Gewoon DÓEN

Lesprogramma Training Persoonlijkheidsvorming
Opvangcentrum Geloof en Liefde

Studenten:
Marina Kersbergen (070371)
Corrie Pul (070082)

Afstudeerbegeleider docent Christelijke Hogeschool Ede:
Ben Manusama

Afstudeerbegeleidster instelling Opvangcentrum Geloof en Liefde:
Peggy Adney

Opdrachtgever:
Opvangcentrum Geloof en Liefde, Paramaribo, Suriname

Mei 2011

© Copyright Marina Kersbergen en Corrie Pul

Inhoudsopgave

Inleiding… pag. 4

Uitleg Creatief Agogisch Werken… pag. 5

Lesprogramma in zeven thema's

1. Ik
    - 1.1 Zelfbeeld… pag. 7
    - 1.2 Kwaliteiten… pag. 8
    - 1.3 Valkuilen… pag. 10
    - 1.4 Familie/afkomst… pag. 17
    - 1.5 Het verleden als waarde… pag. 19

2. Ik en de mensen om mij heen
    - 2.1 Godsbeeld… pag. 21
    - 2.2 Wereldbeeld… pag. 23
    - 2.3 Gezag… pag. 32
    - 2.4 Patronen… pag. 35
    - 2.5 Eerlijk zijn/ waarheid… pag. 38
    - 2.6 Vertrouwen… pag. 41
    - 2.7 Geven en nemen… pag. 43

3. Omgaan met feedback
    - 3.1 Kritiek op jezelf… pag. 45
    - 3.2 Kritiek van anderen… pag. 47
    - 3.3 Hulp van de ander… pag. 50
    - 3.4 Complimenten geven… pag. 52
    - 3.5 Jezelf belonen… pag. 55

4. Omgaan met emoties en gevoel
    - 4.1 Emoties… pag. 57
    - 4.2 Slingerbeweging… pag. 61
    - 4.3 Rationaliseren… pag. 64
    - 4.4 Ordenen… pag. 66
    - 4.5 Accepteren van teleurstellingen en pijn… pag. 68
    - 4.6 Erkennen van negatieve gevoelens… pag. 70
    - 4.7 Vluchten… pag. 72

5. Spijt, berouw en vergeving
5.1 Spijt en berouw… pag. 74
5.2 God beschuldigen… pag. 75
5.3 Vergeving aan jezelf… pag. 76
5.4 Vergeving aan anderen… pag. 77

6. Veranderen
6.1 Veranderen of aanpassen… pag. 80
6.2 Vernieuwing (Herkennen, erkennen en bekennen)… pag. 82
6.3 Gewoontes… pag. 84
6.4 Van binnen naar buiten… pag. 85
6.5 Willen… pag. 87
6.6 Beslissen… pag. 89
6.7 Doen… pag. 91
6.8 Verlangen… pag. 94
6.9 Oefenen… pag. 96

7. Toekomst
7.1 Leven in plaats van geleefd worden… pag. 97
7.2 Genieten van het normale… pag. 99
7.3 Toekomst, doelen… pag. 100

Bijlagen
A. Verantwoordingsverslag
B. SWOT – analyse
C. Materialen en bekostiging

Inleiding

I hear and I forgot
I see and I remember
I do and I understand

(Chinees gezegde)

Het lesprogramma Gewoon DÓEN is geschreven voor Opvangcentrum Geloof en Liefde, een opvangcentrum voor verslaafde mannen te Paramaribo, Suriname. Het lesprogramma is gebaseerd op de training Persoonlijkheidsvorming die de gasten (cliënten) krijgen binnen het opvangcentrum. Voorafgaande aan het maken van dit lesprogramma is onderzoek gedaan naar het junkiesyndroom en naar manieren van leren bij verslaafden. Welke methodiek of theorie sluit goed aan? De gasten en medewerkers hebben aangegeven dat ze meer actieve lesvormen wilden, kortom meer DOEN. Ook na theoretisch onderzoek kunnen we stellen dat actieve werkvormen goed aansluiten. Concluderend stellen wij dat Creatief Agogisch Werken een methodiek is die aansluit bij de doelgroep. Deze methodiek is geïntegreerd in de training Persoonlijkheidsvorming. Eerder was de training alleen theoretisch. De gasten kregen uitleg over de theorie. Deze theorie is basis voor dit lesprogramma, maar is onderverdeeld in thema's en praktisch gemaakt met behulp van creatieve werkvormen.
Wij zijn er, als makers van dit lesprogramma, van overtuigd dat de creatieve werkvormen zullen aanslaan bij de gasten. Dit omdat ze ook zelf aangeven dat ze het leuk vinden om actief bezig te zijn, maar ook omdat iedereen iets kan met creativiteit. Een ieder in verschillende mate, maar iedereen kan door middel van creativiteit zich ontwikkelen. Daarbij komt nog bovenstaande gezegde, waarin staat dat je door te DOEN begrijpt. Dit is ook het doel van het maken van dit lesprogramma. Met alleen het horen van theorie, zal de gast de onderwerpen minder goed begrijpen dan dat hij er actief mee aan de slag gaat. DOEN, dat is het kernwoord. In het volgende hoofdstuk vind u een verdere uitleg van het creatief werken en de motivatie waarom dit te doen.

Het lesprogramma is geschreven voor de rehabilitatieperiode, de eerste tien maanden dat de gasten in het opvangcentrum zijn. In het weekprogramma is ingeroosterd dat de gasten één keer in de week een training Persoonlijkheidsvorming krijgen. Zodoende kom je op een aantal lessen van veertig. Al deze lessen zijn onderverdeeld in zeven thema's. Het is raadzaam om de lessen per thema af te werken. De lessen zijn namelijk soms volgend op elkaar. Wanneer een thema behandeld is, kan er willekeurig voor een ander thema gekozen worden. U kunt dan als medewerker kijken naar wat de groep nodig heeft op dat moment.
Elke les bestaat uit een doel, een stukje theorie, een doel voor de oefening en de beschrijving van de oefening. Naast het theoriestukje vind u de theoretische bron waarop dat stuk theorie is gebaseerd vanuit het model van Sytze de Roos, wat te vinden is in het onderzoeksverslag Gewoon DOÉN, hoofdstuk 5.3. Het komt veelal neer op gedragstherapie en systeemtheorie, dit zijn de methodische uitgangspunten waar opvangcentrum Geloof en Liefde vanuit werkt. Als medewerker kunt u de theorie uitleggen en vervolgens de oefening doen. Zo kunnen de gasten de theorie ook toepassen. In de oefeningen worden werkvormen gebruikt als: drama, spel, beweging, tekenen en dichten. Het muzisch middel wordt bij iedere oefening aangegeven. Een uitleg over de werkvormen en het Creatief Agogisch Werken is te vinden in het volgende hoofdstuk. Daarna vindt u alle lessen, per thema in een hoofdstuk. Tot slot vindt u een verantwoording van het lesprogramma, een SWOT analyse van het lesprogramma en een materialenlijst.

Wij wensen jullie veel plezier in het geven van de lessen.

Marina Kersbergen
Corrie Pul
Studenten van de Christelijke Hogeschool Ede
Mei 2011

Uitleg Creatief Agogisch Werken

Wat is creativiteit?

Filmpje over creativiteit (te vinden op bijbehorende cd)

Wat is creatief agogisch werken?

Creatief agogisch werken is een tussenvorm van Muzisch Agogisch Werken en Creatieve Therapie. Even een korte uitleg van beide:

Behrend (2000:42) beschrijft muzisch agogisch handelen als volgt:

> '*Muzisch agogisch handelen is het, vanuit een muzische grondhouding, beïnvloeden van individuele personen en/of groepen tijdens omgang, doelbewuste begeleiding of voorwaardelijke zorg, gericht op de ontwikkeling en het welzijn van individu en/of groep door middel van activiteiten op muzisch terrein die een appèl doen op het menselijk vermogen tot verbeelding, vindingrijkheid en verwondering.'*

Muzisch agogisch handelen is meestal gericht op begeleiden van cliënten. Begeleiden is het bieden van ondersteuning of bijstand, structuur, het scheppen en bevorderen van een veilig woon-, leef- en werkklimaat door activiteiten gericht op de aanwezige mogelijkheden van de cliënt (Smeijsters, 2000 : 45). Opvangcentrum Geloof en Liefde is gericht is op het begeleiden van gasten, maar veel gasten zijn ook in behandeling bij arts, psycholoog en/of psychiater. Daarom is het goed om ook even de Creatieve Therapie te beschrijven.

Smeijsters (2000 : 48) zegt:

> *Creatieve therapie is een behandeling, waarbij de doelstellingen ook aansluiten bij de multidisciplinaire behandelvisie en indicatiestelling. Het heeft doelen als onderkennen, overwinnen of verminderen van psychische, psychomotorische en psychosociale problemen, het verwerken van en leren omgaan met problemen en cognitieve, emotionele, psychomotorische en sociale ontwikkeling.*

Creatieve Therapie is een echte therapie en kan dus alleen maar door een creatief therapeut gegeven worden. Voor creatieve therapie is ook een indicatie nodig. Daarom is een tussenvorm tussen Muzisch Agogische Methodiek en Creatieve Therapie een goede oplossing. Dan kom je uit op Creatief Agogisch werken. Hiermee kan het creatieve wel geïntegreerd worden in het behandelprogramma, maar is het geen therapie.

Waarom creatief agogisch werken?

De gasten en medewerkers geven in interviews aan dat de gasten leren door te DOEN. Wanneer ze doen, dan blijft de theorie hen beter bij en kunnen ze het beter toepassen in de praktijk.

Het mooie aan de Creatief Agogische Werken (in vervolg genoemd CAW) is, dat een cliënt nooit afgewezen wordt. Je kunt niet iets fout doen. Ook kan door middel van CAW een cliënt achter 'verborgen' kwaliteiten komen of kwaliteiten die hij nu op een negatieve manier inzet, kan ombuigen naar positieve kant. Dit kan egoversterkend werken en het zelfbeeld van de cliënt meer positief vormen.

Waar soms onmogelijkheden zijn om zich te uiten in woorden, is met CAW een mogelijkheid zich te uiten in een middel, wat ook verlichtend werkt bij de cliënt. Door CAW kan een cliënt groeien en ontwikkelen. Het is eigenlijk op een spelende wijze iets leren.

Daarnaast is de mens een schepsel van God, gemaakt naar Zijn beeld. Dit is, na de zondeval een gebroken beeld geworden, maar we herkennen daarin nog steeds de eigenschappen van God. Eén van die eigenschappen is creativiteit. Door deze creativiteit kunnen we ons uitdrukken en herkennen we onszelf in onze omgeving. Creativiteit geeft gevoelens van voldoening en geluk als iets lukt. Ook werkt het zelfbevestigend. Creativiteit stelt in staat tot ontwikkeling en ontplooiing. Een ieder heeft behoefte tot groei en streeft daar ook naar. Deze creatieve basis in de mens, heeft een verstrekkende uitwaaiering die voorafgaat aan het reflectieve en cognitieve vermogen (Manusama e.a. , 2005: 8).

Een creatief proces zorgt ervoor dat iemand los komt uit starre patronen en een nieuwe kijk krijgt op de werkelijkheid. Hierdoor komt er ontwikkeling en groei tot stand, net zoals kinderen als spelenderwijs leren. Volwassenen hebben voldoende creatieve vaardigheden op probleemoplossend, vormgevend en speels bezig te zijn (Manusama e.a. , 2005: 16).
Ook wordt met Creatief Agogisch Werken aangesloten op de mogelijkheden van de gast. Dit is ook het doel wat medewerkers nastreven in de behandeling. Creatief Agogisch werken is een vorm van DOEN, waarvan de medewerkers en gasten ook aangeven dat de gasten daar het meest van leren. Ook heeft het een doel, in dit geval het afleren van verkeerd (Junkiegedrag) gedrag en het aanleren van nieuw gedrag. Daarmee werk je gedragstherapeutisch.
Met behulp van creatieve therapie kan de gast ervarend leren. Drie kernbegrippen behorend aan ervaren leren zijn: actie, reflectie en verwoording. Dit ervarend leren maakt dat de gast door de actie of activiteit, datgene wat hij geleerd heeft ook kan toepassen in zijn leven. Om te komen tot reflectie en verwoording, is nabespreking van de activiteit van belang (Beelen, 2000, p. 42).
Wanneer op Creatief Agogische manier de training Persoonlijkheidsvorming gegeven zal worden, zullen de gasten de theorie beter kunnen onthouden en toepassen in hun dagelijks leven.

Diverse soorten creatief agogisch werken.

Er zijn verschillende middelen die je kunt inzetten in het creatief agogisch werken. Hieronder staan ze opgesomd.

- Beeldende middelen, bijvoorbeeld foto's, tekenen schilderen en kleien.
- Drama en toneel
- Muziek
- Audiovisueel, bijvoorbeeld film
- Taalexpressie, bijvoorbeeld gedichten of verhalen.
- Spel en beweging, bijvoorbeeld een sportactiviteit.

Daarnaast kun je met verschillende doelen deze middelen inzetten. Het is belangrijk een middel en doel te kiezen die aansluit bij de doelgroep en bij datgene wat de doelgroep uiteindelijk moet leren. Je kunt op de volgende manieren werken met de muzische middelen (ontleend aan D. Behrend)

- Receptief, dit houdt in dat je werkt met de zintuiglijke waarneming van de gast en het proces van beleven.
- Reproductief, dit betekent dat je bezig gaat met nadoen en imiteren op grond van waarneming, herkenning en herinnering.
- Reflectief, daarbij ga je met de gast kijken naar eigen persoonlijke situatie en hierop een reactie of waardeoordeel geven.
- Creatief, hiervan is het doel iets nieuws te maken, en daarbij te laten ontwerpen en de fantasie aan te spreken.
- Expressief, door middel van expressie ga je emotionele belevingen aanspreken, de gast zich laten uitdrukken.

Verschillende doelen van de creatief agogische activiteiten zijn onder andere:

- Preventie
- Behandeling
- Begeleiding

LESPROGRAMMA IN ZEVEN THEMA'S

1. Ik

1.1 Zelfbeeld…

Titel les	ZELFBEELD
Doel van les	Je krijgt inzicht wat er met zelfbeeld wordt bedoeld.
Theorie De theorie heeft een systeemtheoretische achtergrond.	*Persoonlijke grenzen* Daar sta je dan op de wereld. Vanaf de eerste dag hebben mensen al verwachtingen van je en midden in die wereld probeer je staande te blijven, In het verwerken van druk van 'buiten' (wereldbeeld) en druk van boven (Godsbeeld) heb je ook nog zoiets als van "hallo, mag ik er ook nog zijn, met mijn eigenheid…?" Er zijn gelukkig een aantal natuurlijke grenzen (geestelijke, sociale en lichamelijke (on)mogelijkheden) en verder probeer je vanzelfsprekend ook zelf grenzen aan te geven. *Een optelsom van invloeden?* Ben ik nu een product van alles en nog wat? Ja en nee. Ja, veel zaken hebben je leven beïnvloed en richting gegeven, maar daar staat tegenover, dat jij een uniek persoon bent. Er bestaat er maar één van de in de hele wereld. Je bent niet alleen fysiek uniek (Daar maken ze handig gebruik van, denk maar aan vingerafdrukken), maar ook dankzij een persoonlijke wil en keuzemogelijkheid ben je uniek in je plaatsbepaling ten opzichte van God, de buitenwereld en de manier waarop jij als persoon daarbij uit de verf komt. *Wie ben ik?* Het is niet moeilijk om onze naam, geboortedatum, en uiterlijke kenmerken te noemen als antwoord op deze vraag, maar ben je niet meer dan dat? Je bestaat natuurlijk niet alleen uit vlees en bloed. Je hebt gevoelens, emoties, je kunt je verplaatsen in andere situaties, je kunt kiezen voor of tegen bepaalde zaken in je leven, je kunt plannen maken voor de toekomst, enz. Kortom, je bent iemand met een persoonlijkheid.
Doel van oefening	Ontdekken wat bij je past en wie je bent.
Oefening Muzisch middel: Beeldend	<u>Jezelf op papier</u> Werkwijze: Iedere gast krijgt een vel papier. De gasten worden in duo's verdeeld. Zij tekenen bij elkaar op het papier de omtrek van hun hoofd. Daarna krijgen ze beschikking over tijdschriften en kranten. Daaruit halen de gasten allerlei plaatjes en teksten die bij hen passen, die iets over henzelf zeggen. Er kan gekozen worden voor twee variaties: - De gast kiest zijn eigen plaatjes uit voor zijn eigen zelfbeeld. - De gast kiest plaatjes uit voor zijn partner (wanneer groep in duo's

	verdeeld is) en krijgt dan ook plaatjes over zichzelf van de partner. Deze plaatjes en teksten plakken ze dan binnen hun hoofd. Zo krijgen ze een overzichtelijk beeld van wie ze zijn en wat bijvoorbeeld hun kwaliteiten en interesses zijn. Benodigdheden: - vel papier - potlood/stift - tijdschriften en kranten - scharen - lijm

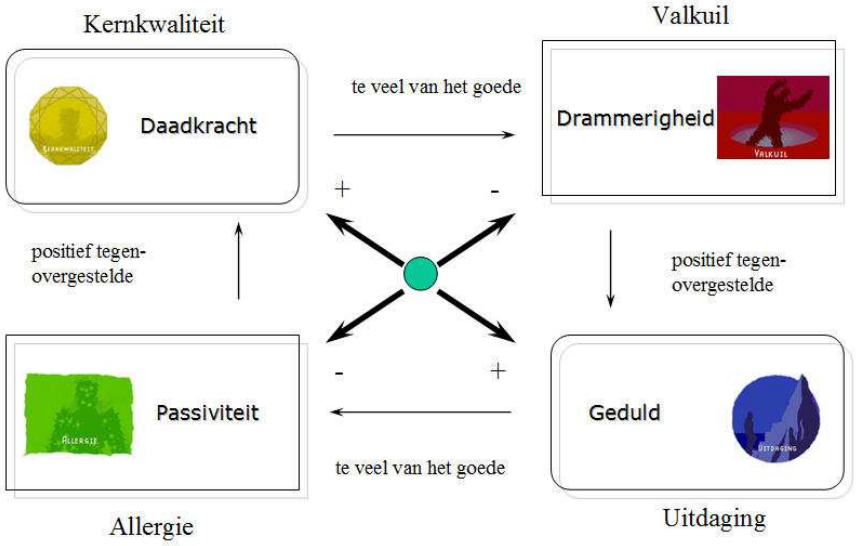
1.2 Kwaliteiten…

Titel les	KWALITEITEN
Doel van les	Je kunt benoemen wat kwaliteiten zijn.
Theorie De theorie heeft een Antropologische achtergrond.	Wie je bent, wordt mede bepaald door je kwaliteiten en valkuilen. Kwaliteiten zijn de positieve dingen die jou persoonlijkheid vormen. Dingen waar je goed in bent, of karaktereigenschappen die prettig zijn. Het is belangrijk om je kwaliteiten te weten, omdat het een gevoel van eigenwaarde geeft. Je bent ergens goed in. Kwaliteiten kun je aangeboren hebben, die heb je van nature en andere kwaliteiten kun je ontwikkelen, aanleren of verder uitbreiden.
Doel van oefening	Je benoemt jouw kwaliteiten en die van de ander.
Oefening Muzisch middel: Beeldend	<u>Het kwaliteitenenvelopje</u> Werkwijze: Iedereen heeft kwaliteiten, jijzelf maar ook de mensen om je heen. Misschien bewonder jij iemand, omdat hij goed is in contact maken of in tekenen. Ook jij hebt kwaliteiten, dat geeft je een gevoel van eigenwaarde… Opdracht: Je krijgt een envelop en verschillende vellen gekleurd papier. Je mag je envelop omtoveren tot je eigen envelop, zoals jij het mooi vindt. Met kleurpotloden. Zet ook je naam op het envelopje. Daarna schrijf je, op kleine gekleurde velletjes papier, voor elke groepsgenoot een kwaliteit op die jij bij diegene ziet / bemerkt / bewonder. Daarna vouw je het papiertje goed op, zodat het in het kwaliteitenenvelopje past. Je geeft iedereen het papiertje, en jij krijgt dus ook van iedereen een papiertje met een kwaliteit. Stop deze allemaal in je envelop, zo heb je een kwaliteitenenvelop. Nabespreking - Wanneer alle kwaliteitendoosjes compleet zijn, mogen deze geopend worden en mag je jouw kwaliteiten lezen. - Herken jij je in de kwaliteiten die anderen bij jou zien / bemerken / bewonderen? Benodigdheden: - Enveloppen - Gekleurd papier - Kleurpotloden - Pennen

1.3 Valkuilen…

Titel les	VALKUILEN
Doel van les	Je weet wat valkuilen zijn en past dit toe op jezelf.
Theorie De theorie heeft een antropologische achtergrond.	Naast kwaliteiten heeft ieder mens ook zijn valkuilen. Dit zijn je zwakke plekken. Soms weet je die zwakke plekke niet eens. Het is dan nodig om daar bijvoorbeeld door middel van feedback achter te komen. Dit is dan niet negatief bedoeld maar juist opbouwend. Je leert iets over jezelf, je leert jezelf beter kennen hoe je bij andere overkomt. Wanneer je feedback aanneemt en na overdenken herkent bij jezelf, ben je het bewust. Dat wil nog niet zeggen dat je ook daadwerkelijk die zwakke plek al sterk heb gemaakt, maar hierin moet je dan nog ontwikkelen. Niet al je zwakke plekken kún je sterk maken. We kunnen ook niet volmaakt zijn. Wel is het belangrijk om je van je zwakke plekken, dus valkuilen, bewust te zijn.
Doel van oefening	Je bent je bewust van je valkuilen.
Oefening Muzisch middel: Taal	<u>Kernkwadranten puzzel</u> Werkwijze: Iedereen kan iets vertellen over andermans valkuil of zwakke plek, maar kun je dat ook van jezelf? Misschien herken je iets vanuit het theoriestukje. Het is goed om je bewust te zijn van je valkuilen. Ben jij je bewust dat een valkuil kan ontstaan vanuit een kwaliteit? Door middel van het volgende spel gaan we dit helder maken. <u>Kernkwaliteiten</u> zijn specifieke positieve punten van iemand. Ze maken je tot wie je bent. De één is bijvoorbeeld erg creatief of erg geduldig. Deze kwaliteiten worden een <u>valkuil</u> als je erin doorschiet. De kwaliteit wordt dan een vervorming tot een zwakte. Bijvoorbeeld, als je doorschiet in je zelfverzekerdheid dan wordt je arrogant (valkuil). Zoals iedereen zijn kwaliteiten en valkuilen heeft kan er bij jou een <u>allergie</u> ontstaan wanneer iemand doorschiet in een kwaliteit. Zo'n allergie heeft vaak te maken met een kwaliteit van jezelf. Bijvoorbeeld als je erg bescheiden bent kun je je irriteren aan mensen die erg zelfverzekerd zijn. Achter elke allergie schuilt een <u>uitdaging</u>. Die vervelende eigenschap van de ander is natuurlijk ook een kwaliteit waarin hij is doorgeschoten. En het mooie is dat juist voor degene die er allergisch voor is, de kwaliteit die achter deze allergie ligt een belangrijk ontwikkelpunt kan zijn. Dit wordt dan de uitdaging genoemd. Erger je je regelmatig aan de passiviteit van een ander? Kijk dan welke kwaliteit daarachter zit. Is iemand bijvoorbeeld bedachtzaam, of geduldig en daarin doorgeschoten? Grote kans dat dat nou juist jouw uitdaging, is omdat je zelf soms te drammerig bent. Je kunt dus veel leren van de mensen aan wie je je het meest ergert!

