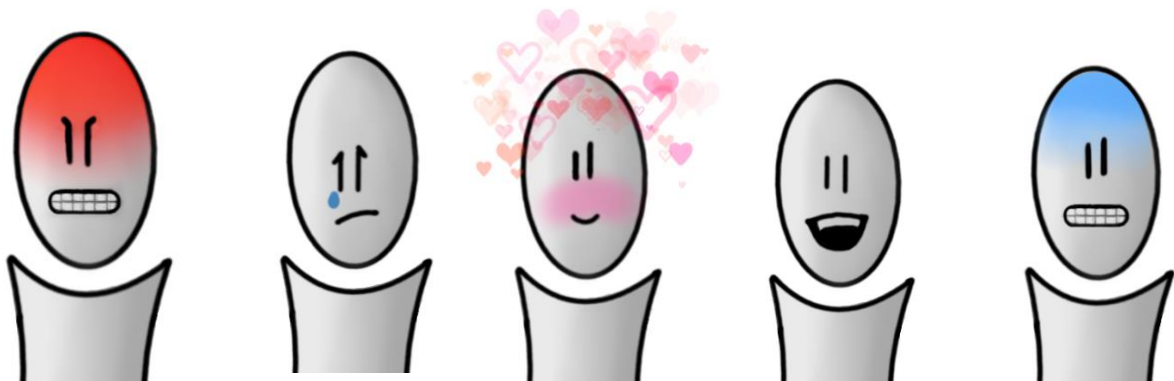


Je emoties de baas 2.0



Training voor mensen die willen leren omgaan met emoties

Tekst
Illustraties

Annemarie van den Brink
Sanne Roeland

Inhoudsopgave

Inleiding	In de knoop met emoties
Hoofdstuk 1	Observeren met je Hoofd en je Hart
Hoofdstuk 2	Gebruik de camera
Hoofdstuk 3	Wat zijn gevoelens (emoties)? Wat heb je eraan?
Hoofdstuk 4	Beschrijf je eigen film
Hoofdstuk 5	Denken – Voelen - Doen
Hoofdstuk 6	Denk er eens anders over; ‘omdenken’
Hoofdstuk 7	Afleiding zoeken
Hoofdstuk 8	Kalmeer jezelf
Hoofdstuk 9	Verbeter het moment
Hoofdstuk 10	Leefstijl: ons dagelijks leven en emoties
Hoofdstuk 11	Sta voor je doel
Hoofdstuk 12	Problemen oplossen
Hoofdstuk 13	Balans in contacten
Hoofdstuk 14	Kom voor jezelf op
Bijlagen	

Inleiding. In de knoop met emoties



Emotie is wat je voelt. Een ander woord is gevoel.
Denk aan blijdschap, verdriet, boosheid en angst bijvoorbeeld.
Deze training is bedoeld voor mensen die 'omgaan met emoties' soms lastig vinden.

Misschien voelen ze te weinig.
Misschien voelen ze juist te veel.
Misschien reageren ze erg heftig op dingen die gebeuren.
Misschien laten ze nooit zien hoe ze zich voelen.

Herken je dit?

Hoe is dit bij jou?

Op wat voor manier heb jij moeite met emoties?

Moeilijk om kunnen gaan met emotie is voor mensen zelf vervelend.
Ze kunnen er moe van worden of gespannen; ze kunnen er pijn in hun hoofd van krijgen of andere lichamelijke klachten.
Moeilijk om kunnen gaan met emotie maakt het ook lastiger om met andere mensen om te gaan. Denk bijvoorbeeld aan partners, kinderen, ouders, leidinggevendenden of burens.

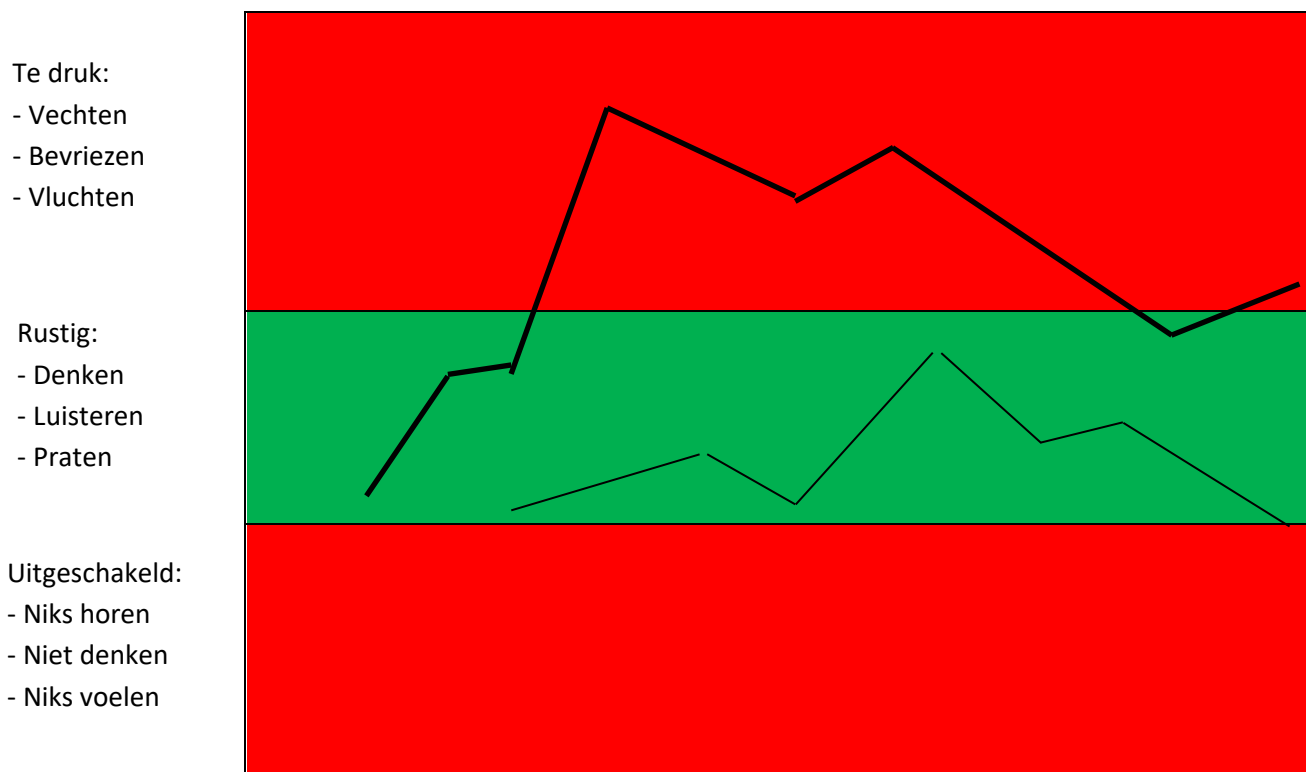
Wat merk jij in jouw contact met andere mensen?

Heb je daarbij last van jouw emoties? Hoe?

Als mensen veel heftige emoties voelen of juist helemaal niks voelen, kunnen ze niet helder nadenken.

Dingen uitleggen, praten met mensen of handige oplossingen bedenken, dat lukt meestal niet zo goed als je te veel emotie voelt of juist niks voelt. Kijk maar naar het volgende plaatje.

Hoe druk is het in je hoofd?



Het is een plaatje over hoe druk het is in ons hoofd.

ROOD en **GROEN** betekenen in dit plaatje niet goed of fout.

In **GROEN** doen hersenen wat ze moeten doen: mensen kunnen dan nadenken, oplossingen bedenken, dingen uitleggen aan anderen, even wachten of verdragen dat iets niet lukt.

In de onderste rode balk schakelen de hersenen uit.
Bijvoorbeeld als mensen verdoofd zijn van de schrik.
Ze voelen dan helemaal niks of veel minder.

In de bovenste rode balk is het juist té druk in het hoofd van mensen.
Ze voelen te veel: te veel stress, te veel blijdschap, te veel boosheid, liefde of verdriet, enzovoort.

Als mensen (bijna) de hele tijd te veel of te weinig emotie voelen, dus in **ROOD** zitten dan noemen we dat 'emotieregulatie problemen'.
De ene keer hebben mensen daar meer last van dan de andere keer.
Kijk maar.

De GROENE balk bij stress



Als mensen ziek zijn, slecht geslapen hebben of gewoon veel aan hun hoofd hebben, kan het zijn dat hun **GROENE** blak tijdelijk wat kleiner is.

Herken jij dat? Wanneer is jouw **GROENE** balk kleiner?

Er zijn ook momenten waarop mensen juist heel veel aankunnen.
Bijvoorbeeld als ze lekker op vakantie zijn of iets leuks aan het doen zijn.
Dan moet er heel wat gebeuren om hen in **ROOD** te krijgen.
Kijk maar.

De **GROENE** balk bij ontspanning

Herken jij dat? Wanneer is jouw **GROENE** balk groter?



Deze training

In deze training leer je emoties herkennen.

Je leert manieren om handig met emoties om te gaan.

Je leert wat je kunt doen als je in **ROOD** zit.

Je leert hoe je dan weer in de buurt van **GROEN** kunt komen.

Een proefje maakt duidelijk wat je in deze training kunt leren:

1. Pak een glas



2. Doe er losse thee in.



3. Vul het glas met koud water



4. Roer



Wat zie je?
Stop nu met roeren en wacht 10 seconden af.
Wat is er veranderd?

Een (te) druk hoofd, lijkt op wat we zien als we roeren in het kopje met de losse thee.

Met een te druk hoofd kunnen hersenen niet goed meer nadenken of luisteren. Mensen krijgen geen helder beeld van wat er gebeurt.

Ze zitten in **ROOD**

Als mensen leren om zichzelf stop te zetten en even geduld hebben, wordt het langzaam een beetje rustiger in hun hoofd.

Dán kunnen ze weer nadenken over wat er aan de hand is en wat handig is om te doen.

Ze komen dat weer in **GROEN**.



Veranderen kost tijd.

Leren omgaan met emotie kost tijd.

Net als leren lopen, fietsen, zwemmen,
leer je het met vallen en opstaan.

Heb geduld en houd vol!

Steunfiguren

Leren omgaan met emotie wordt makkelijker als er mensen zijn die je aanmoedigen.

Denk maar aan een coach bij sporters.

Wie zijn jouw steunfiguren?

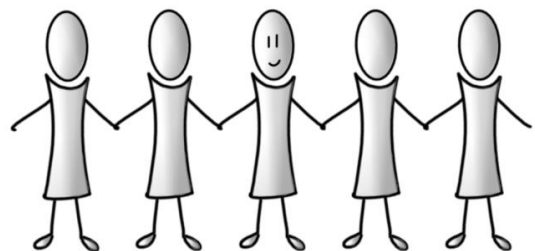
Je kunt ze over de training vertellen.

