

INHOUDSOPGAVE

<u>INLEIDING</u>	<u>2</u>
<u>OPBOUW VAN DE SESSIES</u>	<u>3</u>
<u>EMOTIEREGULATIE</u>	<u>4</u>
<u>SESSIE 1 KENNISMAKING EMOTIES</u>	<u>5</u>
<u>SESSIE 2 INZICHT IN EIGEN EMOTIES</u>	<u>7</u>
<u>SESSIE 3 HERKENNEN VAN VERBAAL EN NONVERBAAL</u>	<u>8</u>
<u>SESSIE 4 TRIGGERS</u>	<u>9</u>
<u>SESSIE 5 TRIGGERS 2</u>	<u>10</u>
<u>SESSIE 6 AFSLUITING</u>	<u>11</u>
<u>GRENZEN</u>	<u>12</u>
<u>SESSIE 1 KENNISMAKING GRENZEN</u>	<u>13</u>
<u>SESSIE 2 BEWUSTZIJN CREEREN</u>	<u>14</u>
<u>SESSIE 3 DE IK BOODSCHAP</u>	<u>15</u>
<u>SESSIE 4 VERLEDEN, HEDEN, TOEKOMST</u>	<u>16</u>
<u>SESSIE 5 TOT HIER EN NIET VERDER</u>	<u>17</u>
<u>SESSIE 6 AFSLUITING</u>	<u>18</u>
<u>IK EN DE ANDER</u>	<u>19</u>
<u>SESSIE 1 IK EN DE ANDER</u>	<u>20</u>
<u>SESSIE 2 SAMENWERKEN</u>	<u>22</u>
<u>SESSIE 3 INLEVEN IN ANDEREN</u>	<u>23</u>
<u>SESSIE 4 LEIDEN EN VOLGEN</u>	<u>24</u>
<u>SESSIE 5 SAMENSPELEN</u>	<u>25</u>
<u>SESSIE 6 AFLSUITING</u>	<u>27</u>
<u>BIJLAGE I HET GGGg MODEL</u>	<u>28</u>
<u>BIJLAGE II DE IK BOODSCHAP</u>	<u>29</u>
<u>BIJLAGE III GOED/FOUT KAARTJES</u>	<u>30</u>

INLEIDING

Als afstudeerproject heb ik een Groot Praktijk Project gemaakt. Ik wil bijdragen aan de professionalisering van dramatherapie ten opzichte van borderline.

De interesse voor borderline is op mijn derdejaars stage ontstaan. Ik gaf dramatherapie aan cliënten met borderline en liep tegen de complexiteit van de stoornis aan.

Het was moeilijk om keuzes te maken wat het beste zou aansluiten bij de doelgroep. In dat jaar heb ik veel uitgeprobeerd en ben ik tot de conclusie gekomen dat het werken met rollenspellen erg goed aansluit bij deze doelgroep.

Uit mijn vooronderzoek is naar voren gekomen dat er weinig is gepubliceerd over borderline en dramatherapie en daarom leek het mij een mooi initiatief om hier aan bij te dragen.

Deze bijdrage heeft de vorm van een website waarop verschillende thema's worden besproken en hier werkvormen bij worden aangeboden.

Voor alle informatie en werkvormen kunt u naar de onderstaande website gaan.

<http://www.123website.nl/rollenspelvanborderline>



Om toch een tastbaar product te hebben, zijn in dit document de werkvormen opgenomen. Deze worden per thema besproken. Deze thema's zijn tot stand gekomen naar aanleiding van het vooronderzoek.

De thema's zijn:

- *Emotieregulatie*
- *Grenzen*
- *Ik en de ander*

De werkvormen zijn een aanzet tot het werken met dramatherapie met cliënten met borderline. De website is interactief zodat iedereen zijn ervaringen kan delen. Op die manier dragen we allemaal bij aan de professionalisering van ons vak.

OPBOUW VAN DE SESSIES

Om bij te dragen aan de behandeling van borderline binnen dramatherapie, heb ik 6 sessies beschreven. In deze sessies wordt gewerkt aan de emoties die worden ervaren en wordt er gekeken wat er in het lijf van de cliënten gebeurt.

- De sessie zijn opgebouwd uit een

Inleiding

Energizer

Opdracht

Afsluiting

en bij enkele sessies een **Gesprek**

- Alle sessies hebben een duur van 60 minuten. De tijdseenheden, die vermeldt staan, zijn indicaties.
- Als afsluiting van elke sessie wordt er een complimenten rondje gehouden. Hierin geven de cliënten elkaar een compliment en wordt deze ook ontvangen. Iedereen vertelt een ander wat hij goed vond aan zijn deelname aan de sessie.

Bij de sessies zijn een aantal tekens te vinden.



= De tijdsaanduiding



= Interventie. Bij dit teken staan de interventies beschreven die erbij de opdracht gedaan kunnen worden.



= Tip. Bij dit teken staan de tips voor bij de opdrachten.



= Valkuil. Bij dit teken staan de valkuilen voor de therapeut bij de opdracht.

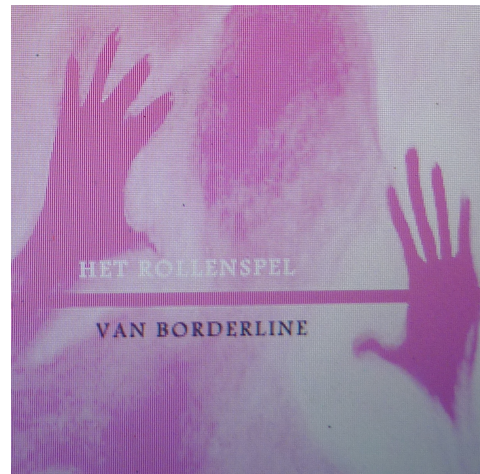
EMOTIEREGULATIE

Borderline wordt ook wel Emotie regulatie problematiek genoemd.

Een van de belangrijkste thema's binnen de behandeling van borderline is dan ook de emotie regulatie. Cliënten met borderline met geremde emoties of beperkte impulscontrole hebben moeite hun emoties te herkennen en deze adequaat te uiten.

Problemen kunnen ontstaan doordat de cliënt zich niet duidelijk kan maken door geremdheid of een te directe reactie.

Zij hebben vooral problemen met het regelen van de emoties als denken, handelen en voelen die ontkoppeld en onevenwichtig zijn.



Het doel is dat de emotieregulatie van de cliënt met borderline na deze 6 sessies stabiel is en dat deze meer inzicht heeft gekregen in zijn emoties.