Kernkwadrant



Uit: Bezieling & kwaliteit in organisaties, Daniel D. Ofman

Kijk naar het voorbeeldplaatje, hierin is een voorbeeld gegeven hoe je een kernkwadrant kan maken. Je kwaliteit is *daadkrachtig* zijn, hierin kun je doorschieten naar *drammerigheid*. Je kunt je irriteren aan mensen die *passief* zijn, jouw uitdaging is dan *geduldig* zijn.

Opdracht:
Het is de bedoeling dat iedereen op de grond of op tafel een groot kernkwadrant gaat maken. Een kernkwadrant is een goede manier om je sterke en zwakke kanten in kaart te brengen.
Nu gaan we het kernkwadrant maken. Dat wil zeggen een groot vierkant verdelen in vier hokken door er een kruis / plus in te tekenen (zie voorbeeld).
Hierna krijgt elke gast 4 woorden die met elkaar een kernkwadrant vormen. Alleen is het de bedoeling dat de gast zelf de woorden op de goede plaats in het kernkwadrant legt.
Dus, welk woord is de kwaliteit, valkuil, uitdaging en allergie. De medewerker checkt dit en geeft zo nodig uitleg. Het is van belang dat iedereen meedoet en meedenkt.

Tip: Het voorbeeld kernkwadrant kan op het schoolbord worden getekend om het voor alle gasten duidelijk te maken. Hierna kan het schoolbord gebruikt worden plat op een tafel met een leeg kernkwadrant daarop getekend.

Nabespreking:
1. Hoe vond je dit om te doen?
2. Neem nu voor jezelf een valkuil die je bij jezelf herkent, vul deze in het kernkwadrant en maak deze af. (Je mag de kaartjes gebruiken als je er daar één van herkent.) Schrijf het in je schrift op.
3. Vertel iets over jou kernkwadrant in de groep, wanneer je het deelt kun je geholpen worden om de uitdaging aan te gaan en niet weer in je valkuil te vallen.

	Benodigdheden: - Voorbeeld kernkwadrant (optie: op bord tekenen) - Schoolbord - Schoolkrijt - Gekopieerd stencil met kwaliteiten, valkuilen, uitdagingen en allergieën. (zie volgende bladzijde) - Checklist woordenlijst. - Schaar (Om de woorden uit te knippen) - Pen en papier

Checklist
Voorbeelden van uitgewerkte kernkwaliteiten en kernkwadranten.

KERNKWALITEIT	VALKUIL	ALLERGIE	UITDAGING
1. Stiptheid	1. Pietluttigheid	1. Warrigheid	1. Creativiteit
2. Bedachtzaam	2. Beducht	2. Roekeloos	2. Moedig
3. Behulpzaam	3. Bemoeizuchtig	3. Onverschillig	3. Los laten
4. Besluitvaardig	4. Forcerend	4. Besluiteloos	4. Ontvankelijk
5. Betrokken	5. Dwepend	5. Onverschillig	5. Beschouwend
6. Wilsgericht	6. Egocentrisch	6. Dwang	6. Gezagsgetrouw
7. Daadkrachtig	7. Drammerig	7. Passief	7. Geduldig
8. Flexibel	8. Wispelturig	8. Star	8. Ordenend
9. Idealistisch	9. Zweverig	9. Cynisch	9. Realistisch
10. Ingetogen	10. Passief	10. Opdringerig	10. Initiatiefrijk
11. Innovatief	11. Zwevend	11. Statisch en star	11. Efficiënt
12. Kritisch	12. Rebels	12. Jaknikken	12. Respectvol
13. Loyaal gezag	13. Onderdanig	13. Ongehoorzaam	13. Kritisch
14. Moed(ig)	14. Roekeloos	14. Aarzelend	14. Bedachtzaam
15. Optimistisch	15. Naïef	15. Pessimisme	15. Alert
16. Ordenend	16. Star	16. Wispelturig	16. Flexibel
17. Rationeel	17. Afstandelijk	17. Willekeur	17. Betrokken
18. Realistisch	18. Cynisch	18. Zweverig	18. Idealistisch
19. Relativerend	19. Onzichtbaar	19. Opgeblazen	19. Overtuigd
20. Relativeringsvermogen	20. Lichtzinnigheid	20. Zwaarmoedigheid	20. Serieus zijn
21. Rust(ig)	21. Afwachtend	21. Opdringerig	21. Initiatiefrijk
22. Servicegericht	22. Grenzeloos	22. Hard en star	22. Grens stellen
23. Spontaniteit	23. Wispelturigheid	23. Rechtlijnigheid	23. Consequent zijn
24. Stabiel	24. Traag	24. Onbezonnen	24. Experimenteel
25. Volgzaam	25. Onderdanig	25. Eigengereid	25. Initiatiefrijk
26. Zelfverzekerd	26. Arrogant	26. Middelmatig	26. Bescheiden

Bron: http://voorbeeldcurriculumvitae.nl/ (Geraadpleegd op 4 april 2011)

Om uit te knippen:

1. Stiptheid	**1. Pietluttigheid**	**1. Warrigheid**	**1. Creativiteit**
2. Bedachtzaam	**2. Beducht**	**2. Roekeloos**	**2. Moedig**
3. Behulpzaam	**3. Bemoeizuchtig**	**3. Onverschillig**	**3. Los laten**
4. Besluitvaardig	**4. Forcerend**	**4. Besluiteloos**	**4. Ontvankelijk**
5. Betrokken	**5. Dwepend**	**5. Onverschillig**	**5. Beschouwend**
6. Wilsgericht	**6. Egocentrisch**	**6. Dwang**	**6. Gezagsgetrouw**
7. Daadkrachtig	**7. Drammerig**	**7. Passief**	**7. Geduldig**
8. Flexibel	**8. Wispelturig**	**8. Star**	**8. Ordenend**
9. Idealistisch	**9. Zweverig**	**9. Cynisch**	**9. Realistisch**
10. Ingetogen	**10. Passief**	**10. Opdringerig**	**10. Initiatiefrijk**

11. Innovatief	**11. Zwevend**	**11. Statisch en star**	**11. Efficiënt**
12. Kritisch	**12. Rebels**	**12. Jaknikken**	**12. Respectvol**
13. Loyaal gezag	**13. Onderdanig**	**13. Ongehoorzaam**	**13. Kritisch**
14. Moed(ig)	**14. Roekeloos**	**14. Aarzelend**	**14. Bedachtzaam**
15. Optimistisch	**15. Naïef**	**15. Pessimisme**	**15. Alert**
16. Ordenend	**16. Star**	**16. Wispelturig**	**16. Flexibel**
17. Rationeel	**17. Afstandelijk**	**17. Willekeur**	**17. Betrokken**
18. Realistisch	**18. Cynisch**	**18. Zweverig**	**18. Idealistisch**
19. Relativerend	**19. Onzichtbaar**	**19. Opgeblazen**	**19. Overtuigd**
20. Relativeringsvermogen	**20. Lichtzinnigheid**	**20. Zwaarmoedigheid**	**20. Serieus zijn**
21. Rust(ig)	**21. Afwachtend**	**21. Opdringerig**	**21. Initiatiefrijk**

22. Servicegericht	**22. Grenzeloos**	**22. Hard en star**	**22. Grens stellen**
23. Spontaniteit	**23. Wispelturigheid**	**23. Rechtlijnigheid**	**23. Consequent Zijn**
24. Stabiel	**24. Traag**	**24. Onbezonnen**	**24. Experimenteel**
25. Volgzaam	**25. Onderdanig**	**25. Eigengereid**	**25. Initiatiefrijk**
26. Zelfverzekerd	**26. Arrogant**	**26. Middelmatig**	**26. Bescheiden**

1.4 Familie/afkomst…

Titel les	FAMILIE/AFKOMST
Doel van les	Je weet wat voor rol jouw familie en afkomst speelt in je huidige leven.
Theorie De theorie heeft een systeemtheoretische achtergrond.	Je omgeving maakt wie je bent. Je familie en afkomst kun je dus niet uitwissen. Alle keuzes die door je familie zijn gemaakt, toen jij nog niet kon kiezen, hebben jou gevormd ook voor je verdere leven. Met je familie kun jij je identificeren, dat zijn je bloedverwanten, altijd en overal. Het kan zijn dat je over je familie / afkomst geen positieve gedachten hebt. Toch is het belangrijk een goede band te hebben met je familie, het blijft namelijk altijd. Een vriend kun je verliezen door wat voor omstandigheden ook. Daarnaast heb je als familie eigenschappen, een familie karakter. Je kunt dus eigenschappen 'erven' van je familie. Dit maakt jou als persoon en als familie uniek. Niet iedereen van jou familie heeft dezelfde eigenschappen doorgekregen. Eigenschappen kunnen zowel positief als negatief zijn. Je hebt dus ook kans dat je een negatieve eigenschap erft. Dit is alsnog geen excuus om je er van af te maken met: "Tja, dat heb ik geërfd". Opbouwende feedback kan jou er bewust van maken. Soms heb je het zelf niet in de gaten omdat je die eigenschap heel normaal vind omdat het een familie-eigenschap is. Bewustwording kan dan het veranderingsproces in gang zetten. Als laatste bij dit onderwerp is je plaats in het gezin belangrijk. Ben je de oudste, middelste of de jongste? Vaak is het zo dat de oudste een zorgend type is terwijl er voor de jongste veelal wordt gezorgd. Als oudste sta je qua leeftijd dichter bij je ouders dan de jongste. Het kan zijn dat ouders de oudste meer in hun zorgen betrekken. Welke plaats had jij in het gezin en welke rol vervulde jij?
Doel van oefening	Je hebt inzicht in familierelaties en vriendenrelaties.
Oefening Muzisch middel: Beeldend	<u>Het Familie- en vriendenweb</u> Werkwijze: We hebben allemaal mensen om ons heen, of we ze goed kennen of niet. We gaan nu kijken naar de mensen die om je heen staan of hebben gestaan. Vond je het fijn dat die ene persoon zo veel aandacht aan je gaf of juist niet? Dit gaan we nu duidelijk op papier zetten. Opdracht: Je krijgt een blanco vel papier. Deze mag zowel horizontaal als verticaal worden gebruikt. Je tekent jezelf in het midden. Dit kan door een gezicht, poppetje te tekenen of er gewoon 'IK' te schrijven. Daar om heen ga je mensen uit je leven (Familie, vrienden enz.) tekenen en/of schrijven. De mensen die dicht om je heen staan of stonden teken je dichtbij jou zelf, en mensen die wat verder van je af staan of stonden teken je met meer afstand naar jezelf. Wanneer je dat hebt gedaan, gaan we de mensen verbinden met jou door middel van lijnen. Dit kan in verschillende kleuren of in verschillende vormen. Geef aan elke kleur / lijn een betekenis. Bijvoorbeeld een rechte lijn staat voor goed contact, een onderbroken lijn voor minder goed contact. Dit kan ook met kleuren.

	Als je totaal geen contact meer heb met een persoon, of geen contact meer wil kun je bijvoorbeeld geen lijn tekenen. Hier mag je zelf invulling aan geven. Nabespreking: - Had jij verwacht dat jou web er zo uit kwam te zien? - Wat valt je op aan jouw web? - Zou je het anders willen zien? Zo ja, hoe of wat? Benodigdheden: - Blanco A-4 papier - Kleurpotloden

1.5 Het verleden als waarde…

Titel les	HET VERLEDEN ALS WAARDE
Doel van les	Je ziet de waarde van jouw verleden in je leven.
Theorie De theorie heeft een systeemtheoretische achtergrond.	*…voor jezelf* Sommige mensen kunnen vertellen over hun verleden, waarbij je merkt dat zij dit echt hebben verwerkt. Het is niet weggestopt, alsof zij zich er voor moeten schamen, het is geen ondergronds vuur, wat elk moment weer in alle hevigheid kan losbarsten. Het is een beurse plek, waar je voorzichtig mee om moet gaan, om iemand niet te bezeren. Het is wel deel van hun leven. Het heeft allemaal in alle hevigheid plaats gevonden in het leven, maar het denken en handelen van die persoon wordt er vandaag niet meer door bepaald. Je beeld van jezelf en de ander wordt niet meer bepaald door wat anderen hebben gezegd of gedaan, of wat jij anderen hebt aangedaan. Het is niet zo dat het nooit heeft plaatsgevonden, maar het heeft geen uitwerking meer op alle terreinen van je denken en handelen. Je kunt het in de juiste proporties zien. De juiste verhoudingen zien tussen sterkte en zwakte, tussen acceptatie en verwerping, maakt dat je ruimte geeft aan je persoonlijkheid om te kunnen groeien. *… voor de ander* Als je terugkijkt op je leven, zie je de stormen, aanvaringen, de momenten waarin je dacht dat je er nooit meer uit zou komen. Als die ervaringen niet meer dagelijks denken en handelen beïnvloeden, kunnen ze heel waardevol worden voor een ander, die er misschien nog middenin zit. Hoe vaak hoor je niet mensen zeggen: ‘Jij kunt toch niet begrijpen wat ik nu meemaak?’ Mensen die in het leven door moeilijkheden heen zijn gekomen en waarbij dit is verwerkt in de persoon, kunnen heel waardevol zijn voor anderen.
Doel van oefening	Je hebt een beeld van je verleden.
Oefening Muzisch middel: Beeldend	<u>De tijdlijn</u> Werkwijze: Zoals in de theorie is aangegeven, is het belangrijk om je verleden te kennen en ook te verwerken. Misschien ken jij je verleden, maar heb je het nog niet verwerkt. Misschien is het zo dat je veel dingen uit jouw verleden niet meer weet of wilt weten, je stopt het weg. Dan heb je het nog niet verwerkt. Opdracht: Iedereen krijgt een blanco A-4 papier, je houdt het papier horizontaal zodat er een lange tijdlijn kan worden getrokken in het midden van het papier. De lijn begint bij je geboorte en eindigen bij nu. Het is handig om de lijn evenredig te verdelen, met bijvoorbeeld jaartallen, zodat het makkelijker is om op de juiste plek gebeurtenissen aan te geven. Je denkt na over belangrijke gebeurtenissen in je leven, zowel positief als negatief. Deze gebeurtenissen ga je op de goede plaats op je tijdlijn aangeven. Je kunt de gebeurtenissen in het kort daarbij schrijven / tekenen. Je kunt het bijvoorbeeld ook met een kleur of

	symbool aangeven en in de overige ruimte van je vel papier met die kleur of symbool de gebeurtenis beschrijven. Het kan zijn dat je niet alles weet te herinneren, of misschien zelfs niet wilt weten. Je tekent alleen wat je zelf wilt tekenen of schrijven. Nabespreking: - Na afloop vertelt iedereen iets over zijn tijdlijn. - Wat is er positief aan je verleden en wat negatief? - Wat staat je het meeste bij? - Welke ervaringen uit je leven zou je kunnen delen met anderen, waardoor de ander geholpen wordt? Benodigdheden: - Blanco A-4 papier - Kleurpotloden - Eventueel liniaal

2. Ik en de mensen om mij heen

2.1 Godsbeeld…

Titel les	GODSBEELD
Doel van les	Je leert dat mensen op verschillende manieren over God denken.
Theorie De theorie heeft een systeemtheoretische achtergrond.	"De mens is hopeloos godsdienstig". Elk mens heeft een ingeschapen godskennis. Door alle tijden heen zijn mensen in alle culturen van de aarde bezig met godsdienst. De manier waarop je jouw relatie definieert met het 'hogere wezen' en welke invloed je hem toeschrijft kunnen ook je doen en laten sterk bepalen. Denk maar eens aan wat je wel en niet mag eten, hoe je wel of niet met anderen mag omgaan; en de vraag of je één keer leeft of na de dood een nieuwe kans krijgt etc. We onderscheiden een aantal verschillende stromingen: - *Monotheïsme, één godendom.* Het joden- en christendom ken één God en Vader van ons allen. De islam kent Allah als de enige God. De manier waarop de ene God gekend kan worden kan verschillend zijn. Het christendom ziet Jezus Christus als Middelaar om tot God te komen. Maar ook binnen het christendom zien we verschillen. De ene kerk accepteert 'bemiddeling' van heiligen, de ander niet. De ene stroming beleefd de godsdienst meer als het 'moeten verdienen', terwijl een andere stroming meer het 'ontvangen van genade' centraal stelt. - *Polytheïsme, veel godendom.* De Goden staan onderling in een hiërarchie en iedere God heeft een eigen specialiteit op werkgebied. Het Hindoeïsme is een voorbeeld van het veel godendom. Je positie ten opzichte van de goden kan bepaald zijn door de geboorte en/of door in een goed blaadje weten te komen. - *Atheïsme, God bestaat niet* Goden zijn een verzinsel van de menselijke verbeelding. Sommige stromingen geven de mens de positie van god (atheïstisch humanisme) of verheffen het menselijk verstand tot de enige manier om de waarheid te ontdekken (atheïstisch rationalisme), of geven aan dat de waarheid moet worden gevonden in het onderbewuste (atheïstisch existentialisme). - *Occultisme, verborgen god(en)* In de onzichtbare wereld trekken goden of geesten aan de touwtjes. Door hun invloed aan te wenden kan het hier en nu bepaald worden.
Doel van oefening	Je denkt na over jouw beeld van God.
Oefening Muzisch middel: Taal	Werkwijze: Je vult het formulier in dat op de volgende bladzijde staat. Daarin kijk je persoonlijk naar jouw beeld van God. Je kunt dit eventueel nabespreken met je counselor. Bedenk voor jezelf of je beeld positief is of negatief. Benodigdheden: - formulier over Godsbeeld (zie volgende pagina)

1 = helemaal niet van toepassing
2 = grotendeels niet van toepassing
3 = deels wel/ deels niet van toepassing
4 = grotendeels van toepassing
5 = helemaal van toepassing

Als ik aan God denk, ervaar ik...

	1	2	3	4	5
dankbaarheid	❒	❒	❒	❒	❒
nabijheid	❒	❒	❒	❒	❒
vertrouwen	❒	❒	❒	❒	❒
angst om afgewezen te worden	❒	❒	❒	❒	❒
respect	❒	❒	❒	❒	❒
teleurstelling	❒	❒	❒	❒	❒
tevredenheid	❒	❒	❒	❒	❒
geborgenheid	❒	❒	❒	❒	❒
liefde	❒	❒	❒	❒	❒
angst om niet goed genoeg te zijn	❒	❒	❒	❒	❒
verbondenheid	❒	❒	❒	❒	❒
boosheid	❒	❒	❒	❒	❒
schuld	❒	❒	❒	❒	❒
onzekerheid	❒	❒	❒	❒	❒
genegenheid	❒	❒	❒	❒	❒
angst om gestraft te worden	❒	❒	❒	❒	❒
ontevredenheid	❒	❒	❒	❒	❒

God...

	1	2	3	4	5
oefent macht uit	❒	❒	❒	❒	❒
geeft mij troost	❒	❒	❒	❒	❒
bestraft	❒	❒	❒	❒	❒
geeft mij kracht	❒	❒	❒	❒	❒
heeft geduld met mij	❒	❒	❒	❒	❒
laat mij groeien	❒	❒	❒	❒	❒
is betrouwbaar	❒	❒	❒	❒	❒
heerst	❒	❒	❒	❒	❒
laat alles op z'n beloop	❒	❒	❒	❒	❒
laat de mens aan zichzelf over	❒	❒	❒	❒	❒
bevrijdt mij van schuld	❒	❒	❒	❒	❒
beschermt mij	❒	❒	❒	❒	❒
zendt mensen naar de hel	❒	❒	❒	❒	❒
leidt mij	❒	❒	❒	❒	❒
geeft mij zekerheid	❒	❒	❒	❒	❒
staat onvoorwaardelijk voor mij open	❒	❒	❒	❒	❒

2.2 Wereldbeeld…

Titel les	WERELDBEELD
Doel van les	Je leert dat je wereldbeeld is gevormd door de manier hoe je in de wereld staat.
Theorie De theorie heeft een systeemtheoretische achtergrond.	Leven in verbanden, ik in de wereld. We leven in de wereld en hebben op heel veel manieren een relatie met de wereld. Zo maakt het bijvoorbeeld heel veel uit in welk land je geboren bent. Het maakt heel wat uit of je opgegroeid bent in het binnenland of de stad Paramaribo. Er kan grote armoede zijn in een land of enorme welvaart. Oorlog kan een grote stempel op je leven drukken. Dan zijn er ook nog wereldinvloeden via radio en TV, de mode, de muziek en een heersende moraal wordt ons voorgehouden via de TV. Zo zijn er allerlei wereldinvloeden die op ons afkomen en die ons vormen. Wij leven in de wereld en hebben op veel manieren een relatie met de wereld, soms als individu, maar juist ook als deel van een groep mensen. Je bent of was deel van: een gezin, een schoolklas, een club, een groep. Maar ook in individuele relaties had je te maken met: een onderwijzer, de politie, een vriend, een partner. Jij hebt daarin invloed gehad op de ander(en). De wereld van anderen veranderde omdat jij daarin kwam. Verwachtingen en rollen Binnen de verbanden zoals we deze besproken hebben verwachten ook de anderen iets van ons. We worden geacht ons goed te gedragen volgens deze verwachtingen. Soms doen we dat zonder enig probleem en met het grootste plezier, maar soms kan het ook heel anders uitpakken en voelen we ons in een rol gedrukt die we helemaal niet willen.
Doel van oefening	Je ontdekt dat er verschillende wereldbeelden zijn.
Oefening Muzisch middel: Beeldend	<u>Wat zie je?</u> Werkwijze: Je krijgt foto's, behorend aan deze oefening, één voor één te zien. Bij elke foto mag elke je aangeven wat je op de foto ziet. Dit is dus in de vorm van een kringgesprek. Iedereen krijgt een beurt om te zeggen wat hij ziet. Doe dit bij al de zeven foto's. Het kan zijn, en dat is eigenlijk ook de bedoeling, dat iedereen iets anders ziet op een foto. Voorbeeld: De één zal zeggen dat hij een verdrietige vrouw ziet, de ander zal zeggen dat hij een boze vrouw ziet. In deze eerste ronde wordt hier verder niet op doorgegaan. Na deze eerste ronde legt de medewerker uit, dat wat je ziet, bepaald wordt door jouw wereldbeeld, en hoe je naar dingen kijkt. Ben je positief ingesteld, dan zie je eerder vrolijke mensen. Ben je hulpverlenend ingesteld, dan zie je misschien sneller het leed van anderen. Dat iedereen een andere beschrijving geeft bij een foto, is helemaal niet erg. Jij als gast, moet wel bewust zijn dat wat je ziet, niet de waarheid hoeft te zijn. Want wat is waarheid in wat je ziet, dat is alleen datgene wat je

	werkelijk ziet. Kun je zien dat het een vrouw is? Kun je zien wat voor emotie ze heeft? Je kunt bijvoorbeeld wel benoemen wat voor kleur ogen je ziet, wat voor kleur haar en andere aspecten op de foto. Dus dan gaat het alleen om de feitelijke dingen. Na deze uitleg laat de medewerker nog een keer om de beurt de foto's zien jou. Benoem nu per foto wat je écht ziet, het feitelijke. Je zult dan zien dat jullie allemaal hetzelfde zien. Dat is wat vaststaat. Al het andere wat je eerst dacht te zien, wordt dus bepaald door je wereldbeeld. Nabespreking: - Welke verschillen zag je tussen jouw beschrijvingen en die van andere gasten? - Zie je verband met hoe je een foto beschrijft en je eigen wereldbeeld? - Welke invloed heeft jouw opvoeding hierin? Benodigdheden: - foto's (zie volgende bladzijden)

2.3 Gezag…

Titel les	GEZAG
Doel van les	Je kent verschillende aspecten van gezag en het nut van gezag.
Theorie De theorie heeft een systeemtheoretische en gedragstherapeutische achtergrond.	We hebben onze ouders niet voor het uitkiezen. Je wordt 'gewoon' in het gezin geboren. Ook de allerbeste ouders zijn onvolmaakt en zeggen of doen verkeerd, waardoor we worden beïnvloed. In een situatie probeerde een vader met de beste bedoeling zijn zoon aan het leren te krijgen. "Leeghoofd, stommeling, hopeloos geval, zo groei je op voor galg en rad!" Later ontdekte hij dat zijn zoon de woorden had waargemaakt in zijn leven. Je wordt niet alleen intellectueel gevormd op school, maar leraren kunnen ook een grote invloed hebben gehad op de ontwikkeling van je persoonlijkheid. Soms wordt de één sterk voorgetrokken in de klas, ten koste van een andere leerling. Erbij horen is erg belangrijk. Daar hebben we heel veel voor over (gehad). Je meningen worden sterk gevormd door wat je leeftijdsgenoten / lotgenoten / collega's vinden. De overheid heeft ook gezag. Zij kan je iets aangedaan hebben, bijvoorbeeld je werd in een kindertehuis geplaatst, omdat de overheid het beter voor je vond. Maar de overheid stelt ook regels. Het bepaalt wat goed of slecht voor je is. Denk maar eens aan het drugsbeleid in Suriname. Via televisie, radio en krant horen we de hele dag hoe we moeten leven, wat goed voor ons is om te gebruiken als wasmiddel, hoe het roken van sigaretten ons leven dynamisch en aantrekkelijk maakt, enz. In soapseries worden trends gezet en de mate laten zien waarin seksualiteit en agressie 'normaal' is. Gevoelens stimuleren je of remmen je sterk af. Als je ergens bang voor bent zou je wel gek zijn als je erop afging. Zo speelt je gevoel vaak als gezaghebber. Het is dan bepalend voor je denken en je handelen. Toch kan het je verschrikkelijk bedriegen! De werkelijkheid blijkt vaak heel anders te zijn dan je gevoel van te voren aangaf. De verslaving heeft ook gezag en schrijft je doen en laten voor, daarnaast is het ook een versterkende factor als we het gaan hebben over de reacties in de volgende twee punten. *Passieve reacties op gezag (Afwijzing)* Al de gezagsdragers trekken en sjorren aan je. Je zou compleet ondersteboven raken. Dus beginnen we onszelf te beschermen. Dit kunnen we doen door muren op te bouwen en ons daarachter te beschermen en waar we ons dus veilig voelen. Die muren zorgen voor veiligheid, maar kunnen ons ook gevangen houden. Verdriet, teleurstelling, afgewezen zijn, apathie, minderwaardigheidsgedachten zijn allemaal gevoelens die je in een negatieve spiraal kunnen brengen, ook wel een bodemloze put. Doordat je bijvoorbeeld teleurgesteld bent kun je jezelf gaan beklagen: "Dat moet mijn nu altijd overkomen", of gedachten van minderwaardigheid kunnen de mogelijkheid tot helder nadenken verlammen. Ook al ligt de oplossing voor handen, je ziet het niet meer zitten en alle mogelijke oplossingen zie je bij voorbaat al mislukken.