Mijn steunfiguren zijn:

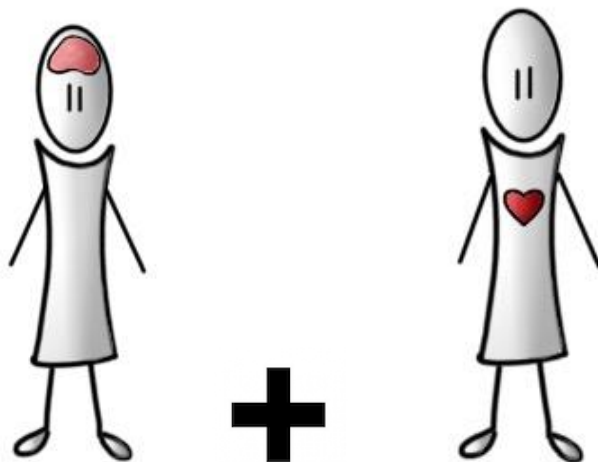
.....
.....

Hoe wil je hen op de hoogte houden?

.....



Hoofdstuk 1 Observeren met je Hoofd en je Hart



Er zijn drie manieren om te kijken naar jezelf, naar andere mensen en naar dingen die gebeuren.

1. Je kunt kijken met je HART; *'emotionele geest'*.
2. Je kunt kijken met je HOOFD; *'rationele geest'*.
3. Je kunt kijken met je HOOFD én je HART; *'wijze geest'*.

Kijken met je HART; *'emotionele geest'*



Je gevoel kleurt alles wat je denkt en doet als je kijkt met je HART.
Je gevoel is de baas over jou.
Je laat je helemaal sturen door wat je voelt.
Als je blij bent, denk je dat alles en iedereen oké is.
Als je somber bent, denk je dat alles en iedereen waardeloos is.
Als je boos bent, is er niets meer goed.

De gedachten die je hebt als je kijkt met je HART zijn vaak een beetje té sterk.
Een beetje overdreven, te heftig en niet meer logisch.
Deze gedachten kloppen niet meer met hoe dingen écht zijn.

Bijvoorbeeld: Achmed en Marie gaan naar een pretpark.
Als ze er bijna zijn, rijden ze verkeerd.
Ze missen de afslag naar de ingang.

Als ze kijken met hun HART, gebeurt er dit:
Marie wordt boos op Achmed: "Jij let ook nooit op!
Ik zei nog dat we er bijna waren.
Nu moeten we helemaal terug en zijn we nog een uur extra onderweg.
Kan je nou nooit eens naar mij luisteren?"

Heb jij een eigen voorbeeld van 'kijken met je HART'

Kijken met je HOOFD; '*rationele geest*'

Als je met je HOOFD kijkt naar jezelf
en dingen die gebeuren,
schakel je je gevoel juist uit.
Je kijkt alleen naar wat je ziet, wat je
wéét en wat je geleerd hebt.
Je let op de feiten.
Je bekijkt de dingen van een afstand
en zakelijk.
Je gebruikt alleen je verstand, niet je
gevoel.

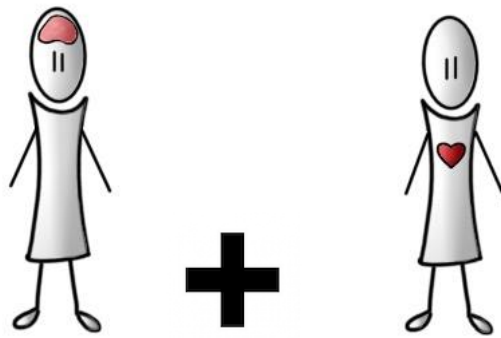


Bijvoorbeeld: Achmed en Marie gaan naar een pretpark.
Als ze er bijna zijn, rijden ze verkeerd.
Ze missen de afslag naar de ingang.

Als ze kijken met hun HOOFD, gebeurt er dit:
Marie zegt tegen Achmed: "We zijn de ingang voorbij gereden.
Nu moeten we ergens omkeren en een stukje terugrijden".

Heb jij een eigen voorbeeld van 'kijken met je HOOFD'

Kijken met je HOOFD én je HART; 'wijze geest'



Veel mensen die overspoeld worden door gevoelens, denken dat het de bedoeling is om hun gevoel 'uit te schakelen'.

Dat is een misverstand.

Het is niet de bedoeling om je gevoel uit te schakelen.

Ons gevoel (HART) is juist belangrijk.

Maar ons verstand (HOOFD) ook.

Het doel van deze training is om ze **allebei** te leren gebruiken.

Bijvoorbeeld: Achmed en Marie gaan naar een pretpark.

Als ze er bijna zijn, rijden ze verkeerd.

Ze missen de afslag naar de ingang.

Als ze kijken met hun HART + HOOFD, gebeurt er dit:

Marie zegt tegen Achmed: "Oh! Nee!!

We zijn de ingang voorbij gereden.

Hè, dat is balen zeg.

Ik was net zo blij dat we er bijna waren.

We kunnen het best ergens even omkeren en een stukje terugrijden".

Heb jij een eigen voorbeeld van 'kijken met je HART + HOOFD'

Hieronder staan 10 zinnen.

Zet erbij of het uitspraken zijn vanuit je HOOFD, HART, of HOOFD en HART.

1) Alleen buiten lopen in het donker is levensgevaarlijk.

2) Met mij gaat alles goed. Ik kan de hele wereld aan.

3) Ik heb wel / geen rijbewijs.

4) Ik vind het moeilijk om nieuwe vrienden te maken, maar ik probeer het wèl.

5) Als iemand iets lelijks tegen me zegt, voel ik me boos worden. Ik tel tot tien voor ik reageer.

6) Ik ben onzeker, dat gaat nooit meer over.

7) Niemand is te vertrouwen.

8) Mijn collega heeft 50 vrienden op Instagram. Ik heb er 5.

9) Als iets mij niet lukt, baal ik daarvan. Ik probeer het gewoon nog een keer of vraag hulp.

10) Als iemand naar me kijkt, doe ik vast iets stoms.

Hoofdstuk 2

Gebruik de camera



In **ROOD**, is het in ons hoofd te druk en kunnen we niet meer helder nadenken.
Het eerste dat we moeten doen, is onszelf stopzetten.
Denk maar aan het stoppen met roeren in het glas met de thee.

Maar hoe doe je dat? Jezelf stopzetten?

De eerste stap is dat je merkt dat je in **ROOD** zit.

Je kan pas even stoppen als je hebt gemerkt dat het te druk is in je hoofd.

Een vaardigheid die je hierbij kan helpen is: **gebruik de camera**



gebruik de camera

Een camera laat dingen zien.

Zonder iets te veranderen.

Een camera heeft geen mening, vindt er niks van.

Een camera laat zien hoé iets is.

De camera die wij bedoelen, kan niet alleen om zich heen kijken.

Deze camera kan ook naar binnen kijken en zien hoe mensen zich van binnen voelen.

1. Hoe laat jouw lichaam weten dat je in **ROOD** zit? Wat voel je?

2. Welke gedachten heb je? Schrijf ze eventueel op.

3. Wat is er aan de hand?

Oordelen en feiten

Mensen voelen dingen (angstzweet, kippenvel) en maken dingen mee.
Dat noemen we **feiten**.

Een feit = iets dat is zoals het is. Mensen vinden vaak ook iets over wat ze voelen, over wat anderen doen of over wat er gebeurt.

Dat noemen we meningen of **oordelen**.

Oordeel = wat je van iets vindt of denkt; een mening.

Feiten kunnen we meestal niet veranderen.

Oordelen kunnen we wel veranderen.

Bijvoorbeeld

Het regent = een feit

Het is slecht weer = een oordeel, want
mensen kunnen verschillend denken
over hetzelfde weer



Mensen oordelen de hele dag.

Dat is heel gewoon.

Dat hoort bij ons mensen.

We vinden de koffie lekker of vies,
we vinden iemand aardig of onaardig,
we mopperen op het werk of vinden ons werk juist heel leuk.

Oordelen is niet erg.

Maar soms brengen oordelen ons in de problemen, bijvoorbeeld:

- Als we denken dat oordelen feiten zijn en dus niet kunnen veranderen.
- Als oordelen ons verder in **ROOD** brengen.

Bijvoorbeeld: Sasha is altijd een beetje stevig geweest.
Haar vriendinnen hebben allemaal maat 36.
Sasha heeft maat 42.
Sasha denkt dat zij niet oké is omdat ze maat 42 heeft.
Dat maakt haar somber.

Dat Sasha maat 42 heeft en haar vriendinnen maat 36 is een feit.

Dat je niet oké bent als je maat 42 hebt, is een oordeel.

Het wordt vervelend als Sasha denkt dat het een feit is dat je niet oké bent met maat 42. Daardoor wordt ze namelijk nog somberder.

Ze schiet verder in **ROOD**.

Mensen kunnen leren om oordelen los te laten of te veranderen.

Mensen kunnen anders leren denken.

Dat heet ook wel: 'omdenken'.

Daarmee gaan ze meer richting **GROEN**.

Bijvoorbeeld: een paar keer achter elkaar is de koffie net óp als Koen pauze heeft. Hij moet dan eerst nieuwe zetten. En dat terwijl hij echt toe is aan even zitten en koffie.

Dat de koffie een paar keer achter elkaar op is als Koen pauze heeft, is een feit.

Hij heeft echt pech. Misschien schiet hij even in **ROOD**, maar hij schakelt naar **GROEN** en bedenkt een oplossing. Hij gaat proberen eerder pauze te nemen of vraagt een collega om méér koffie te zetten.

Als Koen denkt dat collega's expres te weinig koffie zetten om hem te pesten (oordeel), is de kans groot dat hij verder in **ROOD** schiet.

Oefening: Is dit een feit of is dit een oordeel?

	Feit	Oordeel
Dikke mensen zijn lelijk		
Jongens houden vaker van voetbal dan meisjes		
Je kunt alles bereiken als je maar wilt		
Snoepen veroorzaakt gaatjes		
Als je slecht slaapt, kan je je minder goed concentreren		
Als je rijk bent dan ben je gelukkig		
Mijn leven is niet zo goed als dat van een ander		
Werken is gezond		
De wereld bestaat voor het grootste deel uit water		
Fietsen zonder licht is strafbaar		
Hulp vragen is een teken van zwakte		
Drugs zijn verslavend		
Vakantie is heerlijk		
Zonder partner ben je ongelukkig		
Ik ben		

Hoofdstuk 3 Wat zijn gevoelens (emoties)? Wat heb je eraan?

Heb je vaak last van heftige emoties?
Dan kan het zijn dat je emoties náár vindt.
Je wilt er zo snel mogelijk van af.
Maar emoties zijn er nooit zomaar.
Ze hebben ons altijd iets te vertellen.
Zelfs als het vervelende emoties zijn, zoals angst, verdriet of boosheid.