Sessie 1 kennismaking emoties

Doel: kennismaking met emoties

Materiaal: geen

1. Inleiding:

- Maak kennis met de groep. Als zij elkaar nog niet kennen, kun je hen vragen waar hun naam vandaan komt, naar wie zij zijn vernoemd en wat zij vinden van hun naam.
- Leg uit waar de therapie over zal gaan.
- Bespreek de regels van het lokaal. Dus bijvoorbeeld: alles opruimen wat je gebruikt, elkaar niet fysiek aanraken en/of pijn doen.
- Indien van toepassing, bespreek de doelen en/of het behandelplan van de cliënten voor de therapie en bespreek hoe zij deze willen behalen.
- Ga in gesprek met de cliënten over wat emotie is. Welke emoties kennen zij?
- Wat is het verschil tussen verstand en gevoel? Schrijf deze emoties eventueel allemaal op en schrijf er zelf nog bij als er belangrijke ontbreken.



Emotie is een gevoel dat van binnen zit en dat expressief naar buiten komt. Verstand is rationeel en wel overwogen.

- Elke week wordt er bijhouden op welk level de emotie zit van de cliënt. Dit gebeurt aan het begin en aan het einde van de sessie. Zo kan de cliënt meer inzicht krijgen in zijn emotie graadmeter.



Er kan een thermometer gemaakt worden waarop zij dit kunnen aangeven.

2. Energizer:

Lichamelijke emotie

- In een kring wordt er een emotie gekozen. Bv boos. Ga met de cliënten kijken wat er in het lichaam gebeurt bij deze emotie. Begin bij het gezicht, de schouders, de knieën, de voeten enz. Blijf in gesprek en wissel ervaringen uit.
- Loop allemaal een stuk door het lokaal heen in deze emotie.
- Laat hierna de cliënten zelf de emotie kiezen.



Wees alert dat de cliënten zich veilig voelen en elkaar niet uitlachen. Als dit gebeurt, kan je hen hierop wijzen en vertellen dat iedereen emoties anders ervaart en dat alles wat zij doen goed is. Het is erg belangrijk bij cliënten met borderline dat er niet wordt gepraat in termen als “goed” en “fout”.



Positief bekrachtigen. Als iemand met ideeën komt en goed mee doet, belonen met complimenten.

4. Opdracht:

Improvisatie

Belangrijk: vraag eerst of de cliënten weten wat neutraal is. Oefen dit mocht dit nodig zijn.

- Twee cliënten krijgen van het publiek de 3 W's. Wie, Wat, Waar. De spelers gaan in een improvisatie deze 3 W's uitspelen maar doen dit neutraal. Dus zonder emotie. Het beste is als dit een kort scene is.
- Bespreek hierna hoe het was om te spelen en hoe het voor het publiek was om naar te kijken.
- De cliënten gaan de scene nog een keer spelen maar dan met een emotie. Deze krijgen zij uit het publiek. Deze emotie wordt het hele stukje vastgehouden.
- Bespreek hoe het deze keer voelde. Wat was er anders?
- De scene kan nogmaals worden gespeeld met andere emoties.



5. Afsluiting:

- Ervaringen delen
- Emotie graadmeter
- Complimenten rondje



Sessie 2 Inzicht in eigen emoties

Doel: Inzicht in eigen emoties

Materiaal: stoelen, kaartjes met emoties, kaartjes met locaties

1. Inleiding:

- Emotiegraadmeter bespreken.
- Welke emoties ervaren de cliënten? Hebben zij een idee welke zij het meeste ervaren? En in welke situaties komt die emotie het meest voor?
- Laat de cliënten de kaartjes met de emoties op volgorde leggen van de emotie die zij het meest en het sterkst voelen naar de emotie die zij het minste voelen.



Zo leren zij inzicht te krijgen in de gradatie van hun emoties en creëren zij bewustzijn. Bewust stil staan bij hoe zij zich voelen is belangrijk voor deze therapie.

2. Energizer:

De overtreffende emotie

- Ga in een kring staan en kies 1 emotie. De eerste cliënt speelt deze emotie heel klein. De tweede net iets groter en zo door. Tot de emotie op zijn grootst is. De emotie kan een aantal rondes maken bij een kleine groep tot hij op het hoogtepunt is.



Deze warming up kan als grappig worden ervaren. Let erop dat het doel nog wel wordt nagestreefd, nl. het ervaren van andere emoties in verschillende gradaties

3. Opdracht:

- Een cliënt gaat naar de gang. Als deze terug komt, hebben de anderen een emotie bedacht en zitten zij in die emotie in het lokaal. Als de cliënt denkt te weten welke emotie het is, gaat deze mee doen met de emotie.



Nabespreking

- Was de emotie goed geraden door de cliënt? Vraag waarom de cliënt dacht dat het deze emotie was.
- Er kan een gesprek volgen over de verschillen tussen emoties bij mensen. De een ziet er heel anders uit als hij boos is dan de ander. Welke verschillen zien zij?

4. Opdracht:

- Een cliënt gaat naar de gang. De anderen trekken een WIE en een WAAR kaartje. Zij bereiden dit voor en bedenken zelf welke emotie erbij past. De scene is een tableau vivant als de cliënt binnen komt. Als deze denkt te weten waar het zich afspeelt, wat de emotie is en wie ze zijn, kan hij mee spelen.
- Op dat moment komt het spel tot leven. Hier komt een improvisatie uit voort.



Wees alert op de cliënt op de gang. Houd deze op de hoogte hoe lang het nog duurt. Ondersteun de cliënten waar nodig met het maken van het tableau vivant. Ook in de korte improvisatie die daar op volgt, zorg jij dat dit goed verloopt.

5. Afsluiting:

- Ervaringen delen
- Emotie graadmeter
- Complimenten rondje



Sessie 3 Herkennen van verbale en non verbale emoties

Doel: Herkennen van non verbaal en verbale emoties

Materiaal: pen en papier, stoelen, attributen, verkleedkleden

1. Inleiding:

- Emotiegraadmeter bespreken.
- Bespreken wat het verschil is tussen verbaal en non verbaal.



2. Energizer:

De echoput

- Ga in een kring staan. Jij roept een woord in een emotie. (Dit kan een aantal keer hetzelfde woord zijn).
- De cliënten doen dit zo exact mogelijk na om te ontdekken dat emotie een grote invloed heeft op de betekenis van het woord.



3. Opdracht:

Bankje in het park. Improvisatie.

- Neem een aantal kranten mee. Laat de cliënten een persoon/foto uit de krant halen en hier een personage bij bedenken.
- Wie is de persoon, wat doet deze, wat vindt deze leuk. Laat de cliënt ook een emotie bedenken die bij dit personage hoort.
- De personages ontmoeten elkaar op een bankje in het park. Zij kennen elkaar niet en hebben een korte improvisatie. Hierin moet de emotie duidelijk naar voren komen.



Nabespreking

- Hoe was het voor de cliënt om een emotie te spelen die niet dicht bij hen lag?



Bouw de opdracht op, laat de cliënten eerst een foto uitkiezen en de 3 W's bedenken.

Laat ze daarna de emotie erbij verzinnen. Dit om te voorkomen dat zij op de emotie gaan selecteren. Daarvoor zullen zij vaak de emotie kiezen die zij het makkelijkst vinden.