	Zekerheid en veiligheid hebben ook met reacties op bepaalde situaties te maken. Zekerheid en veiligheid zijn gekoppeld aan liefde, terwijl onzekerheid voort komt uit onveiligheid en vaak een direct gevolg is van een gebrek aan liefde. Eén van de worstelingen van mensen die in afwijzing leven is een besef van eigen onwaardigheid. Ook worden veel mensen gebonden aan de angst om te mislukken en worden ze op die manier lamgelegd. Als ze dan iets verkeerd doen zijn ze haast niet in staat zich op te richten. Iemand met een matte geestelijke houding is door de ervaringen afgestompt en wordt niet meer door de mogelijkheden tot veranderen geprikkeld. Hij zit in de hoek waar de klappen vallen. Je laat de moed zakken. Dit kan tot wanhoop leiden. Iemand die wanhopig is, ziet iedere poging van een ander om te helpen als van te voren mislukt. Hij schreeuwt om hulp, maar is niet in staat deze hulp te aanvaarden. *Actieve reactie op gezag. (Rebellie)* Je kunt geblokkeerd worden door boosheid. Je kunt niet meer helder nadenken of handelen. Je ziet niet meer helder en bij het minste of geringste ga je door het lint. Vijandigheid is een stap verder. Nu is er een houding aangenomen, een patroon van reageren heeft zich in je gevormd en dit richt zich niet alleen tot de persoon op wie je boos bent, maar op je hele omgeving. Je kunt dit het beste omschrijven als 'zich verheven voelen boven de anderen', waarbij je openlijk egocentrisch en ijdel bent. Iemand met verbeelding, een grote eigendunk of verwaandheid, kampt veelal met eenzaamheid, terwijl hij mogelijke vriendschappen afweert door gereserveerd gedrag of laatdunkende opmerkingen. Hij verhoogt zijn gevoelens van waarde en waardigheid ten koste van de ander, waardoor anderen steeds minder zijn gezelschap zoeken. Zodra er conflicten of spanningen in ons leven zijn is het normaal dat onze stemming enigszins schommelt. De schokbrekers van ons leven corrigeren de 'gaten in de weg'. Als het conflict of spanning te hoog oploopt kan het zijn dat de schokbreker het niet meer aankan en dat je schiet in depressiviteit of in uitbundigheid. Als jij je voortdurend superieur of minachtend opstelt naar anderen, is dit vaak een overcompensatie voor je eigen minderwaardigheids-gevoelens. Het feit dat de ander geraakt, vernederd wordt, versterkt je eigen sterke positie. Het aangaan van waardevolle relaties is moeilijk en je eigen fouten en falen blijven buiten schot. Overheersing, star zijn, koppigheid, zelfbedrog, wrok, zeer kritische houding en manipulatie zijn houdingen die kunnen voortkomen door een aangeleerd patroon in je leven. Het kan zijn dat gezagsdragers hun positie misbruikt hebben waardoor jij een dergelijk patroon hebt ontwikkeld. Daarnaast kan het ook komen doordat je onzeker bent of dat je iets niet wil erkennen of toegeven. Dit kan er voor zorgen dat je vast blijft zitten in het patroon. • Overheersing zorgt voor dominantie • Star betekent: "Niet flexibel, stijf, onbuigzaam, halsstarrig". • Koppigheid komt vaak voort uit onzekerheid en gebrek aan

	vertrouwen. • Wrok ontstaat wanneer we ons niet uistrekken naar vergeving. • Een zeer kritische houding naar anderen sluit waardering en dankbaarheid uit. • Manipulatie is een kwaadaardige en vernietigende eigenschap die de mogelijkheid heeft zich voor te doen, terwijl de liefde er juist door verhinderd en verwoest wordt.
Doel van oefening	Je beleeft hoe gezag voelt.
Oefening Muzisch middel: Drama	<u>Situaties van vroeger</u> Werkwijze: Hoe heb jij vroeger het gezag ervaren in je leven? Had je dit nodig? Was het gezag genoeg aanwezig of juist niet? Kun jij omgaan met gezag? Opdracht: Iedereen neemt een situatie in gedachten, die jij zelf hebt meegemaakt, waarin gezag een rol speelt. Ga voor jezelf na: - Hoe oud was je? - Waar vond de situatie plaats? - Zijn er nog meer aanwezigen? - Wat was je gevoel in die situatie? Loop door de ruimte om je goed in te leven in deze situatie en de bovenstaande vragen voor jezelf te beantwoorden. Je gaat de situatie opnieuw beleven. Ga nu het gezag overnemen over jezelf. Wat voor gezag had je nodig in die situatie? Moest het nog strenger of juist minder streng? Hoe zou jij in die situatie als gezagdrager je gezag hebben ingezet? *Als je zelf niet zo snel een situatie weet, hieronder staan drie voorbeeldcasussen je jou kunnen helpen en die je zelf verder kunt invullen.* *Voorbeeld casussen:* - *Je moeder wordt boos en verdrietig nadat je tegen haar hebt gelogen…* - *Je vader heeft je geslagen omdat jij weer te laat en stoned / dronken thuis komt…* - *De politie houd je aan nadat jij een fiets hebt gestolen…* Nabespreking: - Hoe is het voor jou om een situatie met gezag opnieuw te beleven? - Hoe voelde het om gezag te hebben over jezelf? Benodigdheden: - Geen

2.4 Patronen…

Titel les	PATRONEN
Doel van les	Je leert dat er verschillende patronen zijn in hoe jij je kunt opstellen naar de ander.
Theorie De theorie heeft een gedragstherapeutische achtergrond.	*Meegaand persoon* Als je afwijzing hebt gekregen van een gezagsdrager, dan probeer je zoveel mogelijk de pijn te verzachten, want afwijzing vind je niet leuk. Één van de manieren is meegaand. Dan probeer je zoveel mogelijk de ander te dienen en trouw te zijn, maar je wilt ook veel aandacht. Je wilt dat de gezagsdrager voor je zorgt, je aandacht geeft en bevestigd. De meegaande persoon kan een gevaar zijn, voor zichzelf en ook voor de mensen met wie hij een relatie heeft. Er moet worden voldaan aan hun behoefte aan bevestiging en liefde, ook ten koste van de waarheid. Liefde kan niet afgeperst worden van de ander. Er bestaat kans op immoraliteit. *Ik kan niet persoon* Een ander patroon die je vaak ziet, als reactie op afwijzing, is het 'ik kan niet'. Je gaat jezelf dan negatief opstellen. Bijvoorbeeld: 'Niemand geeft meer iets om me, niemand doet moeite me te vertellen wat er aan de hand is, niemand heeft tijd om naar me te luisteren, niemand vindt me aardig, etc.' Je wilt nuttig en gewild zijn door de ander, maar je stort juist een golf van negativiteit over jezelf uit. *Wedijverende persoon* Een derde patroon is de wedijverende. Dan stel je jezelf boven de ander, en neem je niet aan wat de ander over jou zegt. Je weet het wel beter, je weet er alles van en iedereen moet maar naar jou kijken hoe het moet. Je moet vooral niet zwak zijn, maar sterk. Daarbij zoek je dan ook bevestiging, want je wilt van de ander horen hoe goed je bent. Kenmerkend voor deze personen is, dat ze als kind leerden te presteren, kregen ze alleen bevestiging en aandacht als ze iets goed deden, willen steeds complimentjes ontvangen en kunnen moeilijk iets van een ander aannemen. Het is belangrijk voor ze wat anderen van hen denken, kunnen het moeilijk aanvaarden dat ze geliefd zijn, kunnen geen kritiek verdragen, gaan steeds in de verdediging, kunnen moeilijk spontaan zijn, moeten de regels kennen en het is moeilijk voor ze om intieme relaties te onderhouden. *Vitterige persoon* De laatste is de vitterige persoon. Deze zet zich af tegen de gezagsdrager, door rebellie. Je gaat dan zelf de touwtjes in handen nemen, weet het beter, en luistert niet meer naar de ander. Je kunt daarbij ook scherpe veroordelende opmerkingen geven. Ze geven eigenlijk de boodschap dat ze zelf niet deugen maar de ander ook niet.
Doel van oefening	Je weet vanuit welk patroon jij vooral reageert.
Oefening	<u>De klap</u>

Muzisch middel: Drama	Werkwijze: Dit is eerst een opwarmoefening, volg jij het patroon? Je gaat ritmisch een klap doorgeven. Ga met alle gasten in een kring staan. Één iemand geeft drie klappen met zijn handen, in een duidelijk ritme; de tijd die tussen de klappen zit, bepaalt het ritme. Doe het één keer duidelijk voor. De klap gaat de kring rond, waarbij het doel is dat het ritme van klappen gelijk blijft. Iedere gast klapt dus maar één keer. De klap gaat rond totdat het weer is bij de persoon die de klap bedacht heeft. De persoon naast hem gaat de klap/ritme nu veranderen. Iedereen volgt dit weer op. (Bron: http://www.werkvormen.info/werkvorm/de-klap, geraadpleegd op 6 april 2011.) Bij het klappen kon je van patroon veranderen, heb je dat gedaan? Je kunt op verschillende manieren in het leven staan. Erg belangrijk is om dat goed te weten van jezelf. Wanneer je jouw positie weet kun je wanneer nodig het patroon aanpassen. De vier patronen, uit de theorie, kun je in een klein schemaatje, zie figuur, weergeven. Dit noem je de basisposities. 1. Ik ben OK, jij bent OK 2. Ik ben OK, jij bent niet OK (Wedijverende persoon) 3. Ik ben niet OK, jij bent OK (Ik kan niet persoon / meegaand persoon) 4. Ik ben niet OK, jij bent niet OK (Vitterige Persoon) (Bron: OK versus niet OK. Psychodrama en transactionele analyse: inzicht door (trans)actie Door M. Arendsen Hein,T.J.C. Berk, Bohn Stafleu van Loghum, 2004, pag. 49) Opdracht: De basispositie ‘ik ben oké en jij bent oké’ is de beste basispositie, je geeft jezelf ruimte, maar ook de ander. Toch is deze houding niet altijd aanwezig, zo is het leven. Het is soms moeilijk om jezelf op waarde te schatten bij de persoon waar jij altijd tegen op kijkt. Ga voor jezelf na in welk patroon en de daarbij behorende basispositie jij jezelf herkent. Schrijf dit op. Ga daarna voor jezelf bedenken hoe je vanuit dat patroon kan komen tot de basispositie ‘ik ben oké en jij bent oké’. Zie volgende bladzijde…

	Schrijf je *doel* op en maak daaronder een stappenplan aan de hand van de volgende woorden: - Specifiek (Wat wil je precies bereiken?) - Meetbaar (Hoe is je patroon (gedrag) nu, en hoe moet het worden, omschrijf dit met woorden) - Actueel (Is het nu nodig en van belang?) - Realistisch (Is het haalbaar?) - Tijdgebonden (Wanneer wil jij je doel bereikt hebben?) Ga aan de slag. Vooraf aan de volgende les wordt kort besproken hoe jullie zijn gevorderd in het behalen van jullie doel. Benodigdheden: - Pen - Papier

2.5 Eerlijk zijn/ waarheid…

Titel les	EERLIJK ZIJN/WAARHEID
Doel van les	Je weet dat eerlijk zijn een voorwaarde en basis is voor vertrouwen en een goede toekomst.
Theorie De theorie heeft een gedragstherapeutische achtergrond.	Een van de basiswaarden, die voor iedereen gelden, is waarheid. Wat is waarheid, en wat niet? Soms geloof je de leugen, of wil je de leugen geloven omdat dat op een bepaald moment beter uitkomt om te geloven. Onder ogen zien wat waarheid in je leven is en wat niet, is een goede stap vooruit. Met de waarheid kun je bouwen aan je toekomst. Leugens zijn slecht werkmateriaal, dan gaat de constructie wankelen en kan elk moment in elkaar storten. Heb je dan nog wel zin om opnieuw te beginnen? Begin daarom meteen met de waarheid, daarmee bouw je stevig. Kijk ook eerlijk naar jezelf, dat hoort ook bij de waarheid. Je wilt zo min mogelijk fouten maken, dat willen wij allemaal als mens. Maar soms moet je ook de fouten toegeven. Dit hoort ook bij de waarheid. Ook moet je dingen die niet goed gaan in je leven of in het behandelproces verzwijgen, maar er eerlijk over spreken. Dan kan er goed verder gebouwd worden aan je toekomst. Noem negatieve dingen ook niet positief. Als je soms fouten maakt, is dat helemaal niet erg. Van je fouten leer je. Edison bijvoorbeeld, dat is de uitvinder van de gloeilamp. Maar hij had al meer dan 6000 experimenten gedaan voordat de eerste gloeilamp ging branden!
Doel van oefening	Oefenen van moeilijke situaties uitspreken, eerlijk te zijn.
Oefening Muzisch middel: Drama	<u>Ik moet je wat vertellen…</u> Werkwijze: Op de volgende pagina's staan kaartjes met een situatiebeschrijving. Het zijn situaties die lastig zijn om aan iemand te vertellen. Verdeel je in duo's. Elk duo kiest een situatiekaartje, of de kaartjes worden door de medewerker uitgedeeld. Elk duo mag om de beurt zijn situatie uitspelen. Je moet kiezen wie de boodschap gaat vertellen aan de ander, en wat voor rol die ander heeft. Bijvoorbeeld de rol van moeder, vrouw, vriend of pastor. Het doel is eerlijk zijn, dus de boodschap vertellen die moeilijk is. Je moet dit doen op een goede manier. Je kunt in deze oefening je gespreksvaardigheden laten zien. De ontvanger van de boodschap mag zelf kiezen hoe hij op de boodschap reageert. Ieder duo heeft maximaal 5 minuten de tijd. In de nabespreking kan het volgende gevraagd worden: 1. Hoe was het om de boodschap te vertellen? 2. Hoe was het om de boodschap te ontvangen? 3. Hoe reageerde je op de boodschap? 4. Wat vond je van de reactie die je kreeg? 5. Wat heb je geleerd in deze oefening? Benodigdheden: - Situatiekaartjes (zie volgende bladzijden)

Ik moet je wat vertellen… Ik ben vreemdgegaan.	Ik moet je wat vertellen… Ik zal op korte termijn blind worden.
Ik moet je wat vertellen… Ik heb het kind laten weghalen.	Ik moet je wat vertellen… Ik moet je het huis uit zetten.
Ik moet je wat vertellen… Het bedrijf is failliet gegaan.	Ik moet je wat vertellen… Ik heb je vis door de wc gespoeld.
Ik moet je wat vertellen… Ik heb de cavia in de droogtrommel gevonden.	Ik moet je wat vertellen… Ik wil zeggen dat ik zielsveel van je hou.
Ik moet je wat vertellen… Ik heb geld uit je portemonnee gestolen.	Ik moet je wat vertellen… Ik heb een schuld van 10 miljoen.

Ik moet je wat vertellen… Ik heb stiekem in je dagboek gelezen.	Ik moet je wat vertellen… Ik ben niet wie je denkt dat ik ben.
Ik moet je wat vertellen… Ik moet voor drie maanden naar Zuid Afrika.	Ik moet je wat vertellen… Ik heb zojuist 10 duizend euro gewonnen.
Ik moet je wat vertellen… Ik heb zojuist de kat overreden.	Ik moet je wat vertellen… Ik heb ons filmpje op internet gezet.
Ik moet je wat vertellen… Ik heb je trouwring door het afwasputje gespoeld.	Ik moet je wat vertellen… Ik ben veroordeeld voor een bankoverval.
Ik moet je wat vertellen… Ik heb een surprise party voor je georganiseerd.	Ik moet je wat vertellen… Ik heb daarnet vergif in je cola gedaan.

2.6 Vertrouwen…

Titel les	VERTROUWEN
Doel van les	Je leert dat vertrouwen een voorwaarde is voor goede relaties.
Theorie De theorie heeft een gedragstherapeutsiche achtergrond.	Wie en wat kun je vertrouwen? Wie en wat moet je wantrouwen? Het heeft ook alles te maken met de basiswaarde waarheid die we in de vorige les bespraken. Want een leugenachtig persoon is niet te vertrouwen, je zult dan op je hoede moeten zijn. Je kunt ook veel te goed van vertrouwen zijn en daardoor echt in de problemen komen. Maar als iemand het waard is, dan is het heel waardevol om een vertrouwensband te hebben. Andere mensen bleken niet te vertrouwen en daardoor is het soms moeilijk om ooit nog maar iemand je vertrouwen te geven. Je bent jezelf enorm tegen gevallen en kan jezelf niet meer vertrouwen. Daarom moet je de waarheid eerst op jezelf toepassen, zodat je ook jezelf kunt vertrouwen. Eerder hebben we gezegd dat je op waarheid kunt bouwen. Leugen breekt alleen maar af. Op waarheid groeit vertrouwen. Van leugen komt wantrouwen. Als je iemand vertrouwt, komt er ook diepgang. Je gaat een vertrouwelijk iemand steeds beter leren kennen en je kunt ook met hem bespreken wat echt op je hart ligt. Waar jij moeite mee hebt bijvoorbeeld. Ook ben jij echt geïnteresseerd in de ander. Het komt niet van één kant, maar van twee kanten is de interesse. In al deze dingen moet je groeien. Je moet opnieuw gaan leren vertrouwen. Dit helpt je voor de toekomst. Zo kun je weer op een mooie manier relaties aangaan.
Doel van oefening	Je oefent met een ander vertrouwen en een ander het vertrouwen te geven.
Oefening Muzisch middel: Drama	<u>Blinde en begeleider</u> Werkwijze: In deze oefening is het de bedoeling dat de je in duo's worden verdeeld, waarvan de één de leider is, de ander de volger. In elke duo wordt dus een leider en volger aangewezen. Je gaat in tweetallen een route lopen. Dit kan een denkbeeldige route zijn door de sportruimte, of een uitgezette route met wat kleine obstakels als een stoel of plank. De volger moet zijn ogen sluiten en de leider moet de volger gaan leiden over de route. Dit kan hij op twee manieren doen: 1. Door achter de volger te gaan staan en met zijn handen aan te geven of de volger links, rechts of rechtdoor moet gaan. Hierbij is praten niet toegestaan. 2. Door alleen te praten. De leider zegt bijvoorbeeld hoeveel stappen de volger moet zetten en in welke richting. Bij deze vorm mag de leider de volger niet aanraken. In deze oefening gaat het niet om 'snel' te zijn, maar om precies te werk te gaan en als leider het vertrouwen te geven aan de volger door eerlijk te zijn en duidelijk. En voor de volger heeft het als doel om te vertrouwen op de leider. Omdat deze oefening voor beide personen een belangrijk doel heeft, worden de rollen omgewisseld nadat de route is uitgelopen. De medewerker laat jullie kiezen om de route te lopen op manier 1 of

	manier 2, of beide manieren te laten doen als daar voldoende tijd voor is. Zie volgende bladzijde… Nabespreking: - Wat vond je van de oefening? - Viel het tegen? - Waar had je moeite mee? - Lukte het om te vertrouwen en het vertrouwen te geven? Lukte het niet, waardoor kwam dat? Benodigdheden: - grote ruimte (sportzaal) - eventuele obstakels/hindernissen, zoals een stoel, tafel, plank of doek. - Eventueel (thee)doeken om te blinddoeken.

2.7 Geven en nemen…

Titel les	GEVEN EN NEMEN
Doel van les	Je leert dat geven en nemen in balans moet zijn in een gezonde relatie.
Theorie De theorie heeft een systeemtheoretische achtergrond.	Bij een egocentrisch leven draait het allemaal om jezelf. Dit leven ken je misschien uit je verleden. Je bent bezig met overleven, en denkt daarbij alleen aan jezelf. De mensen om je heen vergeet je. Je neemt jezelf als uitgangspunt. Jouw denken en handelen is belangrijk. De ander krijgt wel een plaats, maar alleen zolang jij er wat aan hebt of er beter van wordt. Dit heeft te maken met nemen wat voor jou belangrijk is. Zolang iets of een ander daar in past of jouw belang dient, dan gaat het goed. Als je de waarde en het nut niet meer ziet, gaat de interesse eraf en houdt het op. Dit kan uitlopen op eenzijdigheid en teleurstelling in anderen. Als een leven gericht is op geven, zal de ander een grotere plaats innemen in denken en handelen van de persoon. Je gaat dan ook meer letten op wat de ander nodig heeft. Daarmee weet je ook wat jijzelf nodig heb en zal het jouw identiteit ook versterken. Het is dus belangrijk om te geven en te nemen. Dit moet in balans zijn. Dan ben je stabiel. Kijk dus ook naar de ander. Als je de ander geeft, dit hoeft geen materiaal te zijn, maar kan ook aandacht of een goed gesprek zijn, dan doet dit jou ook goed.
Doel van oefening	Je neemt een relatie onder de loep en weet zo of je genoeg geeft en neemt in die relatie.
Oefening Muzisch middel: Taal	Werkwijze: Je krijgt eens stencil met daarop een opdracht om een relatie onder de loep te nemen. Je gaat kijken of in deze relatie je de verhouding van geven en nemen in balans is. Neem als uitgangspunt een relatie die belangrijk voor je is. Dit kan naar jouw idee een goede relatie zijn, maar je mag ook als uitgangspunt een gebroken relatie nemen, waarvan je zou willen dat het hersteld wordt. In de linkerkolom schrijf je wat je allemaal investeert in deze relatie, wat je dus geeft. In de andere kolom schrijf je wat je ontvangt in deze relatie, wat je neemt. Daarna mag je beschrijven wat er veranderd zou moeten of kunnen worden. De oefening is een individuele oefening. Nabespreking: - Is deze oefening van belang geweest? - Hoe zou je het kunnen gebruiken? - Wat ga je doen met de inzichten die je opgedaan hebt? Benodigdheden: - stencil ‘Relatie in balans’ (zie volgende pagina)

Relatie in balans

Neem een relatie die voor jou belangrijk is in gedachten, en ga deze analyseren en nader bekijken wat betreft het geven en nemen. Wat investeer jij in de relatie en wat haal jij eruit?

