

Werkblad Gedrag bijhouden

naam:

weeknummer:

maandag	emoties <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hoe sterk? 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	impulsen <input type="checkbox"/> zelfmoord <input type="checkbox"/> zelfbeschadiging <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hoe sterk? 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	gedragingen (aantal) <input type="checkbox"/> zelfmoordpoging <input type="checkbox"/> zelfbeschadiging <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Heb je een vaardigheid gebruikt? ja nee Zo ja, welke? Hielp dat? ja nee Zo nee, waarom niet?				
dinsdag	emoties <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hoe sterk? 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	impulsen <input type="checkbox"/> zelfmoord <input type="checkbox"/> zelfbeschadiging <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hoe sterk? 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	gedragingen (aantal) <input type="checkbox"/> zelfmoordpoging <input type="checkbox"/> zelfbeschadiging <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Heb je een vaardigheid gebruikt? ja nee Zo ja, welke? Hielp dat? ja nee Zo nee, waarom niet?				
woensdag	emoties <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hoe sterk? 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	impulsen <input type="checkbox"/> zelfmoord <input type="checkbox"/> zelfbeschadiging <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hoe sterk? 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	gedragingen (aantal) <input type="checkbox"/> zelfmoordpoging <input type="checkbox"/> zelfbeschadiging <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Heb je een vaardigheid gebruikt? ja nee Zo ja, welke? Hielp dat? ja nee Zo nee, waarom niet?				

donderdag	emoties <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hoe sterk? 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	impulsen <input type="checkbox"/> zelfmoord <input type="checkbox"/> zelfbeschadiging <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hoe sterk? 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	gedragingen (aantal) <input type="checkbox"/> zelfmoordpoging <input type="checkbox"/> zelfbeschadiging <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Heb je een vaardigheid gebruikt? ja nee Zo ja, welke? Hielp dat? ja nee Zo nee, waarom niet?				
vrijdag	emoties <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hoe sterk? 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	impulsen <input type="checkbox"/> zelfmoord <input type="checkbox"/> zelfbeschadiging <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hoe sterk? 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	gedragingen (aantal) <input type="checkbox"/> zelfmoordpoging <input type="checkbox"/> zelfbeschadiging <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Heb je een vaardigheid gebruikt? ja nee Zo ja, welke? Hielp dat? ja nee Zo nee, waarom niet?				
zaterdag	emoties <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hoe sterk? 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	impulsen <input type="checkbox"/> zelfmoord <input type="checkbox"/> zelfbeschadiging <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hoe sterk? 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	gedragingen (aantal) <input type="checkbox"/> zelfmoordpoging <input type="checkbox"/> zelfbeschadiging <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Heb je een vaardigheid gebruikt? ja nee Zo ja, welke? Hielp dat? ja nee Zo nee, waarom niet?				
zondag	emoties <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hoe sterk? 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	impulsen <input type="checkbox"/> zelfmoord <input type="checkbox"/> zelfbeschadiging <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hoe sterk? 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	gedragingen (aantal) <input type="checkbox"/> zelfmoordpoging <input type="checkbox"/> zelfbeschadiging <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Heb je een vaardigheid gebruikt? ja nee Zo ja, welke? Hielp dat? ja nee Zo nee, waarom niet?				