Wat vertellen emoties?

Signaleren

Emoties vertellen ons dat er iets gebeurt dat belangrijk voor ons is.
Bijvoorbeeld: je loopt de kamer van de dokter binnen en je voelt je hart sneller kloppen. Het vertelt je dat je het spannend vindt.

Motiveren

Emoties zorgen ervoor dat we iets gaan doen of juist niet.
Bijvoorbeeld: als er brand is, voel je angst.
Daardoor maak je dat je wegkomt.

Contact

Emoties vertellen andere mensen hoe het met ons gaat.
Bijvoorbeeld: als je huilt, weten andere mensen dat je verdriet hebt.

Emoties zitten *in ons lichaam*. Denk bijvoorbeeld aan vlinders in je buik, kippenvel krijgen, of zweten.

..... *De vlinders in je buik vertellen je dat je verliefd bent*

..... *Doordat je zweet merk je dat je een situatie eng vindt*

Er zijn vier basis emoties



BLIJ:

Blijdschap vertelt je dat je iets hebt gekregen dat je fijn vindt.
Of dat je iets gedaan hebt wat belangrijk voor je is.
Blijdschap geeft je energie.

Voorbeeld



VERDRIETIG:

Verdriet vertelt je dat je iets los moet laten.
Of dat je iets niet krijgt wat je graag wilt hebben.
Verdriet maakt dat je op zoek gaat naar troost.

Voorbeeld



BANG:

Angst vertelt je dat je in gevaar bent.
Of dat je bedreigd wordt of je kwetsbaar voelt.
Angst maakt dat je veiligheid opzoekt.

Voorbeeld



BOOS:

Boosheid vertelt je dat er iets gebeurt wat jij niet wilt.
Of iets dat je niet eerlijk vindt.
Het zorgt ervoor dat je ingrijpt, bijvoorbeeld door nee te zeggen.

Voorbeeld

Er zijn nog veel meer emoties.
Denk maar aan de emoticons op je telefoon.
Welke emoties ken jij allemaal?

.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Kijk maar eens op bladzijde 20.
Daar staan nog veel meer namen voor emoties.
Welke herken jij?

Alle emoties zijn er in heftige en minder heftige vormen.

Emotie	Heftige vorm	Milde vorm
Blij	Door het dolle heen	Vrolijk
Verdrietig	Depressief	Teleurgesteld
Bang	Paniek	Bezorgd
Boos	Woedend	Geïrriteerd

Namen voor emoties

Blij	Verdrietig	Boos	Bang	Allerlei
Ontspannen	Treurig	Gepikeerd	Angstig	Verlegen
Kalm	Ongelukkig	Geïrriteerd	Nerveus	Stoer
Verheugd	Depressief	Woedend	Afhankelijk	Verliefd
Tevreden	Moedeloos	Kort lontje	Trillerig	Verbaasd
Op mijn gemak	Ellendig	Van mijn stuk gebracht	Wanhopig	Aarzelend
Enthousiast	In mezelf gekeerd	Agressief	Ongerust	Vals
Dankbaar	Akelig	Kokend	Doodsbenauwd	Vol zelfvertrouwen
Vrolijk	Saai	Verontwaardigd	Paniekerig	In de war
Gelukkig	In de put	Dwars	Bedreigd	Jaloers
Zorgeloos	Chagrijnig	Chagrijnig	Hysterisch	Schaamte
Optimistisch	Ontevreden	Koppig	Slecht op mijn gemak	Oprecht
Energiek	Waardeloos	Gefrustreerd	Onzeker	Schuldig
Uitgelaten	Radeloos	Verward	Geschokt	Trots
Opgewekt	Somber	Fel	Wantrouwig	Dapper
Opgewonden	Overstuur	Ongeduldig	Onder druk gezet	Vastbesloten

Wanneer worden emoties een probleem?

Zolang emoties passen bij de situatie, zijn ze handig.

Als we geen emoties zouden voelen, lopen we gevaar.

Emoties vertellen ons wat er aan de hand is en kunnen ons helpen om in actie te komen.

Maar emoties kunnen lastig worden.

Dat kan op 4 manieren:

1. Je voelt je emotie niet of je luistert er niet naar.
2. Het soort emotie past niet bij de situatie.
3. De heftigheid van de emotie past niet bij de situatie.
4. Door de emotie vliegt je gedrag uit de bocht.

Voorbeeld



Iemand gaat twee keer achter elkaar op je tenen staan.

Het meest passend is dat je een beetje **geïrriteerd** bent en vraagt of de ander beter wil opletten waar hij staat.

1. Stel dat je helemaal **niks voelt**, dan zegt je ook niks. Dan kan het zomaar weer gebeuren.
2. Stel dat je **angstig** wordt. Dan kan het zijn dat je nooit meer bij die persoon in de buurt durft te komen.
3. Stel dat je zo **boos** wordt dat je niks meer met de ander te maken wil hebben. Dan heb je minder contacten.
4. Stel dat je door je boosheid de ander **een klap geeft**. Dan ontstaat er ruzie en gedoe.

Hoe gaan mensen om met emoties?

Alle emoties zijn belangrijk.

Ook nare emoties zoals verdriet of angst.

Mensen gaan altijd op een bepaalde manier om met emoties.

Dat kunnen handige manieren zijn.

Maar het kunnen ook minder handige manieren zijn.

Minder handige manieren zijn bijvoorbeeld:

- Piekeren
- Alcohol of drugs gebruiken
- Andere mensen of de omstandigheden de schuld geven
- Blijven klagen
- Net doen alsof het nare gevoel er niet is
- Een moeilijke situatie uit de weg gaan

Deze manieren helpen vaak even.

Maar daarna komen de emoties meestal net zo hard weer terug.

Herken jij *minder handige* manieren om met emotie om te gaan bij jezelf?

Welke *handige* manieren van omgaan met emotie herken jij bij jezelf?

Emotie BLIJ



Denk eens aan een moment dat je je blij voelt

Dit is de situatie:

Wat **doe** jij als je je blij voelt?

Omcirkel wat je herkent en vul aan:

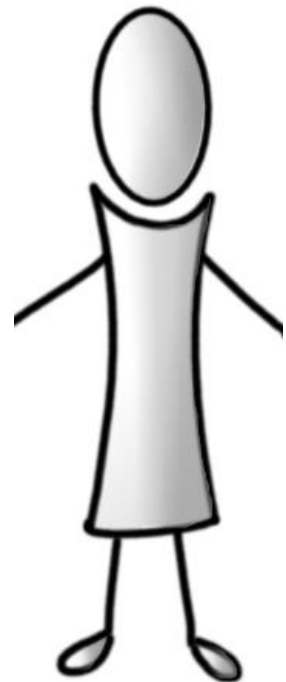
1. Ik lach
2. Ik praat
3.
4.

Hoe vertelt jouw lichaam dat je blij bent?

Teken het hiernaast.

Omcirkel wat je herkent en vul aan:

1. Mijn ogen glinsteren
2. Ik voel veel energie
3.
4.



Emotie VERDRIETIG

Denk eens aan een moment dat je je verdrietig voelt



Dit is de situatie:

Wat **doe** je als je je verdrietig voelt?

Omcirkel wat je herkent en vul aan:

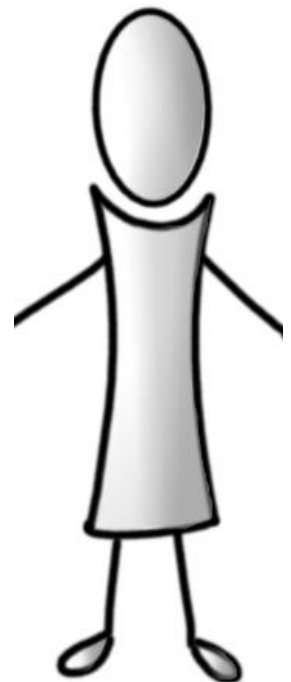
1. Ik trek me terug
2. Ik zoek troost
3.
4.

Hoe vertelt jouw lichaam je dat je verdrietig bent?

Teken het hiernaast.

Omcirkel wat je herkent en vul aan:

1. Ik voel tranen in mijn ogen
2. Ik voel een brok in mijn keel
3.
4.



Emotie BANG

Denk eens aan een moment dat je je bang voelt



Dit is de situatie:

Wat **doe** je als je je bang voelt?

Omcirkel wat je herkent en vul aan:

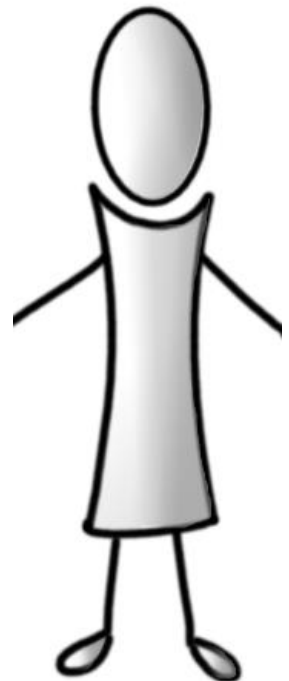
1. Ik trek me terug
2. Ik ga naar iemand toe
3.
4.

Hoe vertelt jouw lichaam je dat je bang bent?

Teken het hiernaast.

Omcirkel wat je herkent en vul aan:

1. Ik adem snel
2. Mijn spieren zijn verkramp
3.
4.



Emotie BOOS

Denk eens aan een moment dat je je boos voelt



Dit is de situatie:

Wat **doe** je als je je boos voelt?

Omcirkel wat je herkent en vul aan:

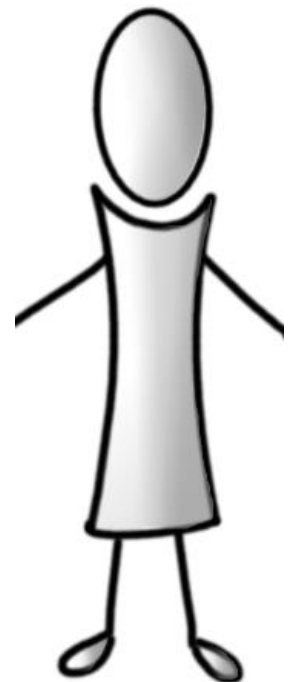
1. Ik ga steeds harder praten
2. Ik smijt met een deur
3.
4.