Het gaat over de relatie met:	
Dit geef ik in deze relatie: - - - - - - - - -	**Dit ontvang (neem) ik in deze relatie:** - - - - - - - - -
Is het nodig om de relatie te herstellen, en waarom? **Hoe ga je dit doen? (Plan)**	

Wanneer je merkt dat het helpt om zo'n schema te maken van een relatie, kun je meerdere relaties onder de loep nemen. Je kunt zo werken aan het verbeteren van je relaties. Bespreek dit ook met je counselor.

3. Omgaan met feedback

3.1 Kritiek op jezelf…

Titel les	KRITIEK OP JEZELF
Doel van les	Je leert dat kritiek op jezelf niet opbouwend werkt.
Theorie De theorie heeft een antropologische achtergrond.	Kritiek krijgen is vaak moeilijk om te accepteren. Dit heeft te maken dat je het meestal ervaart als een afwijzing van jezelf als persoon. Het is belangrijk dat je leert om hier onderscheid in te maken. Het gaat er niet om dat jij als persoon niet deugd. Het heeft te maken met dat je iets niet goed doet en dat je kunt leren om het anders te doen. Dit geldt ook in de situatie als je jezelf gaat bekritiseren. Nu kan dit een goede zaak zijn, als het om iets gaat waarvan je kunt leren en kan veranderen. Het is niet goed als het gaat om dingen waar je eigenlijk niets aan kunt veranderen. Dan gaat het om kritiek op je als persoon, niet op je gedrag. Dit kan afbrekend werken, je komt in een negatieve cirkel terecht, en gaat jezelf haten. Je kunt leren om kritisch naar jezelf te kijken, zonder dat je gaat vallen in nutteloze zelfbeschuldiging.
Doel van oefening	Je gaat zien en ervaren dat positief reageren veel prettiger is dan kritiek hebben en geven.
Oefening Muzisch middel: Drama en Beeldend	LET OP: Deze oefening moeten de gasten niet van te voren lezen, dan is het effect van de oefening weg. Werkwijze: De medewerker vraagt twee van jullie om naar een andere ruimte te gaan (bijvoorbeeld kantoorgang). We noemen deze twee personen even A en B. A en B krijgen een opdracht van de medewerker om iets op het bord te tekenen. Bijvoorbeeld A gaat een zwerver tekenen en B een leeuw in de dierentuin. Jullie als gasten weten dit niet. A en B mogen *niet* praten tijdens het tekenen. Opdracht: Jullie mogen bij A alleen maar positieve dingen zeggen, dingen als ‘wat teken je dat helder’ of ‘wat doe je dat leuk’ of ‘wat kun jij goed tekenen’ enz. Maar doe dit niet al te opvallend, het moet natuurlijk blijven. Jullie moeten uiteindelijk ook zeker ‘raden’ wat het is. Daarna vraagt de medewerker B binnen. Bij hem mogen jullie alleen maar negatieve dingen zeggen: ‘wat onduidelijk’, ‘ik snap echt niet wat je bedoelt’, ‘dat kan alles zijn’ enz. Bij B raden jullie *niet* wat het is. Dus ook al weet je het, je zegt dat je het niet weet en dat komt omdat hij het niet goed tekent. A en B weten niet dat jullie als gasten zo op hun tekening (moeten) reageren. Zij hebben alleen de opdracht om het onderwerp zo goed mogelijk te tekenen. Als A en B allebei hun tekening (om de beurt)

	hebben getekend, legt de medewerker of iemand uit de groep uit aan hen wat jullie gedaan hebben. A zal gaan beschrijven hoe het voor hem was om de positieve dingen te horen, en B om het commentaar (negatieve) op de tekening te horen. Nabespreking: - B. Hoe was het om commentaar te krijgen op de tekening? - A. Hoe was het om te merken dat de anderen begrepen wat je tekende? - Wat is een prettigere manier? - Waar was de sfeer het prettigst bij? - Pas dit toe op het kritiek hebben op jezelf. Is dat te vergelijken met situatie A (bevestiging) of met situatie B (commentaar)? - Wat is de beste houding voor jezelf, bevestigen of commentaar /kritiek leveren? Benodigdheden: - schoolbord - krijt

3.2 Kritiek van anderen…

Titel les	KRITIEK VAN ANDEREN
Doel van les	Je leert omgaan met feedback geven en ontvangen.
Theorie De theorie heeft een antropologische achtergrond.	Kritiek geeft vaak het gevoel van afbreken, je denkt dat de ander je niet waardeert, je doet het weer fout. Je hoort een boodschap en voelt je afgewezen en willen eigenlijk niet meer horen wat de ander zegt. Is het wel waar wat de ander zegt over mij? Eerlijk zijn was heel belangrijk, zoals we in een paar lessen terug bespraken. Dus het is goed om te zeggen dat je het moeilijk vindt om kritiek aan te horen. Daarna kun je vragen of hij/zij het nog eens wil herhalen, om inhoudelijk te luisteren. Om echt te horen, wat de ander nu zegt over of tegen jou. Misschien gaan je haren overeind staan en wil je meteen in de aanval gaan. Maar houdt nog even rustig. Je moet eerst begrijpen wat er gezegd wordt. Dus misschien moet je een vraag stellen om meer duidelijkheid te krijgen. Als de ander uitleg gegeven heeft, kun je hem daarvoor bedanken. Je kunt daarna even nadenken over wat er gezegd is tegen je. Je kunt jezelf een paar vragen stellen: • Heeft iemand anders zoiets al eerder tegen mij gezegd? Zo ja, wie en in welke omstandigheden? • Heeft iemand anders het tegenovergestelde weleens tegen mij gezegd? Zo ja, wie en in welke omstandigheden? • Met wie zou ik vertrouwelijk kunnen praten en zou mij zijn mening daarover kunnen geven? Soms moet je de muren van trots en hoogmoed even aan de kant zetten. En soms moet je erkennen dat je iets fout hebt gedaan, dan maak je het mogelijk om van je fouten te leren en kun je verder bouwen aan je persoonlijkheid. Ook hier komt dus weer naar voren dat eerlijkheid zorgt dat je stevig kunt bouwen. Erkennen en vertellen aan de ander dat je iets fout hebt gedaan, is een daad van liefde en daarmee bouw je aan de relatie met de ander. Gewilligheid is een houding van je hart en staat los van afhankelijk zijn van de ander.
Doel van oefening	Je ervaart hoe het komt dat je weerstand voelt als je feedback krijgt en oefent met feedback geven en ontvangen.
Oefening 1 Muzisch middel: Drama	LET OP: voor goed gevolg van deze oefening, moeten de gasten de oefening niet van te voren lezen. <u>Weerstand</u> Werkwijze: Maak tweetallen. Bepaal zelf wie A is en wie B. Leg je rechter-handpalmen tegen elkaar. De medewerker geeft een startteken (tel tot 3). Op dat moment moet A gaan duwen tegen handpalm van B. (Waarschijnlijk zal B gaan terugduwen.) Na een paar tellen zeg je dat ze kunnen stoppen. Vraag welke B's teruggeduwd hebben; handen omhoog. Vraag wie niet teruggeduwd hebben; handen omhoog. Je zult zien dat de meesten dat wel hebben

	gedaan. Vervolgens vraag je waarom ze dat gedaan hebben. Nabespreking: - Waarom duwde je terug? - Uitleg van wat weerstand is en dat het automatische reactie is. - Zo ook bij feedback ontvangen, je voelt je aangevallen en wil je verweren. Bij feedback ontvangen moet je een open houding aannemen zoals in theorie stond. Je moet nadenken over wat er tegen je gezegd is en het even laten bezinken. Benodigdheden: - geen
Oefening 2 Muzisch middel: Drama	<u>Feedback geven en ontvangen</u> Werkwijze: Jullie werken deze oefening in een groepje van 3 personen. Voor het gemak noemen we jullie A, B en C. Als groepje krijgen jullie een situatie. Op die situatie gaan jullie feedback geven. A is de persoon die aangesproken wordt door B. B geeft dus de feedback. C gaat opletten of de feedback gegeven wordt via de regels en of A ook goed reageert via de regels. Je krijgt hier 5 minuten de tijd voor. Dit zijn de regels waar jullie op moeten letten. De feedbackgever geeft feedback door: 1. Ik-boodschap. Belangrijk is dat je bij het geven van feedback spreekt vanuit jezelf. Je begint je feedback dus altijd met 'ik'. 2. Concreet gedrag. Beschrijf welk gedrag je hebt waargenomen. Dus bijvoorbeeld: ik zie of ik hoor. 3. Het effect. Geef aan welk effect het gedrag van de ander op jou heeft. De feedbackontvanger let op de volgende regels: 1. Hij luistert voordat hij reageert. 2. Hij vat de feedback die hij kreeg samen. Bijvoorbeeld: ‘klopt het dat je zegt dat…’. 3. Hij zegt of hij de feedback herkenbaar vindt bij zichzelf of niet. 4. Tot slot kan ontvanger aangeven of hij iets eraan gaat veranderen of niet. Als de feedback gegeven is geeft C weer reactie of A en B zich aan de feedbackregels hebben gehouden. Daarna worden de situatiebriefjes doorgeschoven, zodat je als groepje een andere situatie krijgt. Je gaat de oefening nog een keer doen, maar verwisseld hierbij van rol. Tot slot doe je oefening nog een keer, weer met een andere situatie en een andere rol. Zo heb je elke rol kunnen oefenen. Nabespreking: - zit al in de oefening inbegrepen Benodigdheden: - situatiebeschrijvingen (zie volgende bladzijde)

Situatiebeschrijvingen

Situatie 1
Als er bij Vincent iets misgaat, begint hij onmiddellijk te vloeken. Hij heeft nogal een luide stem en anderen klagen dan ook wel eens over zijn taalgebruik. Je hoort net dat Vincent iets uit zijn handen laat vallen, en ja hoor, hij begint weer te vloeken.

Situatie 2
Ricardo doet zijn werk prima, maar er is één probleem: hij komt nooit op tijd. Ricardo zit in een werktoeleidingstraject. Hij heeft met jou afgesproken dat hij voortaan zal proberen op tijd zal komen. Hij komt nu net weer binnengewandeld, ruim drie kwartier te laat.

Situatie 3
Harrold maakt overal snel een rommel van. Hij laat alles slingeren en ook aan het eind van de dag ruimt hij zijn rommel niet op. Het loopt nu tegen vijven en hij maakt nog geen aanstalten om de rommel op te ruimen.

Situatie 4
Eduard heeft de gewoonte om scherp en onvriendelijk te praten tegen zijn collega´s. Als ze hem iets vragen noemt hij hen ´stom´. Je hebt net gehoord hoe hij uitviel tegen een nieuwe collega.

Situatie 5
Eric komt stomdronken binnen. Hij loopt waggelend en geeft luid en brutaal commentaar aan collega´s en klanten. Sommige klanten deinzen achteruit.

3.3 Hulp van de ander…

Titel les	HULP VAN DE ANDER
Doel van les	Je leert dat je een ander nodig hebt om tot een doel te komen.
Theorie De theorie heeft een systeemtheoretische achtergrond.	Realiseer je dat je anderen nodig hebt. Wij zijn geschapen als sociale wezens. Relatie met anderen is belangrijk. 'Het is niet goed dat de mens alleen is', zei God. Anderen geven bevestiging en zekerheid. Anderen zijn er niet alleen om je het naar de zin te maken, maar kunnen je vooral ook helpen door correctie. Vier ogen zien meer dan twee. Zoek iemand die je echt kan helpen. • Anderen zijn belangrijk, maar ze kunnen je ook van de wal in de sloot helpen. Verkeerd advies opvolgen betekent verkeerde resultaten. Als het gaat om iemand die je kunt helpen, gaat het om drie belangrijke zaken: • Een klankbord. Dat is iemand die kan luisteren en jou vragen stelt, zodat je gaat nadenken. • Iemand die je kunt begrijpen, die zelf ook wel zaken heeft meegemaakt in zijn of haar elven en daardoor dichtbij kan en mag komen. • Een mentor/counselor. Iemand die je kunt helpen en advies kan geven of het proces van verandering waarin je zit. De steun van de ander zal je helpen om niet te snel te gaan. Verandering gaat in fasen. Je bent niet van vandaag op morgen helemaal veranderd. De ander helpt je nadenken over waar je nu bent en wat de volgende stap zal zijn. Daarbij is het goed als de ander niet teveel meegaand is. Iemand die je helpt, durft je ook te confronteren, je te wijzen op je verantwoording en laat je zien als je bezig bent met zelfbedrog. Een goede hulp zal je niet voorschrijven wat je moet denken en doen, maar het gaat met je in gesprek om te komen tot concrete afspraken.
Doel van oefening	Je oefent met het samenwerken aan één doel.
Oefening Muzisch middel: Drama	<u>Piramide bouwen.</u> Werkwijze: Je bent zelf zijn een bouwsteen voor de piramide. Gezamenlijk hebben jullie dus één doel: een piramide bouwen. Om dit doel tot uitvoering te brengen, hebben je elkaar nodig, iedereen is een bouwsteen. Dit is ook in het gewone leven. Met elkaar weet je meer, ieder heeft zijn eigen kennis, daarom moet je ook gebruik maken van elkaar. Zie volgende bladzijde…

Voorbeeldpiramide. Dit is één van de manieren waarop een piramide gebouwd kan worden, er zijn meerdere mogelijkheden.

Als vanzelf moet er communicatie ontstaan tussen jullie. Neem zelf de touwtjes in handen om tot jullie doel te komen, een piramide. De medewerker kijkt toe en geeft na de les feedback over het verloop van de oefening.

Als de piramide tot stand is gekomen en de oefening is afgerond, is nabespreking raadzaam. Denk bijvoorbeeld aan de volgende vragen:

1. Wie nam de leiding?
2. Lukte het je om de leiding te volgen?
3. Wat voor inbreng had je zelf?
4. Hoe kwam je samen tot het doel, de piramide?
5. Wat was daarvoor nodig?

Benodigdheden:

- Geen

3.4 Complimenten geven…

Titel les	COMPLIMENTEN GEVEN
Doel van les	Leren dat complimenten geven iets goeds is en nodig om goed met anderen te kunnen omgaan.
Theorie De theorie heeft een gedragstherapeutische achtergrond.	Een compliment is iets positiefs dat je zegt tegen de ander. Een compliment kan gaan over iemands uiterlijk, over hoe iemand zich gedraagt, over een karaktereigenschap. Als je een compliment geeft aan een ander, geeft die persoon dat een goed gevoel. En omdat die ander een goed gevoel krijgt, hij wordt bijvoorbeeld blij, dan wordt jij daar ook blij. Zo maak je twee mensen blij! Complimenten geven is belangrijk. Je laat zo zien aan de ander dat je goede dingen in hem ziet en het geeft ook dat je een betere relatie krijgt. Als je alleen maar kritiek geeft, dan kan het zelfs zijn dat je ruzie gaat krijgen. Ook als je iemand bijvoorbeeld niet zo leuk vind of snel ruzie mee hebt, dan moet je gaan proberen anders te gaan kijken naar die persoon. Probeer te kijken naar het goede in hem. Ga daar ook iets over zeggen. Dit helpt om jullie relatie te verbeteren. Je zult zien, dat als je dit volhoudt, dat het steeds beter gaat en dat je zelf ook positiever in het leven gaat staan. Ga dus proberen anders te denken, in complimenten denken, in positieve woorden. In Nederland is zelfs de Nationale Complimentendag ingesteld, op 1 maart. En dit is niet alleen bij Nederland gebleven. Steeds meer landen hebben het overgenomen en de kans is groot dat het een Wereld Complimentendag gaat worden. Zo belangrijk vind met het om complimenten te geven. Als je een compliment geeft aan iemand doe je dat door te beginnen met: Ik vind… Bijvoorbeeld: Ik vind dat je goed de leiding kan geven als we aan het koken zijn. Je zegt dan dus iets positiefs van wat jij vindt. Waardeer, en je krijgt nog meer. Momentje voor een complimentje.
Doel van oefening	Een positieve kant te ontdekken van een medegast, ongeacht wie het is. En een compliment uit te delen.
Oefening Muzisch middel: Beeldend	<u>De Complimenten Award</u> Werkwijze: Je krijgt een filmpje te zien over complimenten geven. Bijgevoegd op cd. Hierin zien je hoe goed het is om complimenten te geven en wat het met je kan doen. Je krijgt twee complimenten-awards Deze mag je invullen voor twee medegasten. Één die links van je zit en één die rechts van je zit. Je schrijft de naam op van de medegast en schrijf onder ‘omdat’ een compliment die de medegast verdient. Daaronder schrijf je jouw eigen naam, handtekening en datum. Je deelt zo twee complimenten uit, maar je krijgt er ook twee. Door het op papier te doen, is het heel tastbaar en ook te bewaren. De award maakt dat je er trots op kan zijn. Zie volgende bladzijde…

	Benodigdheden: - cd/dvd met filmpje over complimenten geven - potloden/pennen - twee awards per persoon (zie volgende pagina)

COMPLIMENTEN AWARD

Uitgereikt aan:

Omdat:

Aangeboden door:

Datum:

Handtekening

COMPLIMENTEN AWARD

Uitgereikt aan:

Omdat:

Aangeboden door:

Datum:

Handtekening

3.5 Jezelf belonen…

Titel les	JEZELF BELONEN
Doel van les	Je bent je bewust van wat belonen is en met je doet.
Theorie De theorie heeft een gedragstherapeutische achtergrond.	Als je zelf aan je doelen werkt en het gaat goed, kun je ook leren om jezelf een beloning te geven. Dit klinkt misschien raar, maar toch is dit heel goed om te doen. Zo stimuleer je jezelf om door te gaan en nog verder te leren. Als je jezelf een beloning geeft, betekent het dat je jezelf iets fijns geeft. Dat kan iets lekkers zijn, maar ook bijvoorbeeld een kwartiertje lekker buiten zitten, of een poosje muziek luisteren. Net wat voor jou fijn is of leuk. Belonen is beter dan straffen. Want belonen geeft je een fijn gevoel en dan houd je het gedrag ook vol. Het zorgt er ook voor dat je alles wat zonniger gaat zien. Dan til je niet heel zwaar aan je doelen, maar maak je er een leuk spel van. Je mag trots zijn op jezelf als je iets behaald hebt, blij zijn met jezelf. Dat is niet kinderachtig. Het is juist een basis van vertrouwen in jezelf en in je toekomst. Je bent je dan bewust dat je kunt groeien en maakt er ook iets moois van. De beloning zorgt ervoor dat je het nóg langer kunt volhouden.
Doel van oefening	Je hebt een plan om jezelf te belonen na een goede situatie.
Oefening Muzisch middel: Beeldend	<u>Het beloningssysteem</u> Werkwijze: Misschien vind je het wel wat raar om jezelf te belonen. Toch is het goed om dat te doen. Opdracht: 1. Bepaal welk gedrag je graag wilt zien. Je kunt een bepaald thema nemen en hier verschillende gedragingen onder aanbrengen of een aantal concrete dingen door de dag heen. 2. Maak een schema op karton/papier. Schrijf links het gewenste gedrag en daarnaast de dagen van de week. De onderste rij blijft vrij. 3. Voor elk gedrag dat je goed hebt gedaan krul je dat af met een krul. Voor mislukt gedrag komt er een kruis. Is aan het eind van de dag het beoogde aantal goede gedragingen gehaald (bv. 4 van de 5. hangt af van de moeilijkheidsgraad) dan mag je in de onderste rij een grote krul zetten. 4. Na een aantal grote krullen volgt een beloning. Maak het niet te zwaar, maar ook niet te snel belonen. Wanneer het goed gaat kun je dit aanpassen en bv. meer dagen laten behalen maar dan ook de beloning wat vergroten. 5. Hang het schema op een zichtbare plaats in je kamer. 6. Bedenk voor je begint goed wat je moet doen voor een krul en wat de regels zijn. 7. Als je langere tijd nodig hebt om een gedrag te leren, herhaal je dat de volgende week. Enz. Voorbeeld:

Gedrag / dag	**Zondag**	**Maandag**	**Dinsdag**	**Woensdag**	**Donderdag**	**Vrijdag**	**Zaterdag**
Niet agressief	☺	x	Enz.				

zijn.							
Een ander uit laten praten. (☺: bij 3 of meer keer op één dag)	x	x	Enz.				
Twee keer douchen.	☺	☺	Enz.				
Totaal:	☺	x	Enz.				

Ideeën voor beloningen:

- muziek luisteren
- een rondje wandelen op het terrein
- even rusten
- Een praatje maken met iemand waar je graag mee praat.
- Verzin iets wat jij leuk vind, denk niet in grote dingen maar juist in de kleine dingen om dat weer te leren waarderen.

Nabespreking na een week, vooraf de volgende les:

1. Voor welk gedrag heb je jezelf beloond?
2. Is het gelukt? Zo ja, hoe?
3. Hoe vind je deze manier om jezelf te belonen?