Werkblad **Gedrag bijhouden** aantekeningen voor deze week

maandag

dinsdag

woensdag

donderdag

vrijdag

zaterdag

zondag

Instructies voor het invullen van het *Werkblad Gedrag bijhouden*

- 1 Emoties:** in deze kolom vul je de namen in van de emoties die je vandaag hebt gevoeld, of ze nou positief of pijnlijk waren. Als je niet zeker weet wat de naam is van de emotie die je voelde, kun je kijken in de lijst met emoties.
- 2 Hoe sterk?** In deze kolom kun je elke emotie die je in de kolom 'emoties' hebt genoteerd een cijfer geven. Je kunt een x of een ander symbool op de lijn zetten om aan te geven hoe sterk de emotie was, of je kunt een cijfer van 1 (heel zwakke emotie) tot 5 (heel sterke emotie) noteren.
- 3 Impulsen:** in deze kolom kun je alle impulsen bijhouden die te maken hebben met zelfmoord of zelfbeschadiging; er zijn ook lege vakjes waarin je eventuele andere impulsen kunt noteren die je gedurende de dag hebt gehad (bijvoorbeeld om drugs of alcohol te gebruiken, om over te geven of laxeremiddelen te gebruiken, of om iemand te slaan). Als je meer dan twee impulsen ervaart, kun je een tweede werkblad gebruiken, het op een ander vel papier schrijven of het op de achterkant van het werkblad schrijven, in het vak 'Aantekeningen voor deze week' van die dag.
- 4 Hoe sterk?** Zet een cijfer om de sterkte aan te geven van elke impuls in de kolom 'Impulsen', ook hier weer op een schaal van 1 (heel zwakke impuls) tot 5 (heel sterke impuls).
- 5 Gedragingen:** houd altijd alle zelfmoordpogingen en al je zelfbeschadigend gedrag bij. Als je een zelfmoordpoging hebt gedaan of als je jezelf op enige manier pijn hebt gedaan (bijvoorbeeld jezelf hebt gesneden of gebrand, of met je hoofd tegen de muur hebt gebonkt), schrijf dan op hoe vaak je dit hebt gedaan. Er zijn twee lege vakjes waarin je kunt bijhouden welke ander gedrag je hebt vertoond.
- 6 Heb je een vaardigheid gebruikt?** Omcirkel 'ja' of 'nee' om aan te geven of je een vaardigheid hebt gebruikt. Het maakt niet uit of je het gevoel hebt dat het heeft gewerkt of niet.
- 7 Zo ja, welke?** Schrijf op welke vaardigheden je hebt gebruikt, als je er een of meer hebt gebruikt.
- 8 Hielp dat?** Omcirkel 'ja' of 'nee' om aan te geven of je het gevoel hebt dat de vaardigheid heeft geholpen.
- 9 Zo nee, waarom niet?** Leg uit waarom je geen vaardigheid hebt gebruikt, als dat het geval is. Ben je het bijvoorbeeld vergeten? Kon je niet bedenken welke vaardigheid je moest gebruiken? Heb je wel aan een vaardigheid gedacht, maar had je geen zin om deze te proberen?
- 10 Aantekeningen voor deze week:** in deze ruimte kun je aantekeningen maken over alle gebeurtenissen die je hebt meegemaakt en waar je over wilt praten tijdens je therapiesessie. Het is ook een goed idee om aantekeningen te maken over de emoties en impulsen die je elke dag hebt gevoeld (bijvoorbeeld of ze verband hielden met een specifieke situatie), en over de vaardigheden die je hebt gebruikt. Bedenk dat ik vaak tot in detail met je zal willen praten over wat er is gebeurd. Daarom is het werkblad *Gedrag bijhouden* een goede plek om aantekeningen te maken om je geheugen op te frissen.

Formulier Gedragsanalyse

Invuldatum:

Datum van probleemgedrag:

Ketenanalyse van probleemgedrag

Welk **probleemgedrag** analyseer ik?

Welke dingen in mezelf en in mijn omgeving hebben me **vatbaar** gemaakt voor het vertonen van het probleemgedrag?

Welke **gebeurtenis in de omgeving was de trigger** waardoor ik de keten van het probleemgedrag in werking zette?

Wat zijn de **schakels in de keten** tussen de trigger en het probleemgedrag? (Wees zeer specifiek en beschrijf in detail wat er gebeurde tussen de trigger en het gedrag.)

Bedenk dat gevolgen van gedrag onmiddellijk maar ook pas na enige tijd kunnen optreden, en beantwoord de volgende vragen over je gedrag:

1 Wat waren de **negatieve gevolgen**?

2 Wat waren de **positieve gevolgen**?

Oplossingsanalyse

Wat ik kan doen om in de toekomst minder **kwetsbaar** te zijn:

Wat ik kan doen om te voorkomen dat er een **trigger** optreedt. (Dat heb je niet altijd in de hand, maar kijk eens of je iets kunt bedenken.)

Wat ik kan doen om **de schakels in de keten te veranderen**, van de **trigger** tot het **probleemgedrag**. (Hoe kun je de schakels in de keten onderbreken, zodat je de volgende keer minder snel geneigd bent in het probleemgedrag te vervallen?):

Zijn er dingen die je moet doen om **de schade te herstellen** die door het probleemgedrag is veroorzaakt?

