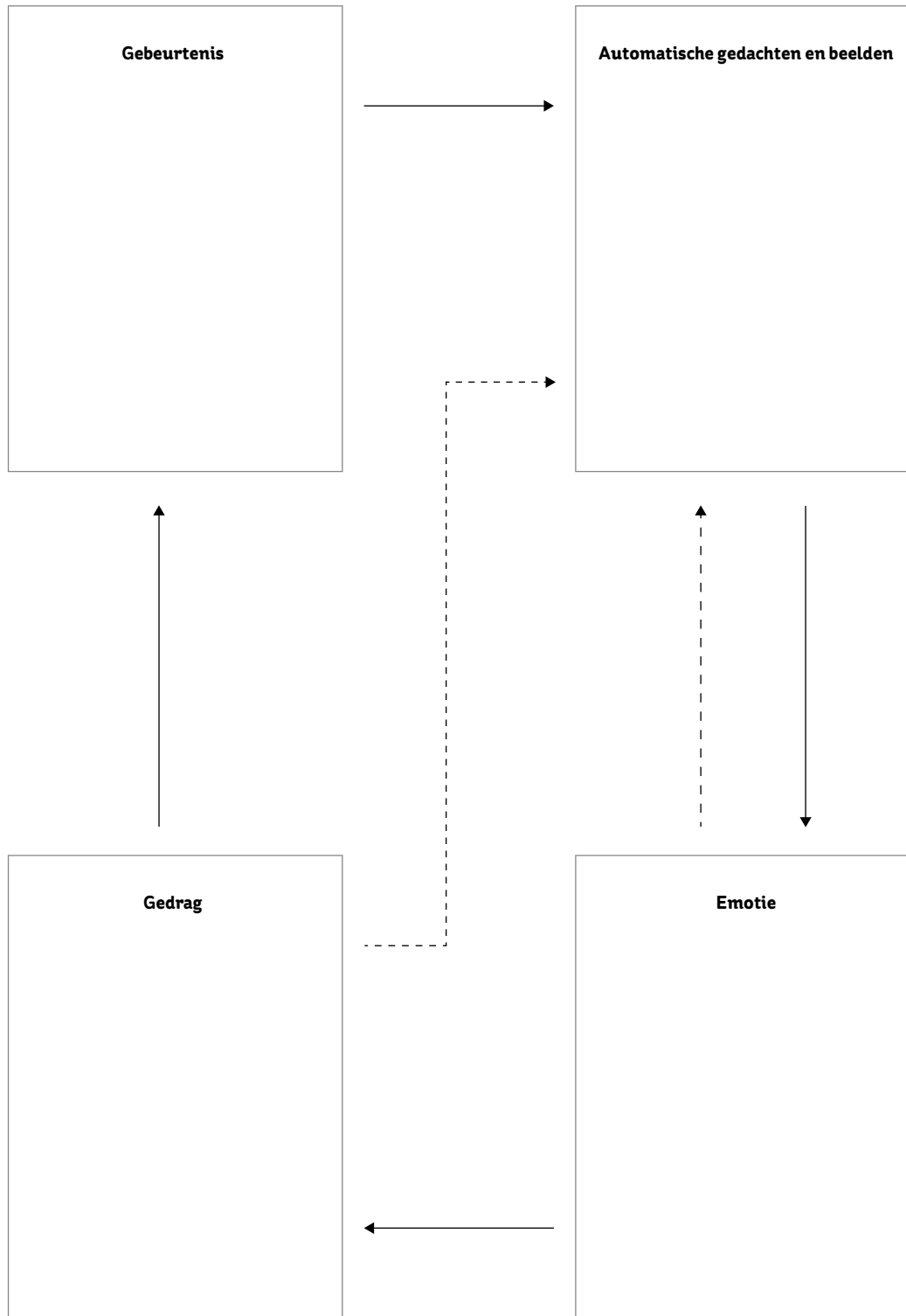


Bijlagen

Bijlage 1.1:	Het cognitieve model	165
Bijlage 1.2:	Gedachtevalkuilen	166
Bijlage 2.1:	Case conceptualisatie	167
Bijlage 2.2:	Korte vragenlijst	168
Bijlage 3.1:	Gedachtewolkjesactiviteit met twee plaatjes	169
Bijlage 3.2:	Gedachtewolkjesactiviteit met drie plaatjes	170
Bijlage 3.3:	Eenvoudige gedachtenotitie	171
Bijlage 3.4:	Gedachtenotitietabel	172
Bijlage 3.5:	Drie stappen gedachtenotitie	173
Bijlage 3.6:	Gedachten evalueren	174
Bijlage 3.7:	Blanco routebeschrijving	175
Bijlage 4.1:	Lijst van leuke dingen	176
Bijlage 4.2:	Redenen om te leven	177
Bijlage 4.3:	Lijst van voors en tegens	178
Bijlage 4.4:	Angsthiërarchie	179
Bijlage 4.5:	Schaalverdeling om SUDS te beschrijven	180
Bijlage 4.6:	Progressieve ontspanning	181
Bijlage 4.7:	Ademhalingsoefening	183