Benodigdheden:

- Karton of A4 papier
- Potlood / pen / kleurpotloden

4. Omgaan met emoties en gevoel

4.1 Emoties…

Titel les	EMOTIES
Doel van les	Je leert wat emoties zijn en wat voor nut ze hebben.
Theorie De theorie heeft een psychoanalytische achtergrond.	Probeer je eens een leven zonder emoties voor te stellen. Wat een saaie wereld zou het dan worden. Geen lachen, geen huilen, geen boosheid… Aan de andere kant worden we ook dagelijks geconfronteerd met de gevolgen van de 'negatieve' emoties en zouden we deze wel willen uitbannen in onze wereld. Ieder mens heeft de mogelijkheid om emotie te hebben. Goed met emoties omgaan is een zaak die geleerd moet worden, net zoals ieder mens moet leren lopen. In sommige gezinnen wordt er bijvoorbeeld nooit over emoties gepraat. In andere gezinnen wordt er alleen maar gereageerd uit heftige emoties van bijvoorbeeld woede en agressie. Soms wordt er gedeeltelijk ruimte gegeven aan emoties. Er wordt bijvoorbeeld wel ruimte gegeven aan vreugde, maar niet aan verdriet. Het kan ook zijn dat bijvoorbeeld jongens niet bang mogen zijn en meisjes wel. In andere gezinnen worden alle emoties zoveel mogelijk geweerd. Waarin je bent opgegroeid, bepaalt dus voor een groot deel hoe jij omgaat met je emoties. Als jij je emoties niet kunt beheersen, heersen ze over jou. Dat betekent dat die emoties met je op de loop gaan en je brengt tot uitbarstingen en gedragingen die je eigenlijk niet wilt. Dit gebeurt nooit zomaar. Er is altijd een bron in jezelf die je tot uitbarsting brengt. In het leven lijkt het vaak dat de situatie op zich zorgt voor de uitbarsting, meestal is er echter een aanleiding daarvoor. De oorzaak, of de bron zit in jezelf. Een voorbeeld: Rafael wordt woedend na een correctie die hij krijgt en slaat iets kapot. Het gaat hem eigenlijk niet om de correctie zelf, maar om het gevoel dat hij nooit iets goed kan doen in zijn leven.
Doel van oefening	Je oefent in het herkennen van verschillende emoties.
Oefening Muzisch middel: Drama	<u>De Beeldentuin</u> Werkwijze: Je word verdeeld in duo's. Elk duo pakt een kaartje met een emotie erop (zie volgende bladzijden). Elk duo spreekt onderling af wie het beeld is en wie de beeldhouder. De bedoeling is dat de beeldhouwer het beeld in de emotie zet zoals op het uitgekozen kaartje staat. Hiervoor heb je vijf minuten de tijd. Als alle beelden zijn gevormd, dan vormen ze samen een beeldentuin. De beelden moeten dus hun houding die de beeldhouwer gevormd heeft, een tijdje stilhouden. Alle beeldhouwers gaan rondlopen in deze tuin en kijken wat voor emoties ze zien. Na 10 minuten mag iedere beeld zeggen wat voor emotie hij was. Na deze ronde is het goed om nog een ronde te doen en dan de rol van beeld en beeldhouwer om te wisselen. Ieder duo kiest een nieuwe emotie. Zie volgende bladzijde…

	Na deze oefening kan dieper ingegaan worden op emoties, naar aanleiding van de theorie. De volgende vragen kunnen gesteld worden: 1. Wat zijn onbeheerste emoties? 2. Welke onbeheerste emotie bezit jij? 3. Wat is de oorzaak van deze onbeheerste emotie? 4. Wat zijn de gevolgen van een onbeheerste emotie? Benodigdheden: - Emotiekaartjes (zie volgende bladzijden)

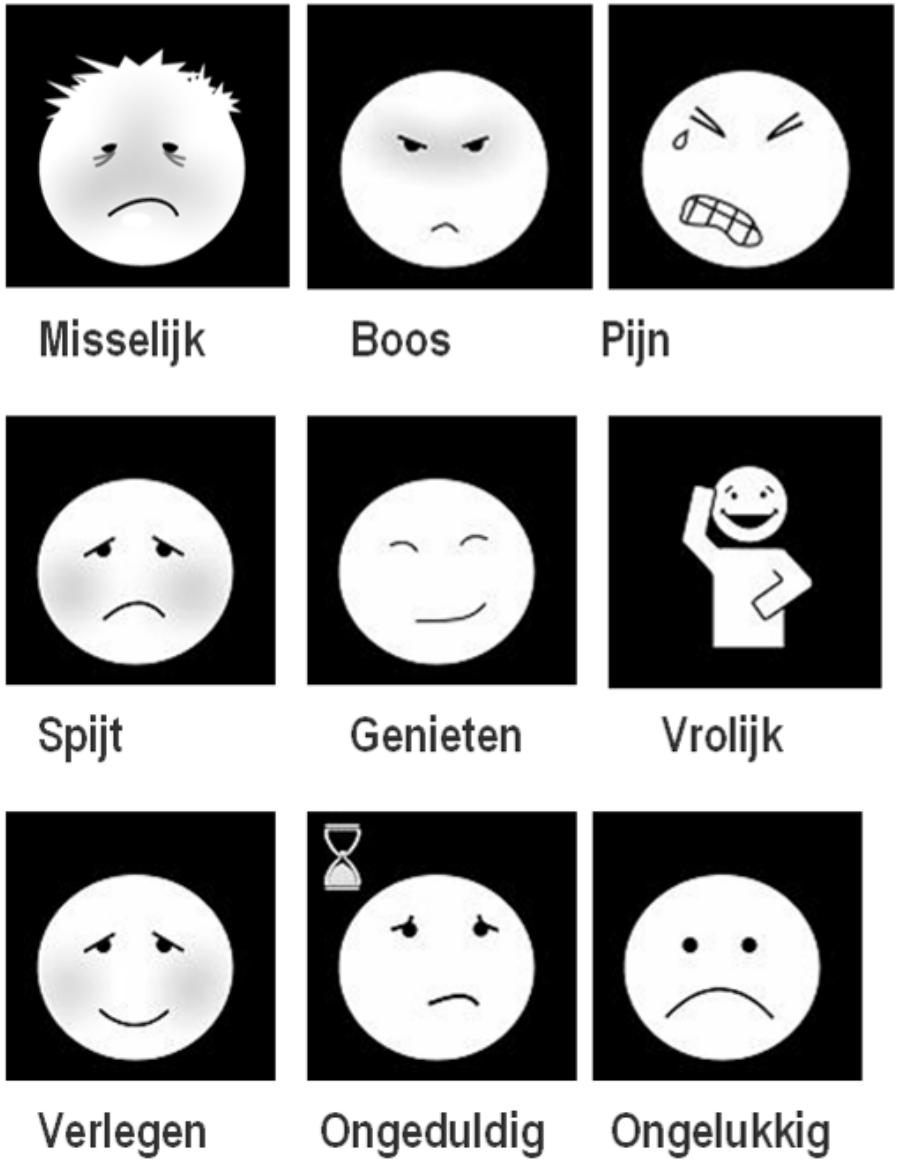
Verbaasd	Blij
Boos	Bescheiden
Verdrietig	Teleurgesteld
Somber	Bang
Angstig	Lui
Arrogant	Verlegen
Argwanend	Verliefd

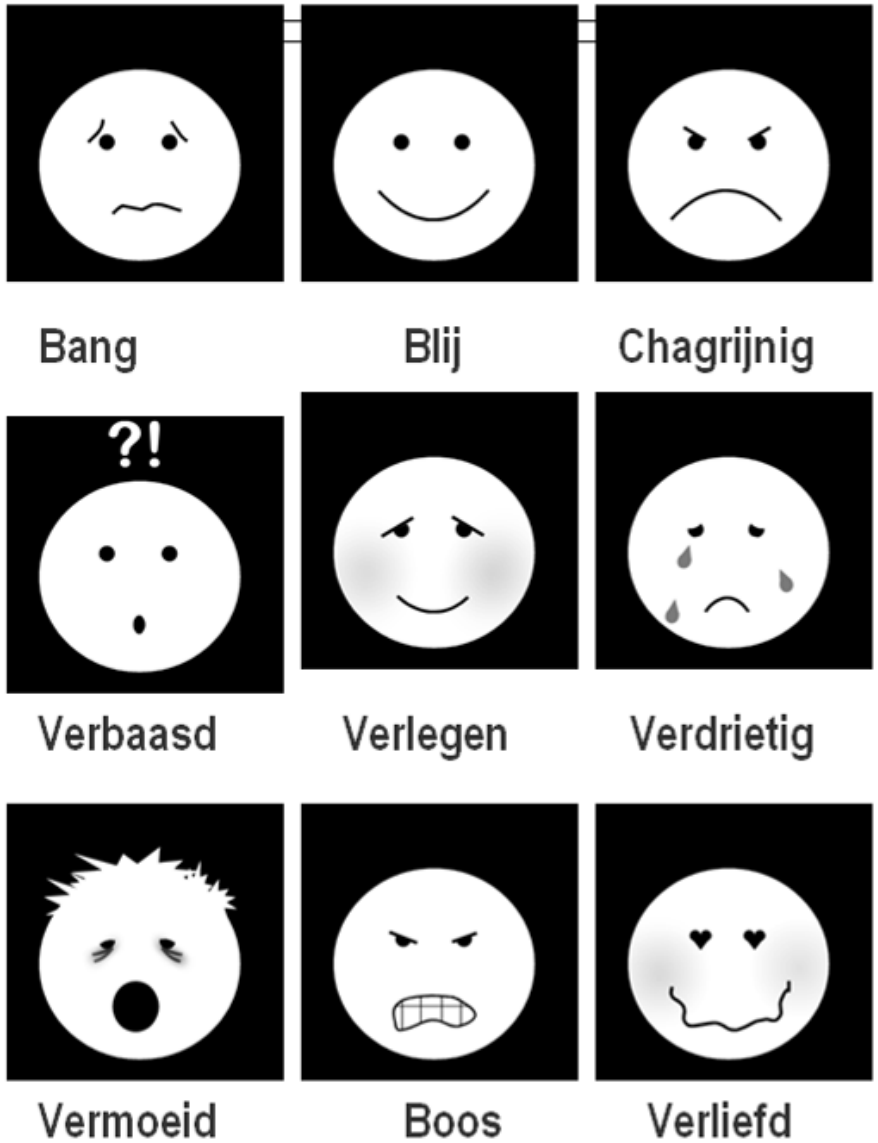
Machtig	Vrolijk
Vriendelijk	Gespannen
Streng	Lief
Stoer	Schuldig
Emotioneel	Zenuwachtig

4.2 Slingerbeweging…

Titel les	SLINGERBEWEGING
Doel van les	Je leert dat je ruimte moet geven aan je emotie.
Theorie De theorie heeft een psychoanalytische achtergrond.	Je kent een magneet. Die heeft een niet zichtbaar magnetisch veld. Het trekt aan de ene kan aan, maar aan de andere kant stoot het af. Zo kan het ook zijn met emoties. *Van pijn naar genot(gevoel)* Afgewezen worden doet zeer. Het vraagt om een reactie die de pijn wegdrukt. Vaak wordt dit gezocht in begeerte. Je gaat bijvoorbeeld lekkere dingen eten. Het vult, het lost de pijn of de leegte, tijdelijk op. Er ontstaat vluchtgedrag in genot, om de pijn weg te drukken. Duidelijk is dat het geen oplossing biedt, en de pijn alleen maar groter wordt, omdat er nu ook andere problemen zich voordoen. De slinger slaat steeds verder uit. *Van minderwaardig naar meerderwaardig (verstand)* Als je door iemand in een situatie wordt afgewezen, kan het tot gevolg hebben dat je minderwaardig over jezelf begint te denken. Maar je laat je ook niet helemaal onderuit halen. De muur van je eigen trots probeer je krampachtig overeind te houden en je zult toch bewijzen dat je wel wat waard bent. De reacties volgen elkaar op en de slinger slaat steeds verder uit. *Van afwijzing naar rebellie (geest)* We hebben gezien dat begeerte en angst de slingerbeweging van het gevoel versterken, die zwaait van pijn naar genot, die kan overgaan in een begeerte en kan leiden tot verslaving, waarbij gemakkelijk angst een rol kan gaan spelen. Aan de andere kant hebben we gezien dat trots en boosheid de slingerbeweging in het verstand versterken. Je zult laten zien dat je wat bent en dat komt voort uit het feit dat je minderwaardig over jezelf denkt. Het betekent dat je wilt gemanipuleerd wordt door je gevoel en je verstand en doordoor sterk verzwakt. Je raakt in verwarring, waarbij je in een geestelijke houding van destructie komt, zowel gericht op de ander als op jezelf. Je wijst jezelf af. Wat je opbouwt, maak je weer kapot. Je kunt dit op verschillende manieren doorbreken. Als eerste kun je toegeven aan één van deze twee polen van de magneet, van de slinger. Je kunt vluchten als compensatie in begeerte en genot of, in een gevecht met jezelf en de wereld om je heen, bewijzen dat je de moeite waard bent. Beide reacties betekenen dat het probleem niet wezenlijk wordt opgelost en je met een ‘open wond’ door het leven gaat.
Doel van oefening	Nadenken over eigen emoties en hantering van eigen emoties.
Oefening Muzisch middel: Beeldend	<u>Eigen emoties plaatsen</u> Werkwijze: De medewerker leest jou vragen voor. Daarbij krijg je pictogrammen van emoties te zien (zie bladzijde 64). Deze pictogrammen worden op het lesbord weergegeven zodat het voor alle gasten is te zien.

	Bij iedere vraag moet je persoonlijk aangeven welke emotie, voor jou, daarbij past. Dit is dus een individuele oefening. Je kan kiezen om de emotie te *tekenen* of uit te *schrijven*. Er kan dus door meerdere gasten dezelfde emotie gekozen worden, dit geeft niet, je hebt er een eigen beleving bij dát maakt het weer persoonlijk. Vragen: 1. Hoe voel jij je als je gekwetst bent? 2. Wat laat je aan anderen zien als je gekwetst bent? 3. Hoe voelde jij je als je een middel wilde gebruiken? 4. Hoe voelde jij je als je het middel had gebruikt? 5. Wat laat jij zien als je pijn hebt? 6. Wat laat jij zien als je het even niet meer ziet zitten? 7. Hoe voel jij je als je een compliment hebt gehad? 8. Welke emotie vind je prettig? 9. Welke emotie van jezelf vind je niet prettig? 10. Welke emotie van de ander vind je niet prettig? Er kan voor gekozen worden deze vragen met elkaar te bespreken of in groepjes. Een derde mogelijkheid is om de vragen te bespreken tijdens de counseling. Het is aan de medewerker hierin een keuze te maken. Benodigdheden: - pictogrammen met emoties - pen en papier - vragen (zie hierboven)


Misselijk
Boos
Pijn
Spijt
Genieten
Vrolijk
Verlegen
Ongeduldig
Ongelukkig


Bang
Blij
Chagrijnig
?!
Verbaasd
Verlegen
Verdrietig
Vermoeid
Boos
Verliefd

4.3 Rationaliseren…

Titel les	RATIONALISEREN
Doel van les	Je weet wat rationaliseren is en hoe je daarmee omgaat.
Theorie De theorie heeft een psychoanalytische achtergrond.	Een andere manier om (niet) met je emoties om te gaan, is deze emoties weg te praten. Dit wordt rationaliseren genoemd. Je verklaart dan waarom je eigenlijk geen emoties hoeft te hebben. Je ratio, dat is je verstand, redeneert je gevoelens weg en maakt het aannemelijk dat er in deze situatie geen gevoelens nodig zijn. Mensen die niet gewend zijn emoties te tonen, vinden het ook moeilijk om bij anderen emoties te zien. Dit kan zo ver gaan, dat zij letterlijk pijn in de buik krijgen als ze zien dat er iemand huilt. Ze kunnen zich ook schamen voor de ander, die zo vrij zijn of hun gevoelens tonen. Ze zullen bij voorkeur geen groep kiezen, waarin gevoelens worden gewaardeerd.
Doel van oefening	Je herkent rationaliseren bij jezelf.
Oefening Muzisch middel: Taal	<u>Emoties of rationaliseren?</u> Werkwijze: Heb jij je hart op de tong of laat je het achterste van je tong niet zien? Opdracht: Iedereen krijgt een papier met de opdracht erop. Daarop staan zinnen die als voorbeeld kunnen dienen om te begrijpen wat rationaliseren is. Ga bij elke zin na wat de persoon eigenlijk had gewild. Ga daarna een paar zinnen opschrijven die jijzelf gebruikt om te rationaliseren. Nabespreking: - Bespreek de drie bovenstaande punten in tweetallen. - Bedenk voor elkaar wat je eigenlijk wilde toen je ging rationaliseren. - Ga daarna voor jezelf na of de ander gelijk heeft. Benodigdheden: - Opdracht op papier (zie volgende bladzijde) - Pen

OPDRACHT: Rationaliseren

- ‘Ik vind het niet zo erg als iemand mij beledigd, ik laat het gewoon langs me heen gaan’.
- ‘Ik vind het niet erg hoor, om alles alleen te moeten doen’.
- ‘Mijn zaakjes kunnen wel wachten, jouw werk is veel belangrijker’.
- ‘Ik heb mijn ouders al een halfjaar niet gebeld. Ach, het kan nog wel even wachten. Elke dag op elkaars lip zitten is nergens voor nodig’.
- ‘Het maakt mij niet zoveel uit dat hij die promotie kreeg en ik niet’.
- ‘Ik moest gisteren toch wat anders doen, dus ik vind het goed dat ze me niet hebben uitgenodigd om te gaan vissen’.
- ‘Ik vertel mijn vrienden niets over mijn problemen. Waarom zou ik?’

Welke kun je er aan toevoegen die betrekking hebben op jezelf?
1
.....

.....

.....

2
.....

.....

.....

3
.....

.....

.....

Bespreek de drie bovenstaande punten in tweetallen. Bedenk voor elkaar wat je eigenlijk wilde, toen je ging rationaliseren. Ga dan voor jezelf na of de ander gelijk heeft.

4.4 Ordenen…

Titel les	ORDENEN
Doel van les	Je leert waarom ordenen belangrijk is in je leven.
Theorie De theorie heeft een antropologische achtergrond.	We hebben de bouwplaats van ons leven geprobeerd wat op orde te brengen. Soms lopen emoties, gevoelens en gedachten maar door elkaar. Het is belangrijk om te ordenen, maar ook om het puin te ruimen. Als puinhopen de basis zijn van de nieuwbouw van je leven, kun je verwachten dat de zaak scheef gaat trekken of helemaal instort. Afval scheiden is een goede zaak. Ons leven zit wel een stuk ingewikkelder in elkaar, maar toch is het een goede oefening om eens naar jezelf te kijken en te proberen onderscheid te maken tussen gedrag, gewoonten, gevoelens en gedachten. Natuurlijk zit dat allemaal aan elkaar vast en de gedachten beïnvloeden de gevoelens, en andersom.
Doel van oefening	Je oefent met het ordenen en herkennen van emoties, gedrag, gevoelens en gedachten.
Oefening Muzisch middel: Drama	<u>Hallo, hier ben ik.</u> Werkwijze: Het leven is ingewikkeld, soms nog meer dan we zelf denken. Het is goed om kijken naar gevoelens, emoties, gedrag en gedachten en daar onderscheid in te kunnen maken. Wat doet het met jou als iemand boos of juist blij naar je toekomt? Opdracht: Ronde 1 Jullie gaan in een halve kring staan (een hoefijzervorm). Één gast is acteur. Hij loopt naar een gast in de kring en zegt de volgende tekst: *Hallo, hier ben ik.* Dit zinnetje spreekt hij uit op een blijde, verdrietige, boze of andere manier. De gast antwoord: *Ja dat zie ik.* Degene die dit antwoord geeft, zegt dit neutraal, dus laat geen emotie zien. Dit wordt totaal 5 keer herhaald in een verschillende emotie, bij verschillende gasten in de kring. Ronde 2 Hetzelfde als rondje 1, maar nu spiegelen de gasten de intentie van de acteur: “Als de acteur zijn tekst boos zegt, zeg jij jouw tekst ook boos: Ja, dat zie ik!” In deze ronde kan gekozen worden voor een andere acteur. Bespreek hierna de vraag: - Wat was het verschil tussen ronde 1 en ronde 2? - Hoe voelt het als je ook in dezelfde emotie kan terugreageren? - Hoe is het om neutraal te reageren? - Hoe is het om een reactie te krijgen in dezelfde emotie. Maakt dat je bijvoorbeeld nog bozer? Ronde 3 Kies weer voor een andere acteur. De acteur stapt op een gast af en zegt zijn tekst met een duidelijke emotie. De deelnemer benoemt de emotie van de acteur, beginnend met de woorden: *“Het lijkt wel of*

	je….” Dus als de acteur boos op hem afkomt, antwoordt de gast: *“Het lijkt wel of je boos bent”*. De acteur kan op 2 manieren reageren: 1. Als de gast het bij het juiste eind heeft, met: “Ja, dat klopt, maar waarom denk je dat? Waaraan zag je dat?” 2. Als de gast het niet bij het juiste eind heeft, met: “Boos? Nee, ik ben niet boos, waarom denk je dat? Wat deed ik dan?” Hij vraagt de gast steeds om het concrete gedrag te benoemen: “Wat deed ik dan”? Dit is kunstmatig, maar het werkt. Bespreek ook deze ronde. Hierin ga je dus emoties herkennen en beschrijven. Tip: De acteurs mogen gewisseld worden en het is de bedoeling dat elke gast of acteur is geweest of is aangesproken door de acteur. Nabespreking: 1. Lukte het bij jou om gedrag, emotie, gevoel en gedachten te ordenen? 2. Wat is het belang van het benoemen van concreet gedrag? Benodigdheden: - Geen

4.5 Accepteren van teleurstellingen en pijn…

Titel les	ACCEPTEREN VAN TELEURSTELLINGEN EN PIJN
Doel van les	Je leert dat er ook diepten en moeilijkheden bij het leven horen.
Theorie De theorie heeft een systeemtheoretische achtergrond.	Eindelijk ben je bijna aan het eind van je behandeling, kun je geen werk vinden. Eindelijk ben je bijna klaar, maar je familie denkt dat je nog steeds zal terugvallen. Zo zijn er allerlei situaties die pijn veroorzaken. Zo zijn er voor iedereen moeilijke tijden in het leven. Als je niet leert dat dit ook bij het leven hoort, moet je altijd blijven vluchten. Juist als je ook de diepten durft te voelen, beleef je de hoogten veel intenser. Als er geen dieptes mogen zijn, wordt je leeg. Je gaat die leegte dan vaak opvullen door naar spanning en kicks te zoeken. Dieptes maakt je tot een mens waar je van op aankan. Je blijft staan te midden van moeilijke tijden, je wordt sterker. Je kunt daardoor steun bieden bij je vrienden, want je loopt niet weg als er verdriet komt. Je zegt geen goedkope woorden, omdat je zelf ook weet wat teleurstellingen zijn. Je bouwt dan aan je karakter!
Doel van oefening	Je oefent met je over moeilijkheden heen te zetten.
Oefening Muzisch middel: Drama	<u>De poppenkast</u> Werkwijze: Je kent de situaties wel. Mensen om je heen hebben geen vertrouwen meer in jou. Met woorden kunnen ze je dan pijn doen. Misschien heb je hen ook wel teleurgesteld. Opdracht: De opdracht is om emotioneel afstand te houden. Het kan best confronterend zijn, de bedoeling is dan dat je daarvan leert en zo nodig een gesprek aanvraagt met je counselor. Bij emotioneel afstand houden is je gedrag erg belangrijk. Juist gedrag kan je helpen om die afstand te houden. Als groep verdeel je je in tweetallen. Bespreek met elkaar wie er acteur speelt, let op, dit is een heftige acteursrol. De gast, die wil oefenen, gaat op een stoel zitten. Je moet je nu ontspannen en zo ook kijken naar het gedrag van de acteur. Het gedrag van de acteur zal intimiderend, grillig en heftig zijn. Jij als gast mag niet reageren, ook niet als de acteur je daarom vraagt. Je kijkt als het ware naar Jan Klaassen in de poppenkast. De acteur vertoont verschillende vormen van gedrag: hij dreigt, smeekt, daagt uit, doet zielig, beledigt, enz. De acteur mag geen persoonlijke dingen zeggen, niet schelden en vloeken. Verder is bijna alles toegestaan. Na ± 1 minuut vraagt de medewerker aan jou wat je hebt waargenomen en of het je gelukt is afstand te bewaren. Als dat laatste maar gedeeltelijk gelukt is, is het de bedoeling om meer te ontspannen en op je houding te letten. Herhaal de oefening totdat je het gedrag van de acteur neutraal en ontspannen kan waarnemen. Eventuele vervolgstap (door de medewerker te beoordelen): als de

	gast het door begint te krijgen en er aan toe is, mag hij de acteur aanmoedigen om er nog een schepje bovenop te doen. Hij regisseert als het ware zijn eigen poppenkast met kreten als: 'Yes, laat gaan, kom maar op, whaauwh'. De acteur volgt de aanmoedigingen, waardoor het spel steeds grotesker wordt en de inhoud wordt opgeblazen en/of overslaat in kolder. Nabespreking: 1. Herken je dat de acteur emoties, teksten en gedragingen inzet als instrument om een doel te bereiken? 2. Wat deed het met jou? 3. Wat heb je hiervan geleerd en neem je mee? Benodigdheden: - Stoelen - Fantasie Bron: http://www.werkvormen.info/werkvorm/de-poppenkast geraadpleegd op 5 april 2011.