4. Afsluiting:

- Ervaringen delen
- Emotiegraadmeter
- Complimenten rondje



Sessie 4 Triggers

Doel: Het leren herkennen van triggers

Materiaal: Geen

1. Inleiding:

- Emotiegraadmeter bespreken
- In deze sessie gaat het om het herkennen van de triggers als de emoties oplopen bij de cliënt. Weten de cliënten wat een trigger is?



2. Energizer:

- Maak tweetallen. Deze tweetallen gaan elkaar om de beurt beeldhouwen in de emotie die het hoogst op de graadmeter was. Dus was de ene cliënt boos, dan beeldhouwt hij de ander in die emotie.



3. Gesprek:

- Ga in gesprek met de cliënten over situaties waarin zij hun emoties niet meer in de hand hadden. Of waneer waren zij boos en was het niet terecht? Of wilde ze eigenlijk wat anders doen maar verloren zij zich toch in een andere emotie. Weten zij hoe dit kwam? Wat was de trigger?
- Leg het GGGG model uit. Zie bijlage I. hier wordt de komende twee sessies mee gewerkt. Leg vooral de nadruk op het feit dat een situatie vaak niet wordt bepaald door de gebeurtenis maar door de gedachten en gevoelens die de persoon er bij heeft.



4. Opdracht:

- Laat de cliënten een aantal situaties verzinnen waarin de emoties hoog oplopen.
- Laat hen deze uitspelen in een rollenspel.
- Bespreek na het spel de 4 G's. Dus bijvoorbeeld:



Gebeurtenis

Vier vrienden spelen ganzenbord. Sophie vraagt of ze mee mag doen. De vrienden zeggen 'nee'.

Gedachten

"Niemand vindt me aardig", denkt Sophie

Gevoel

Sophie voelt zich boos.

Gedrag

Sophie slaat alle pionnen van het speelbord. En rent weg.

5. Afsluiting:

- Ervaringen delen
- Emotiegraadmeter
- Complimenten rondje



6. Opdracht:

- Laat de cliënt die week letten op situaties waarin deze boos, agressief etc. werd.

Sessie 5 triggers

Doel: Alternatieven vinden

Materiaal: Geen

1. Inleiding:

- Emotiegraadmeter bespreken
- Bespreek wat de cliënten de week hebben beleefd. Hebben zij gelet op situaties waarin zij zich boos of agressief voelde? Kunnen zij vertellen wat de triggers waren?
- Bespreek met de groep de 4 G's die voorkwamen in de situaties van de cliënten.



2. Energizer:

- Maak drietallen, met de rollen A, B en C.
- A en B zitten met hun gezichten naar elkaar toe. A beschrijft gedurende twee minuten alle non-verbale signalen die hij bij B ziet. (doe het zonodig voor: bv ik zie dat je met je ogen knippert). C is de scheidsrechter die erop toe ziet dat A alleen maar objectieve relaties geeft.



Variatie:

- Je kunt ook rondes invoegen waarin degene die beschrijft juist wel mag interpreteren, om zo het verschil tussen observeren en interpreteren te laten ervaren.

3. Opdracht:

- Bespreek een concrete situatie van een cliënt zoals bijvoorbeeld een situatie vanuit de inleiding.
- De cliënt verteld wat er in die situatie gebeurde. Anderen gaan dit al improviserend naspelen in een rollenspel.



Let er goed op dat de cliënten elkaar niet fysiek pijn doen. Houd goed controle op wat er gebeurt en bespreek de regels over fysiek contact. Dit om te voorkomen dat een stoeipartijtje escaleert.

- Nadat de cliënten de situatie hebben nagespeeld mag de cliënt die het heeft meegemaakt als regisseur optreden. Hij maakt aanpassingen in de situatie om het precies na te bootsen.



Let goed op dat de emoties die er speelden goed worden uitgelicht. Kijk of je tips kan geven op het fysiek. Wat gebeurt er in het lijf van de cliënt bij die emotie?

- Als de situatie naar zin is van de cliënt, bespreek je de 4 G's en kijk je naar alternatieven. Hoe had de cliënt kunnen reageren?
- De cliënt gaat nu zelf de rol vertolken. Hij speelt de scene eerst zoals deze is gegaan en daarna met de alternatieven die er zijn aangeboden.
- Zorg dat alle cliënten aan de beurt komen. Lukt dit niet binnen de tijd, ga er dan volgende week mee door.

Nabespreking

- Hoe was het voor de cliënt om de situatie uit te spelen? kan hij iets met de alternatieven die er zijn aangeboden?

4. Afsluiting:

- Ervaringen delen
- Emotie graadmeter
- Complimenten rondje



Sessie 6 afsluiting

Doel: Afsluiten van de sessies

Materiaal: Geen

1. Inleiding:

- Emotiegraadmeter bespreken
- Bespreek de week van de cliënten. Hebben zij hun alternatieven kunnen gebruiken in de dagelijkse situaties? Hoe was dit?
- Bespreek de doelen die de cliënten in het begin van de sessies hadden. Hebben zij deze behaald?
- Waar moeten zij nog aan werken?



2. Energizer:

- Bespreek welke energizers de cliënten het leukst vonden om te doen. Doe deze nog een keer als afsluiting.



3. Opdracht:

- Zijn er cliënten nog niet aan de beurt geweest met hen situatie? Zie dan opdracht 2 bij sessie 5 van de week ervoor.



4. Gesprek:

- Sluit af door nogmaals de 4 G's door te nemen en door de alternatieven die iedereen heeft gekregen te bespreken.
- Hebben de cliënten er vertrouwen in? Wat hebben zij geleerd?
- Hebben de cliënten nog tips voor de therapeut of voor de sessies?
- Bespreek de emotie graadmeter. Hebben de cliënten hier iets aan gehad? Hebben zij meer inzicht in hun emoties gekregen?



5. Afsluiting:

- Complimenten rondje

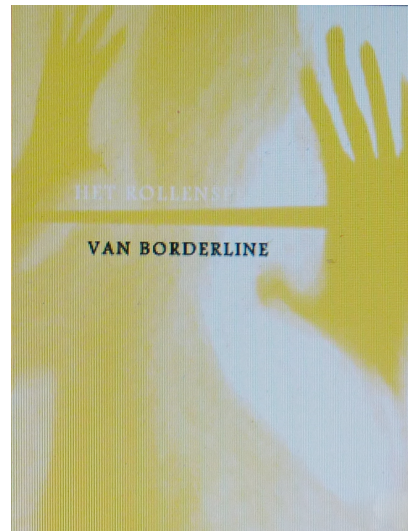
GRENZEN

Voor cliënten met borderline is het stellen van grenzen lastig. Ook gaan zij vaak over de grenzen van anderen heen. Voor de therapeut is het van belang hier rekening mee te houden binnen de therapie. Deze moet zijn veiligheid en welbevinden kunnen waarborgen door grenzen te stellen aan bepaald gedrag van de cliënt. Daarnaast zijn grenzen van belang voor de veiligheid van de cliënt zelf.