Formele mindfulness-oefeningen

- **Ademhalingen tellen.** Ga ontspannen zitten. Tel 'een' terwijl je diep inademt, en 'twee' terwijl je langzaam uitademt, 'drie' op de inademing, 'vier' op de uitademing, enzovoort. Zo tel je tot tien en dan begin je opnieuw. Als je merkt dat je geest afdwaalt en je gestopt bent met tellen, merk dit dan gewoon zonder oordeel op en breng je aandacht weer terug naar ademen en tellen.
- **Geluiden observeren.** Ga ontspannen zitten en richt je aandacht op de geluiden die je hoort: het geluid van je ademhaling, het geluid van mensen die praten in een andere ruimte, het geluid van de lucht die door de ventilatieroosters komt, het geluid van een televisie in een andere kamer, enzovoort. Als je merkt dat je geest afdwaalt, merk dat dan zonder oordeel op en breng je aandacht dan weer terug naar de geluiden die je bewustzijn binnenkomen.
- **Een object observeren.** Pak een object op, zoals een foto in een lijst, een snuisterij op de schoorsteenmantel, een sieraad of een stuk speelgoed van een kind, en observeer het met mindfulness. Onderzoek het object met al je zintuigen, richt je volledige aandacht op het voorwerp. Ervaar de gewaarwording van hoe het is om het aan te raken. Merk een eventuele geur op die het heeft of een geluid dat het maakt terwijl je het door je handen laat gaan. Wanneer je merkt dat je geest naar andere dingen afdwaalt, breng dan je aandacht terug naar het object en observeer het zonder jezelf te beoordelen.
- **Je gedachten in wolken observeren.** Stel je voor dat je op een grasveld ligt en naar de wolken kijkt. Elke wolk bevat een gedachte. Observeer de gedachte terwijl ze langzaam voorbijglijdt en geef haar een etiket in termen van wat voor gedachte het is. Wanneer bijvoorbeeld de gedachte: 'Zal ik deze maand de huur kunnen betalen?' voorbijdrijft, geef haar dan het etiket 'piekeren' of 'angstige gedachte'. Wanneer je de gedachte 'Wat een stomme oefening is dit' in een wolk ziet, geef haar dan het etiket 'boze gedachte' of 'oordeel', enzovoort. Probeer jezelf zo veel mogelijk niet te veroordelen voor de gedachten die je hebt of om wat voor etiket je erop plakt; er is geen goed of fout antwoord. Als je merkt dat je verstrikt bent geraakt in het denken over een gedachte, laat haar dan gewoon varen en kijk naar de volgende gedachte.
- **Op een gedachte focussen.** Kies een woord dat veel betekent of een zinnetje om op te focussen, en herhaal het dan voor jezelf terwijl je op je ademhaling richt. Denk bijvoorbeeld terwijl je inademt: 'wijze' en terwijl je uitademt: 'geest'. Wanneer je merkt dat je geest is afgedwaald, veroordeel jezelf dan niet; breng gewoon je aandacht weer naar de oefening.

- **De poortwachter naar je geest zijn.** Stel je voor dat je aan de 'poort' van je geest staat te kijken naar de gedachten en gevoelens die er doorheen gaan. Doe je best om deze gedachten en gevoelens niet te veroordelen; observeer gewoon wat ze zijn, zodat je je bewust kunt worden van wat er in je geest omgaat, net als een poortwachter zich bewust moet zijn van wie er door de poort komt. Verwelkom gedachten en emoties als ze door de poort komen en probeer ze niet de toegang te ontzeggen. Wanneer je geest afdwaalt of wanneer je merkt dat je probeert bepaalde gedachten en gevoelens ervan te weerhouden om binnen te komen, probeer je dan te ontspannen en deze dingen gewoon te observeren. Ga daarna weer observeren hoe gedachten en gevoelens binnenkomen. Als je merkt dat gedachten en gevoelens te snel door de poort komen, probeer je ze af te remmen door elk ervan te laten aankloppen voordat ze binnenkomen, zodat je de poort open kunt doen, ze kunt herkennen en vervolgens kunt doorlaten.
 - **In je lichaam zijn.** Ga ontspannen zitten en richt je op de verschillende gewaarwordingen die je in je lichaam ervaart. Let bijvoorbeeld op hoe je billen contact maken met de stoel of hoe je armen op de armleuningen liggen. Observeer eventuele spanning in je spieren. Merk op of je koel aanvoelt of dat je gezicht verhit is. Erken eventuele emoties die je waarneemt, zoals kwaadheid om een situatie die zich eerder heeft voorgedaan of frustratie omdat je het moeilijk vindt om deze oefening te doen. Wanneer je geest je wegvoert van het observeren van lichamelijke gewaarwordingen, breng je je aandacht gewoon weer terug naar de oefening en laat je de andere gedachten gaan. Een andere manier om je op je lichaam te richten is door even scherp je nagel over je gezicht te trekken, precies tussen je lip en je neus. Ga dan ontspannen zitten en richt je zo lang mogelijk op die gewaarwording; kijk hoe lang je haar nog kunt voelen. Wanneer je geest naar andere dingen afdwaalt, zeg dan tegen jezelf dat dat oké is, en breng vervolgens je aandacht terug naar de gewaarwording.
-

Logboek Mindfulness

datum	Wat ik mindful heb gedaan	Duur van de oefening	Wat ik over mijn ervaring heb opgemerkt (gedachten, emoties, enzovoort)

Logboek Oordelende gedachten

Situatie	Emoties met betrekking tot de situatie	Oordelen die voortkwamen uit deze emoties	Bijkomende emoties getriggerd door de oordelen	Uitkomst (Was het positief of negatief? Heeft het je geholpen op weg naar je doelen?)