4.6 Erkennen van negatieve gevoelens…

Titel les	ERKENNEN VAN NEGATIEVE GEVOELENS
Doel van les	Je weet waarom je negatieve gevoelens moet erkennen.
Theorie De theorie heeft een psychoanalytische achtergrond.	Gevoelens die je vervelend vind bij jezelf, zijn het makkelijkst weg te stoppen. Dan hoef je dat tenminste niet onder ogen te zien. Dan kun je leven alsof het niet bestaat. Soms schrik je als je bijvoorbeeld ontdekt dat je jouw kind wel wat aan zou willen doen als het steeds zijn zin probeert te krijgen. Omdat toch niemand je gedachten ziet, kun je net doen alsof alles goed gaat. Er is moed voor nodig om dat soort gevoelens eerlijk te erkennen en onder ogen te zien. Maar juist als je dat doet, help je jezelf dat het niet zover komt. Anderen kunnen je indien nodig daarbij helpen. Veel mensen die negatieve gevoelens niet durven erkennen, komen wel in die valstrik terecht. Er is namelijk niemand die ervan weet en die je erbij kan helpen.
Doel van oefening	Je kunt je negatieve gevoelens erkennen.
Oefening Muzisch middel: Drama	<u>Durf je te erkennen?</u> Werkwijze: Heb je ook wel eens negatieve gevoelens naar iemand die je gelijk wilde wegstoppen, omdat je ze maar beter niet kon vertellen? Ga voor jezelf eens na hoe vaak je gedachten en / of gevoelens wegstopt, omdat ze beter niet uitgesproken kunnen worden. Je deelt het met niemand, maar bij jezelf blijft het ophopen of je schroeit je geweten toe, je wilt er niet aan denken. Opdracht: Maak tweetallen en ga tegenover elkaar staan. Alle mensen aan één kant verzinnen een situatie waarbij negatieve gevoelens zijn. Dit kan verzonnen worden of een zelf meegemaakte gebeurtenis zijn. Diegene die de situatie heeft verzonnen verteld het tegen zijn overbuurman die hem dan gaat uitlokken om de negatieve gevoelens te uiten. Voorbeelden: - Ik irriteer me mateloos aan je omdat je altijd te laat bent. - Ik word knettergek van dat smoelwerk van je. - Ik haat je. - Ik vind je dom. - Ik vind je een echte lomperik. *Onder de lijn, op de lijn, boven de lijn.* We beginnen ‘onder de lijn’, dat is het negatieve gevoel rustig uiten. Wanneer de medewerker ‘op de lijn aangeeft’, ga je door in dat negatieve gevoel, je doet er een schepje boven op. Zo ook met ‘boven de lijn’, je gaat dan bijvoorbeeld schreeuwen. De medewerker alleen geeft aan wanneer je over moet gaan op een andere intentie van uiting van je gevoel. Ruil hierna van rol. Iedereen moet een keer gevoel uiten en iedereen moet negatief gevoel hebben geïncasseerd. Zie volgende bladzijde…

	Nabespreking: - Hoe was het om op deze manier gevoel te uiten? - Merkte je verschil met ‘onder de lijn’, ‘op de lijn’ en ‘boven de lijn? Zo ja, hoe en wat? - Hoe was het om negatief gevoel te incasseren? Wat deed het met je? Opmerking: Wanneer je negatieve gevoelens ten opzichte van iemand erkent zet je al een stap in de goede richting. Wanneer je het met iemand deelt (het bekennen) dan kun je werken naar genezing. Dan kun je vergeving vragen aan God en misschien ook wel aan de persoon zelf. Benodigdheden: - Fantasie gebaseerd op realisme.

4.7 Vluchten…

Titel les	VLUCHTEN
Doel van les	Je leert wat vluchten is.
Theorie De theorie heeft een systeemtheoretische achtergrond.	Bij veel mensen die verslaafd zijn, is het een patroon geworden om te vluchten voor moeilijke situaties. Als je pijn of verdriet voelt, kan het heel aantrekkelijk zijn dit niet meer te voelen door drugs te gaan nemen. Als er mensen zijn die je niet aanstaan, ga je weg. Als je ruzie hebt met je familie, ontloop je hen. Er is een gevecht nodig om dit patroon te veranderen en door moeilijke situaties heen te gaan. Om pijn te durven voelen zonder dat je die drang hebt dat gevoel weer weg te krijgen. Daarnaast heb je ook de situatie dat jij veranderd bent, maar de maatschappij niet. Werken is hetzelfde, de mensen zijn hetzelfde, het leven is hetzelfde. Daar moet jij je weg weer in zien te vinden.
Doel van oefening	Je komt erachter of je vlucht of vecht.
Oefening Muzisch middel: Drama	<u>De brug</u> Werkwijze: Waar kies jij voor? Vechten, vluchten of zelfs samenwerken? Opdracht: Bedenkt met elkaar verschillende conflictsituaties die tussen 2 personen heftig kan verlopen. Deze worden uitgespeeld en daarmee onderzoeken jullie wat de gedragsneiging is: vechten of vluchten of zelfs samenwerken. De bedoeling is dat 2 gasten (A en B) recht tegenover elkaar gaan staan, met een tussenruimte van ongeveer vijf meter. Leg uit dat er zich tussen hen een *zeer smalle brug* over een *kloof* bevindt. A en B wonen aan de ene kant van de brug en werken aan de andere kant. Wanneer zij naar hun werk gaan, komen zij elkaar tegen op het midden van de brug. Hoe kunnen de deelnemers elkaar passeren op deze smalle brug, zonder te spreken en natuurlijk zonder eraf te vallen? Je kunt kiezen, gewoon over de brug lopen en proberen over je tegenstander 'heen te walsen', thuis te blijven van je werk of een omweg te nemen waar je wel een uur eerder je bed voor uit moet. Bij volgende rondes kun je de spanning verhogen door bijvoorbeeld een fictief strijdpunt in te brengen, zoals dat de partij aan de overkant altijd veel lawaai maakt of je ergste vijand is. Zorg dat elke gast aan de beurt is gekomen om te oefenen. Nabespreking: 1. Wat hebben jullie ervaren? 2. Was er een samenwerkingsverband? 3. Nam er iemand initiatief en zo ja, wie? 4. Was er sprake van een conflict? 5. Welke neiging had je; vechten of vluchten? 6. Wat gebeurde er non-verbaal? Zie volgende bladzijde…

	Benodigdheden: - stenen - eventueel een houten plank (Om de brug te visualiseren) Bron: http://www.werkvormen.info/werkvorm/de-brug , geraadpleegd op 4 april 2011.

5. Spijt, berouw en vergeving

5.1 Spijt en berouw…

Titel les	SPIJT EN BEROUW
Doel van les	Je leert het verschil tussen spijt en berouw.
Theorie De theorie heeft een antropologische achtergrond.	Spijt en berouw zijn twee verschillende begrippen. Als je met de gevolgen van een bepaalde daad te maken krijgt, heb je spijt. Bijvoorbeeld, je koopt een stereo-installatie en de week daarna zie je dat deze installatie voor de helft van de prijs te koop staan. Dan heb je spijt dat je de installatie te vroeg hebt gekocht. Berouw heeft minder te maken met de gevolgen van een daad, maar meer met jezelf. Bij berouw wil je de norm veranderen van de persoon. Bij spijt wil je anders DOEN, bij berouw wil je anders ZIJN.
Doel van oefening	Je uit jouw spijt of berouw door middel van een gedicht.
Oefening Muzisch middel: Taal	<u>Het spijt me</u> Werkwijze: *Tranen rollen over mijn wangen* *Ik zit in mijn gevoelens gevangen* *Ik kom er niet uit* *Ook al ben ik vrij* *Alsnog voel ik veel pijn…* Hierboven zien jullie een gedicht staan van iemand die spijt heeft. (de medewerker kan dit gedicht ook op het bord schrijven) In het gedicht lees je dat spijt zorgt dat je je toch niet helemaal prettig voelt en dat spijt geuit moet worden. Jullie gaan dit gedichtje afmaken. Je gaat je berouw of spijt betuigen. Neem een situatie in gedachten waarvan je spijt of berouw hebt. Ga hierover dichten. Je mag zelf een dichtvorm bedenken. Als je dit moeilijk vind, kun je een 'elfje' maken. Dit is een gedicht van 11 woorden. Je begint met één woord, tweede regel zijn twee woorden, daarna drie, daarna vier, en tot slot weer 1 woord. Het kan er als volgt uitzien: *Persoonlijkheidsvorming* *Over mijzelf* *Voor mijn toekomst* *Leer ik keuzes maken* *Interessant* Een elfje hoeft dus niet te rijmen. Als je de slag te pakken hebt en er is voldoende tijd, mag je meerdere elfjes maken. Maar let op de opdracht dat je schrijft over jouw spijt of berouw. Nabespreking: 1. Hoe was het om je spijt of berouw op papier te zetten? 2. Helpt het je om ook echt naar een persoon te gaan en vergeving te vragen? Benodigdheden: - pen en papier

5.2 God beschuldigen…

Titel les	GOD BESCHULDIGEN
Doel van les	Je leert dat God een belangrijke rol (de belangrijkste) in alles heeft.
Theorie De theorie heeft een systeemtheoretische achtergrond.	Soms kan er diep van binnen een verwijt zitten naar God, die niets gedaan heeft om jouw situatie te veranderen. Waar was God, toen dit of dat mij gebeurde? Misschien vind je het zelfs moeilijk om dit eerlijk toe te geven. Toch mag je ruimte geven aan deze vragen en dit gevoel van boosheid. Als je eerlijk zoekt naar antwoorden, zal je merken dat God de eerste was die het verdriet heeft gevoeld van een mensenleven dat stuk dreigt te lopen. Je zult ontdekken dat God het graag anders had gewild en hier niet de oorzaak van is. Toch is er zonde in de wereld, waar de mens zelf voor gekozen heeft. God kan dit herstellen, wanneer je Hem om vergeving vraagt.
Doel van oefening	Nadenken en uiten van jouw relatie met God.
Oefening Muzisch middel: Beeldend	<u>God en ik</u> Werkwijze: Deze oefening werken we met de associatiekaarten. Alle associatiekaarten liggen op een tafel. Op aanwijzing van de medewerker mag je één kaart pakken die jou aanspreekt en die iets zegt over jouw relatie met God. Als je de kaart hebt, ga je in je schrift de volgende vragen beantwoorden: 1. Leg uit wat voor een plaats God heeft in jouw leven. 2. Heb je God weleens ergens van beschuldigd? 3. Was dit eerlijk? 4. Vraag je God om vergeving van wat je verkeerd hebt gedaan? Nabespreking: - Waarom heb je voor jouw kaart gekozen? Benodigdheden: - associatiekaarten - pen en papier

5.3 Vergeving aan jezelf…

Titel les	VERGEVING AAN JEZELF
Doel van les	Je leert dat vergeving aan jezelf nodig is.
Theorie De theorie heeft een gedragstherapeutische achtergrond.	Elk mens groeit op met talloze ervaringen die bijdragen tot de vorming van zijn karakter. Dit is essentieel voor de ontwikkeling van een mensenleven. Nu zou het natuurlijk prachtig zijn als deze ervaringen allemaal een positieve bijdrage zouden leveren aan de ontwikkeling van een sterk en gezond karakter. De realiteit is echter veelal anders. Meestal zijn er ook vele minder leuke ervaringen bij, die toch ook mede de ontwikkeling van een persoon bepalen. We hebben de verschillende invloeden op deze ervaringen in de voorgaande lessen besproken. Negatieve ervaringen zullen ook een negatief gevolg blijven hebben op menselijke ontwikkeling, tenzij deze ervaring op een goede manier wordt verwerkt en de persoon loskomt van deze negatieve gebeurtenissen. Vergeving speelt hierin een belangrijke rol. Vergeven is essentieel in een mensenleven. Elk mens komt vroeg of laat in situaties waarin er een keuze gemaakt moet worden of men wil vergeven of niet, en met de consequenties van die keuze. Als je terugkijkt op je leven, zul je ontdekken dat het een aaneenschakeling is van gebeurtenissen en ervaringen, die je leven hebben beïnvloedt en mede bepalend zijn geweest in de vorming tot de persoon die je nu bent. Hierin kunnen belangrijke en minder belangrijke gebeurtenissen een plaats hebben. Het is belangrijk om te ontdekken dat, naast dat er allerlei mensen en omstandigheden hier hun invloed op hebben gehad, ook jijzelf een bepaalde invloed had op de verwerking van die gebeurtenissen. Hoe belangrijker de ervaring, hoe belangrijker ook om te zien wat jouw eigen aandeel is geweest hierin. Soms zul je daarin ontdekken dat je door je eigen keuzes en reacties op de gebeurtenissen, de zaak voor jezelf moeilijker gemaakt hebt. Dit geeft je een bepaald schuldgevoel. Nu is het mogelijk om dit schuldgevoel weg te duwen en alle schuld bij anderen of bij omstandigheden te leggen. Toch geeft dit geen goede verwerking van het gebeurde en kan het zijn dat er wrok en bitterheid gaat groeien. Belangrijk is om eerlijk te zijn naar jezelf, te stoppen met de schuldgevoelens af te schuiven, en jouw eigen aandeel eerlijk onder ogen te zien. Dat is het begin om te komen tot het punt dat je de situatie waarin je zit gaat accepteren en jezelf kan gaan vergeven.
Doel van oefening	Je leert jezelf te vergeven.
Oefening Muzisch middel: Beeldend	<u>Vergeven…</u> Werkwijze: *… is een keus.* *… is loslaten van hoop dat het anders kon, of anders moest.* *… is loslaten van alle boosheid, beschuldigingen en oordelen.* *… is ook loslaten van de pijn en het verdriet.* *… is ophouden het tijdelijke eeuwig te maken.* *…komt haast vanzelf als de boosheid en gekwetstheid is verwerkt en*

	losgelaten. *… is verwerken, of komt door verwerken van pijn, gekwetstheid en angst van de bedreiging.* *… is een cadeau voor jezelf.* *… is GENADE.* *… is een gave, een gave van God!* Opdracht: Maak op papier een afbeelding van jezelf of hoe je jezelf ziet. Dit hoeft niet een gezicht of persoon te zijn, je mag gewoon tekenen / kleuren zoals je jezelf ziet. Schrijf daaronder, of op een andere plek op je papier: Ik voel me schuldig over… (Vul voor jezelf in) Ik vergeef / accepteer mezelf helemaal en volledig… (Vul aan met waar je jezelf schuldig over voelt of hebt gevoeld.) VOORBEELD: Ik voel me schuldig over *mijn negatieve gedachten over mijzelf waardoor ik ben gaan gebruiken*. Ik vergeef mezelf *mijn negatieve gedachten over mijzelf en wil daar mee breken* of: ik accepteer mezelf helemaal en volledig *om wie ik ben en wil breken met mijn negatieve gedachten over mijzelf*. Want, wanneer je over iets berouw hebt wil je dat veranderen. Dit kan door middel van vergeving. Nabespreking: 1. Iedereen benoemd zijn schuldgevoel en vergeving hardop. Woorden geven kracht. 2. Hang je deze tekening op je kamer op, zodat je er naar kunt kijken wanneer het schuldgevoel weer optreedt. Benodigdheden: - Papier (A4) - Potlood/pen/kleurpotloden

5.4 Vergeving aan anderen…

Titel les	VERGEVING AAN ANDEREN
Doel van les	Je ziet het belang in van vergeven aan anderen.
Theorie De theorie heeft een gedragstherapeutische achtergrond.	Mensen maken fouten en vergissingen. Er zijn ook mensen die bewust kiezen voor het verkeerde. Dit heeft gevolgen voor anderen om hen heen. Je kunt hier slachtoffer van worden. Als dit gebeurd en het heeft voor een groot deel je leven bepaald waarin je nu zit, dan kan er wrok, bitterheid of haat naar anderen gaan groeien. Er heeft onrechtvaardigheid in jouw leven plaatsgevonden. Door deze negatieve gevoelens zal je moeilijk in staat zijn om vrij in het leven te staan, en ben je door negatieve gevoelens gebonden aan die persoon. Vergeving kan je hiervan vrij maken. Beschuldigen van het onrechtvaardige leven. Soms zijn omstandigheden gewoon de oorzaak van veel verdriet en een stuk gelopen leven. Er is niemand die je de schuld kan geven. Niemand wilde het zo, en toch gebeurde deze negatieve dingen. Het leven kan onrechtvaardig zijn. Je bent een ongelukje, en het ongeluk zal jou je hele leven blijven achtervolgen. Misschien heb je diep in je gedachten die zeggen dat je voor het ongeluk geboren bent. Het zal nooit iets worden met je. Dan ontstaan er negatieve gevoelens voor hebt dan de keuze om te stoppen met het schuld geven aan het leven en te kiezen voor het leven. Te leven! Nog een korte samenvatting van vergeven. Het is een keuze. Een keuze die je vaker zal moeten maken. Omdat vergeving geen garantie is dat de ander de daad nooit meer zal doen. Een keuze heeft een consequentie. Je moet namelijk overgaan tot actie. Je kunt naar de betreffende persoon toegaan en vertellen dat je hem of haar vergeeft. Als dit niet meer lukt, doordat bijvoorbeeld die persoon niet meer leeft, dan kun je naar iemand gaan die zijn plaats kan innemen. Met de daad, moet je jouw woorden uitspreken. Woorden hebben kracht en invloed. Vergeving is iets wat uitgesproken moet worden. Dit kan op papier, maar ook gewoon door te zeggen in het persoonlijk contact.
Doel van oefening	Je vergeeft aan iemand.
Oefening Muzisch middel: Beeldend	<u>Vergeven volgens de Bijbel</u> Werkwijze: Het Bijbelse principe van vergeving is Gods oplossing voor verstoorde relaties. Lees met elkaar uit de Bijbel: Markus 11:25 Mattheüs 6:12, 14-15 Vergeving schenken aan iemand is de belofte om: - tegenover de ander de zonde niet meer naar boven te halen, - er ook niet met anderen over te spreken,

	- de zonde niet meer in het geheugen terug te halen, en - het oordeel overlaten aan God. Opdracht: Bedenk voor jezelf wie jij wilt vergeven om iets wat diegene jou heeft gedaan. Misschien heeft diegene nog niet eens om vergeving gevraagd, toch kun je het dan al vergeven. Als diegene ooit nog om vergeving komt vragen kun je zeggen dat je dat al hebt vergeven. Schrijf op een klein papiertje WIE je wilt vergeven en WAT je diegene wilt vergeven. Stop dit in een envelop en plak het dicht. De bedoeling is om het nu los te laten. Dit ga je doen door het te verbranden. De medewerker maakt een vuurtje waarna één voor één de enveloppen, met de vergeving erin, in het vuur worden gegooid. Iedereen gooit zijn eigen enveloppe in het vuur. Nabespreking - Hoe was het om het op deze manier los te laten en te vergeven? Benodigdheden: - Bijbel - Enveloppen - Kleine papiertjes (bijvoorbeeld: A4-papier in vieren scheuren) - Pen - Vuur

6. Veranderen

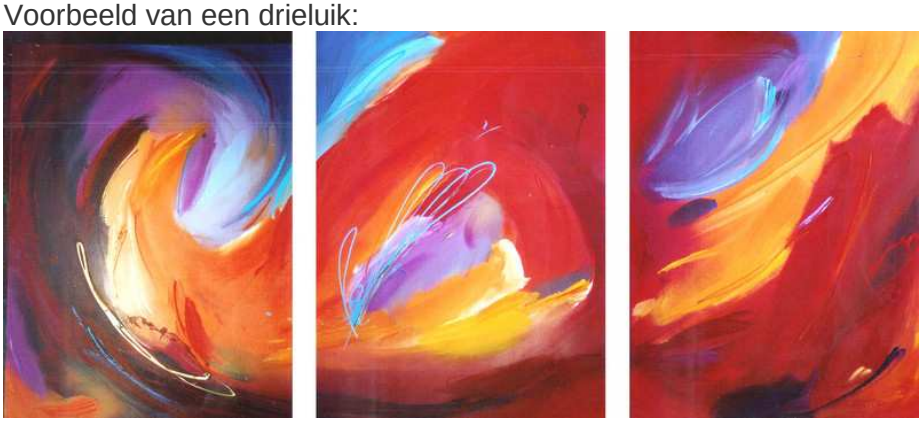
6.1 Veranderen of aanpassen…

Titel les	VERANDEREN OF AANPASSEN
Doel van les	Je leert het verschil tussen veranderen en aanpassen.
Theorie De theorie heeft een gedragstherapeutische achtergrond.	In je leven is het erg belangrijk dat je je kunt aanpassen. Je moet leren wat gewoon is, wat je kunt doen en wat niet. Eigenlijk wordt van iedereen verwacht dat je je in een situatie kunt aanpassen. Als het om belangrijke dingen in je leven gaat, is het soms belangrijk dat je niet aanpast, maar veranderd. Het is de bedoeling in het leven dat je ontwikkeld en een eigen persoonlijkheid vormt. Je moet weten wat je wilt, wat je kunt, wat niet goed is, wat wel goed is. Je gaat niet meer na apen, zoals een peuter doet, maar handelt naar je eigen leeftijd. Soms moet je eerst zoeken en ontdekken wat bij jou past. Het kan gebeuren dat jij je erg richt op wat anderen van jou verwachten, omdat je zelf nog niet zo goed weet wat bij jou past. Als je dat teveel doet, ga je op een gegeven moment vastlopen. Het is dus belangrijk om jezelf te kennen. Want hoe slechter je jezelf kent, hoe moeilijker het is om te weten wat echt bij jou past, wat echt van jezelf is. Dan weet je ook moeilijk het verschil tussen aanpassing en verandering. Dit onderscheid moet je gaan leren.
Doel van oefening	Je oefent met het verschil tussen veranderen en aanpassen.
Oefening Muzisch middel: Drama	Let op, het is belangrijk dat de gasten de situatiebeschrijvingen niet van te voren zien. <u>Onverwachte situaties</u> Werkwijze: Verdeel je in tweetallen. Jullie krijgen een situatiebeschrijving die jullie gaan uitspelen. Het gaat in elke situatie om een medewerker en klant, of je bent als collega's onder elkaar. Spreek af wie A en wie B is. Om de beurt wordt een tweetal naar voren geroepen die voor de hele groep de situatie uitspeelt. Dit hoeft maar 2 minuten te duren. Let bij het uitspelen van de oefening op de theorie die je net hoorde. Moet je in de situatie je aanpassen of ga je zorgen dat de situatie veranderd. Aanpassen doe je als het om iets kleins gaat. Veranderen is iets belangrijks, wat vaak om gedrag gaat. De medewerker vertelt aan A en B welke situatie het is. Bijvoorbeeld: 'Een klant heeft je voor een gesprek uitgenodigd.' A gaat naar de klant toe en B is de klant. B krijgt nog een aparte opdracht van de medewerker, die A niet weet. Daardoor weet A niet wat er gaat komen en moet hij goed reageren op wat B gaat zeggen. Na elke situatie die neergezet wordt, wordt meteen kort nabesproken: 1. Koos A voor aanpassen of veranderen (vraag aan de groep)? 2. Waarom koos je voor aanpassen of veranderen? (vraag aan A) 3. Hoe vond je dat A reageerde op jouw situatie? (vraag aan B) Na deze korte bespreking is het volgende tweetal aan de beurt. Dit herhaalt zich totdat alle situaties behandeld zijn.