Het stellen van grenzen

Bij aanvang van de therapie wordt een beperkt aantal regels geïntroduceerd. Andere regels worden verduidelijkt nadat er een grens is overschreden. Bij de eerste grensoverschrijding kan de therapeut er niet van uitgaan dat de cliënt wist van de grens; de therapeut sprak er immers nog niet van. Een niet straffende verduidelijking van de grens is dan op zijn plaats. De motivatie is strikt persoonlijk, dus de therapeut beroept zich op zijn eigen gevoelens, niet op abstracte principes of omdat het beter voor de cliënt zou zijn.

Houdt de cliënt zich niet aan de regels dan stelt de therapeut consequenties in het vooruitzicht. Een belangrijke uitvoeringsregel is dat een consequentie nooit wordt uitgevoerd voordat de consequentie is aangekondigd en de cliënt de mogelijkheid heeft gehad het grensoverschrijdende gedrag te stoppen.



1. Leg regel uit, met persoonlijke motivatie
2. Herhaal regel, laat je gevoelens in lichte mate blijken, herhaal persoonlijke motivatie.
3. Als 2, kondig lichte consequentie aan.
4. Voer consequentie uit.
5. Voer consequentie uit, kondig zwaardere consequentie aan.
6. Voer consequentie uit.

Sessie 1 Kennismaking grenzen

Doel: Kennismaking groep en grenzen

Materiaal: Geen

1. Inleiding:

- Maak kennis met de groep. Als zij elkaar nog niet kennen, kan je aan iedereen vragen wie zij zijn en wat zij leuk vinden om te doen.
- Leg uit waar de therapie over zal gaan.
- Bespreek de regels van het lokaal. Dus bijvoorbeeld: alles opruimen wat je gebruikt, elkaar niet fysiek aanraken en/of pijn doen.
- Indien van toepassing, bespreek de doelen en/of het behandelplan van de cliënten voor de therapie en bespreek hoe zij deze willen behalen.
- Bespreek wat een grens is? Welke grenzen kennen we?
- Waarom zijn grenzen belangrijk? Waar helpen ze bij?
- Leg uit dat voor iedereen de grens van zijn persoonlijke ruimte ergens anders ligt en dat als een ander je ruimte betreedt, je dat fysiek merkt: spanning, trillen, zweten enz.



Grenzen: van je eigen plek, de afstand tussen jou en de ander, grenzen op het gebied van elkaar aanraken en grenzen op het gebied van iets doen of zeggen, over grenzen gaan.

2. Energizer:

- Vorm tweetallen: de een is A en de ander is B.
- A zegt "Ja", B reageert daar elke keer op met "Nee". Dit gedurende 1 minuut.
- Laat de cliënten hun manier van spreken, lichaamstaal en mimiek veranderen en laat ze kijken of er iets bij de ander verandert. Ruil daarna om of van partner.



Nabespreking

- Hoe verliep de oefening? Wat viel de cliënten op? Hoe was het voor hen om 'nee' te zeggen? Hoe anders is het om 'ja' te zeggen dan 'nee'?

3. Opdracht:

Grens bepalen

- Zet een cliënt (A) aan de ene kant van de ruimte, een andere cliënt (B) aan de andere kant. B doet telkens een stapje in de richting van A (neutrale houding).
- Vraag de A na iedere stap of hij een verschil voelt. Als de grens bereikt is, vraag je wat er op die grens gebeurt: wat merk je (warm worden, trillen, verstarren, adem inhouden etc.) en waar voel je het (nek, buik, handen etc.) Hierdoor wordt de cursist zich bewust van zijn spanningssignalen.



Grens aangeven

- Hetzelfde als hiervoor, maar laat de cliënt (A) nu zijn grens aangeven: "Stop, tot hier". Als hij dat niet overtuigend (congruent) doet, loopt B door. Onderzoek hoe de grens het best aangegeven kan worden.

Nabespreking

- Bespreek dat per persoon de grens verschilt. Hoe hebben zij dit ervaren?

4. Afsluiting:

- Opruimen
- Ervaringen delen
- Complimenten rondje: Laat elke client een compliment voor een ander en een compliment voor zichzelf opschrijven. Deze complimenten worden verzameld en op een groot vel geplakt. zo verzamelen de cliënten elke week meer complimenten.
- Huiswerk: letten wanneer en wie er in je ruimte komt.



Sessie 2 Bewustzijn creëren

Doel: Het creëren van bewustzijn.

Materiaal: Blinddoeken (sjaaltjes).

1. Inleiding:

- Vraag aan de cliënten hoe het afgelopen week is gegaan. Hebben zij gelet op hun ruimte en wie en wanneer er iemand binnen kwam? Wat viel hen op?
- Geef uitleg over bewustzijn. Wat is bewustzijn? Als je niet bij jezelf bent, dan is het lastig om je grenzen aan te geven. Wanneer ben je bij jezelf?
- Deze sessie gaan we in het “hier en nu” werken. Alles draait om het ervaren van het hier en nu. Dus wat voelt de cliënt nu? Wat ervaart de cliënt nu?



2. Energizer:

- Iedereen gaat op zijn stoel zitten en doet zijn ogen dicht. Je vraagt de cliënten om te luisteren naar alles wat zij horen.
- Naar alles wat zij binnen en daarna buiten het lokaal horen en als slot naar wat zij binnen in zichzelf horen. (borrelende buik, ademhaling etc.)



3. Energizer:

- Vorige week is er geoefend met het grenzen aangeven. Deze opdracht is hetzelfde als de opdracht waarin de tweetallen elkaars grens gaan ontdekken. De variatie is dat de ogen nu gesloten zijn. Cliënt A gaat met de ogen dicht, voelen hoe dicht bij iemand mag komen.



4. Opdracht:

- Maak tweetallen. In deze opdracht is het erg belangrijk dat ze cliënten elkaar kunnen vertrouwen. Een van de twee wordt geblinddoekt. De ander gaat de cliënt rondleiden door het lokaal. Waar het hierom gaat is dat de cliënt die geblinddoekt is, van alles gaat voelen. De muur, de gordijnen. Op deze manier leren zij opnieuw ervaren en vertrouwen op een ander.



Erg belangrijk is dat de cliënten respectvol met elkaar omgaan. Anders kan deze opdracht niet worden uitgevoerd.

5. Afsluiting:

- Opruimen
- Ervaringen delen
- Complimenten rondje



Sessie 3 De Ik boodschap

Doel: Leren op een goede manier nee te zeggen.

Materiaal: attributen

1. Inleiding:

- Heb een gesprek waarom het zo moeilijk is om nee te zeggen. En hoe kan je het beste nee zeggen zodat dat een ander niet gekwetst wordt?
- Waarom zeg je nee, wanneer zeg je nee en hoe zeg je nee?