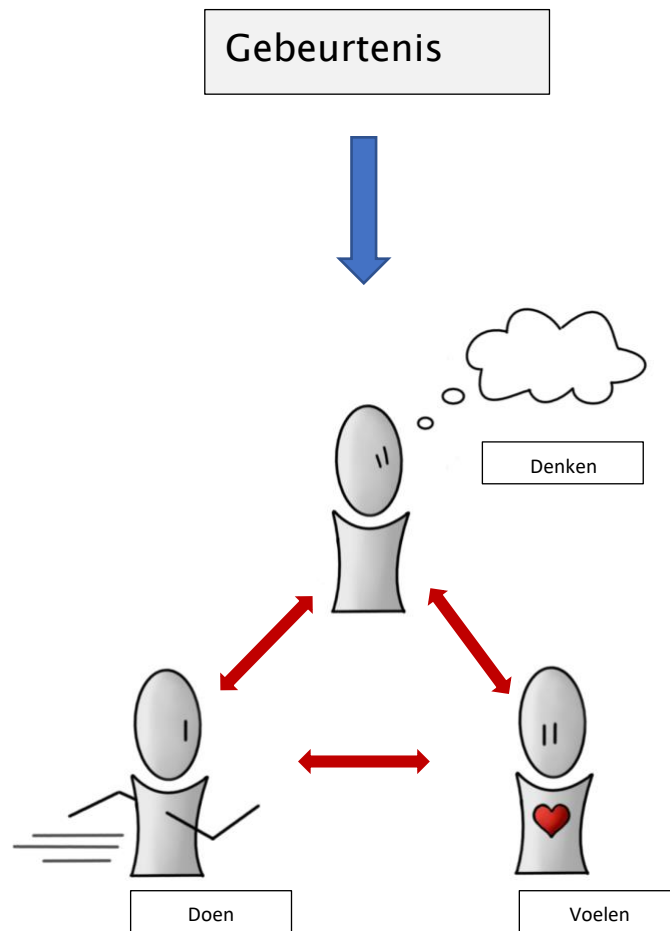
Hoe vertelt jouw lichaam je dat je je boos voelt?

Teken het hiernaast.

Omcirkel wat je herkent en vul aan:

1. Ik bal mijn vuisten
2. Ik word rood
3.
4.





Stel: je voelt je heel boos of verdrietig.

Heb je wel eens geprobeerd om je dan gewoon minder boos of verdrietig te voelen?

Lukt het als je verdrietig bent om te zeggen 'ik stop met verdrietig zijn'?

Of als je somber bent om te zeggen 'ik stop met somber zijn'?

Dat is moeilijk hè. Meestal lukt dat niet.



Je **gevoel** veranderen lukt beter als je probeert je **gedachten** te veranderen en iets te gaan doen. Je gevoel verandert als je anders leert denken en je gedrag verandert.

Dat gaan we in twee stappen oefenen:

Stap 1

Gevoelens, Gedachten en Gedrag uit elkaar leren houden.

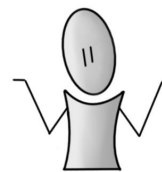
Stap 2

Heel precies kijken naar wat er gebeurt als je veel emotie voelt.

We maken er als het ware een film van, die we in slow-motion bekijken.

Je kijkt dan:

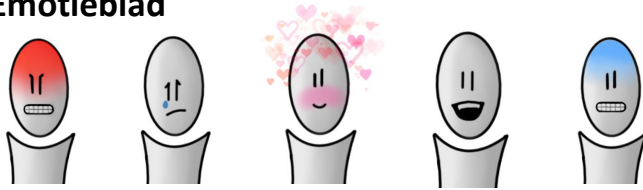
- Wanneer de emotie kwam
- Wat je toen dacht
- Wat je toen merkte in je lichaam
- Wat je als eerste eigenlijk wilde doen
- Wat je in het echt gedaan hebt
- Wat het gevolg was



Zijn dit Gedachten, Gevoelens of is dit Gedrag?

	Gedachte	Gevoel	Gedrag
Ik doe alles verkeerd			
Geïrriteerd zijn			
Somber zijn			
Niemand is aardig			
Met vriendinnen kletsen			
Dit is echt leuk			
Ik kan mensen opvrolijken			
Chagrijnig zijn			
Alleen zijn			
Niemand is te vertrouwen			
Puzzelen			
Opgewekt zijn			
Niemand wil vrienden met me zijn			
Gespannen zijn			
Lachen			
Ik doe het toch fout			
Winkelen			
Zorgen maken			
Trots zijn			
Sporten			
Huilen			
Wat een opschepper			
Gestrest zijn			
Nadenken			
Verliefd voelen			
Ik ben geweldig			

Emotieblad



Gebeurtenis:

Naam van de emotie(s):

Mijn gedachten bij de gebeurtenis:

Wat voel ik in mijn lichaam:

Lichaamstaal (wat zien anderen aan mij):

Wat wilde ik als eerste doen:

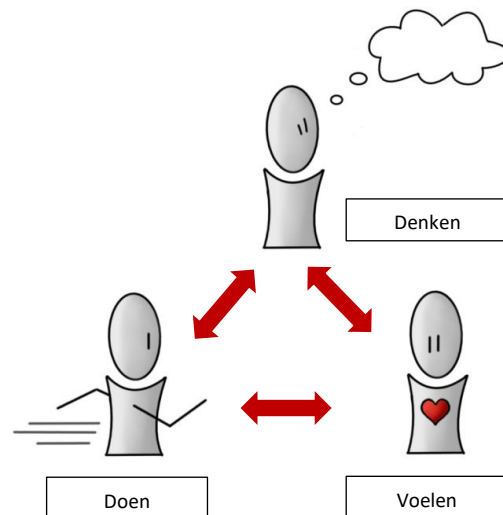
Wat heb ik gedaan:

Wat was het gevolg? Wat gebeurde er daarna?

Zou ik de volgende keer iets anders willen doen?

Hoofdstuk 5 Denken – Voelen - Doen

Gedachten, Gevoelens en Gedrag hebben altijd met elkaar te maken



- ➔ Als je **denkt** dat je niet goed bent in praten met andere mensen, **voel** je je misschien zenuwachtig als je met vrienden op stap bent. Je **wordt stil** en zegt niet veel (doen).
- ➔ Als je je somber **voelt**, kan je **denken** dat het leven zwaar is en **kruip je weg** onder de dekens (doen).
- ➔ Als je een moeilijke **klus gedaan** hebt, krijg je een tevreden **gevoel** en positieve **gedachten** over jezelf.



Als we ons **gevoel** willen veranderen, dan lukt dat het best als we proberen anders te **denken** en handige dingen te gaan **doen**

Oefening denken - voelen - doen

Gebeurtenis: Marjan heeft om 10.00 uur afgesproken met een vriendin.
De vriendin is om 10.00 uur niet op de afgesproken plek.

Wat denkt Marjan?	Wat voelt Marjan?	Wat doet Marjan?
Ze vindt me vast niet meer leuk	Verdrietig Teleurgesteld	Terug naar huis
Ze heeft de bus gemist	Ongeduldig Beetje stress	Vriendin even bellen om te vragen wat er is
Dat doet ze nou altijd. Ik ben zeker niet belangrijk	Boos	Lelijk appje sturen
.....		

Heb jij een eigen voorbeeld?

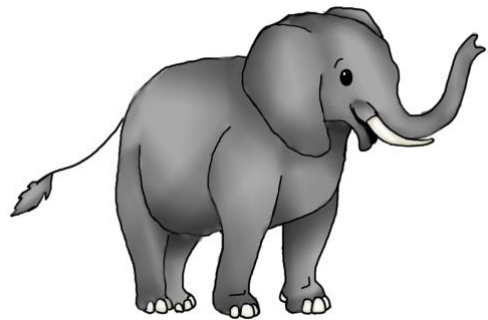
Gebeurtenis:

.....

Wat denk je?	Wat voel je?	Wat doe je?
.....		
.....		
.....		

Is wat we denken altijd waar?

Wat we denken is écht wat we denken.
Maar wat we denken is niet altijd waar.
Dat klinkt ingewikkeld.
Een verhaal kan het duidelijker maken.



Drie mensen hebben een blinddoek voor hun ogen.
Ze staan bij een olifant.
Ze hebben nog nooit een olifant gezien.
Ze weten dus niet wat het woord 'olifant' betekent.
De eerste persoon staat bij de staart.
Hij voelt en zegt: "ik weet het, een olifant lijkt op een soort kwast".
De tweede persoon staat bij een oor.
Ze voelt en zegt: "nee joh, een olifant is plat en slap.
Het lijkt een soort pannenkoek".
De derde persoon staat bij een poot en voelt.
Hij zegt: "ik denk dat jullie je vergissen, een olifant is rond en stevig,
het lijkt een soort boomstam".

Wie van deze mensen heeft gelijk?

Klopt hun beschrijving met hoe een olifant er uitziet?

Wat kunnen we leren van het verhaal van de olifant?

- Wat mensen denken over zichzelf, over andere mensen en over wat er gebeurt is écht wat zij denken.
- Mensen kunnen verschillend denken over dezelfde situatie of persoon.
- Wát mensen denken hoeft niet altijd de waarheid te zijn.

Omdenken

Als we in **ROOD** zitten (of met ons HART kijken) dan schieten onze gedachten vaak een beetje door.

Bijvoorbeeld:

- We denken dat het nooit meer goed komt.
- We denken dat we alles kunnen.
- We weten zeker dat we gelijk hebben.

Dit soort gedachten brengen ons nog verder in **ROOD**.
Onze emoties worden door die gedachten nog heftiger.

We kunnen op 2 manieren proberen weer in de buurt van **GROEN** te komen:

1. Door anders te leren **denken ('omdenken')**. Daar gaat hoofdstuk 6 over.
2. Door iets te gaan **doen** dat helpt om weer in **GROEN** te komen (daar gaan hoofdstukken 7,8 en 9 over).

Hoofdstuk 6 Denk er eens anders over; ‘omdenken’

Als mijn partner lege kopjes en vuile kleren laat slingeren, vind ik dat vervelend. Als ik *denk* dat hij dat altijd doet en verwacht dat ik het wel opruim, word ik nog geïrriteerder.

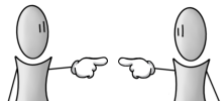
Als ik een kaartje krijg van een vriendin, maakt me dat blij. Als ik *denk* dat ze dat speciaal voor mij gedaan heeft, voel ik nog meer blijdschap.

Geef een voorbeeld van een gedachte *over* jezelf of wat er gebeurt die maakt dat je sterkere gevoelens krijgt?



Wil je meer controle over je emoties?
Kijk eens naar wat je *denkt*.
Probeer je gedachten een beetje bij te sturen.
Daarover gaan de volgende tips.

Gedachtenkronkels	Tips
Zwart – Wit denken Sommige woorden maken dingen groter, ze brengen ons verder in ROOD: 'altijd, nooit, alles, niets, niemand, iedereen'.	
Door een gekleurde bril kijken Je let op wat er NIET GOED gaat. Je vergeet te kijken naar wat GOED is. Of: je ziet alleen maar wat GOED gaat en let niet op de risico's.	
- Laat zulke extra woorden weg - Kijk naar feiten, laat oordelen los - Kijk met je HOOFD en HART; wijze geest Geef aandacht aan wat er GOED gaat en aan wat beter kan. Schrijf elke dag 3 dingen op die oké of positief zijn. Denk aan kleine dingen (op tijd je bed uit; een lekker kopje koffie...) Let op feiten; laat oordelen los. Check bij je steungroep wat zij zien aan positieve en negatieve dingen.	