	Benodigdheden: - Situatiebeschrijvingen <u>Spannende situaties:</u> 1. Een klant heeft je voor een gesprek uitgenodigd. Klant: “Ik ben zeer ontevreden over hoe de samenwerking gaat.” 2. Een klant heeft je voor een gesprek uitgenodigd. Klant: “Je bent te vroeg, ik had je pas over 3 uur verwacht.” 3. Een klant heeft je voor een gesprek uitgenodigd. Klant: “Ik wil niet met jou in gesprek, maar met je baas.” 4. Een klant heeft je voor een gesprek uitgenodigd. Klant: “Mijn vlucht is vervroegd, ik moet over 15 min weg.” 5. Een klant heeft je voor een gesprek uitgenodigd. Klant: “Ik ga de samenwerking beëindigen.” 6. Een klant heeft je voor een gesprek uitgenodigd. Klant: “Ik ben heel tevreden, maar je tarieven moeten met 25% omlaag”. 7. Je komt op een afspraak bij een klant Klant: “Waar was je? We hadden gisteren een afspraak.” 8. Een collega stapt bij jou binnen Collega: “Waarom vertrouw jij mij niet?” 9. Een collega stapt bij jou binnen Collega: “Ik trek het niet, ik kan dat project niet aan.” 10. In twee stapjes: A. Je baas stapt bij jou binnen: Baas (streng): “Kan ik jou over 5 minuten op mijn kamer spreken? “ B. Het is 5 minuten later; jij stapt bij je baas binnen Baas: “Als jij een feestje organiseert; hoe pak je dat dan aan!?”

6.2 Vernieuwing (Herkennen, erkennen en bekennen)…

Titel les	VERNIEUWING (HERKENNEN, ERKENNEN EN BEKENNEN)
Doel van les	Je begrijpt het principe van vernieuwing.
Theorie De theorie heeft een antropologische achtergrond.	*Herkennen* Als je tot verandering wilt komen in je leven, zul je eerst de situatie waar je in zit, moeten herkennen. Iedere mens is uniek, en iedere situatie ook. Het betekent dus dat je in oorbeelden van anderen eruit moet halen wat in jouw situatie van toepassing is. Vaak herken je bepaalde reactiepatronen, gevoelens en gedachten. De uitwerking van deze dingen, kunnen kan bij de één heel anders zijn dan bij de ander. De één reageert op een afwijzing heel stil en wil het liefst in een hoekje wegkruipen, de ander zou gaan schreeuwen. Je moet dus kijken naar de achterliggende gevoelens en gedachten, niet naar het gedrag wat je ziet. In deze achterliggende gevoelens of gedachten, kun je dingen herkennen bij jezelf. Je moet gaan naar de wortel. Dit is nodig om tot verandering te komen. *Erkennen* Ontkennen is een vorm van zelfmanipulatie. Je houdt jezelf voor de gek. Je probeert het beeld dat je van jezelf hebt, overeind te houden, terwijl je weet dat deze leugen de zaak op den duur alleen maar moeilijker maakt. Want, op leugens kun je niet bouwen. Je kunt van dat verkeerde beeld ziek of depressief worden. Alles wat waarheid is, moet je onder ogen gaan zien, niet een gedeelte, maar alles. Hiervoor kun je jezelf wat vragen stellen: Wat is er gebeurt? Wie was erbij betrokken? Wat waren de gevolgen voor mij? Wat waren de gevolgen voor de ander? Hoe werd mijn denken en handelen hierdoor bepaald? Hoe werd het denken en handelen van de ander hierdoor bepaald? *Bekennen* Er zit kracht in het spreken van woorden. Denk maar eens aan de uitwerking van bepaalde woorden in je leven, bijvoorbeeld over je uiterlijk. Die vergeet je niet zomaar. Dit zijn dan negatieve uitspraken die je onthoudt. Maar ook positieve uitspraken kun je onthouden. Die opbouwende en versterkende woorden hebben ook invloed op je. Als je jouw gedachten uitspreekt, krijgen de gedachten meer vorm, en kun je tot actie komen. Je denkt bijvoorbeeld al een poosje over je te laten behandelen voor je verslaving. Maar wanneer je het uitspreekt, dan kun je tot actie komen. Een ander vraagt bijvoorbeeld of je al een afspraak hebt gemaakt. Het uitspreken van de woorden heeft dus een scheppende kracht, je komt tot iets. Het uitspreken van gedachten heeft te maken met de nieuwe doelen die je in je leven hebt gesteld. Je zegt niet dat je nooit meer een fout maakt, maar wel dat je ervoor gaat, zodat je nieuw gedrag onder de knie krijgt. Geloof je dat er verandering kan komen in jezelf? Durf je een stap verder te gaan, dan er alleen maar over na te denken, maar het kunnen uitdrukken in woorden? Kun je formuleren waar je uiteindelijk wilt komen? Als je deze stap kunt zetten, dan kun je bouwen aan je toekomst.

Doel van oefening	Je brengt herkennen, erkennen en bekennen in beeld.
Oefening Muzisch middel: Beeldend	<u>Drieluik</u> Werkwijze: Een drieluik is een schilderij of tekening dat bestaat uit drie delen. Herkennen, erkennen en bekennen. Is dit bij jou al aan de orde? Ga voor jezelf eens na in hoeverre jij bent in dit proces. Opdracht: Je gaat een drieluik maken. Dat wil zeggen dat je een A-4 papier horizontaal gebruikt en die evenredig in drie kolommen verdeeld door twee lijnen te trekken op het papier. De eerste kolom noem je: herkennen, de tweede kolom: erkennen en de derde kolom: bekennen. Ga voor jezelf in deze kolommen uiting geven aan het proces wat bij die term hoort. Dit kun je doen door middel van bijvoorbeeld: woorden willekeurig op te schrijven in de kolom, door te tekenen, door een gedicht te schrijven over het moment wat jij nog kan herinneren, symbolen gebruiken, dingen op te plakken. Wees creatief. Wanneer je nog aan het begin van het proces: herkennen, erkennen en bekennen zit, dan kun je het drieluik alsnog maken door in de kolommen uiting te geven aan hoe je denkt dat het proces bij jou zal gaan of hoe je graag wilt dat het bij jou zal gaan. Voorbeeld van een drieluik:  Nabespreking: 1. Bespreek elk drieluik, vertel bij je drieluik wat je er over kwijt wilt 2. Hoe vond je het om deze opdracht te maken? Benodigdheden: - A4-papier - Kleurpotloden - Pennen - Eventueel lijm - Liniaal

6.3 Gewoontes…

Titel les	GEWOONTES
Doel van les	Je staat stil bij gewoontes in het algemeen en je eigen gewoontes.
Theorie De theorie heeft een gedragstherapeutische achtergrond.	In ons leven leren we veel gewoontes. Zaken gaan vanzelf, zonder dat je erbij hoeft na te denken. Als de telefoon gaat, neem je vanzelfsprekend op. De gedacht om niet op te nemen, komt misschien niet eens meer bij je op. En als die gedacht komt, dan heb je weerstand, omdat je zo gewend bent om de telefoon op te nemen als hij gaat. Je voelt je haast verplicht om zo te reageren. Gevolgen van een actie hebben ook een grote invloed op ons gedrag. Wanneer de gevolgen van bepaald gedrag positief zijn, dan zullen we dat gedrag vaker doen. En als de gevolgen van een bepaald gedrag negatief zijn, dan dooft dat gedrag uit. Voorbeeld van drugsgebruik. Het gebruiken van drugs geeft je, op korte termijn, een goed gevoel, een kick. Daarom doe je dit vaker, steeds vaker. Sommige gewoontes zijn goed. Sommige gewoontes zijn verkeerd en moet je afleren. Dit is moeilijk want het kan langer duren. Je oude gewoontes en gedrag had snel effect, maar het nieuwe gedrag dat je wilt leren duurt langer voordat het een gewoonte wordt en het ook positieve gevolgen heeft. Het is goed om na te denken over je gedrag. Hoe is de situatie, voordat ik iets doe, en hoe is de situatie nadat ik iets doe. Dan kun je kijken wat het je oplevert. Om een slechte gewoonte af te leren, heb je een sterke wil nodig en doorzettingsvermogen. Als je blijft doorzetten, zal de gewoonte vanzelf slijten.
Doel van oefening	Je leert dat er een wil nodig is om gewoontes te veranderen en dat God hierin ook nodig is.
Oefening Muzisch middel: Beeldend	Werkwijze: Je kijkt met elkaar het filmpje over gewoontes en het vormen van identiteit door God. Nabespreking: 1. Noem een goede gewoonte die je hebt. 2. Noem een slechte gewoonte die je hebt. 3. Hoe zou je de slechte gewoonte kunnen veranderen? Benodigdheden: - Filmpje 6.3 Gewoontes, staat op bijbehorend cd. - Pen en papier

6.4 Van binnen naar buiten…

Titel les	VAN BINNEN NAAR BUITEN
Doel van les	Je leert dat het van belang is om je denken te uiten zodat je ook tot verandering komt.
Theorie De theorie heeft een gedragstherapeutische achtergrond.	Veel van ons denken en voelen bepaald wat we wel of niet doen. Als we bang zijn, dan houden we ons in, maar als we boos zijn kan dat behoorlijk naar buiten komen en zien anderen het. Veel veranderingen beginnen in de gedachten van mensen. Soms denk je veel, maar komt er weinig van terecht. Mensen zien dat ook niet aan de buitenkant van je. Pas als je echt veranderd in je denken, zal dat ook in je gedrag te zien zijn. Mensen zullen het dan merken en het wordt aan de buitenkant zichtbaar. Één keer iets doen, is geen verandering. Nee, een verandering moet deel worden van je gewoonte. Je moet het bijvoorbeeld iedere dag doen. Bijvoorbeeld: je relatie met je gezin wordt niet beter als je één keer iets leuks met je kinderen doet. Nee, je moet het vaker doen en blijvend aandacht eraan besteden. Verandering vindt plaats in verschillende fasen (volgens Prochaska en DiClimente, 1980): - de fase voor het overwegen van de verandering - het overwegen van de verandering - de voorbereiding op de verandering - de actie - het onderhouden van de verandering Daarbij hoort het eerlijk zijn, naar jezelf en naar de ander, het maken van plannen en in actie komen. Pas als er nieuw gedrag aan de buitenkant te zien is, en het is blijvend gedrag, dan kun je pas spreken over een verandering.
Doel van oefening	Je ervaart dat het belangrijk is om dingen te vertellen, zodat anderen je begrijpen.
Oefening Muzisch middel: Taal	<u>Verboden woord</u> Werkwijze: In deze oefening gaan jullie een spel doen. Het heet verboden woord. Om de beurt mag één van jullie naar voren komen. Deze krijgt van de medewerker een woord te horen. Dit woord moet je gaan uitleggen aan de rest van de groep, maar je mag het woord zelf of een deel van het woord niet gebruiken. Neem als voorbeeld het woord: vrachtwagenchauffeur. Als je dit woord moet uitleggen aan de groep, mag je het woord chauffeur niet gebruiken en het woord vrachtwagen niet. Als iemand in de groep het goede woord heeft geraden, is hij aan de beurt om een woord uit te leggen. Dit herhaalt zich, totdat iedereen aan de beurt is geweest. Nabespreking: 1. Hoe was het om jouw woord duidelijk te maken? 2. Hoe denk je dat te gaan doen met jouw ideeën en plannen voor de toekomst? Benodigdheden: - ‘verboden’ woorden (zie volgende pagina)

‘Verboden’ woorden

Dwarsligger
Milieu
Buitenbeentje
Angst
Schoolziek
Onderkruiper
Doofpot
Politiek
Automaat
Geluk
Meeloper
Humor
Vriendschap
Televisie
Alcohol
Natuur
Haat
Dromen
Opleiding
Doel

6.5 Willen…

Titel les	WILLEN
Doel van les	Je leert dat willen de eerste stap is in het veranderingsproces.
Theorie De theorie heeft een gedragstherapeutische achtergrond.	In je leven leer je veel door dingen te doen. Gewoon de praktijk dus. Maar niet altijd lukt het om te doen wat je wilt. Waarom doen mensen dan niet gewoon wat ze willen? Het spreekwoord zegt: 'Waar een wil is, is een weg'. Je kunt goede voornemens hebben, je wilt bijvoorbeeld deze week echt je best doen om aardig te zijn tegen je groepsgenoten. Maar aan het einde van de week ontdek je dat er weinig terecht is gekomen van die goede voornemens. Er zijn meer redenen te bedenken waarom we niet doen wat we willen. Je kunt bijvoorbeeld denken dat het vanzelf gaat. Of je ziet het al helemaal voor je als je het doel hebt bereikt, maar vergeet dan te doen wat nodig is om dat doel te bereiken. Om echt tot je doel te komen moet je iets willen, iets beslissen en iets doen. Zie het onderstaande schema: Deze les gaat over het willen. Als je een doel moet behalen, is het belangrijk dat je het ook wil. Als je iets niet wil, is het ook moeilijk om aan je doel te werken. Want dan ben je niet gemotiveerd. Net zoals je hier zit in Opvangcentrum Geloof en Liefde. Als je niet wil, kun je ook niet in behandeling komen. Je moet willen, anders zal het je niet lukken om tot het einde vol te houden. Soms moet je ook weleens iets leren wat je niet wil. Iemand anders zegt dan dat het belangrijk voor je is. Als die persoon aan jou goed kan uitleggen waarom het belangrijk voor je is, dan wil jij het ook. Dan kun je ook gemotiveerd worden. Vraag daarom altijd aan die persoon waarom het belangrijk voor je is om te leren wat hij of zij zegt.
Doel van oefening	Je denkt na over wat je nog allemaal wil bereiken.
Oefening Muzisch middel: Beeldend	Werkwijze: Voor deze oefening krijgen jullie 8 geeltjes (memoblaadjes). Op elk van deze blaadjes schrijf je iets wat je graag wilt. Je mag ook iets schrijven wat een ander graag wilt dat je doet. Je krijgt ook een A4 papier. Deze houd je rechtop en je tekent een lijn van boven naar beneden, midden op het papier. Links bovenaan zet je WILLEN. Daaronder plak je de geeltjes met al de dingen die je wilt. Ook als je denkt dat datgene wat je wilt niet uitvoerbaar is, dan mag je het toch opschrijven. Let op, schrijf ook je naam op het papier. Het is belangrijk dat je dit papier bewaart, de volgende les heb je dit ook nodig. Zie volgende bladzijde…

	Nabespreking: 1. Wat voor dingen wil je graag? 2. Hebben deze dingen iets met elkaar te maken? 3. Zijn de dingen die je graag wilt, ook haalbaar denk je? Benodigdheden: - geeltjes/memoblaadjes met kleefrand - A4 vel - Pen

6.6 Beslissen…

Titel les	BESLISSEN
Doel van les	Je leert dat je een beslissing moet maken om iets wat je wilt ook te kunnen uitvoeren.
Theorie De theorie heeft een gedragstherapeutische achtergrond.	De vorige les ging over het willen. Je moet gemotiveerd zijn om een doel te bereiken. Deze les gaat over beslissen. Het maken van een keuze. Dit moet je doen nadat je iets wilt en daarna kun je gaan doen. Veel mensen richten zich sterk op de keuzes die ze maken. Wat je uiteindelijk kiest, dat ga je ook doen. Zulke keuzes of beslissingen maken is prima, maar onderweg naar het doel kun je allerlei situaties tegenkomen waar je ook rekening mee moet houden. Die kunnen soms jou doel in de weg staan. Wat kan je keuze in de weg staan? Je omgeving en de gewoonte. Je omgeving kan soms helemaal je keuze in de war sturen. Je gaat winkelen en hebt thuis besloten maar 100 SRD uit te geven. Maar nu zie je zo'n mooie broek en de verkoopster raadt het ook echt aan, en je koopt het. Alleen ga je nu buiten het budget en geef je meer uit dan 100 SRD. Je omgeving, de mooie broek en de verkoopster, heeft jouw keuze beïnvloed, en je doet dus niet wat je besloten had. Maar het is niet alleen de omgeving die het moeilijk kan maken om je beslissing door te zetten. Het kan ook met jezelf te maken hebben. Je hebt in je leven bepaalde gewoontes geleerd, waar je niet gemakkelijk van afkomt. Zo'n gewoonte kan ervoor zorgen dat het niet lukt om je vast te houden aan de beslissing die je genomen hebt. Om toch aan je beslissing vast te houden heb je die sterke wil nodig, uit de vorige les. Je hebt gesprekken met anderen nodig om te kijken of het echt haalbaar voor je is. En een duidelijke planning om aan je doel te gaan werken. Hierover in de volgende les.
Doel van oefening	Je maakt een keuze in wat je allemaal wilt.
Oefening Muzisch middel: Beeldend	Werkwijze: De vorige les heb je een oefening gemaakt met wat je allemaal graag wilt. Als je alleen wilt, kom je niet verder. Zoals je hoorde in de theorie, moet er een beslissing gemaakt worden. Pak het A4 papier met de memoblaadjes, van de vorige keer, er weer bij. Zet nu boven de rechterkolom BESLISSEN. Kijk naar de memoblaadjes van de vorige keer. Kies hiervan maximaal drie blaadjes waarvan je denkt: 'Dat ga ik uitvoeren'. Overdenk hierbij een paar punten: - Is het haalbaar om wat je wilt uit te voeren? - Wat staat jou in de weg? - Welke dingen zijn het belangrijkst voor mij? - Welke dingen zijn het belangrijkst voor een ander? Zie volgende bladzijde…

	Nabespreking: 1. Hoe vond je het om een keuze te maken uit alle dingen die je graag wilt? 2. Zijn er dingen die in de weg staan? 3. Ga met je keuzes aan de slag, door ze met je counselor te bespreken en er doelen van te maken. Dat is de stap naar het DOEN. Benodigdheden: - A4 papier met memoblaadjes van de vorige les

6.7 Doen…

Titel les	DOEN
Doel van les	De gast leert dat uiteindelijk de actie, het doen, een beweging zet tot het behalen van een doel.
Theorie De theorie heeft een gedragstherapeutische achtergrond.	Na het willen en het beslissen, komen we nu bij de laatste stap. Het doen. Als niets jou in de weg zit, dan kun jij je beslissing gaan uitvoeren. Niet alles wat je doet, doe je zo bewust. Veel dingen gaan vanzelf. Dit noem je automatisch gedrag. Als je sommige dingen meerdere keren achterelkaar doet, gaat het in het vervolg vanzelf. Bijvoorbeeld autorijden. Maar sommige dingen moeten heel gepland gaan. Bijvoorbeeld de doelen die je hier in het centrum moet behalen. Of het aanleren van nieuw gedrag. Steeds moet je daar bewust bij nadenken, een keuze maken en dan gaan doen. Wanneer je het nieuwe gedrag meerdere keren doet, zal het ook later vanzelf gaan. Dan hoef je er nog niet zo erg bij na te denken als in het begin. Om iets te gaan uitvoeren, te gaan doen, is het handig om een planning te maken. Zo zie je stap voor stap wat je gaat doen. Dit kun je bijvoorbeeld in overleg met je counselor doen.
Doel van oefening	De gast oefent met willen, beslissen en doen door middel van dramastukjes.
Oefening Muzisch middel: Drama	<u>Willen, beslissen en doen</u> Werkwijze: De gasten worden verdeeld in groepjes van 4 of 5 personen. Ieder groepje krijgt een papiertje met een situatiebeschrijving. Alle groepjes krijgen 15 minuten de tijd om voor te bereiden. Daarna gaat ieder groepje om de beurt zijn situatie uitspelen. Hier hebben ze maximaal 10 minuten de tijd voor. Ieder groepje mag materialen gebruiken die ze denken nodig te hebben, dit mogen alleen materialen uit het opvangcentrum zelf zijn. Nabespreking: 1. Heb je het willen, beslissen en doen herkent in het spelen? 2. Wat wilde je? 3. Welke keuze heb je gemaakt? 4. Wat heb je uiteindelijk gedaan? 5. Wat was het gevolg van wat je uiteindelijk deed? Benodigdheden: - situatiebeschrijvingen voor dramastukjes (zie volgende bladzijden) - eventuele materialen die de gasten denken nodig te hebben in het uitvoeren van de situatie

1) De gescheurde broek

Een aantal mensen van een amateur zanggroep zullen gaan optreden voor een belangrijk publiek. Net voordat ze naar het podium willen lopen, ontdekt een iemand dat hij uit zijn broek is gescheurd. Het resultaat is niet om aan te zien, maar het optreden moet doorgaan. Wat gebeurt er?

1) Verdeel de rollen, wat voor types spelen jullie?
2) Verzin een einde, wat kan er gebeuren in deze situatie?
3) Oefen de scène, hoe speel je het begin, midden en einde?

2) De mislukte overval

Een aantal mensen van een bende hebben dagenlang overleg gehad over de te plegen bankoverval. Vandaag zal deze plaats gaan vinden. Terwijl de bende de bank binnen loopt en de leider het pistool uit zijn zak wil halen, blijkt deze kwijt te zijn. Wat gebeurt er?

1) Verdeel de rollen, wat voor types spelen jullie?
2) Verzin een einde, wat kan er gebeuren in deze situatie?
3) Oefen de scène, hoe speel je het begin, midden en einde?

3) De stroomstoring

Een aantal artsen en chirurgen zullen vandaag een lastige operatie moeten uitvoeren. De operatie is in volle gang als de stroom opeens uitvalt. Het is aardedonker en de patiënt ligt in een kritieke toestand. Wat gebeurt er?

1) Verdeel de rollen, wat voor types spelen jullie?
2) Verzin een einde, wat kan er gebeuren in deze situatie?
3) Oefen de scène, hoe speel je het begin, midden en einde?

4) De verkeerde naam

Een aantal mensen is meegegaan naar de prijsuitreiking van hun vriend. De vriend is eergisteren gebeld omdat hij de hoofdprijs heeft gewonnen bij de loterij. Op het moment dat de prijs uitgereikt gaat worden blijkt er sprake te zijn van een vergissing in de naam. Wat gebeurt er?

1) Verdeel de rollen, wat voor types spelen jullie?
2) Verzin een einde, wat kan er gebeuren in deze situatie?
3) Oefen de scène, hoe speel je het begin, midden en einde?

5) De maagkrampen

Een aantal mensen van een toneelvereniging zal een optreden gaan verzorgen. Voordat ze het podium opgaan hebben ze lekker pizza gegeten. Met een volle maag betreden ze het podium. Alles gaat goed, tot dat een van hen opeens enorme maagkrampen krijgt. De pizza bleek niet goed gaar te zijn en zijn hele maag raakt overstuur. Wat gebeurt er?

1) Verdeel de rollen, wat voor types spelen jullie?
2) Verzin een einde, wat kan er gebeuren in deze situatie?
3) Oefen de scène, hoe speel je het begin, midden en einde?

6) De drugssmokkel

Een aantal mensen van een smokkelbende zijn op Schiphol aangekomen om een flinke partij drugs te smokkelen. Alles loopt gesmeerd, en zonder enig probleem komen ze de douanepoortjes door. Eenmaal aangekomen in het land van bestemming willen ze de drugs overhandigen. Als het opengemaakt wordt blijkt er helemaal geen drugs in te zitten. Wat gebeurt er?

1) Verdeel de rollen, wat voor types spelen jullie?
2) Verzin een einde, wat kan er gebeuren in deze situatie?
3) Oefen de scène, hoe speel je het begin, midden en einde?