Gedachtevalkuilen

De herhaling	Denken dat, wanneer iets op een bepaalde manier is gebeurd, het altijd op diezelfde manier zal gebeuren.
"Het is allemaal mijn schuld"	Jezelf de schuld geven van alles wat er fout gaat, ook al heeft het helemaal niets met je te maken.
De pessimist	Verwachten dat dingen altijd helemaal fout lopen.
Selectief kijken	Geen oog hebben voor de goede kanten van een situatie, maar alleen gevaarlijke of slechte dingen zien die zouden kunnen gebeuren of zijn gebeurd.
Bewijs negeren	Alleen letten op bewijs waarvan je vindt dat het ergste gaat gebeuren, in plaats van alle bewijs te bekijken om te besluiten wat er gaat gebeuren.
De snelle conclusietrekker	Overhaast conclusies trekken voordat alle feiten bekend zijn.
De gedachtelezer	Leest gedachten, maar niet op een goede manier. Zoals besluiten dat iemand slecht over je denkt zonder dat daar enig bewijs voor is.
Zou moeten	"zou moeten" gedachten – "ik zou met iedereen die me dwars zit op de vuist moeten gaan" of "ik zou nooit kwaad moeten worden".
De kristallen bol	Voorspellen wat er in de toekomst gaat gebeuren, en hoe dat waarschijnlijk fout afloopt.
Een complete mislukking	Denken dat, wanneer iets niet helemaal perfect is, het een complete mislukking is.

Vroege ervaringen

Wat zijn de belangrijke vroege ervaringen die de leerling beïnvloed kunnen hebben?



Onderliggende overtuiging(en)

Wat zijn de diepste overtuigingen van de leerling over zichzelf en de wereld?
Wat zijn de overtuigingen van de leerling over hoe je het in de wereld redt –
direct samenhangend met zijn of haar kernovertuigingen?



Gedachte- en gevoelspatronen

Welke snelle, evaluerende gedachten steken in een bepaalde situatie de kop op?
Welke emoties zijn met die gedachten verbonden?



Gedragspatronen

Wat doet een leerling op basis van zijn of haar overtuigingen?

Korte vragenlijst

Vandaag wil ik praten over	Ik voel me:	Intensiviteit van het gevoel:
	Blij	Hoogste
	Boos	10
	Verdrietig	9
	Bezorgd	8
	Opgewonden	7
Wat ik er over denk is:	Beschaamd	6
	Schuldig	5
	Ontspannen	4
	3
	2
	1
		Laagste

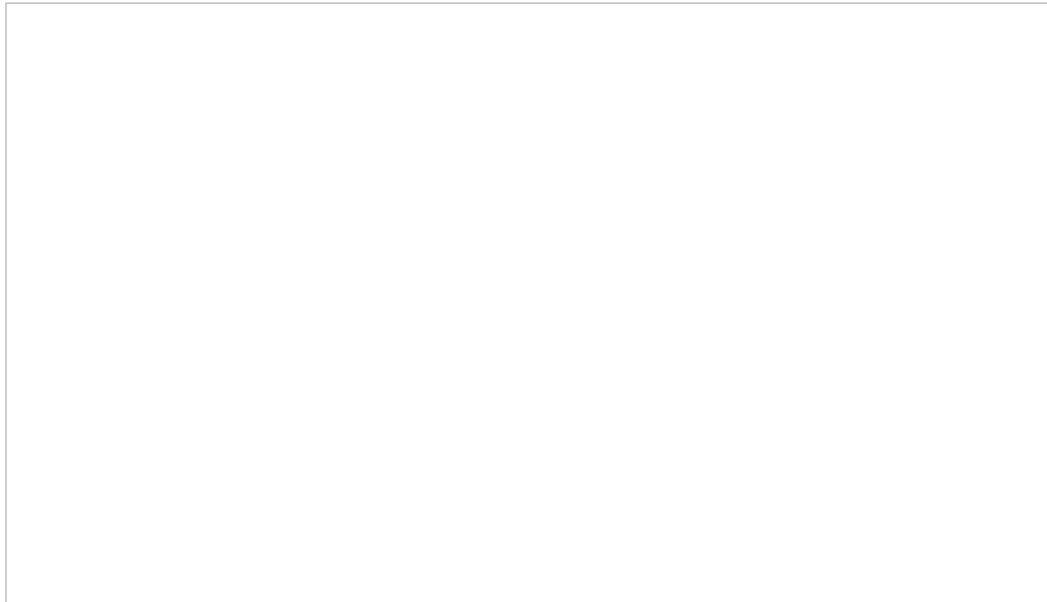
De beste manier voor mij om er mee om te gaan:

Dingen van de vorige keer waar ik over heb nagedacht:

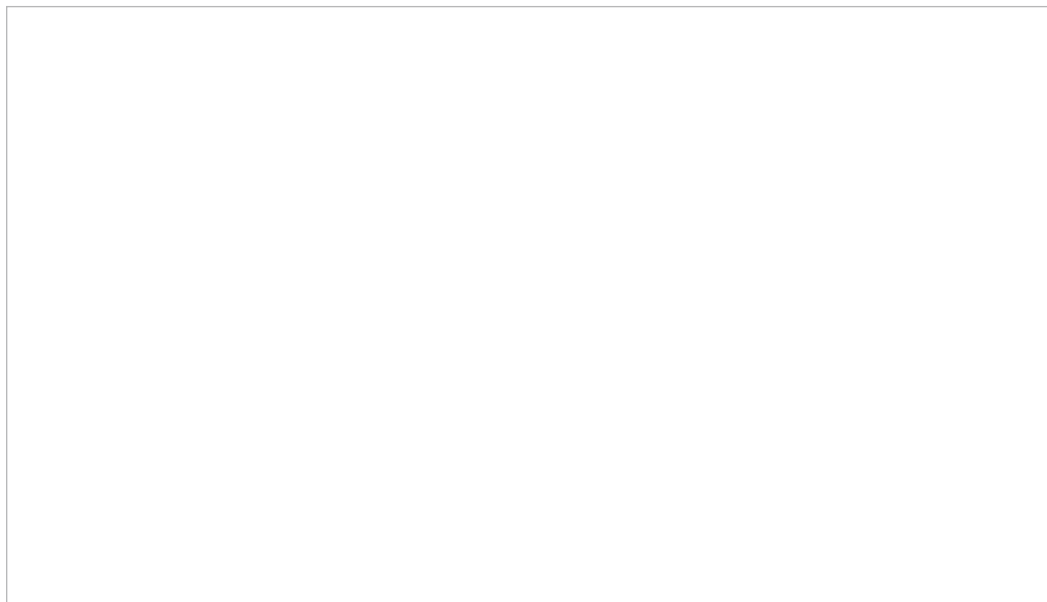
Ik heb mijn praktijkoefening wel/niet gedaan.

Gedachtewolkjesactiviteit met twee plaatjes

Teken in het eerste vakje een gebeurtenis waarin een persoon voorkomt met een gedachtewolkje boven zijn of haar hoofd. Wat zegt deze persoon tegen zichzelf? De gedachte moet verband houden met de gevoelens of het gedrag van de persoon in de situatie. Teken in het tweede vakje dezelfde gebeurtenis met dezelfde persoon maar met een andere gedachte in het wolkje. Hoe leidt de andere gedachte tot ander gedrag of een ander gevoel?



Gedachte 1



Gedachte 2

Gedachtewolkjesactiviteit met drie plaatjes

Teken in drie vakjes hoe een gebeurtenis, gedachte en reactie met elkaar samenhangen. Teken in het eerste vakje de gebeurtenis. Wie maken er deel van uit? Wat doen ze? Teken in het tweede vakje een gedachtewolkje boven de hoofdpersoon. Wat is de automatische gedachte? Laat in het derde vakje de reactie van de hoofdpersoon zien. Wat voelt hij of zij? Hoe gedraagt hij of zij zich?

Gebeurtenis

Gedachte

Reactie

Eenvoudige gedachtennotitie

Situatie

Wat gebeurde er om je heen vlak voordat je het gevoel kreeg dat je kreeg?

Automatische gedachte(s)

Wat ging er door je hoofd.

Emotie(s)

Beschrijf in een woord welke emotie(s) je voelde.