Werkblad Kosten-batenanalyse

Probleemgedrag: _____

Voordelen van zelfdestructief coping-gedrag: _____

Totaal: _____

Nadelen van zelfdestructief coping-gedrag: _____

Totaal: _____

Voordelen van gezond coping-gedrag: *niet* _____

Totaal: _____

Nadelen van gezond coping-gedrag: *niet* _____

Totaal: _____

Totaal van voordelen van zelfdestructief coping-gedrag + nadelen van gezond coping-gedrag = _____

Totaal van nadelen van zelfdestructief coping-gedrag + voordelen van gezond coping-gedrag = _____

Stapsgewijs impulsen beheersen

- 1 Geef een cijfer voor de intensiteit van de impuls, van 1 (minimale impuls) tot 10 (zeer intense impuls).
- 2 Zet een wekker (bijvoorbeeld op je mobiele telefoon, of een wekkerradio of kookwekker) op 15 minuten en verplicht jezelf om die 15 minuten lang niet toe te geven aan de impuls. Door wat tijd in te voegen tussen het moment dat de impuls opkomt en het moment waarop je eraan toegeeft, merk je misschien dat de impuls zwakker wordt en dat je in staat bent er niet aan toe te geven. Stel maximaal 15 minuten in, want langer weerstand bieden kan overweldigend en ondoenlijk lijken.
- 3 Gebruik tijdens de volgende 15 minuten je crisismanagementvaardigheden om door de crisis heen te komen. Als je de impuls hebt, is dat een crisis; als je eraan toegeeft, maakt dat de situatie erger. Haal dus je lijst tevoorschijn met redenen waarom je niet aan de impuls moet toegeven van je werkblad *Kosten-batenanalyse* en lees deze door om jezelf eraan te herinneren waarom je niet aan een impuls wilt toegeven. Gebruik vervolgens de crisismanagementvaardigheden om je te helpen niet aan de impuls toe te geven.

Wat ook werkt is activiteiten ondernemen die het moeilijker voor je maken om aan een impuls toe te geven. Als je bijvoorbeeld de impuls hebt om naar het casino te gaan, ga dan douchen. Als je gedoucht hebt, moet je je eerst afdrogen, je haar drogen en je weer aankleden voordat je ergens heen kunt gaan, dus komt er meer tijd tussen jou en de handeling. Als je de impuls voelt om junkfood te eten, ga dan een stukje wandelen. Het is moeilijker om te eten als je over straat loopt. Nog beter is het als je een hond hebt en hem uitlaat; zo heb je maar één hand vrij.

- 4 Als je wekker na 15 minuten afgaat, geef je impuls dan opnieuw een cijfer. Als dat naar een hanteerbaar niveau is gezakt en je erop vertrouwt dat je er niet aan toe zult geven, geef jezelf dan een schouderklopje en ga verder met waar je mee bezig was. Zo niet, zet de wekker dan opnieuw op 15 minuten en blijf de vaardigheden oefenen. Als je uiteindelijk toch aan de impuls toegeeft, heb je jezelf ten minste laten zien dat je 15 minuten lang vaardigheden kunt gebruiken in plaats van aan de impuls toe te geven. Met oefening wordt dit hopelijk 30 minuten, dan drie kwartier, enzovoort.

Natuurlijk zijn er nog andere dingen die je kunt doen om je ervan te weerhouden toe te geven aan een impuls: geef je pinpas aan je partner, zodat je niet zo gemakkelijk geld kunt opnemen om te gokken, haal geen junkfood in huis, enzovoort.

Werkblad Leer je emoties kennen

Emotie	Lichamelijke reacties (lichamelijke gewaarwordingen, lichaamstaal, gezichtsuitdrukkingen)	Gedachten (waaronder herinneringen, beelden en oordelen)	Impulsen (wat je zou willen doen wanneer je de emotie ervaart)	Gedrag (wat je in feite doet wanneer je de emotie voelt)	Gevolgen (de impact of het effect van het gedrag, zoals jezelf veroordelen)
woede					
blijheid					
verdriet					
angst					
liefde					
schaamte of schuldgevoel					
andere:					
andere:					

Werkblad Emotielijst

Woede

geërgerd
agressief
geagiteerd
geïrriteerd
verraden
verbittert
belast
strijdbaar
verontwaardigd
wantrouwig
afkeurend
vol afkeer
ontevreden
verongelijkt
verontrust
woedend
geprikkeld
gefrustreerd
razend
woest
vol haat
vijandig
gekwetst
genegeerd
ongeduldig
ontstemd
gekrenkt
furieus
ziedend
getergd
jaloers
kwaad
boos
koppig
beledigd
vervolgen
afgewezen
haatdragend
gemeen