Gedachtenkronkels (vervolg)		Tips (vervolg)	
Gedachten lezen			
			
Je verwacht dat andere mensen weten hoe jij je voelt en wat jij nodig hebt. Je denkt te weten wat andere mensen denken en voelen.		N.I.V.E.A. (Niet Invullen Voor Een Ander) Vraag wat iemand anders denkt of voelt. Check het.	
De beschuldigende vinger			
			
Je veroordeelt jezelf of anderen Je kijkt vooral naar wat iemand anders doet of juist niet doet ook al kan je daar niks aan veranderen.		Check of je met een feit of een oordeel te maken hebt Vermijd oordelende woorden zoals ‘slecht, fout, zwak, stom’..... Kijk naar wat jij kan doen om zo goed mogelijk met de situatie om te gaan. Je hebt geen invloed op wat een ander doet. Gebruik ‘ik-zinnen’.	
Jouw gevoel als DE WAARHEID zien			
			
Wat je denkt (en voelt) = waar Jij hebt gewoon gelijk.		Sta open voor andere manieren om tegen dingen aan te kijken. Denk aan het verhaal van de olifant. Vraag een ander hoe die tegen dingen aankijkt.	

Voorbeelden van gedachtenkronkels		
Gedachtenkronkel	Valkuil	Tip
Zwart-wit kijken	‘hij liegt <i>altijd</i> ’ ‘dat lukt me <i>nooit</i> ’	‘hij zegt nu iets dat volgens mij niet klopt’ ‘ik kijk of het me deze keer gaat lukken of niet’
Gekleurde bril	Je bent 5 dagen weggeweest en had de laatste dag slecht weer; je zegt tegen je collega: ‘ik had rotweer’	‘4 dagen had ik redelijk weer, de laatste dag regen’
Gedachten lezen	‘ze ziet toch dat ik te moe ben om eten te koken’ ‘ik vraag hem niet om hulp, hij heeft toch geen tijd’	Ik zeg: ‘ik ben te moe om eten te koken vanavond’ ‘kan je mij helpen? Heb je daar tijd voor?’
De beschuldigende vinger	‘hij maakt me gek. Het is een gewoon een leugenaar.’	‘ik word boos van wat hij zegt’. ‘Ik word moe van zijn verhaal’.
Je gevoel als de waarheid zien	‘ik weet zeker dat ik dit niet durf’	‘ik vind dit spannend; denk jij dat ik het kan?’

Heb jij een voorbeeld van een gedachtenkronkel?

Mijn gedachtenkronkel:

Mijn tip:

Hoofdstuk 7 Afleiding zoeken

Gevoel – Gedachten - en Gedrag hebben altijd met elkaar te maken.
We kunnen heftige gevoelens niet zomaar uitzetten.

We leren minder heftige gevoelens te hebben door:

1. Anders te **denken**. Daar ging hoofdstuk 6 over.
2. Iets te gaan **doen** dat helpt om weer in **GROEN** te komen.

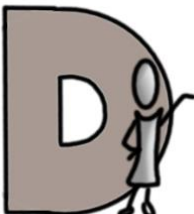
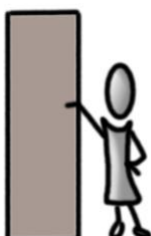
De volgende hoofdstukken gaan over wat mensen kunnen **doen** als ze in **ROOD** zitten om weer in de buurt van **GROEN** te komen.
Of in elk geval om de situatie niet erger te maken dan die al is.

Dit hoofdstuk gaat over afleiding zoeken.

Dat kan op verschillende manieren.

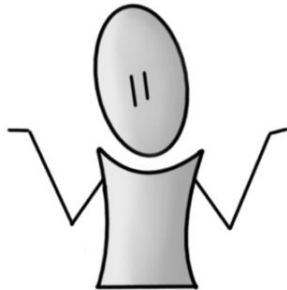
We gebruiken daarvoor een ezelsbrug namelijk het woord **V.A.A.R.D.I.G.**

Voer activiteiten uit 	Ga iets doen, kom uit je bed en van de bank: - Schoonmaken - Een hobby - Bel een vriend(in) - Speel een spelletje (op je telefoon) - Ga wandelen - Maak een kopje koffie of thee.
Aandacht aan andere mensen geven 	Door aandacht te hebben voor andere mensen, knap je zelf ook op. Let op de reactie van de ander. - Stuur iemand een positief berichtje - Haal koffie voor je partner, collega - Zeg 'goedemorgen' tegen de burens - Maak een kaartje voor iemand - Vraag hoe het met je collega, buurvrouw is
Aan anderen toetsen 	Als je kijkt naar mensen die het ook moeilijk hebben, is je eigen situatie soms beter te verdragen. Lotgenoten-contact. - Ken jij mensen die het (ook) moeilijk hebben? - Je vindt ze misschien in de krant, bij soaps

Roep tegengestelde emoties op 	Je kunt emoties oproepen - Kijk een grappig filmpje - Zet muziek op waar je een goed gevoel bij krijgt - Kijk leuke foto's terug - Speel een spel waar je blij van wordt
Duw de moeilijke situatie weg 	Parkeer moeilijke dingen waar je op dit moment niks mee kunt. - Zet een denkbeeldig scherm tussen jou en een moeilijke situatie. - Schrijf op waar je over piekert; stop dit briefje in een doosje; haal het eruit als je ermee aan de slag kunt - Maak een piekerlijstje in je telefoon
Intense lichamelijke gevoelens oproepen 	Soms ben je zo overstuur, dat je een sterke lichamelijke prikkel nodig hebt. Kies iets dat geen kwaad kan: - Houd een ijsblokje in je hand - Doe een elastiekje om je pols en trek eraan - Knijp 10 x hard in een rubberballetje - Gooi een rubberballetje zo hard mogelijk tegen een muur - Houd je polsen onder de koude kraan - Neem een krachtige douche - Luister naar harde muziek (koptelefoon).
Gedachten sturen 	Stuur je gedachten naar iets waar je bij na moet denken: - Tel kleuren in een schilderij, bomen onderweg - Speel 'ik zie, ik zie wat jij niet ziet' - Doe een puzzel - Speel een spelletje op je telefoon - Maak een playlist

Hoe doe jij de VAARDIG het liefst?

(schrijf het zo precies mogelijk op)



1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

Hoofdstuk 8 Kalmeer jezelf

Wanneer een jong kind overstuur is, wat doe je dan?

Je gaat het troosten.

Misschien loop je met de baby heen en weer.

Je wrijft over het ruggetje, aait over het hoofdje.

Je praat op een rustige toon.

Je neuriet een liedje.

Je geeft een baby een speentje.

Je kijkt samen naar de poes of pakt een baby-boekje met plaatjes.

Eigenlijk gebruik je in al deze voorbeelden de zintuigen van het kind om weer rustiger te worden.

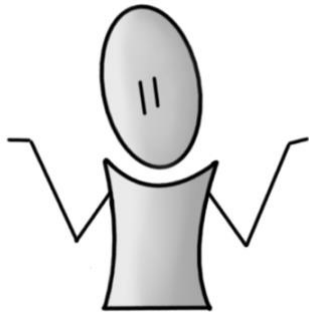
Onze zintuigen zijn: de ogen (zien), de oren (horen), de neus (geur), de mond (smaak) en de aanraking (tast).

Volwassen mensen kunnen zichzelf ook kalmeren door hun zintuigen te gebruiken.

Zien 	- Kijk eens goed naar een bloem of naar je huisdier - Steek een kaars aan en kijk naar de vlam - Maak een wandeling en kijk naar de bomen, de gebouwen of het water - Bekijk tijdschriften over dingen die je mooi vindt - Kijk naar kleuren
Horen 	- Luister naar muziek - Luister naar geluiden in de natuur in het echt of via een app - Neurie een kalmerend liedje - Luister naar een leuke podcast
Tast 	- Trek kleding aan waarin je je fijn voelt (huispak, sloffen) - Aai je hond of kat - Smeer jezelf in met bodylotion - Kruip met een dekentje of een knuffel op de bank - Voel de zon of de wind op je huid -

Ruiken 	- Gebruik je favoriete parfum of bodylotion - Steek een geurkaars aan - Ruik de koffie of thee - Bak koekjes of cake, kook eten en ruik de geur - Maak een wandeling ruik de geur van buiten - Trek schone kleren aan en ruik de geur van wasmiddel
Proeven 	- Drink iets warmes en voel hoe de warmte naar binnen stroomt - Trakteer jezelf op een lekkere snack - Zuig op een pepermuntje of snoepje met een sterke smaak - Eet iets lekkers zo langzaam mogelijk op, proef heel bewust
Bewegen 	- Ga dansen - Maak een wandeling of ga fietsen - Werk in de tuin - Doe iets met sport - Beweeg mee met een programma op TV - Ga breien, haken, kleuren, klussen, tuinieren -

Hoe KALMEER jij jezelf het liefst met je zintuigen?
(schrijf het zo precies mogelijk op)



1.
2.
3.
4.
5.
6.

Hoofdstuk 9 Verbeter het moment

Ieder mens maakt moeilijke dingen mee.

Soms zitten we in een situatie die we niet (gelijk) kunnen veranderen.

Denk bijvoorbeeld aan:

- problemen met een collega op het werk
- een kind dat blijft jengelen terwijl je zelf ook moe bent
- een bezoek aan de tandarts, wat je naar vindt maar wat wel moet gebeuren.

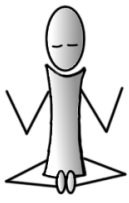
Aan wat voor situatie denk jij? Een situatie die naar is en die je niet zomaar kan veranderen?

Zo'n moeilijke situatie moeten we doorstaan.

We moeten er het beste van zien te maken.

Daarover gaat het in dit hoofdstuk.

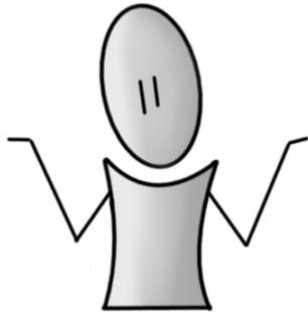
Vaardigheden die helpen om een nare situatie te overleven:

Verbeelding 	- Denk aan een plek waar je heel graag bent (strand, vakantie, pretpark, festival, het bos) - Denk aan een verhaal dat je mooi vindt - Beeld je in dat je in je lievelingsfilm meespeelt - Denk aan je lievelingsdier
Ontspanning 	- Doe een ontspanningsoefening - Luister naar ontspannende muziek, - Neem een douche

Bidden Mediteren 	- Vraag kracht om het moeilijke moment te verdragen. - Leg de moeilijke situatie in handen van God of van een hoger wezen. - Denk aan mensen die je bewondert. Misschien een opa of oma, een Bekende Nederlander? -
Eén ding tegelijk doen 	- Doe één ding tegelijk - Stuur je aandacht steeds opnieuw naar wat je NU aan het doen bent - Let op wat je voelt met je zintuigen terwijl je bezig bent -
Jezelf aanmoedigen 	Denk aan wat je als coach tegen iemand anders zou zeggen in deze situatie. <i>'Ik kan het aan',</i> <i>'Deze situatie zal niet eeuwig duren',</i> <i>'Ik doe mijn best'.</i> Gebruik motivatiekaartjes (zie oefening op blz. 47).