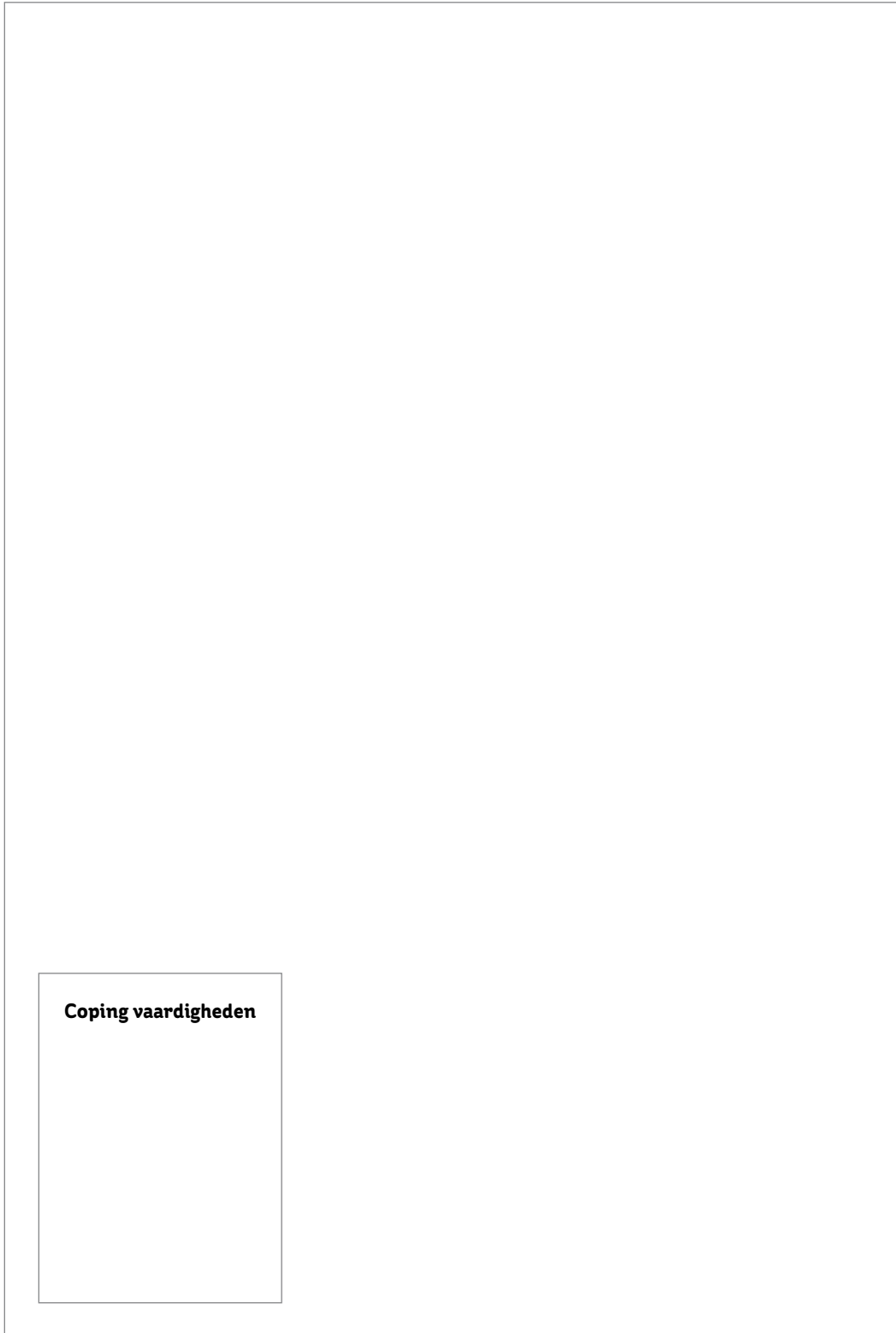
Gedachtenotitietabel

Situatie Wat gebeurde er?	Gedachtes Wat dacht ik?	Gevoelens Wat voelde ik?	Gedrag Wat heb ik gedaan?

Dag en tijdstip	
Omgeving Wat gebeurde er om je heen vlak voordat je een heftig gevoel kreeg?	
Onderschap de gedachte Welke gedachte kwam er bij je op? (je hebt meestal veel woorden nodig om de gedachte te omschrijven)	
Gevoelens Welk gevoel kreeg je (hier heb je maar een woord voor nodig)	
Onderzoek de gedachte Is de gedachte waar en/of heb je er wat aan?	
Verander de gedachte Welke gedachte zou toepasselijker zijn, aan welke gedachte heb je meer?	

Tijd om een gedachte te evalueren?

- Hoe weet je dat deze gedachte waar is?
- Hoe weet je dat hij misschien niet juist is?
- Wat voor bewijs is er dat deze gedachte waar is? Niet waar is?
- Is er een andere verklaring mogelijk?
- Wat voor invloed heeft het dat je deze gedachte gelooft? (voors/tegens)
- Wat zou je er aan moeten doen?
- Als dit een vriend of vriendin van je was overkomen, wat zou je dan tegen hem of haar zeggen?
- Wat zouden je vrienden/vriendinnen over jouw gedachten zeggen?
- Heb je wat aan deze gedachte?