Blijheid

geamuseerd
gelukkig
kalm
verrukt
vrolijk
op mijn gemak
zelfverzekerd
tevreden
in mijn nopjes
gretig
extatisch
uitgelaten
euforisch
opgewonden
opgewekt
uitbundig
voldaan
blij
dankbaar
vereerd
hoopvol
geïnspireerd
joviaal
vreugdevol
jubelend
in de wolken
prettig
vervuld
trots
ontspannen
opgelucht
vergenoegd
sereen
dankbaar
uitzinnig
rustig
triomfantelijk
geestdriftig

Verdriet

verlaten
gekweld
vreugdeloos
verslagen
terneergeslagen
gedepimeerd
wanhopig
hopeloos
ontmoedigd
verontrust
verstoord
treurig
verveeld
in de steek gelaten
somber
mistroostig
rouwig
gebroken
hulpeloos
kansloos
inadequaat
eenzaam
down
melancholiek
ellendig
triest
negatief
gepijngd
pessimistisch
machteloos
vol spijt
berouwvol
verdrietig
zwaarmoedig
bedroefd
rusteloos
ongelukkig
sip
waardeloos

Angst

bang
gealarmeerd
angstig
ongerust
gehinderd
bezorgd
verontrust
radeloos
overstuur
verstoord
onrustig
bevreesd
over mijn toeren
uitgeput
kribbig
doodsbenauwd
nervus
zenuwachtig
schrikachtig
overweldigd
overspannen
in paniek
van streek
versteend
rusteloos
geschrokken
geschokt
gestrest
gespannen
ontsteld
bedreigd
in de war gebracht
onzeker
ongemakkelijk
onbehaaglijk
ontregeld
geagiteerd
overbelast

Liefde

geaccepteerd
bewonderend
vol genegenheid
levendig
verliefd
vol waardering
vurig
opgewonden
aangetrokken
gek op iemand
zorgzaam
koesterend
toegewijd
vervuld
verbonden
verlangend
verknocht
betoverd
liefhebbend
verblind
intiem verbonden
vriendelijk
positief
begerig
liefdevol
smoorverliefd
teder
geil
hartstochtelijk
romantisch
sensueel
verzot op iemand
zachtaardig
idolaat
smachtend
warm
mild
hartelijk

Schaamte of schuldgevoel

schuldbewust
beschaamd
ongemakkelijk
beschuldigd
berouwvol
vernederd
onteerd
te schande gemaakt
voor schut gezet
dom
eenzaam
schuldig
gekrenkt
minderwaardig
gekwaetst
boetvaardig
zielig
door wroeging gekweld
afgewezen
vol spijt
vol schaamte
beklagenswaardig
opgelaten
ellendig
ongemakkelijk
kwetsbaar
miserabel
meelijwekkend
nietig
ontaard
neergehaald
gekrenkt
jammerlijk
waardeloos
in verlegenheid gebracht

Werkblad Tegengesteld op impulsen reageren

Situatie (gebeurtenis die de emotie veroorzaakte)	Emoties (emotie die ervaren werd)	Handelingsimpulsen (impulsen die bij de emotie horen)	Uitgevoerde handeling (wat je daadwerkelijk hebt gedaan)	Nawerking (consequenties van het gedrag, zoals intensiteit van emoties, spijt, of je behoefte bevredigd werd)

- 2 Kies een van de activiteiten uit die je het meest aanspreekt, en doe dan wat onderzoek naar het onderwerp. Is het een activiteit die je gewoon kunt doen? Als er kosten aan verbonden zijn, kun je het je dan veroorloven? Heb je vervoer als dat nodig is? Als het nog niet zo eenvoudig is, kijk dan of je het realistischer voor jezelf kunt maken. Misschien is, zoals zo vaak, geld een beperkende factor. Zelfs als je bijvoorbeeld niet je baan kunt opgeven om naar school te gaan, kun je nog 's avonds lessen volgen, een correspondentie cursus of een internet cursus doen, of misschien kun je parttime naar school gaan terwijl je werkt. Zet hier wat ideeën neer:

- 3 Nu je een doel hebt en wat ideeën over hoe je dat doel kunt bereiken, wat zijn dan de eerste stappen die je kunt nemen om dat doel te bereiken? Misschien kun je bijvoorbeeld het programma onderzoeken waar je je voor wilt aanmelden en kijken waar je het kunt volgen. Je kunt uitzoeken of er toelatingseisen voor het programma zijn en nagaan of je misschien een financiële tegemoetkoming kunt krijgen.

- 4 Wijs nu de eerste stap naar je doel aan die je gaat nemen:

Zodra je deze eerste stap hebt gezet, weet je meer over wat je moet doen om dichterbij je doel te komen. Doe dit stap voor stap. Zorg ervoor dat de doelen die je stelt, klein genoeg zijn om realistisch en haalbaar te blijven. Als je het je bijvoorbeeld niet kunt veroorloven om fulltime terug naar school te gaan, stel je dan ook niet tot doel om binnen twee jaar klaar te zijn; als je dat doet, zul je teleurgesteld zijn als je dat niet lukt, waardoor je waarschijnlijk minder gemotiveerd bent om hard te blijven werken om je doel te bereiken. Met andere woorden: zorg ervoor dat het niet op een mislukking uitloopt!