Hoe VERBETER jij het moment het liefst?

(schrijf het zo precies mogelijk op)



1.
2.
3.
4.
5.

Motivatiekaartjes maken



Motivatiekaartjes zijn kaartjes met korte zinnen die je aanmoedigen.

Er staan positieve uitspraken op over / voor jezelf.

Elke keer als je het kaartje ziet, moedig je jezelf even aan.

Misschien weet je gelijk uitspraken die jou kunnen aanmoedigen?

Hieronder staan een paar voorbeelden:

- Ik doe mijn best
- Ik ben oké zoals ik ben
- Ik mag er zijn
- Het komt goed
- Adem ín – Adem út
- Ik kan het (aan)
- Ik ben een doorzetter
- Ik houd vol

Bedenk een paar uitspraken die jou moed geven.

Schrijf ze op kaartjes.

Je kunt er iets moois van maken door ze te versieren.

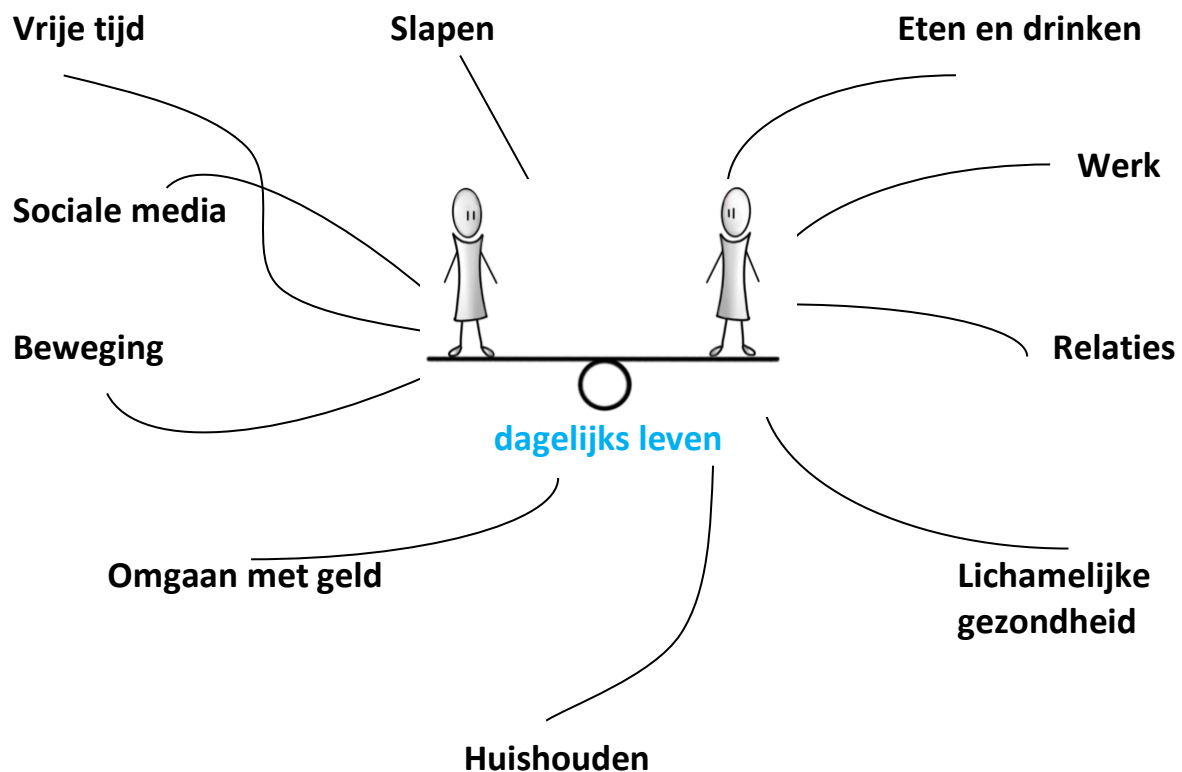
Je kan het ook simpel houden.

Misschien wil je ze lamineren?

Zorg dat je de kaartjes vaak kan zien.

Plak ze aan de binnenkant van de kast, op een spiegel, stop ze in je telefoonhoesje...

Hoofdstuk 10 Leefstijl: ons dagelijks leven en emoties



Als we meer controle willen hebben over onze emoties, is het handig om ook naar ons dagelijks leven te kijken.

Sommige gewoontes maken emoties heftiger.

Andere gewoontes helpen juist om meer controle te krijgen over emoties.

We kunnen ons dagelijks leven gebruiken om zoveel mogelijk in **GROEN** te blijven.

We gaan verschillende kanten van het dagelijks leven bekijken.

Dit wordt ook wel 'leefstijl' genoemd.

Bekijk bij elk van de gebieden van het dagelijks leven:

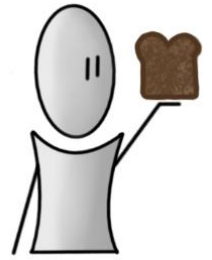
- Hoe het er *nu* bij jou uit ziet
- Of er iets is dat je zou kunnen of willen veranderen

1: Eten en drinken

Mensen die in **ROOD** zitten, eten soms te veel of soms juist te weinig.
Of ze eten onregelmatig of ongezond.

Soms kiezen ze voor eten en drinken, waarvan we weten dat het invloed heeft op hun gevoelens.

Denk bijvoorbeeld aan: suiker, energiedrank, cafeïne (cola) en alcohol.



Wat zijn jouw eet- en drink-gewoontes?

Wil je iets veranderen aan je eet- en drink-gewoontes?

2: Slapen

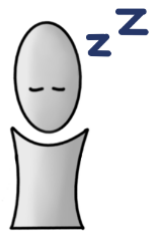
Goede nachtrust is nodig om fit aan de volgende dag te beginnen.

Mensen die niet genoeg slapen, hebben meer last van heftige emoties.

Je kent het misschien van kinderen?

Als die te weinig hebben geslapen, kunnen ze om alles huilen of boos worden. Bij volwassenen werkt het net zo.

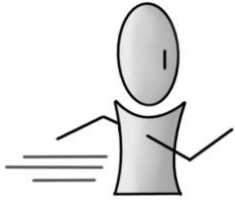
Het gaat om hoe lang je slaapt, maar ook of je altijd min of meer op dezelfde tijd naar bed gaat en opstaat.



Hoe ziet jouw slaappatroon eruit?

Wil je iets veranderen aan je slaappatroon?

3: Beweging



Beweging is belangrijk bij het omgaan met emotie.
Door te bewegen raken we stress kwijt.
Bewegen 'maakt je hoofd leeg'.

Welke lichaamsbeweging heb jij? Hoe vaak?

Wil je iets veranderen aan jouw lichaamsbeweging?

4: Lichamelijke gezondheid

Als mensen niet fit zijn, kan het lastiger zijn om handig met emoties om te gaan.

Zorg dus goed voor je lichamelijke gezondheid:

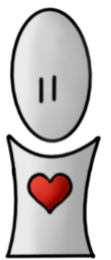
- Ga naar de dokter als je iets mankeert.
- Gebruik medicijnen zoals de dokter heeft voorgeschreven.

Niet meer en niet minder.

Volg de instructies precies op.

Maak eventueel gebruik van hulpmiddelen, zoals een waarschuwing in je telefoon, een medicijndoos, of vraag via de huisarts om de medicijnen in zakjes te laten verpakken.

- Denk niet bij elk pijntje dat je ernstig ziek bent en verwacht niet dat een dokter je direct gaat behandelen.

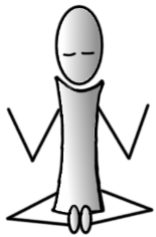


Hoe zorg jij voor je lichaam? Gebruik je medicatie? Wat is jouw valkuil?

Wil je op het gebied van de zorg voor je lichamelijke gezondheid iets veranderen?

5: Vrije tijd/ontspanning

Vrije tijd en ontspanning zijn belangrijk.



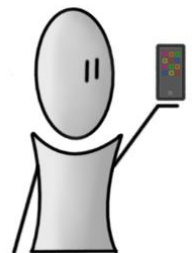
Ontspannen helpt om nieuwe energie te krijgen.
Het helpt om beter om te kunnen gaan met emoties.

Wat doe jij in je vrije tijd? Heb je hobby's?

Wil je op het gebied van vrije tijd / hobby's iets veranderen?

6: Sociale media

Berichten via sociale media hebben invloed op onze emoties. We kunnen heel blij worden van veel 'likes'. We kunnen somber en verdrietig worden als niemand reageert. We kunnen denken dat iedereen een fantastisch leven heeft, behalve wij zelf.



Hoe ga jij om met sociale media? Hoeveel tijd besteed je daaraan?

Wil je op het gebied van je omgang met sociale media iets veranderen?

7: Omgaan met geld

Zorgen over geld kunnen sterke emoties oproepen.



Dit is niet altijd te voorkomen.

Doe wat je kúnt doen: niet meer geld uitgeven dan dat je hebt.

Schakel eventueel hulp in.

Hoe zijn jouw uitgaven - inkomsten? Kun je rondkomen?

Wil / kun je op het gebied van omgaan met geld iets veranderen?

8: Huishouden doen

Sommige mensen hebben bij heftige emoties de neiging hun huishouden te verwaarlozen.

Misschien ken je de uitspraak: 'een opgeruimd huis zorgt voor een opgeruimd hoofd'? Daar zit wel een kern van waarheid in.

Andere mensen gaan bij heftige emotie juist dwangmatig schoonmaken.

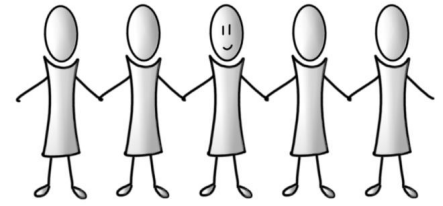


Hoe doe jij je huishouden?

Wil je op het gebied van het huishouden iets veranderen?

9: Contact met andere mensen

Iedereen heeft contact met mensen nodig.
De ene persoon heel veel, de ander wat minder.
Denk aan contact met een partner, familie, collega's,
klanten, kassa-medewerkers in de winkel, online
contacten of contact met behandelaren.
Contacten hebben invloed op onze emoties.