2. Energizer:

- Nee zeggen op een rustige, boze, vriendelijke, agressieve, verdrietige manier.
- Twee cliënten staan in de ruimte tegen over elkaar. A gaat proberen B over te halen iets te doen. Bv zijn huiswerk. B blijft nee zeggen en geeft elke keer een argument waarom hij nee zegt. (bv. Ik ben moe,). Ook de manier van nee zeggen wordt uitprobeernd.
- Uiteindelijk moet een iemand om. Dus A kan toegeven en B niet meer overhalen of B kan toegeven en A helpen.



Nabespreking:

- Wat maakt dat iemand zich laat overhalen? Welk argument werkte het beste en welke emotie werkte het beste.

3. Gesprek:

De ik boodschap

- Wat is de Ik boodschap? (voor informatie over de ik boodschap, zie bijlage 2).
- Als je nee zegt is het altijd goed om het bij jezelf te houden. dus niet:
“nee, want jij doet ook nooit iets voor mij.” Maar
“Ik heb het gevoel dat ik heel vaak iets voor jou doe, maar daar niet zo vaak iets voor terug krijg en dat voelt niet zo goed”.
- Oefen deze manier van praten met elkaar.



4. Opdracht:

Bankje in het park.

- Laat twee cliënten elkaar ontmoeten op een locatie. De locatie mag door het publiek worden bedacht.
- De een gebruikt voornamelijk de “jij” boodschap en de ander de “ik” boodschap.
- Er ontstaat een improvisatie.



Nabespreking:

- Bespreek wat het effect was van beide boodschappen.
- Hoe was het voor de cliënten om te doen?
- Wat voelde prettiger?

5. Afsluiting:

- Opruimen
- Ervaringen delen
- Complimenten rondje



Sessie 4 Verleden, Heden, Toekomst

Doel: Het versterken van het zelfbewustzijn

Materiaal: Stoelen

1. Inleiding:

- Bespreek of de cliënten in die week hebben gelet op de “ik” boodschap. Hebben zij dit toegepast? Hoe voelde het als iemand de “jij” boodschap tegen hen gebruikte? Wat was daar hun reactie op?



2. Energizer:

- Ga in een kring staan. De cliënten moeten van 1 tot 20 tellen zonder te overleggen. Als een cijfer dubbel wordt genoemd, moet er opnieuw worden begonnen.



Zorg dat er rust is en dat de cliënten in concentratie kunnen beginnen aan deze opdracht. Stel grenzen bij het aantal pogingen dat zij mogen ondernemen. Eerst een aantal keer oefenen, daarna hebben zij nog 5 kansen bv.

3. Opdracht:

- Vraag elke cliënt om een stoel/bank van vroeger in zijn gedachten te nemen. Dit kan een stoel zijn waar hij vaak op zat of waar hij herinneringen aan heeft.
- Vraag elke cliënt om een stoel van nu in zijn gedachten te nemen.
- En vraag elke cliënt om een stoel in zijn toekomst in zijn gedachten te nemen. Dit kan bv. een schommelstoel zijn als deze graag kinderen wil.
- Een cliënt begint bij zijn stoel uit het verleden. Hij gaat er op zitten en speelt hoe hij in die tijd was. Als therapeut stel je vragen om de cliënt meer in de rol te laten komen. Bv. waar die stoel staat, wie er nog meer is en wat de gedachten zijn van het “kind”. De bedoeling is dat de cliënt zich weer inbeeld hoe het was, wat hij leuk vond, en wat hem bezig hield in de tijd dat hij veel op die stoel zat. Vanuit die rol geeft hij antwoord.
- Doe hetzelfde bij de stoel van “nu” en van de “toekomst”.
- Vraag waar iemand is, wat iemand wil bereiken etc.



Door deze opdracht kan de cliënt fantaseren over de toekomst en hoe deze die graag wil zien. Dit kan een extra motivatie zijn om door te zetten in zijn veranderingsproces.

4. Afsluiting:

- Opruimen
- Ervaringen delen
- Complimenten rondje



Sessie 5 Tot hier en niet verder

Doel: Kunnen voelen wanneer je nee wilt zeggen.

Materiaal: Geen

1. Inleiding:

- Bespreek hoe het de afgelopen week is gegaan met de cliënten.
- Hoe vinden zij het dat het einde nadert?
- Bespreek nogmaals de “Ik boodschap”.



2. Energizer:

- Twee cliënten staan tegen over elkaar. Zij vragen elkaar om de beurt: “ ga je mee?”, Ze reageren daarop met “ja” of “nee”. Bij “ja” een stap naar voren, bij “nee” een stap naar achter.
- Hierin kan gevarieerd worden met stem gebruik, mimiek en lichaamstaal. Wanneer voelt iemand dat hij mee wil, wanneer voelt het niet goed?



Zorg dat de cliënten hierin de tijd nemen. Ze mogen echt even voelen of ze ja of nee zeggen.

3. Opdracht:

Casus

- “Er komt een vriend naar je toe met de vraag of je die avond naar hem toe wil komen. Hij is erg verdrietig want hij heeft problemen en wil graag met jou erover praten. Jij heb eindelijk een avond voor jezelf en moet echt nog veel dingen doen. En daarbij komt het toch wel weer goed want zo is het altijd. Je gaat dus niet. Hoe kan je dit op een goede manier uitleggen zonder hem te kwetsen en toch je eigen grens aan te geven”.
- Oefen dit op verschillende manieren. Het publiek geeft tips die toegepast kunnen worden.



Variatie:

- Bedenk met de cliënten andere situaties die uitgespeeld kunnen worden.

Nabespreking:

- Werd de ik boodschap gebruikt? Hoe voelde het om nee te zeggen? Was het moeilijk?
- Wanneer voelde het het beste voor beide partijen? Waar kwam dat door?

4. Afsluiting:

- Opruimen
- Ervaringen delen
- Complimenten rondje



Sessie 6 Afsluiting

Doel: De therapie afsluiten

Materiaal: Geen

1. Inleiding:

- Bespreek de week van de cliënten.
- Bespreek de doelen die de cliënten in het begin van de sessies hadden. Hebben zij deze behaald?
- Bespreek of de cliënten beter hun grenzen kunnen voelen en aangeven?
- Waar moeten zij nog aan werken?



2. Energizer:

- Bespreek welke energizers de cliënten het leukst vonden om te doen. Doe deze nog een keer als afsluiting.



3. Opdracht:

- Als afsluiting mogen de cliënten een opdracht uitkiezen die zij het leukst vonden om te doen.



4. Afsluiting:

- Opruimen
- Ervaringen delen
- Complimenten rondje

In dit complimenten rondje geef je als therapeut iedereen een compliment. De cliënten beginnen met elkaar een compliment te geven, als afsluiting doe jij dit.



IK EN DE ANDER

Wat van belang is in dit thema is dat de cliënt zich leert in te leven in een ander, empathisch vermogen ontwikkelt maar ook leert feedback te geven en complimenten te ontvangen. Het gezamenlijke doel is samenwerking.