Quiz Communicatiestijl

Aan de hand van de volgende vragen kun je een idee krijgen van jouw communicatiestijl. Zet overal waar je antwoord 'ja' is een vinkje. Waarschijnlijk merk je dat je veel van deze dingen soms wel en soms niet doet. Vink alleen die antwoorden aan die jou het best lijken te omschrijven. De stijl waarbij je de meeste vinkjes hebt staan is dan de communicatiestijl die je het meest gebruikt.

1 Passief

- _____ Probeer je je gevoelens weg te duwen in plaats van ze aan anderen te laten zien?
- _____ Ben je bang dat als je je gevoelens laat zien, anderen kwaad op je worden of je niet leuk zullen vinden?
- _____ Zeg je vaak dingen als 'Het kan me niet schelen' of 'Het maakt mij niet uit', terwijl het je eigenlijk wel kan schelen of het je wel uitmaakt?
- _____ Houd je je rustig of probeer je geen opschudding te veroorzaken omdat je anderen niet van streek wil maken?
- _____ Ga je vaak mee in de mening van anderen omdat je niet wilt opvallen?

Totaal: _____

2 Agressief

- _____ Houd je je vooral bezig met je eigen zin krijgen, ongeacht wat voor impact dit op anderen heeft?
- _____ Schreeuw je, vloek je of gebruik je geregeld andere agressieve manieren van communiceren?
- _____ Zijn je vrienden bang voor je?
- _____ Heb je geen respect voor anderen wanneer je met hen communiceert, en kan het je niet echt schelen of ze krijgen wat ze willen, zolang jouw behoeften maar vervuld worden?
- _____ Heb je een houding van 'het moet op mijn manier en anders niet'? Heb je ooit iemand jou zo horen beschrijven?

Totaal: _____

3 Passief-agressief

- _____ Heb je de neiging om sarcastisch te zijn wanneer je je kwaad voelt?
- _____ Heb je de neiging mensen dood te zwijgen wanneer je boos op hen bent?
- _____ Merk je vaak dat je het ene zegt maar het andere denkt, en dat je bijvoorbeeld meegaat in de wensen van iemand anders, ook al wil je dat eigenlijk niet?
- _____ Aarzel je over het algemeen om je emoties te laten blijken, maar merk je dat je gevoelens er op andere manieren uitkomen, bijvoorbeeld doordat je met deuren slaat of ander agressief gedrag vertoont?
- _____ Ben je bang dat als je je emoties uit, anderen daardoor boos op je zullen worden of je niet leuk meer zullen vinden, en dat je daarom je boodschap op een subtielere manier probeert over te brengen?

Totaal: _____

4 Assertief

- _____ Ben je ervan overtuigd dat je het recht hebt om je meningen en emoties te uiten?
- _____ Wanneer je onenigheid hebt met iemand, kun je dan je mening en je emoties duidelijk en eerlijk uiten?
- _____ Wanneer je met anderen communiceert, behandel je hen dan met respect, terwijl je tegelijkertijd jezelf blijft respecteren?
- _____ Luister je goed naar wat anderen zeggen en geef je hen daardoor de boodschap dat je hun standpunt probeert te begrijpen?
- _____ Probeer je met anderen te onderhandelen als jullie andere doelen hebben, en richt je je niet louter op je eigen behoeften?

Totaal: _____

Richtlijnen voor assertieve communicatie

De volgende interpersoonlijke vaardigheden kunnen je helpen om assertiever te worden in relaties.

1 Stel vast wat je prioriteiten zijn.

Eerst moet je vaststellen wat je prioriteit is in de huidige situatie: heb je een doel waar de andere persoon je bij kan helpen, of waar de ander je van kan weerhouden om het te bereiken? Wil je de relatie verbeteren? Wil je een goed gevoel krijgen over je gedrag binnen de relatie, waar dat ook toe leidt? Wil je 'nee' kunnen zeggen tegen een verzoek?

Dit kan een moeilijke beslissing zijn als je prioriteiten op meer dan een van deze gebieden liggen. Het zou natuurlijk kunnen dat je erin slaagt om meer dan een doel te bereiken, maar soms moet je gewoon kiezen voor wat het belangrijkste is. Welke beslissing je ook neemt, het is belangrijk dat je duidelijk weet wat je hoogste prioriteit heeft, zodat je dat ook duidelijk kunt maken. Het is moeilijk om te krijgen wat je wilt als je niet zeker weet wat dat is! Zodra je hebt bepaald wat je prioriteit is, kun je kiezen welke vaardigheden je het bruikbaarst vindt om je doel te bereiken.