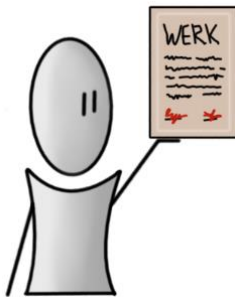


Beschrijf jouw contacten. Wat is jouw valkuil als het gaat om contacten?

Wil je op het gebied van contacten iets veranderen?

10: Werk

Werk dat bij je past, geeft vaak een tevreden gevoel.



Het zorgt voor afleiding.

Problemen op het werk, lastige collega's of het juist *niet* hebben van werk, kunnen maken dat iemand boosheid, stress of eenzaamheid voelt.

Op welke manier beïnvloedt werk (of het niet hebben van werk) jouw emoties?

Is er op het gebied van werk iets dat je wilt veranderen?



Met welke 3 gebieden van het dagelijks leven wil je aan de slag om meer in **GROEN** te komen?

1.
2.
3.

Hoofdstuk 11 Sta voor je doel

Doelen en emoties hebben met elkaar te maken.

- Als mensen helemaal geen doelen hebben, kan het ze somber maken.
- Als mensen hele grote doelen hebben (rijk worden bijvoorbeeld), is er een kans dat ze teleurgesteld en moedeloos worden als het niet lukt.
- Als mensen een stap gezet hebben op weg naar een doel, voelen ze zich misschien wel tevreden en trots.

Doelen zijn fijn.

Maar ze moeten wel haalbaar zijn.

Maak doelen niet te groot.

Werk er in stapjes aan.

Bijvoorbeeld:

Sara wil 1 keer in de week een uur wandelen. Dat is haar doel.

Ze begint met het sparen voor goede wandelschoenen.

Als ze die heeft, is haar volgende stap om elke week 1 kwartier te wandelen, op zondagmorgen.

Elke week loopt ze een kwartier langer tot het haar lukt om 1 uur achter elkaar te wandelen.



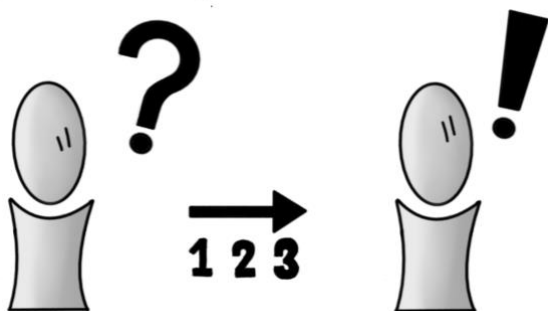
Geef niet op als je een doel niet gelijk haalt.
Bedenk dat je ook niet in 1 keer hebt leren
lopen of fietsen.

Om doelen te halen, kunnen bepaalde *eigenschappen* je helpen.

Bijvoorbeeld als je een doorzetter bent.

Maar ook de *omstandigheden* kunnen helpen om doelen te halen.

Als Sara geen goede wandelschoenen heeft, is het moeilijker om het doel te halen dan wanneer haar wandelschoenen klaar staan.



1. Wat wil ik veranderen of leren?

2. Hoe doe ik het nu?

3. Waar wil ik naartoe. Wat is mijn doel?
Schrijf het zo precies mogelijk op.

4. Wat zijn voordelen van mijn nieuwe doel?
Wat zijn nadelen van veranderen?

Voordeel

Nadeel

5. Schrijf de stappen op, die naar je doel leiden.

1.
2.
3.
4.

6. Wat is je eerste stap? Schrijf het zo precies mogelijk op.

Ik ga het volgende doen:

Heb ik alles wat ik nodig heb om die stap te zetten?

Dit is wat me gaat helpen bij die stap Voer de stap uit.

7. Blijf op dezelfde manier telkens een stap zetten tot je het doel bereikt hebt.



Hoofdstuk 12 Problemen oplossen

Tegenslagen hebben gevolgen voor hoe mensen zich voelen.

Stel:

- Je fiets heeft een lekke band.
Nu moet je lopend van werk naar huis.
Daar baal je misschien behoorlijk van.
- Je leidinggevende verwacht dat je langer blijft werken omdat de klus waar je mee bezig bent nog niet af is.
Jij vindt dat oneerlijk, het frustreert je.

Als mensen in **ROOD** zitten, kunnen ze niet meer helder nadenken.

De manier waarop ze in **ROOD** problemen 'oplossen' is meestal niet de handigste manier.

- Schelden op de fietsenmaker, of eisen dat je buurvrouw je band onmiddellijk plakt.... Daar komt gedoe van.
- Je loopt gewoon weg, zegt tegen de leidinggevende dat hij het maar bekijkt.... Daar komt gedoe van.

Dus het eerste dat mensen moeten doen als ze tegen een probleem aanlopen is: zorgen dat ze in **GROEN** komen / blijven.

Daarvoor zijn de vaardigheden uit de eerste hoofdstukken van deze training nodig.

Als mensen (weer) in **GROEN** zitten, is het tijd voor de volgende stap.

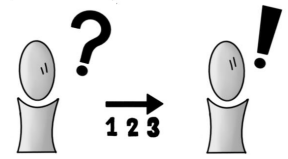
Problemen gaan meestal niet vanzelf over.

Problemen aanpakken doe je in stappen.

In dit hoofdstuk geven we tips om problemen handig aan te pakken.

Het wil niet zeggen dat het altijd lukt om ze op te lossen.

Stappenplan problemen aanpakken.



1. Beschrijf het probleem. Schrijf het zo precies mogelijk op.
Wat, wie is betrokken, waar, wanneer, hoe, waarom.
2. Vraag na of de ander dit probleem ook ziet.
Luister naar wat deze persoon vindt.
Als jullie het eens zijn over het probleem:
3. Bedenk zoveel mogelijk oplossingen voor het probleem.
Het maakt niet uit of ze haalbaar zijn of niet.
Vraag of anderen nog oplossingen weten.

Oplossing 1.

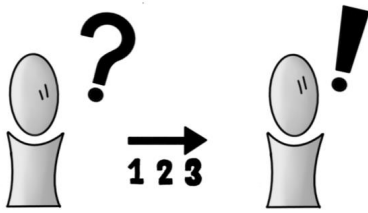
Oplossing 2.

Oplossing 3.

4. Bedenk daarna bij elke oplossing de positieve en negatieve gevolgen

Oplossing	Positief	Negatief
1.		
2.		
3.		

5. Weeg af, kies de beste oplossing. Vraag wat de ander ervan vindt.
6. Schrijf precies op hoe je de oplossing gaat uitvoeren. Wie, wat, waar, wanneer, en hoe.
7. Voer het uit.



1. Beschrijf het probleem? Schrijf het zo precies mogelijk op.
Wat, wie is betrokken, waar, wanneer, hoe, waarom.

Dit is volgens mij het probleem:

2. Vraag na of de ander dit probleem ook ziet.
Luister naar wat deze persoon vindt.

Als jullie het eens zijn over het probleem ga je naar stap 3

3. Bedenk zoveel mogelijk oplossingen voor het probleem.
Het maakt niet uit of ze haalbaar zijn of niet.
Vraag of anderen nog oplossingen weten.

Oplossing 1

Oplossing 2

Oplossing 3

4. Bedenk daarna bij elke oplossing de positieve en negatieve gevolgen

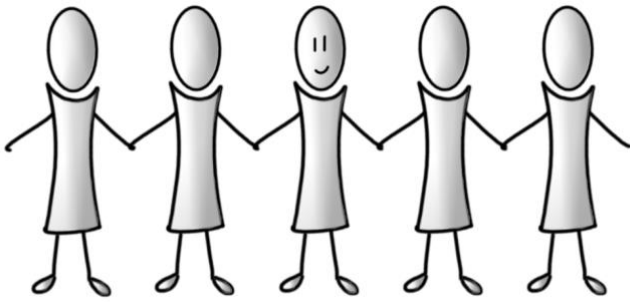
Oplossing	Positief	Negatief
1.		
2.		
3.		

5. Weeg af, kies de beste oplossing. Vraag wat de ander ervan vindt.

6. Schrijf precies op hoe je de oplossing gaat uitvoeren. Wie, wat, waar, wanneer, en hoe.

7. Voer het uit.

Hoofdstuk 13 Breng balans in je contacten



Mensen verschillen in wat ze fijn vinden als het gaat om contact met andere mensen.

De ene persoon heeft heel veel vrienden en wil het liefst altijd samen dingen doen.

De andere persoon heeft een paar vrienden en vindt dat genoeg.

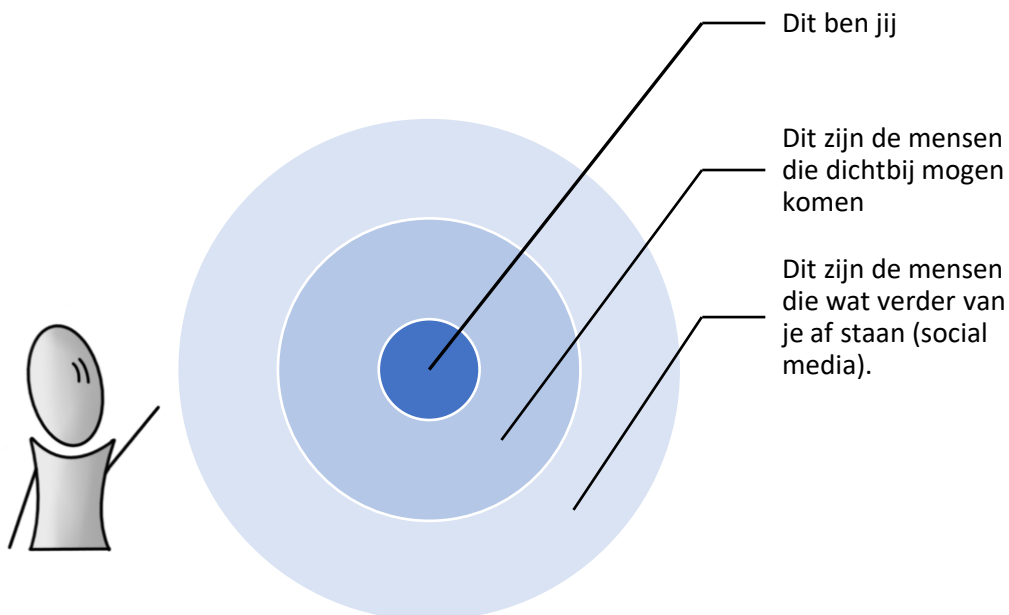
Hij of zij wil ook graag tijd om alleen te zijn.

De een heeft heel veel vrienden op sociale media, een ander juist heel weinig. Ze kunnen verschillen in hoe ze dat vinden.