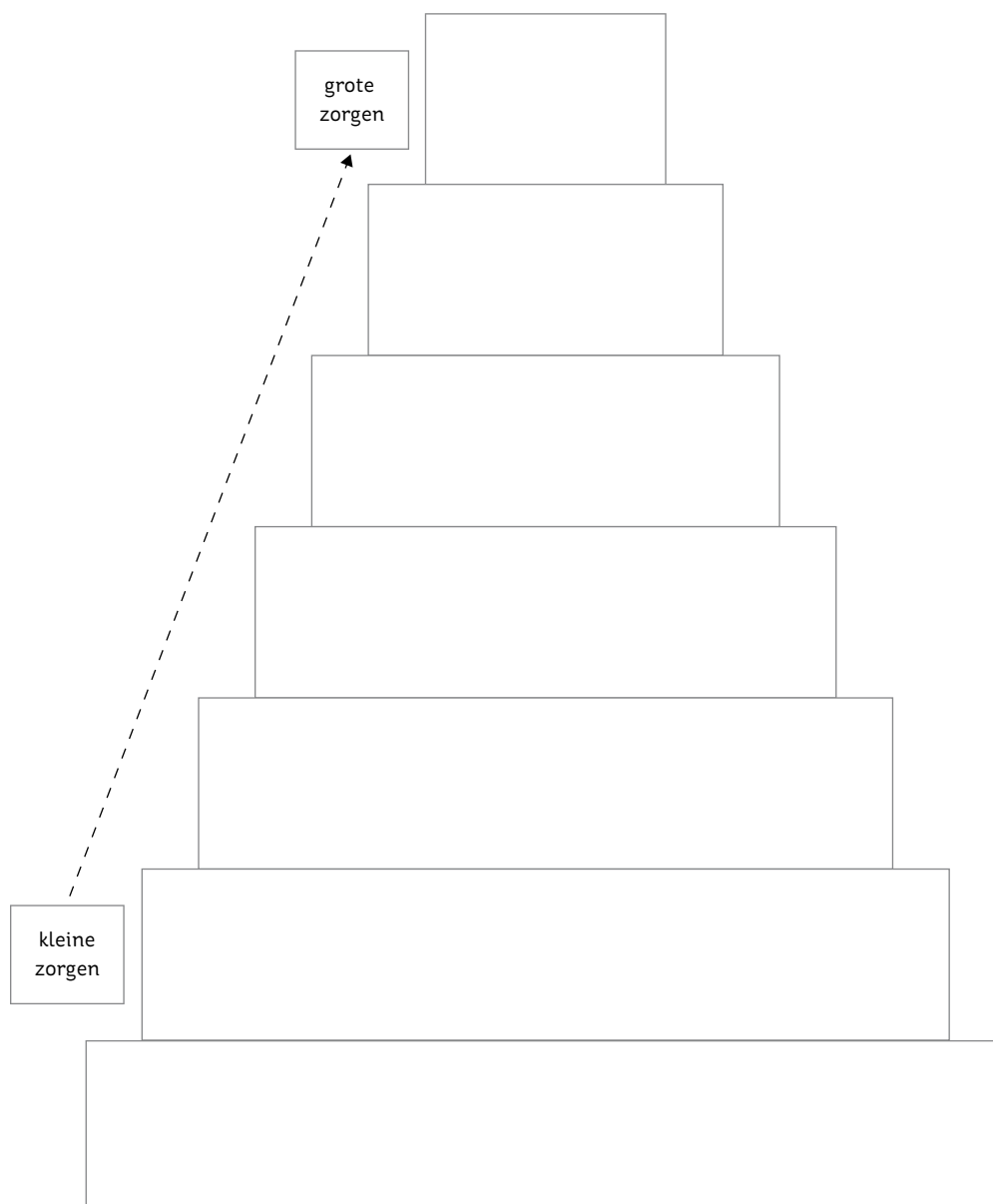
A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a route description. It occupies most of the page area below the header.