Wanneer je in de huid van anderen kunt kruipen, ben je beter in staat anderen te begrijpen, aan te moedigen, te helpen, te troosten en rekening met hen te houden. Dat wordt ook wel rolname genoemd.

Empathie is het vermogen om je in te leven in de gevoelens of de gedachtegang van anderen. Empathisch vermogen is een vorm van sensitiviteit, of inlevingsvermogen.

Het empathisch vermogen is een belangrijk element van emotionele intelligentie. Als je je kunt inleven in anderen, dan begrijp je hun emoties beter en kun je effectiever communiceren. Zonder empathie praat je langs elkaar heen of ontstaan er conflicten.

Empathie begint met het waarnemen en begrijpen van verbale en non-verbale boodschappen van iemand anders, ofwel luisteren op emotioneel niveau.

Dit is waar de therapie over gaat.



Sessie 1 Ik en de ander

Doel: kennismaking groep

Materiaal: geen

1. Inleiding:

- Maak kennis met de groep. Als zij elkaar nog niet kennen, kan je aan iedereen vragen wie zij zijn en wat zij leuk vinden om te doen.
- Leg uit waar de therapie over zal gaan.
- Bespreek de regels van het lokaal. Dus bijvoorbeeld: alles opruimen wat je gebruikt, elkaar niet fysiek aanraken en/of pijn doen.
- Indien van toepassing, bespreek de doelen en/of het behandelplan van de cliënten voor de therapie en bespreek hoe zij deze willen behalen.
- Wat houdt ik en de ander in? Waar komt dat allemaal naar voren?



Informatie over ik en de ander kan je vinden onder de subtitel “ik en de ander”.

2. Energizer:

- Vraag een cliënt (A) rond te lopen zoals deze normaal loopt. Het publiek observeert goed en als iemand (B) denkt het loopje te kunnen spiegelen, springt deze in en gaat achter cliënt A lopen.
- Als deze het loopje goed te pakken heeft, mag cliënt A eruit stappen en naar zijn loopje kijken.
- Herkent cliënt A zich in het loopje? Wat vinden de anderen? Hoe komt het op hen over? Welke aspect maakt dat het loopje b.v. relaxt wordt, of opgewekt?
- Ga nu met z'n allen in dat loopje lopen. Voel hoe dat is en vergroot het loopje nog is.
- Wissel hierna om van cliënten.



Nabespreking:

- Wat viel op? Hoe voelde het om te lopen als iemand anders? Wat is uitstraling? Hoe komt iemand op je over? Handel jij anders tegen iemand die goed overkomt dan tegen iemand die niet goed voelt?

3. Opdracht:

Houding

Het gaat bij deze opdracht om de houding die iemand heeft.

- We doen een klein rollenspel. De een is de verkoper en de ander de klant. De verkoper gaat van deur tot deur om zijn product te verkopen. (dit kan alles zijn van de rekvisieten)
- Doe zelf de eerste keer voor. Het idee is om dit totaal verkeerd te doen. Dus onderuitgezakt, mompelend en geen oogcontact makend.

Vraag de cliënten hoe het ging, dus waar zij straks op moeten letten.

- De cliënten gaan het nu zelf doen. Zij kunnen het op verschillende manieren proberen. Laat het publiek achteraf tips geven en laat de cliënt het dan nog een keer proberen. Kijk met elkaar welke manier het beste werkt.

Variatie:

De klant is boos en chagrijnig. Hoe blijft de verkoper toch vriendelijk en beleefd en kan hij toch zijn product verkopen?



Let hierbij extra dat het niet over “goed” of “fout” gaat.



4. Afsluiting:

- Opruimen

Feedback en complimenten geven

- Wat is feedback geven? En wat is het verschil met de woorden commentaar of kritiek?



(Het verschil is vaak de lading. Commentaar en kritiek hebben een negatieve lading. Feedback kan ook positief zijn)

- Leg uit dat het alle weken ook draait om goed feedback te leren geven en complimenten te geven en te ontvangen. Elke week wordt er aan het einde een complimenten rondje gedaan. Iedereen geeft een oprecht compliment aan een ander en deze ontvangt dit compliment met “dank je wel”.

(In het begin kan dit erg onwennig zijn. Als dit vaker gedaan wordt, gaat het steeds makkelijker)

- Huiswerk: op houding letten de komende week. Hoe liep je? Hoe voelde je je? Was erg verschil tussen als je blij was of als je boos was?
- Complimenten rondje

Sessie 2 Samenwerken

Doel: Samenwerken

Materiaal: discussie kaartjes goed, fout bijlage 3.

1. Inleiding:

- Huiswerk bespreken. Wat hebben zij ervaren? Hebben de cliënten erop gelet of zijn ze er niet mee bezig geweest?
- Deze keer gaan we discussiëren. Het gaat weer om wat je uitstraalt. Heb een gesprek over hoe je het beste een discussie of gesprek kan hebben. Welke houding neem je aan, hoe praat je, kijk je iemand wel of niet aan?



2. Energizer:

- De cliënten moeten zonder te praten en met de ogen dicht op een volgorde komen te staan. De cliënten nemen allemaal een positie in in de ruimte.
- Ze mogen niet praten en hebben hun ogen dicht. Geef de cliënten een voor een een nummer. Bij 6 cliënten is dit 1 tot en met 6.
- De cliënten moeten proberen van 1 t/m 6 te gaan staan, maar zonder te praten en met de ogen dicht. Het gaat hier om non verbale communicatie.
- Doe de opdracht nog een keer maar laat de cliënten nu van te voren overleggen.



Nabespreking:

Hoe was dit om te doen? Was er een groot verschil met de eerste en tweede keer?



Houdt de veiligheid in de gaten. Zorg dat niemand tegen een obstakel op loopt. Voor sommige is het lastig om de ogen dicht te houden. Gebruik dan blinddoeken of sjaaltjes. Laat voortdurend weten dat je er bent, dit geeft veiligheid.

3. Opdracht:

- Er moet een feest worden georganiseerd. Alle cliënten zitten in de feestcommissie en hebben een vergadering over dit feest. Ze moeten bedenken wat er allemaal geregeld moet worden en tot een overeenkomst komen. Een van de cliënten is de voorzitter en leidt de vergadering.
- Alle cliënten krijgen een kaartje uit bijlage 3 met de foute kant. Alleen de voorzitter en nog een andere cliënt krijgen een kaartje met de goede instructies. De vergadering begint.



Kijk hoe ver de cliënten komen in de vergadering met het plannen. Bespreek na hoe het was voor de voorzitter en voor de andere cliënten. Ging de vergadering goed?

Kijk of ze van elkaar kunnen raden wat hun instructies waren.

- Alle cliënten krijgen een kaartje uit bijlage 3. Allemaal nu met de goede kant.

Kijk nu hoe de vergadering gaat. Bespreek dit met de cliënten. Ging het beter? Hoe voelde het om wel oogcontact te maken, hadden ze ideeën en is het feest nu gepland?