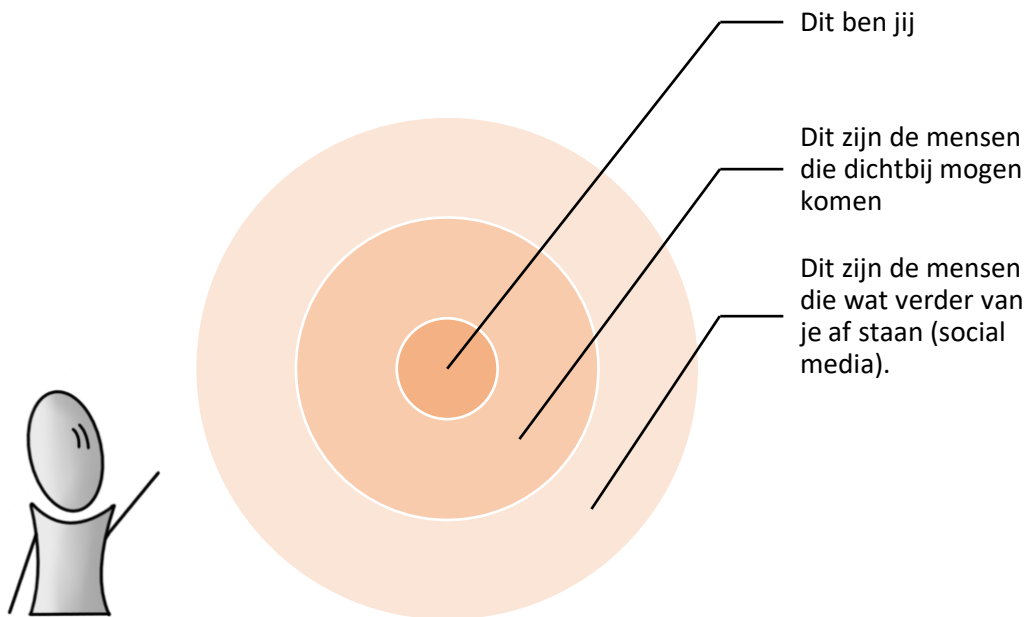
Hoe zit dat bij jou?

Ben jij tevreden met hoe jouw contacten nu zijn?

Teken hier **hoe het nu is** met jouw contacten.



Teken hieronder **hoe je het graag zou willen** met jouw contacten



Op 3 manieren kunnen emoties het lastig maken om fijne contacten te hebben:

1. De emoties zelf zitten in de weg;

Bijvoorbeeld als je bang bent voor andere mensen of niemand vertrouwt.

Of als je heel verlegen en onzeker bent.

Als je altijd je zin wilt hebben.

Als je heel snel in **ROOD** schiet.

Speelt dit bij jou een rol?

2. Gedachten over jezelf of anderen zitten in de weg

Bijvoorbeeld als je denkt dat anderen je niet leuk vinden.

Als je denkt dat anderen toch niet naar je luisteren

Speelt dit bij jou een rol?

3. Je weet niet goed hoé je op een evenwichtige manier contact kan maken.

Je weet niet goed wat je kan zeggen of wat je kunt doen?

Je mist goede voorbeelden van hoe je met elkaar om zou kunnen gaan.

Speelt dit bij jou een rol?



TIP

- Contacten aangaan als jij of de ander in **ROOD** zit, is geen goed idee. Dat loopt vaak verkeerd af.
Voor je contact begint: doe de check

Gebruik de camera:
Zit je in **GROEN**? Dan kan je verder gaan.
Zit je in **ROOD**? Dan eerst vaardigheden inzetten om in **GROEN** te komen.
- Vertel eventueel aan de ander dat je het moeilijk vindt om met je emoties om te gaan. Leg uit wat de ander kan doen als jij in **ROOD** schiet.
- Oefen met anders denken: vervang negatieve gedachten en oordelende gedachten door positieve gedachten en feiten. Zie ook de oefening op blz.65.
- Leer van de manier waarop anderen contact maken; volg een sociale vaardigheidstraining.

Omdenken: Gedachten over jezelf en anderen veranderen

(Negatieve) gedachten over jezelf kunnen fijne contacten in de weg staan.

Oefen met 'omdenken'.

Vervang elke negatieve gedachte door een positieve gedachte.

Ik kan het leven
niet aan

Ik heb anderen niet
nodig

Mijn mening is niet
belangrijk

Mij mislukt toch alles

Anderen zullen me pijn doen,
daarom wil ik geen contact

.....

Hoofdstuk 14 Kom voor jezelf op



Mensen zijn verschillend.

Alle mensen zijn even veel waard, ook al zijn ze verschillend.

Als een contact fijn verloopt, is er een soort 'twee richting-verkeer'.

Mensen luisteren dan naar elkaar, hebben respect voor wat de ander zegt en denkt. Ook als ze het niet met elkaar eens zijn.

Mensen willen, denken of vinden niet altijd hetzelfde als jij.

Mensen schieten makkelijk in **ROOD** als er onvoldoende rekening gehouden wordt met hun grenzen.

Als ze eenmaal in **ROOD zitten**, is het voor mensen moeilijk om respectvol te blijven voor wat anderen vinden.

Wat bedoelen we met 'grenzen'?

- Het kan gaan over hoe dichtbij iemand anders mag komen
- Over wat je wel en niet aan elkaar wilt vertellen
- Over wat voor soort activiteiten je met een ander wel of niet wilt gaan doen
- Het gaat over dat iedereen een eigen mening mag hebben
- Dat er geen agressie is van jou naar de ander of van de ander naar jou
- Dat er geen misbruik gemaakt wordt van de ander of van jou

Iedereen heeft eigen grenzen.

Weet jij wat jij wel en niet fijn vindt in een contact?

Misschien dat de oefening op de volgende bladzijde je helpt

Voor jezelf opkomen: zeggen wat je wilt.

Mensen komen voor zichzelf op als ze tegen iemand anders zeggen wat ze willen en belangrijk vinden, ook als de ander iets anders wil.

Op een handige manier voor jezelf opkomen, lukt het best als je in **GROEN** zit.

Wil je voor jezelf opkomen en merk je dat je in **ROOD** zit?

Zorg dan eerst dat je weer in **GROEN** komt door de vaardigheden uit de eerste hoofdstukken te gebruiken.

Een tip om op een handige manier voor jezelf op te komen is om 'W-Woorden' te gebruiken:

Wat	Wat wil je precies?
Wie	Aan wie vraag je het? Van wie wil je wat? Is dit de juiste persoon?
Waarom	Leg uit waarom het belangrijk voor je is.
Wanneer	Op welk moment (wanneer) kom je voor jezelf op?
Welke	Welke manier gebruik je om voor jezelf op te komen?

Oefening voor jezelf opkomen

Wat **Wat** wil je precies?

Wie Aan **Wie** vraag je het? Van **Wie** wil je wat? Is dit de juiste persoon?

Waarom Leg uit **Waarom** het belangrijk voor je is.

Wanneer Op welk moment (**Wanneer**) kom je voor jezelf op?

Welke **Welke** manier gebruik je om voor jezelf op te komen?

Voor jezelf opkomen: NEE zeggen

Tara heeft een hekel aan ruzie.

Ze probeert altijd om het iedereen naar de zin te maken.

Haar collega's zijn blij met haar.

Ze kunnen Tara altijd vragen om even een extra klusje te doen, hen even wat geld te lenen of wat ook.

Tara krijgt op den duur allemaal klachten: hoofdpijn, ze slaapt slecht, ze is snel in tranen. Ze ziet er zondag al tegenop om maandag weer naar het werk te gaan.

Tara heeft niet geleerd om op tijd NEE te zeggen.

Ze denkt dat collega's haar niet meer aardig zullen vinden als ze NEE zou zeggen. Of ze is bang dat de collega's boos op haar zullen worden.

Kan jij NEE zeggen als dat nodig is?

Wanneer lukt dat? Geef een voorbeeld

Wanneer is het moeilijk? Geef een voorbeeld

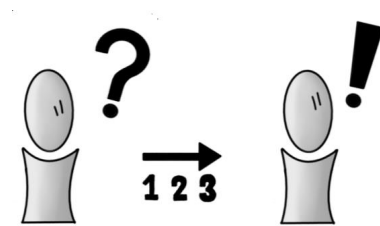
Weet je waarom het je soms wél en soms niét lukt?

Als mensen geen NEE zeggen terwijl ze wel NEE willen zeggen, is de kans groot dat ze in **ROOD** komen.

NEE zeggen terwijl je in **ROOD** zit, loopt meestal niet goed af.

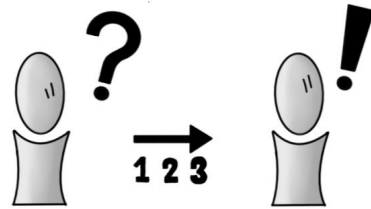
Dus: zit je in **ROOD**? Dan ga je er eerst voor zorgen dat je weer in **GROEN** komt.

Daarna kan je de volgende stappen gebruiken om op een handige manier NEE te zeggen.



1. Luister goed naar wat de ander vraagt.
2. Zeg duidelijk en direct op een rustige manier 'NEE'.
3. Vertel eventueel waarom je nee zegt; gebruik een ik-zin.
4. Als je merkt dat de ander moeite heeft met jouw NEE, toon hiervoor respect.
5. Blijf bij je standpunt als je dat wilt!

Gebruik de volgende stappen om op een handige manier NEE te zeggen.



1. Luister goed naar wat de ander vraagt.

2. Zeg duidelijk en direct op een rustige manier 'NEE'.

3. Vertel eventueel waarom je nee zegt; gebruik een ik-zin.

4. Als je merkt dat de ander moeite heeft met jouw NEE, toon hiervoor respect.

5. Blijf bij je standpunt als je dat wilt!

BIJLAGEN

VAARDIGHEDEN LIJST

Geef aan welke vaardigheden je deze week hebt gebruikt.

WEEK:

Vaardigheden gebruikt	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
Hoofd en hart							
Gebruik de camera							
Beschrijf je eigen film							
Denken – voelen - doen							
Denk er eens anders over (omdenken)							
Maak jezelf VAARDIG							
Kalmeer jezelf met je zintuigen							
Verbeter moment							
Leefstijl							

Vaardigheden gebruikt	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
Sta voor je doel							
Problemen oplossen							
Balans in contacten							
Kom voor jezelf op							

Ssignaleringsplan

FASE	Hoe voel ik me/ Wat merk ik	Wat kan IK doen om te zorgen dat het beter gaat	Wat kunnen ANDEREN doen om te zorgen dat het beter gaat
			
			
			

Signaleringsplan

FASE	Hoe voel ik me/ Wat merk ik	Wat kan IK doen om te zorgen dat het beter gaat	Wat kunnen ANDEREN doen om te zorgen dat het beter gaat