Coping vaardigheden

Lijst van leuke dingen

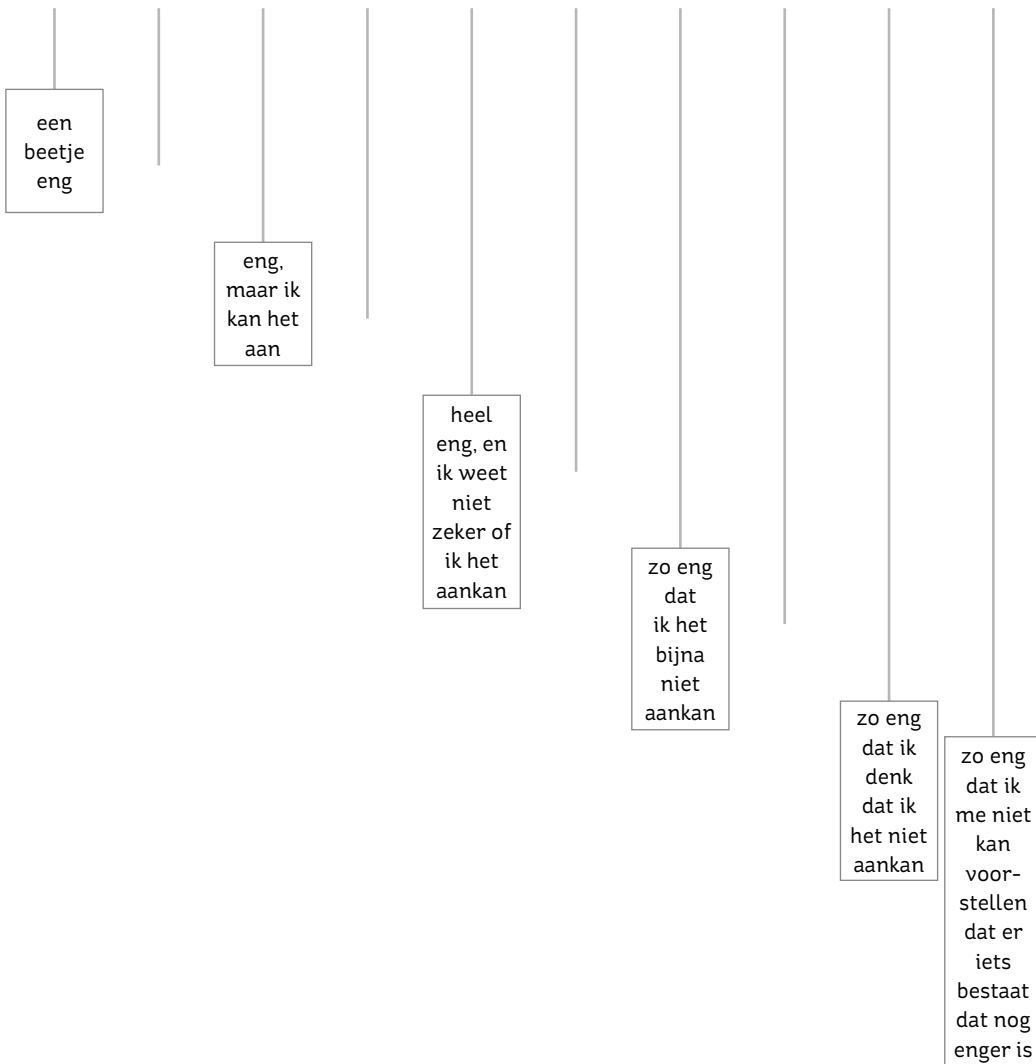
- Een kamer opnieuw inrichten
 De muziek hard zetten en dansen
 Vrijwilliger worden voor een organisatie waar je respect voor hebt
 Koop een tweedehands muziekinstrument en leer er op te spelen
 Ga naar een toneelstuk of een concert
 Organiseer een uitje of een vakantie
 Doe iets creatiefs
 Lees heilige boeken (Bijbel, Torah, Koran, ...)
 Zoen
 Draag kleding waar je lekker in voelt
 Lees een boek of een tijdschrift
 Luister naar een CD met ontspanningsmuziek
 Steek kaarsen aan
 Doe een lekker luchtje op
 Ga in de zon zitten
 Speel een bordspel
 Maak een moeilijke taak af
 Maak een lijst van dingen waar je dankbaar voor bent
 Ga uitgebreid in bad of onder de douche
 Schrijf een verhaal, gedicht, muziek
 Flirt
 Zing, of bespeel een instrument
 Ga naar een religieuze bijeenkomst
 Leer dertig woorden van een vreemde taal
 Bak een cake
 Doe iets in de buitenlucht
 Was je haar en doe er iets bijzonders mee
 Praat met een onbekende
 Ga naar de kermis of de dierentuin
 Speel met een huisdier
 Luister naar muziek
 Geef iemand een cadeautje
 Maak foto's
 Praat over sport/kijk naar sport/doe aan sport
 Help of bescherm iemand
 Luister naar moppen
 Kijk een lachfilm
 Breng tijd door op een mooie plek
 Eet goed voedsel
 Slaap uit of doe een dutje
- Ga naar een museum of tentoonstelling
 Ga picknicken
 Maak een schilderij
 Ga langs bij vrienden of familie
 Doe een kaartspelletje
 Bel iemand op
 Dagdroom
 Ga naar de film
 Ga bij de burens op bezoek
 Speel een videospel
 Ga schommelen in het park
 Haal herinneringen op, praat over vroeger
 Ga naar een feestje of geef een feestje
 Word vrijwilliger bij het dierenasiel
 Schrijf in een dagboek of logboek
 Bid
 Mediteer
 Laat je masseren
 Maak een wandeling of ga hardlopen
 Loop op blote voeten
 Ga bellenblazen of kauwgomklappen
 Haal 10 minuten diep adem
 Doe iets waarvoor je spierkracht nodig hebt
 Ga naar de kapper of de schoonheidsspecialiste
 Doe iets samen met iemand van wie je houdt
 Huur een film
 Begin een nieuw project
 Ga naar de bibliotheek
 Plant zaadjes in een pot
 Kijk naar mensen
 Ga voor een brandende open haard zitten
 Word vrijwilliger bij een daklozenopvang
 Koop bloemen voor jezelf of voor iemand anders
 Ga op bezoek bij iemand die ziek is
 Schrijf een brief
 Ga naar de sportschool
 Leg een tuin aan of onderhoud er een
 Knuffel iemand
 Breng tijd met kinderen door
 Blijf laat op
 Ga naar een rommelmarkt of garageverkoop
 Maak kennis met iemand
 Ga zwemmen/fietsen
 Lees stripboeken