2 Vraag om wat je wilt op een manier die geen schade toebrengt aan de relatie.

Hier zijn de stappen waarmee je een assertief verzoek kunt doen:

- Beschrijf de situatie zonder oordelen te vellen.* Zodra je hebt vastgesteld wat je prioriteit is, geef dan duidelijk en feitelijk een beschrijving van de situatie. Als je oordeelt en verwijten maakt, heb je minder kans dat je je doelen bereikt, dus zorg ervoor dat je je bij de feiten houdt. Bedenk ook dat het probleem dat je wilt aanpakken op dit moment geen conflict of een confrontatie is, maar alleen een probleem dat je moet oplossen.
- Beschrijf wat je vindt van en voelt met betrekking tot de situatie.* Bij de tweede stap bij assertiever gedrag gaat het erom de andere persoon te vertellen wat je vindt van en voelt met betrekking tot de situatie.
- Gedraag je assertief.* Bij de laatste stap kom je voor jezelf op door duidelijk te vragen om wat je wilt.

3 Onderhandel.

Een intrinsiek onderdeel van assertiviteit is dat je respect toont voor de ander en dat je laat zien dat het jouw wens is dat zo mogelijk iedereen baat heeft bij de interactie. Onderhandelen – bereid zijn om iets te geven zodat je iets terugkrijgt – zal anderen vaak aanmoedigen om jou te helpen je doel te bereiken. In plaats van te focussen op hoe je jouw behoeften kunt bevredigen, moet je werken aan een wederzijds aanvaardbare oplossing, waarbij zowel jouw behoeften als die van de ander bevredigd worden.

4 Vergaar informatie.

Als je begrijpt wat de ander wil, denkt en voelt, kun je assertief communiceren. Assertief zijn betekent dat je net zoveel geeft om de ander als om jezelf. Door informatie te vergaren aan de hand waarvan je anderen beter begrijpt, kun je hen eerlijk en met respect behandelen en hen helpen hun behoeften te vervullen.

Mensen hebben de neiging om uit te gaan van bepaalde vooronderstellingen over anderen, in plaats van hen te vragen naar hun doelen, gedachten en gevoelens. Deze vooronderstellingen kunnen relaties schaden en goede contacten belemmeren. Als je de juiste informatie hebt, ben je beter in staat om met anderen te communiceren en je doelen te bereiken.

5 Zeg 'nee' op een manier die de relatie niet schaadt.

Veel mensen vinden het moeilijk om 'nee' te zeggen tegen verzoeken van anderen. Ze voelen zich misschien schuldig omdat ze 'nee' zeggen of ze veroordelen zichzelf, door bijvoorbeeld te denken: 'Ik ben geen goede vriend als ik "nee" zeg.' Soms maken mensen zich zorgen dat anderen kwaad zullen worden als ze 'nee' zeggen. Maar door grenzen voor jezelf te stellen en je eraan te houden – zelfs als dat betekent dat je soms verzoeken van anderen moet afwijzen – laat je eenvoudig zien dat je jezelf respecteert en waardeert. Assertief 'nee' zeggen in plaats van toe te geven en iets tegen je zin te doen beschermt relaties ook tegen de rancune die je meestal na verloop van tijd opbouwt als je geregeld 'ja' zegt terwijl je dat eigenlijk niet wilt.

6 Handel in overeenstemming met je normen en waarden.

Wees duidelijk over wat je normen en waarden zijn, en houd je eraan. Je hebt geen goed gevoel over jezelf als je erin toestemt om dingen te doen die tegen je principes zijn. Wees dus eerlijk tegen jezelf en anderen, en maak geen excuses wanneer je iets niet wilt doen. Het is helemaal niet erg om 'nee' te zeggen en eerlijk te zijn over de reden – zelfs als het is omdat je iets gewoon niet wilt doen. Als je anderen eerlijk en assertief vertelt dat je niet wilt doen wat ze van je vragen, zal je zelfrespect toenemen.

Natuurlijk is een leugentje om bestwil soms geoorloofd. Als je bijvoorbeeld niet bij een vriendin thuis wilt eten omdat je vindt dat ze niet lekker kookt, hoeft je dat haar niet per se eerlijk te vertellen; als je dat wel doet, zul je je waarschijnlijk zelfs slechter voelen omdat je haar hebt gekwetst. Wees dus tactisch, maar lieg ook niet te vaak, want dit kan je zelfrespect verminderen.

Logboek DGT-vaardigheden gebruiken

Vul een cijfer in voor de mate waarin je elke vaardigheid elke dag hebt gebruikt:

- 1 Besepte achteraf dat ik de vaardigheid had kunnen gebruiken.
- 2 Dacht wel aan de vaardigheid, maar koos ervoor deze niet te gebruiken.
- 3 Besepte achteraf dat ik de vaardigheid had gebruikt en dat ik dat effectief had gedaan.
- 4 Probeerde de vaardigheid aandachtig te gebruiken, maar dat is niet gelukt.
- 5 Gebruikte de vaardigheid aandachtig en met succes.