6.8 Verlangen…

Titel les	VERLANGEN
Doel van les	Je weet waar verlangen ligt.
Theorie De theorie heeft een gedragstherapeutische achtergrond.	Als je de stappen van herkennen, erkennen en bekennen hebt doorgenomen en ook het willen, beslissen en doen, dan merk je dat je gaat verlangen om je doel te bereiken. Je wilt veranderen. Je wilt aan de slag, je bent gemotiveerd. Dit is een belangrijke waarde om te veranderen. Je gaat aan de slag met een nieuwe toekomst. Dit verlangen geeft ook dat je een nieuw perspectief krijgt in je leven en dat je de toekomst ziet zitten. Je bent enthousiast en dit is een belangrijk! Zo kun je verder bouwen aan je toekomst
Doel van oefening	Je bent bezig met jouw toekomst en geeft hieraan een beeld.
Oefening Muzisch middel: Beeldend	<u>De regenboog</u> Werkwijze: *Genesis 9:12-15 (Uit de Herziene Statenvertaling)* *12 En God zei: Dit is het teken van het verbond dat Ik geef tussen Mij en u, en alle levende wezens die bij u zijn, alle generaties door tot in eeuwigheid:* *13 Mijn boog heb Ik in de wolken gegeven; die zal dienen als teken van het verbond tussen Mij en de aarde.* *14 Het zal gebeuren, als Ik wolken boven de aarde breng en de boog in de wolken gezien wordt,* *15 dat Ik aan Mijn verbond zal denken, dat er is tussen Mij en u en alle levende wezens van alle vlees. Het water zal niet meer tot een vloed worden om alle vlees te gronde te richten.* Hierboven staat het verbond beschreven die God met de mensen op aarde heeft gemaakt voor de toekomst. Het is de belofte van Trouw van God naar de mens. En God verbreekt Zijn beloften niet, Hij kan het niet eens. Met welk verlangen zie jij jouw toekomst? Opdracht: Iedereen krijgt een blanco vel papier. Deze mag zowel horizontaal als verticaal worden gebruikt. De bedoeling is dat iedereen een regenboog tekent met daaronder een weg die in een punt eindigt, ofwel de toekomst van jouw levensweg. Daarna kan iedereen naar eigen wens invulling geven, door middel van tekenen, aan het vel papier met wat hij graag in de toekomst zou willen en wat belangrijk is voor hem. Wat is jou verlangen? Denk hierbij aan: vrienden, kerk, levend geloof, liefde, vrede, werk, familie, huis, hobby enz. Na de opdracht: - Bespreek in de groep per persoon je toekomst. Vertel elkaar hoe jij je toekomst graag zou willen zien en met wat. Slotopmerking: Wanneer je later naar deze tekening kijkt kun je checken of het nog klopt, of er dingen zijn verandert en of er vorderingen zijn. Wees trouw aan jezelf, ga ervoor dit doel / deze doelen te bereiken.

	Blijf enthousiast. Benodigdheden: - Blanco A-4 papier - Kleurpotloden - Eventueel liniaal

6.9 Oefenen…

Titel les	OEFENEN
Doel van les	Je leert waarom oefenen belangrijk is.
Theorie De theorie heeft een gedragstherapeutische achtergrond.	Je leert door te oefenen. Men zegt weleens: met vallen en opstaan. Net als een klein kind dat leert lopen. Eerst valt het een paar keer, voordat het goed kan lopen. Dit klinkt heel simpel, maar zo is het ook in je behandelingsproces en je verdere leven. Door het aanleren, wordt iets deel van jezelf en ga je het automatisch doen. Om dit te bereiken moet je blijven oefenen. Niet bij één goed resultaat al denken dat je jouw doel hebt bereikt. Nee, blijven oefenen. Totdat je er niet meer zo over hoeft na te denken. Als je goed wilt oefenen en leren, moet je ook open staan voor aanwijzingen voor anderen, die het proces al hebben doorgemaakt. Je moet je dus leerbaar opstellen. Daarvoor is het nodig dat je goed omgaat met feedback die je krijgt.
Doel van oefening	Je oefent met oefenen.
Oefening Muzisch middel: Drama	<u>Oefening baart kunst…</u> Werkwijze: Wanneer je een doel hebt is het de bedoeling dat je deze op een of andere manier gaat bereiken. Dit kan door middel van oefenen. Iedereen heeft doelen opgesteld toen je hier in opvangcentrum 'Geloof en Liefde' kwam en deze moet je behalen om tot het volgend niveau te komen. Neem hiervan een doel en ga eerst voor jezelf bedenken hoe je deze wilt behalen en in hoeverre je daarin al bent gevorderd. Misschien heb je er zelfs feedback op gekregen. Ga voor jezelf na hoe je met dit doel kunt oefenen om het te behalen. Vraag hier zo nodig hulp bij van anderen. Vind je het moeilijk om je doel met anderen te delen? Dat kan, bedenk wel wanneer je het deelt kunnen anderen je helpen om je doel te behalen. En dat is toch wat je uiteindelijk wilt? Maak tweetallen en oefen bij elkaar je doel. Wissel zo nodig af met een andere gast. Als je niet precies weet hoe je kunt oefenen met je doel of het is niet haalbaar in deze les, dan kun je een bepaald gedrag nemen om te oefenen. Bijvoorbeeld: vriendelijk zijn, complimenten geven, hulpvaardig zijn enz. Oefen ook in de komende week met je doel(en) dan kan het voor de volgende training Persoonlijkheidsvorming kort worden besproken hoe het is gegaan. In het begin kan het kunstmatig overkomen, toch is het belangrijk om door te zetten zodat het een automatisme wordt. Dat is nodig om met het oude (gedrag) te breken. Nabespreking: 1. Hoe is het om zo bezig te zijn met je doel? 2. Wat neem je mee uit deze les? Benodigdheden: - Pen en papier

7. Toekomst

7.1 Leven in plaats van geleefd worden…

Titel les	LEVEN IN PLAATS VAN GELEEFD WORDEN…
Doel van les	Bewustwording van hoe je leeft en hoe je wilt leven.
Theorie De theorie heeft een gedragstherapeutische achtergrond.	Er gebeuren allerlei dingen in ieders leven. Heb jij het idee dat jij je leven stuurt, of wordt je geleefd door alles om je heen? Als je wel je leven stuurt, waar stuur je dan naartoe? Sommige mensen rennen steeds achter zichzelf aan, ze hebben continue afspraken en vallen van de ene relatie in de andere. Ze raken steeds weer verzeild in allerlei problemen en begrijpen niet waardoor hen dit steeds overkomt. Vooral als je geen doel hebt, wordt je snel geleefd. Wat maakt het dan uit? Het is belangrijk om te leven, dan kun je meer genieten. En dan houd je alles ook langer vol. Je beseft veel meer wat er allemaal om je heen gebeurt. Wat moet je dan doen? Wat tips: ▪ Sta jezelf toe ook eens 'nee' te zeggen. Gezonde grenzen stellen ons in staat trouw te zijn aan onszelf en dat te doen waarvoor we bedoeld zijn. ▪ Spreek altijd de waarheid, de hele waarheid en niets dan de waarheid. Het is nooit fout om gewoon eerlijk te zijn. Zorgt voor eerlijkheid en vertrouwen, wat hoeksteen is voor duurzame relaties. ▪ Zorg dat je dingen op een lijstje zet. Alles gaat makkelijker als je volgens een plan te werk gaat. ▪ Neem soms vrij om weer energie te krijgen en nieuwe ideeën op te doen. Een eenvoudig leven, is een leven dat in balans is. ▪ Zorg goed voor je gezondheid. Kleine problemen zijn altijd gemakkelijker op te lossen dan grote. ▪ Zet dingen terug waar je ze vandaan hebt. Een goede organisatie geeft harmonie en vermindert de stress. ▪ Zorg voor voldoende slaap. Leer slaap te zien als een geschenk van je Schepper. ▪ Leef volgens een regelmaat. Het heelal werd geschapen om volgens een vast, ordelijk plan te functioneren. Voor ons is dat niet anders. ▪ Soms moet je delegeren. Want vele handen maken licht werk. ▪ Stop ermee om altijd met iedereen mee te willen doen. Aan de jacht naar meer komt nooit een einde.
Doel van oefening	Nadenken over hoe je wilt leven, echt leven.
Oefening Muzisch middel: Beeldend	<u>Leven in de toekomst</u> Werkwijze: De associatiekaarten (behorend bij het lesprogramma) worden gelegd op een tafel. De gasten kiezen ieder een kaart uit die voor hen een

	duidelijk beeld laat zien hoe ze willen dat ze echt leven. Hoe voelt dat dan? Als iedereen een kaart heeft, kan in groepjes of met heel de groep besproken worden waarom iedere gast voor zijn kaart heeft gekozen. Let op, de kaarten zijn niet om te houden, ze kunnen namelijk vaker gebruikt worden. Benodigdheden: - associatiekaarten

7.2 Genieten van het normale…

Titel les	GENIETEN VAN HET NORMALE
Doel van les	Inzicht geven in dat minder, meer is. Van kleine dingen veel genieten.
Theorie De theorie heeft een gedragstherapeutische achtergrond.	Wat het leuke is van genieten van normale dingen, is dat je dan zo vaak kunt genieten. Want het normale is er elke dag. Het extreme is beperkt. Meestal moet het ook steeds extremer worden, anders wordt dat ook weer normaal. Soms kun je genieten van dingen die je (nog) niet hebt. Bijvoorbeeld de voorpret van een uitje. Genieten is iets wat je moet leren en waarin je kunt groeien. Dat is de kunst van het leven. Eigenlijk heeft genieten te maken met je hart. Heb je een stukje innerlijke rust, dan zul je merken dat je nog kunt genieten van de stilte om je heen. Van welke normale dingen kun jij genieten?
Doel van oefening	Het waarderen van het 'kleine' en daarvan genieten.
Oefening Muzisch middel: Beeldend	<u>Cadeautje maken</u> Werkwijze: Iedere gast krijgt de opdracht om voor één van de gasten (bijvoorbeeld degene die links naast hem zit) een symbolisch 'cadeautje' te maken. Dit kan van alles zijn, hij mag er alle materialen voor gebruiken. Hij krijgt 10 minuten om iets op te zoeken op het terrein van het centrum. Het cadeautje hoeft dus niet iets groots of waardevols te zijn. Alles is goed. Na de tien minuten komt iedereen terug en mag op het teken van de medewerker het cadeautje overhandigen. Daarbij zegt hij waarom hij heeft gekozen voor het voorwerp. Past dit bij de persoon, of juist niet? Iedereen doet dit om de beurt, zodat iedereen van elkaar kan horen waarom er voor een voorwerp gekozen wordt. In het geven van deze simpele en eenvoudige cadeautjes moet blijken dat het altijd leuk is om iets te krijgen van iemand, wat het ook is. Dus ook genieten van de kleine dingen. Benodigdheden: - geen specifieke benodigdheden. De gasten kunnen zelf materiaal voor cadeautje zoeken. Dit kan iets te eten zijn, een natuurlijk materiaal van buiten, een papier, of iets dergelijks.

7.3 Toekomst, doelen…

Titel les	TOEKOMST, DOELEN
Doel van les	Je weet dat doelen stellen en waarom doelen stellen belangrijk is voor jouw toekomst.
Theorie De theorie heeft een gedragstherapeutische achtergrond.	Een doel hebben, is iets in zicht hebben, het eindpunt van een reis bijvoorbeeld. Een doel geeft een richting aan. Als je geen richting hebt in je leven, moet je doelen gaan stellen. Je kunt doelen stellen voor korte termijn en voor lange termijn. Ook op allerlei gebieden kun je doelen stellen. Financieel, geestelijk, relatie, werk, etc. Doelen stellen geeft orde en richting en het zorgt er ook voor dat je niet tussen wal en schip raakt, dus dat je doelloos bezig bent. Doelen houden je in beweging en het voorkomt een negatief gevoel van leegheid, verveling en depressie.
Doel van oefening	Je gaat je toekomstdroomvormen dat onbewust richting geeft aan je doelen voor de toekomst.
Oefening Muzisch middel: Taal	<u>Invulling van je leven</u> Werkwijze: Je gaat je een situatie inbeelden, en aan de hand daarvan beschrijven hoe je toekomst eruit gaat zien. Opdracht: *Stel je eens voor. Je bent een oude man. Je bent 80 jaar geworden, het is je verjaardag. Je zit op een stoel, buiten in de schaduw en denkt aan alles wat je hebt meegemaakt, maar ook naar hoe je leven er nu uitziet. Je hebt een tevreden gevoel.* *Beschrijf wat jou een tevreden gevoel moet geven als je 80 jaar bent. Hoe zou je leven er dan uitzien? Als je dit beschrijft of bedenkt, dan ben je bezig met een toekomstdroom of doel te beschrijven.* Beschrijf puntsgewijs hoe jou leven eruit moet zien als je 80 jaar bent en wat je allemaal meegemaakt wilt hebben. Denk hierbij aan bijvoorbeeld: - gezondheid - werk/opleiding - vriendschappen - familie en gezin - vrije tijd - kinderen - woonsituatie - financiën - zelfbeeld - liefde - geloof Het hoeft niet allemaal realistisch te zijn. Het gaat er om dat je over je toekomst kunt denken en blijft dromen. Want dromen geven een doel om voor te leven. Je kunt je dromen proberen uit te laten komen!

	Benodigdheden: - pen - papier

Verantwoordingsverslag

Hoe zijn de oefeningen tot stand gekomen?

Allereerst is er onderzoek gedaan naar de een mogelijke methodische aanpak van het junkiegedrag bij verslaafden, in de training Persoonlijkheidsvorming[1]. Aan de hand van literatuuronderzoek en afgenomen interviews is de Creatief Agogische Werken naar voren gekomen als een goede methodiek die aansluit op elk individu. Dit Creatief Agogisch Werken is geïntegreerd in het lesprogramma Gewoon DOEN.

De oefeningen uit het lesprogramma 'Gewoon DOÉN' zijn tot stand gekomen door eerdere ervaringen met creatief agogische activiteiten, tijdens de opleiding en daarbuiten. Daarnaast heeft brainstorm, informatieboeken en het zoeken op internet tot ideeën geleid voor nieuwe oefeningen. Wanneer een oefening grotendeels overgenomen is van een voorbeeld van internet, is hierbij de bron weergegeven.

Waar is rekening mee gehouden?

Er is rekening gehouden met de doelgroep en de medewerkers en met de wensen van de doelgroep en de medewerkers. Uit de interviews kwam vooral naar voren dat er veel affiniteit is met drama in oefeningen. Het graag willen leren door te DÓEN. Dit sloot optimaal aan bij ons onderzoek en ons beoogd product. Ook bleek uit onderzoek dat niet alle gasten van het opvangcentrum de Nederlandse taal machtig zijn in spreken, schrijven, luisteren en lezen. Hier is geprobeerd rekening mee te houden, alleen is dit niet overal gelukt. In het product moet de gast op zijn minst de Nederlandse taal machtig zijn in spreken en luisteren. Omdat Nederlands ook de officiële spreektaal is van Suriname, kunnen we dit verantwoorden. Eventueel kan de medewerker vertalen. Het product sluit aan op elk ontwikkelingsniveau van de gasten, maar ook op niveau van behandeling. (Zie bijlage C in onderzoeksverslag Gewoon DOÉN).

Er is rekening gehouden met de verbeelding van de gasten. Ze houden van drama, waar plaats voor is binnen het Creatief Agogische Werken. Drama / toneel is hier een onderdeel van. Bij de andere oefeningen waarbij drama niet wordt gebruikt is beeldend, taal en spel het middel tot leren en doén. Bij Creatief Agogisch Werken wordt aan de hand van deze middelen gewerkt.

Daarnaast behoort muziek ook tot de middelen binnen de Creatief Agogische Methodiek. Dit komt helaas niet voor in het product. Binnen opvangcentrum 'Geloof en Liefde' zijn geen middelen beschikbaar om muziekactiviteiten uit te voeren. En omdat deze middelen redelijk prijzig zijn, hebben we geen muziekactiviteiten ontwikkeld.

Drama is cultuurgebonden

Uit verschillende gesprekken en interviews kwam naar voren dat drama cultuurgebonden is. Dit merkten we niet alleen binnen het opvangcentrum, maar ook daarbuiten. Surinamers houden van drama en toneel. Op (nationale) feestjes is dit ook terug te zien.

Drama blijkt binding te hebben met de Surinaamse cultuur.[2] In de 19e eeuw is toneel op gang gekomen. In de 20e eeuw krijgt het een ander karakter. Door het zelfbewustwordingsproces van de Creolen, Hindoestanen en Javanen is het volkstoneel meer doorgedrongen tot de theaters. Waarschijnlijk komt hier de voorliefde voor drama / toneel vandaan.

Model Sytze de Roos

In de uitwerking van het 'model diagnostische samenhang' van Sytze de Roos zien we dat Opvangcentrum 'Geloof en Liefde' werkt aan 'problem solving en genezing' in de eerste tien maanden, ofwel de rehabilitatieperiode. Dit wil zeggen dat de gast waarden en normen leert en ook weer het 'normale leven' oppakt. Hier sluit het product, het lesprogramma Gewoon DOEN, op aan.

---

[1] Alle uitspraken zijn gebaseerd op het onderzoeksverslag Gewoon DOÉN tenzij anders vermeld.

[2] Bron: http://www.buku.nl/vermaak.html en http://nl.wikipedia.org/wiki/Toneel_in_Suriname, geraadpleegd op 11 april 2011

Het algemene doel van training is preventie tegen terugval, behandeling en begeleiding. In de analyse van het model van Sytze de Roos wordt aangegeven dat in de medewerkers zich herkennen in gedragstherapeutisch werken, alleen mist er nog een beschreven methodiek in het opvangcentrum. Door de innovatie van de training Persoonlijkheidsvorming is er nu één methodiek aanwezig, Creatief Agogische Methodiek.

Aanbevelingen gebruik product

Gebruik het product op thema. Wanneer een thema gekozen is, is het belangrijk om de daarbij behorende lessen achtereenvolgens te geven zodat het voor de gasten en voor de medewerker helder en duidelijk blijft waar men mee bezig is en ook omdat sommige lessen op elkaar volgen.

Daarnaast is het samenwerken met andere instellingen een aanbeveling. Men kan elkaar helpen en ideeën en lesprogramma's uitwisselen. Een goed samenwerkingsverband zorgt voor een goede aanpak van de verslavingsproblematiek in Suriname.

Aanspreekvorm in product

In het product is elke training in de jij-vorm geschreven. Hiermee wordt de gast aangesproken. Na overleg met directrice zuster Peggy Adney zijn alle oefeningen in dezelfde vorm geschreven en wordt de gast ook in de oefening meteen aangesproken. Zo kan de medewerker ervoor kiezen om de uitgeschreven les aan de gasten te geven, zodat ze de theorie kunnen meelezen en de oefening beter begrijpen.

Ontwerpen vanuit een muzisch agogische benadering.

- Onderzoek:

Vanuit de instelling hebben we een opdracht gekregen. Van hieruit hebben we een onderzoek opgesteld om duidelijk te krijgen hoe opvangcentrum 'Geloof en Liefde' het junkiegedrag van een verslaafde kan helpen verminderen. Hierbij hebben we deelvragen gemaakt om het overzichtelijk te houden en om zo tot ons gezamenlijk doel te komen: een passend product maken bij de training Persoonlijkheidsvorming. Van daaruit zijn we aan de slag gegaan.

- Ontwerp:

Uit ons onderzoek is gebleken dat de Creatief Agogische Werken een goede methode is om gedragsverandering bij verslaafden tot stand te brengen. Juist door middel van het creatieve proces zal het voor iedereen toegankelijk zijn binnen het opvangcentrum.

Veranderings- en ontwikkelprocessen van mensen spelen zich af in communicatie met anderen en met de omgeving[1]. Die communicatie kan op verschillende manieren vorm krijgen en hierin hebben wij het creatieve (non-verbale communicatie) element geïntegreerd in de training Persoonlijkheidsvorming.

Dit heeft geleidt tot de totstandkoming van een product, het lesprogramma 'Gewoon DOEN' voor de training Persoonlijkheidsvorming.

- Organisatie:

De organisatie om dit ontwerp (product) uit te voeren is in handen van opvangcentrum Geloof en Liefde. Wij zijn op de mogelijkheden die het opvangcentrum biedt, ingegaan. Het is ook aan het opvangcentrum of dit product goed aansluit en uitvoerbaar is. Ons inzien staat het contact van de deelnemer aan activiteiten centraal en wordt professionele dienstverlening zo goed mogelijk afgestemd op de doelgroep verslaafden[2].

- Uitvoering:

Wij kunnen ons product zelf niet uitvoeren. De planning is wel dat we één of twee trainingen geven maar dat is nog niet genoeg om er een oordeel over te geven of het werkt in de realiteit of niet. Dit is pas op langere termijn te beoordelen. Wij denken hierbij aan tien

[1] Uit bijlage 6 van reader KO 15 Zorgvernieuwing, methodiekontwikkeling & visievorming.

[2] Uit bijlage 6 van reader KO 15 Zorgvernieuwing, methodiekontwikkeling & visievorming.

maanden. In tien maanden kan het lesprogramma behandeld zijn en dan kan er ook een gegrond oordeel over gegeven worden.
De uitvoering, evaluatie en eventueel bijstellen, ligt in handen van de medewerkers van opvangcentrum ‘Geloof en Liefde’.

SWOT – analyse Lesprogramma Gewoon DOÉN

Intern	**Sterkten** - De gasten vinden drama leuk om te doen, wat veel voorkomt in product. - De insteek van het product, creatief agogisch werken, sluit aan bij iedereen[1] dus ook bij deze doelgroep. - Het product is overzichtelijk ingedeeld in thema's. - Er is motivatie en enthousiasme vanuit de gasten en medewerkers voor innovatie van de training Persoonlijkheidsvorming, het nieuwe product.	**Zwakten** - Het product is vooral gericht op gasten die lezen, schrijven en spreken in het Nederlands machtig zijn. - Gasten kunnen bij bepaalde lessen de affiniteit met de opdracht missen.
Extern	**Kansen** - Methodiek implementeren (MAM). - Medewerkers leren bewust methodisch te werken. - De gasten kunnen theorie aan praktijk verbinden en daardoor ontwikkelen. - Het programma is gemakkelijk in gebruik.	**Bedreigingen** - Sommige gasten hebben geen basisonderwijs gehad - Theorie is verouderd, komt oorspronkelijk vanuit GGZ de Hoop 1997. - Gasten willen bij een opdracht niet mee doen.

[1] Meer hierover in hoofdstuk 5.3 van het onderzoeksverslag 'Gewoon DÓEN'.

Materiaal benodigdheden:

Al aanwezig in het opvangcentrum Geloof en Liefde:

- Bijbels
- Schoolbord
- Schoolkrijt
- Stoelen en tafels
- Grote ruimte (Sportzaal)
- (Thee)doeken
- Houten planken (buiten)
- Stenen (buiten)

Aanwezig bij het lesprogramma:

- Gekopieerd stencil met kwaliteiten, valkuilen, uitdagingen en allergieën (Les 1.3)
- Checklist woordenlijst (Les 1.3)
- Formulier over Godsbeeld (Les 2.1)
- Foto's (Les 2.2)
- Situatiekaartjes (Les 2.5)
- Stencil 'Relatie in balans' (Les 2.7)
- Situatiebeschrijvingen (Les 3.2)
- CD met filmpje over complimenten geven (Les 3.4)
- Twee awards (Les 3.4)
- Emotiekaartjes (Les 4.1)
- Pictogrammen met emoties (Les 4.2)
- Vragen (Les 4.2)
- Opdracht Rationaliseren (Les 4.3)
- Associatiekaarten (Les 5.2 / 7.1)
- Situatiebeschrijvingen (Les 6.1)
- Filmpje Gewoontes, staat op bijbehorend cd (Les 6.3)
- 'Verboden' woorden (Les 6.4)
- Situatiebeschrijvingen voor dramastukjes (Les 6.7)

Kostenoverzicht aan te schaffen materiaal:
Uitgaande van gemiddeld twintig gasten per les.

- Potloden (20 stuks, HB)	SRD	00,40 per stuk
- Scharen (10 stuks)	SRD	04,00 per stuk
- Lijm (plakstift, 10 stuks)	SRD	00,50 per stuk
- Gekleurd A4-papier (per pak)	SRD±	60,00 per kleur
	SRD	00,65 per vel
- Kleurpotloden (2 dozen Bruynzeel)	SRD	48,00 per doos
- Geeltjes/memoblaadjes met kleefrand.	SRD	11,70 per pak

Bron: Office World, unit 213-214, Hermitage Mall, Paramaribo, Suriname.