Je weet vast wel hoe de piramides in Egypte eruitzien. De angsthierarchie lijkt daar een beetje op. Je stelt samen met je therapeut een lijst van dingen op waar je je zorgen over maakt of zenuwachtig van wordt, en die zet je dan in volgorde van moeilijkheid. Je begint met de minst moeilijke, en door je copingvaardigheden te gebruiken kom je er achter dat je die moeilijke situatie de baas kunt. Dat geeft je de moed om de volgende trede van de piramide te beklimmen. En het uitzicht wordt steeds beter!



Schaalverdeling om SUDS te beschrijven

0-10	11-20	21-30	31-40	41-50	51-60	61-70	71-80	81-90	91-100
------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------



Doe je ogen dicht en haal diep adem, heel diep adem ... helemaal tot onder in je buik ... Hou je adem even vast en adem dan uit ... goed... Haal nog een keer diep adem ... heel diep adem, stel je voor dat de lucht door je voetzolen naar binnen komt en zich door je lichaam omhoog beweegt, helemaal naar je kruin, en onderweg alle spanning, alle stress opneemt. Adem uit, en stel je voor dat alle spanning, alle stress met de lucht naar buiten verdwijnt. Concentreer je nu op je lichaam. Hoe voelt dat ... voelt het zwaar, voelt het licht, is het gespannen, is het ontspannen, voel je je rustig, ben je nerveus? Richt je naar binnen om te onderzoeken hoe je lichaam zich op dit moment voelt.

Concentreer je nu op je rechterhand... maak een vuist, knijp hard, knijp harder, knijp nog harder, knijp zo hard als je kunt, goed zo, hou vast, hou vast, hou vast, en laat los ... voel het verschil tussen een gebalde vuist en een ontspannen hand ... het geeft een aangenaam gevoel wanneer de spieren ontspannen.

Nu is je linkerhand aan de beurt... maak een vuist, knijp hard, knijp harder, knijp nog harder, knijp zo hard als je kunt, goed zo, hou vast, hou vast, hou vast, en laat los ... voel het verschil... het verschil tussen gespannen en ontspannen spieren.

Je voelt je ontspannen, steeds meer ontspannen, heel ontspannen, kalm, veilig, zonder stress, en ontspannen.

Concentreer je nu op je ellebogen en span je bovenarmspieren aan. Span ze zo goed als je kan en voel de spanning... hou vast, hou vast, en ontspan, strek je armen... laat de ontspanning door je armen naar beneden vloeien.

Je voelt je ontspannen, steeds meer ontspannen, heel ontspannen, kalm, veilig, zonder stress, en ontspannen.

Concentreer je op je hoofd en maak zoveel rimpels als je maar kunt ... hou vast, hou vast, en ontspan ... laat je voorhoofd weer glad worden, stel jezelf voor dat je voorhoofd helemaal glad en ontspannen is, glad en ontspannen.

Klem nu je kaken op elkaar, bijt je kiezen op elkaar en voel de spanning in je kaken, hou vast, goed zo, en ontspan. Voel het verschil tussen op elkaar geklemde en ontspannen kaken en voel hoe fijn het is om je kaakspieren te ontspannen.

Haal je schouders op, tot aan het plafond en nog hoger. Hou de spanning vast en laat je hoofd tussen je schouders zakken, goed zo, hou vast. Laat los, en voel hoe de spanning uit je nek, je hals, en je schouders verdwijnt. Geniet ervan hoe losjes en makkelijk je nek nu voelt, in balans op je ontspannen schouders.