	M	D	W	D	V	Z	Z	
De realiteit accepteren: verminder je emotionele pijn door de realiteit te accepteren. Die is wat ze is. (En ga vervolgens na of je iets kunt doen om de situatie te veranderen.)								Emotieregulatie
Zelfvalidatie beoefenen: wees je bewust van de boodschappen over emoties die je ooit hebt ontvangen, die bepalen hoe je nu over ze denkt en wat je er bij voelt. Beoordeel je emoties niet; accepteer ze gewoon.								
Mindfulness toepassen op emoties: richt je bewustzijn en acceptatievermogen op de emoties die aanwezig zijn; probeer niet tegen pijnlijke emoties te vechten en probeer aangename emoties niet vast te houden. Denk eraan dat emoties als golven zijn die komen en gaan.								
Vorbereidende coping: maak een plan en repeteer voor moeilijke situaties die kunnen optreden. Stel je de gewenste uitkomst voor. Denk positief.								Crisismanagement
Bied weerstand tegen impulsen: om jezelf te helpen niet aan impulsen toe te geven kun je de situatie herkadereën, je met overgave op een activiteit richten, iets voor iemand anders doen, intense sensaties oproepen, de impuls buitensluiten, neutrale gedachten denken of een pauze nemen.								
Een kosten-batenanalyse uitvoeren: weeg de kosten en baten van probleemgedrag tegen elkaar af.								
Evenwicht vinden: verminder je vatbaarheid voor emoties door slaap, de behandeling van een lichamelijke ziekte, het verminderen van drugsgebruik, goed eten en lichaamsbeweging allemaal met elkaar in evenwicht te brengen.								Kernvaardigheden van mindfulness
Toegang krijgen tot het wijze ik: wees geconcentreerd en kalm. Breng het emotionele ik en het redelijke ik met elkaar in evenwicht. Pas mindfulness toe. Om toegang te krijgen tot je wijze ik kun je mentaal notitie van emoties nemen, zelspraak verbeteren en je alleen op het huidige moment richten.								
Niet oordelen: verminder je emotionele pijn door niet te oordelen. Houd je bij de feiten en je emoties, en oordeel niet.								
Mentaal notitie nemen: observeer en beschrijf zonder oordeel wat je ervaart. Ervaar gewoon wat er gebeurt.								
Mindfulness beoefenen: doe één ding tegelijk, op het huidige moment, met je volle aandacht en met acceptatie.								

	M	D	W	D	V	Z	Z	
Op zoek gaan naar nieuwe relaties: als je niet genoeg gezonde relaties in je leven hebt, ga daar dan naar op zoek. Schep zelf gelegenheden om nieuwe mensen te ontmoeten en nieuwe relaties op te bouwen.								Interpersoonlijke effectiviteit
Aangename activiteiten en verantwoordelijkheden met elkaar in evenwicht brengen: zorg ervoor dat je dingen voor jezelf doet omdat je ze prettig vindt, maar dat je ook je verantwoordelijkheid neemt en rekening houdt met de eisen van anderen. Stel soms je eigen behoeften voorop, en breng andere keren weer offers voor de mensen om wie je geeft.								
Assertief communiceren: merk op welke communicatiestijl je gebruikt. Oefen met assertief communiceren. Verwaarloos relatieproblemen niet; pak ze aan zodra ze zich voordoen.								
Relaties onderhouden: zorg voor je relaties. Stel je open voor mensen om wie je geeft en laat hen zien dat ze belangrijk voor je zijn.								
Bereidwilligheid beoefenen: stel je open voor mogelijkheden. Doe je best met wat je hebt, zelfs als je de kaarten die je in het leven toebedeeld hebt gekregen, niet geweldig vindt.								Emotieregulatie
Vakmanschap ontwikkelen: laat je gevoelens van voldoening toenemen door dingen te doen die maken dat je je productief voelt, alsof je iets gepresteerd hebt. Bouw je zelfrespect en je eigenwaarde op.								
Meer plezierige activiteiten ondernemen: onderneem activiteiten die leuk, plezierig, kalmerend of ontspannend zijn. Stel jezelf doelen, zodat je iets hebt om naar uit te kijken, zowel op de korte als op de lange termijn.								
Effectief handelen: gooi je eigen glazen niet in. Denk aan wat je langetermijndoelen zijn en doe vervolgens wat je moet doen om je doel te halen. Handel vanuit je wijze ik.								
Tegengesteld op impulsen reageren: merk de emotie op die je ervaart en de impuls die erbij hoort, en reageer dan tegengesteld op de impuls.								