4. Afsluiting:

- Opruimen
- Ervaringen delen
- Complimenten rondje



Sessie 3 inleven in anderen

Doel: Het leren verplaatsen in anderen

Materiaal: Kranten

1. Inleiding:

- Bespreek de vorige week. Hoe hebben de cliënten dit ervaren en wat vinden ze er tot nu toe van?
- Bespreek wat het is om je in te leven in anderen. Hoe zien de cliënten dat? Doen zij dat of doen zij dat voor hun gevoel te weinig?
- Snappen ze andere mensen altijd, of niet of willen ze deze personen soms niet snappen?



Iets dat bij adolescenten en jong volwassenen veel voorkomt is dat zij geen zin hebben om zich te verplaatsen in anderen. Er zou hier uitgelegd kunnen worden dat het wel fijn is om dit te leren zodat als zij het willen inzetten, zij dit kunnen doen. Bijvoorbeeld bij hun vriend of vriendin.

2. Energizer:

- Laat een cliënt 1 minuut over zijn favoriete vakantie/sport/hobby praten. De anderen gaan observeren en letten goed op hoe de cliënt verteld.
- Na de minuut gaat een andere cliënt precies hetzelfde doen en vertellen.
- Wat was herkenbaar? Welke kenmerken heeft de cliënt gekopieerd? Herkent de cliënt die over de vakantie praatte zichzelf?



3. Opdracht:

- Neem een aantal kranten mee. De cliënten kiezen een persoon uit de krant en leven zich in deze persoon. De cliënten weten niet van elkaar welke rol ze spelen.
- Een cliënt begint op het toneel met het spelen van zijn rol. Als deze enige vorm heeft gekregen springt een andere cliënt in. Er ontstaat een improvisatie tot een derde cliënt erbij komt. Deze gaat mee in het spel. Zodra de derde cliënt erbij komt, moet de eerste die op de speelvloer stond een goed excuus verzinnen om uit de scene te stappen. De scene gaat door tussen de andere twee. Drie is dus te veel. Zo springt er steeds iemand in, en gaat er een met een goed excuus weg.
- Als iedereen aan de beurt is geweest, stelt elke speler zich vanuit zijn rol aan de andere cliënten voor.



Nabespreking:

Hoe was het om die rol te spelen? Waarom had de cliënt voor deze rol gekozen? Wat sprak hem hierin aan? Was het moeilijk of makkelijk en waarom?

4. Afsluiting:

- Opruimen
- Ervaringen delen
- Complimenten rondje



Sessie 4 leiden en volgen

Doel: leren leiden en leren volgen

Materiaal: Geen

1. Inleiding:

- Bespreek de afgelopen week. Merken de cliënten al verschil in hun gedrag? Hebben zij daar een voorbeeld van?
- Bespreek wat leiden en volgen is. Bespreek ook per cliënt wat zij het makkelijkst vinden, leiden of volgen. Neem dit ook als uitgangspunt voor deze sessie. Laat de leider veel volgen en andersom.



2. Energizer:

- Maak tweetallen. De cliënten gaan tegenover elkaar staan met de handen tegen elkaar. Cliënt A gaat cliënt B leiden. A gaat bewegen en B gaat volgen.



Als er cliënten zijn die niet elkaars handen willen aanraken, kunnen zij tegenover elkaar gaan staan.

3. Opdracht:

- Maak drietallen; A, B, C. Alle drietallen gaan tegelijkertijd, verspreid over de ruimte, aan het werk. A en B gaan met de ruggen naar elkaar zitten.
- A neemt een sterk emotioneel geladen gebeurtenis in gedachten en neemt de lichaamshouding aan die daarbij hoorde. C probeert B in precies dezelfde houding te zetten. Hij mag daarbij zowel zijn handen als tekst gebruiken, zolang hij maar geen emoties benoemt; 'je mondhoeken naar beneden, en je wenkbrauwen lager' mag hij als instructie geven, 'boos kijken' mag niet.
- Als C klaar is, vraagt hij B om te gaan praten vanuit die houding: 'wat roept die houding bij je op, waar denk je aan, hoe voel je je'? De kans is groot dat dit aansluit bij wat A in gedachten geeft; A geeft daar uitsluitsel over.
- Loop rond en help waar nodig. Let er op of C de houding in voldoende detail 'overzet' op B. Hoe staan de ogen, de schouders, de voeten enzovoort.



Nabespreking:

- Wat roept de houding bij je op en waar merk je dat aan, waar zit dat in je lijf?
- Hoe was het om observaties om te zetten in concrete instructies, zonder daarbij te mogen interpreteren?
- Hoeveel details werden opgepakt en overgedragen aan B? Welke niet?

4. Afsluiting:

- Opruimen
- Ervaringen delen
- Complimenten rondje



Sessie 5 Samenspelen

Doel: leren samenspelen en leren samenwerken

Materiaal: attributen, verkleedkleding

1. Inleiding:

- Bespreek de afgelopen week. Hoe gaat het met de cliënten?
- Bespreek wat samenwerken en samenspelen is. Wat zijn de regels voor goed samenwerken?



Wat belangrijk is als je wilt samenspelen is “JA” zeggen. Door “JA” te zeggen accepteer je de ander en krijgt de scene nieuwe mogelijkheden. Bv. Tijdens een improvisatie zegt cliënt A: “oh help de lift valt uit!”. Cliënt B zegt: “nee hoor, we staan helemaal niet in een lift”! Dan is de scene afgelopen. In deze sessie is het van belang om “JA” te zeggen om verder in het spel te komen.

2. Energizer:

- Alle cliënten lopen door de ruimte heen.
- Bedenk een aantal locaties en/of voorwerpen die de cliënten kunnen uitbeelden. Bv. Begraafplaats, strand, klok, koffiezet automaat...
- Vertel de cliënten de plek of het voorwerp en draai je om weg van de groep. De cliënten hebben vanaf dan 15 seconden de tijd om met zijn allen dit uit te beelden.
- Het is een tableau vivant dus er mag niet gepraat worden tijdens het uitbeelden en de cliënten staan stil.



Variatie:

- Laat een cliënt de voorwerpen of locaties bedenken of maak twee teams en laat hen elkaar opdrachten geven.

3. Opdracht:

Groepspel

- Bedenk met de cliënten een locatie waar zich een groepsspel kan afspelen. Bv. Een cruiseschip, een camping etc.
- Ga met zijn alle na wie daar allemaal komen en werken en deel elkaar rollen toe.



Wat leuk is om te doen is om de cliënten elkaar rollen te laten geven waarvan zij weten dat zij die moeilijk vinden om te spelen. bv. Een rustige cliënt krijgt de rol van de entertainer van de camping en de excentrieke cliënt de rol van oma.

- Als zij allemaal hun rol hebben gekregen, hebben zij tien minuten de tijd om hun plek in te richten, zich aan te kleden en in de rol te komen. Zij bedenken dan ook hoe zij heten en wat zij doen.
- Het spel begint. Iedereen speelt tegelijk. Zij hoeven niet constant met zijn alle te spelen en kunnen ook hun eigen ding doen.