Concentreer je nu op je rug. Buig een beetje, zonder je rug teveel te belasten. Richt je aandacht op de spanning in je onderrug. Voel die spanning en ontspan dan. Richt je aandacht op het loslaten van alle spanning in de spieren van je onderrug en buik.

Je voelt je ontspannen, steeds meer ontspannen, heel ontspannen, kalm, veilig, zonder stress, en ontspannen.

Krom je tenen, en voel hoe je kuitspieren zich aanspannen. Onderzoek die spanning en hou vast, hou vast, hou vast en ontspan nu, geniet van het gevoel van ontspanning in je kuiten.

Buig nu je tenen naar je gezicht, waardoor er spanning op je schenen komt te staan. Ontspan, en geniet van het zware en vredige gevoel dat zich overal in je benen verspreidt.

Je hele lichaam voelt nu zwaar. Geniet van dat gevoel. Voel jezelf zwaarder worden, zwaarder en zwaarder, steeds zwaarder, ontspannen, heel ontspannen, heel, heel ontspannen. Je voelt je kalm, veilig, zonder stress, heel ontspannen, heel, heel ontspannen.

Ademhalingsoefening

Als je lekker zit, beginnen we deze oefening met een paar keer lekker lang en diep ademhalen. Zuakgelijkmatic uit. Doe dit een paar keer terwijl je steeds lekkerder op je plekje zit. Adem diep in, laat de lucht je longen vullen... laat de lucht daarna weer makkelijk wegstromen. Adem nog een paar keer diep door, en ga ondertussen na of er ergens in je lichaam spanning op je spieren staat. Loop in gedachten je hele lichaam na, begin bij je hoofd. Voel je spanning in je voorhoofd, je wangen, je kaken? Laat die spanning dan zachtjes verdwijnen. Voel je spanning in je nek, je schouders, je bovenrug? Laat ook die spanning zachtjes verdwijnen. Blijf in gedachten door je lichaam gaan, door je armen, je handen, je buik, je benen en je voeten. Laat alle spanning die je tegenkomt rustig wegvloeien. Misschien merk je dat de spanning op sommige plaatsen terugkomt; dat geeft niets. Laat hem gewoon weer op een uitademing wegvloeien. Elke keer dat je uitademt ben je weer wat spanning kwijt. Richt je aandacht op je ademhaling... in en uit. En met elke uitademing laat je de spanning uit je lichaam vloeien.

Je zit ontspannen, en nu richt je je aandacht op je ademhaling en begint te merken hoe dat eigenlijk voelt. Voel de koele lucht door je neus of mond stromen wanneer je inademt, het gevoel als de lucht door je luchtpijp gaat en zachtjes je longen vult. Voel de pauze tussen het moment dat je longen helemaal gevuld zijn en het moment net voordat je begint uit te ademen. Voel hoe lekker het is om je adem los te laten, hoe de warme lucht zonder moeite terugstroomt door je luchtpijp en neus of mond. Merk dat ook hier een kleine pauze zit tussen het moment waarop je uitademing klaar is en voordat je weer inademt. Richt je aandacht op je ademhaling... in en uit... in en uit. Het geeft niet dat je gedachten afdwalen, richt je aandacht rustig weer op je ademhaling... in en uit. Koele lucht stroomt naar binnen... vult je longen... warme lucht stroomt naar buiten... in en uit... in en uit.

Terwijl je je aandacht op je ademhaling gericht houdt, kun je ook kalmerende woorden op de in- en uitademing zeggen. Tijdens de inademing kun je bijvoorbeeld "hier" zeggen en tijdens de uitademing "nu". Op de inademing "hier", op de uitademing "nu". Hier... Nu... Hier... Nu. Richt je aandacht op je ademhaling, in en uit. Hier... Nu... Hier... Nu... Het geeft niet dat je gedachten afdwalen, richt je aandacht rustig weer op je ademhaling... in en uit... in en uit... in en uit. Met elke uitademing wordt de spanning in je lijf minder. Voel de koele lucht naar binnen stromen... je longen vullen zich... en de warme, zachte lucht stroomt weer naar buiten. Richt je aandacht op je ademhaling... in en uit... in en uit... in en uit... blijf je aandacht op je ademhaling richten zolang je je op je gemak voelt. En als je voelt dat je er klaar voor bent, verleg dan rustig je aandacht naar de kamer, hou het gevoel van ontspanning vast, je zit lekker en je voelt je goed, je bent je bewust van je ademhaling... in en uit... in en uit... in en uit.