Je kunt het spel gaande houden door opdrachten op briefjes te schrijven en die aan de cliënten te geven. Zo hebben zij een doel in het spel en blijft het lopen. Mocht het niet lopen, dan kan je het spel stop leggen en bespreken met de cliënten hoe het verder kan.

- Kondig aan wanneer je het spel bijna gaat stoppen. Zo hebben de cliënten de tijd om hetgeen zij mee bezig waren af te ronden.

Nabespreking:

- Bespreek hoe het was voor de cliënten om te doen. Konden zij zich in de rol inleven, hoe hebben zij dat gedaan? Vonden zij het leuk om te doen, wat vonden zij moeilijk en hebben zij feedback op elkaar?

4. Afsluiting:

- Opruimen
- Ervaringen delen
- Complimenten rondje



Sessie 6 Afsluiting

Doel: Het afsluiten van de sessies

Materiaal: Muziek, post it blokjes,

1. Inleiding:

- Bespreek de week van de cliënten. Hoe kijken zij terug op de afgelopen week?



2. Energizer:

- Bespreek welke energizers de cliënten het leukst vonden om te doen. Doe deze nog een keer als afsluiting.



3. Opdracht:

Associatie

- Neem muziek mee. Dit kan klassieke muziek, rock of andere muziek zijn.
- Laat de cliënten een plek in de ruimte voor zichzelf zoeken met allemaal een post-it blokje.
- Zet de muziek aan en laat de cliënten al hun associaties opschrijven bij de muziek. Dit kan alles zijn van gedachten, gevoelens, herinneringen, kleuren, voorwerpen enz.
- Als de muziek is afgelopen kom je samen en plakt iedereen zijn post-its op de muur.
- Bekijk de overeenkomsten en de verschillen.



Nabespreking:

- Iedereen hoorde hetzelfde maar heeft toch andere ideeën hierbij. Sommige zullen ook overeenkomen.
- Bespreek hoe belangrijk het is om iedereen in zijn waarde te laten. Iedereen is anders maar ook iedereen heeft overeenkomsten.

4. Gesprek:

- Sluit af door te bespreken wat de cliënten hebben geleerd over zichzelf en over anderen.
- Bespreek de doelen die de cliënten in het begin van de sessies hadden. Hebben zij deze behaald?
- Waar moeten zij nog aan werken?
- Hebben de cliënten nog tips voor de therapeut of voor de sessies?



4. Afsluiting:

- Complimenten rondje
- Opruimen



BIJLAGE I

Het GGGG model

Het GGGG-model staat voor:

- Gebeurtenis
- Gedachten
- Gevoel
- Gedrag

De cliënt kan geleerd worden dat niet zozeer de gebeurtenissen of andere personen zijn emoties veroorzaken, maar de gedachten die hij/zij er zelf bij heeft. Het model stelt dat het niet de gebeurtenissen zijn die iemands gedrag bepalen, maar de gedachten of het gevoel die hij/zij daarbij heeft, dus zijn interpretatie.

In het 4G-model staan de 4 G's voor:

Gebeurtenis

Hierbij stelt de cliënt zichzelf de vraag welke gebeurtenis of uitlokkende situatie vooraf ging aan het emotionele probleem.

Gedachte

Welke gedachten volgden op de gebeurtenis? Er wordt onderzocht of de cliënt de gebeurtenis juist heeft geïnterpreteerd, en welke inadequate, irrationele denkbeelden dit tot gevolg heeft gehad.

Gevoel

In deze fase brengt de cliënt zijn of haar gevoelens en emoties ten aanzien van de gebeurtenis en gedachten in kaart.

Gedrag

In de laatste fase evalueert de cliënt het gedrag wat hij of zij liet zien ter aanleiding van de gebeurtenis, de gedachten en gevoelens die de gebeurtenis opriep. Wat was de reactie van de cliënt en hoe zou de cliënt graag anders willen reageren? In het onderstaande voorbeeld worden de G's uitgewerkt.

Het G-G-G-G model komt voort uit de Rationeel Emotieve Therapie (RET). Bij deze therapie wordt mensen geleerd om rationeel te denken, in plaats van irrationeel. Het denken bepaalt het gevoel en het gevoel bepaalt het gedrag. Denken gebeurt meestal in taal. Doordat mensen op een bepaalde negatieve manier over zichzelf en de situatie denken, worden zij ongelukkig. RET grijpt in op het denken (www.strapa.nl/juni.html).

BIJLAGE II

De ik-boodschap

Ik-boodschappen werken beter dan jij-boodschappen, met name wanneer je iemand aanspreekt op zijn gedrag. Een jij-boodschap zegt: jij doet iets fout. Een ik-boodschap zegt: ik zou het graag anders zien. Een ik-boodschap nodigt je gesprekspartner uit om begrip op te brengen voor jouw kant van de zaak.

Voorbeelden

- Jij-boodschap jij praat te hard
- Ik-boodschap ik kan me niet concentreren als ik je hard hoor praten

- Jij-boodschap jij begint steeds over iets anders
- Ik-boodschap ik vind het lastig om het over zoveel dingen tegelijk te hebben

- Jij-boodschap jij geeft geen antwoord op die vraag
- Ik-boodschap ik zit nog steeds met die vraag

De Ik-boodschap komt vanuit je eigen gevoel, en is op jezelf gericht. De Jij-boodschap is op de ander gericht en kan aanvallend over komen.

BIJLAGE III

FOUT

DROMERIG, AFWEZIG, MOE, GAPEN

GOED:

ACTIEF AANWEZIG, RECHT OP ZITTEN, ALERT OP WAT ER GEZEGD WORDT

FOUT

NIET LUISTEREN NAAR ANDEREN, JE EIGEN ZIN DOORDRIJVEN, JE PRAAT VOOR JE BEURT

GOED

LUISTER NAAR ANDEREN, DINGEN VAN HUN KANT BEGRIJPENM JE MAAKT OOGCONTACT EN WACHT OP JE BEURT OM TE PRATEN.

FOUT

ONDERUITGEZAKT ZITTEN, MET ANDERE DINGEN BEZIG ZIJN, ONGEINTRESSEERD, GEEN OOGCONTACT MAKEN.

GOED

ACTIEF, VRAGEN STELLEN, RECHT OP ZITTEN, LUISTEREN NAAR ANDEREN, OOGCONTACT MAKEN.

FOUT

GEEN ZIN, ALLES STOM VINDEN, GEEN EEN PUNT KAN JE INTERESSEREN.

GOED

GEINTRESSEERD IN DE ANDEREN, GOED LUISTEREN, VRAGEN STELLEN.

FOUT

JE MOMPELT ALS JE WAT ZEGT EN KIJKT MENSEN NIET AAN

GOED

JE PRAAT DUIDELIJK EN VERSTAANBAAR EN KIJKT MENSEN AAN ALS JE MET ZE PRAAT