

Sterktes- en kwetsbaarhedenanalyse	
<i>Vaardigheden</i>	
Sterkte	Kwetsbaarheid
<i>Externe factoren</i>	
Positieve invloed	Negatieve invloed

Signaleringsplan

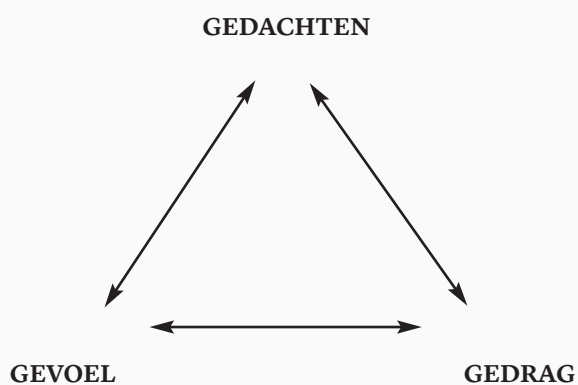
Geen stress = groen	Lichte stress = geel	Veel stress weinig controle = oranje	Hevige stress geen controle = rood
<i>Situaties of triggers</i>	<i>Situaties of triggers</i>	<i>Situaties of triggers</i>	<i>Situaties of triggers</i>
<i>Wat merk ik? En wat zien anderen?</i>	<i>Wat merk ik? En wat zien anderen?</i>	<i>Wat merk ik? En wat zien anderen?</i>	<i>Wat merk ik? En wat zien anderen?</i>
<i>Wat kan ik doen en wat moet ik laten?</i>	<i>Wat kan ik doen en wat moet ik laten?</i>	<i>Wat kan ik doen en wat moet ik laten?</i>	<i>Wat kan ik doen en wat moet ik laten? Wat moet geregeld worden?</i>
<i>Wat kunnen anderen doen en wat beter niet?</i>	<i>Wat kunnen anderen doen en wat beter niet?</i>	<i>Wat kunnen anderen doen en wat beter niet?</i>	<i>Wat kunnen anderen doen en wat beter niet? Wat moet geregeld worden en door wie?</i>

G-SCHEMA | Gevoel

GEBEURTENIS

Beschrijf deze zo feitelijk mogelijk, als een film die je voor je ziet:

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



Er was: geen gevoel/enig gevoel/hevig gevoel

Welke emoties herkende je?

Wat was de sterkte van deze emotie(s)?

.....

Sterkte: 0.....10

.....

Sterkte: 0.....10

.....

Sterkte: 0.....10

G-SCHEMA | Gedachten

GEBEURTENIS

Beschrijf deze zo feitelijk mogelijk, als een film die je voor je ziet:

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

GEDACHTEN

Probeer te ontdekken welke gedachten je had:

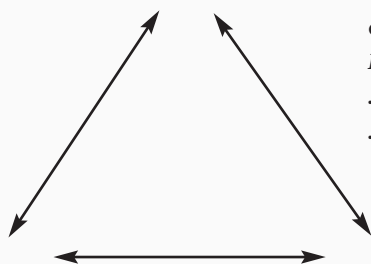
.....
.....

Wat was de geloofwaardigheid van je gedachte(n)?

O.....100%

Herken je een of meer van de valkuilen in het denken?

.....
.....



GEVOEL

GEDRAG

Er was: geen gevoel/enig gevoel/hevig gevoel.

Welke emoties herkende je?

.....

Sterkte: 0.....10

.....

Sterkte: 0.....10

.....

Sterkte: 0.....10

GEVOLG

Beschrijf de gevolgen:

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

G-SCHEMA | Gedachten uitdagen

GEBEURTENIS

Beschrijf deze zo feitelijk mogelijk, als een film die je voor je ziet:

.....

.....

.....

GEDACHTEN

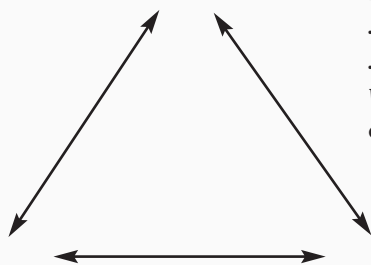
Probeer te ontdekken welke gedachten je had:

.....

.....

Wat was de geloofwaardigheid van je gedachte(n)?

O.....100%



GEVOEL

GEDRAG

Er was: geen gevoel/enig gevoel/hevig gevoel.

Welke emoties herkende je?

.....

Sterkte: 0.....10

.....

Sterkte: 0.....10

.....

Sterkte: 0.....10

GEVOLG

Beschrijf de gevolgen:

.....

.....

.....

HELPENDE GEDACHTEN

Herken je een of meer van de valkuilen in het denken? Zo ja, welke?

.....

.....

.....

Welke helpende gedachten kun je formuleren na het uitdagen van de gedachten?

.....

.....

.....

G-SCHEMA | Frustratie, teleurstelling en piekeren

GEBEURTENIS

Beschrijf deze zo feitelijk mogelijk, als een film die je voor je ziet:

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

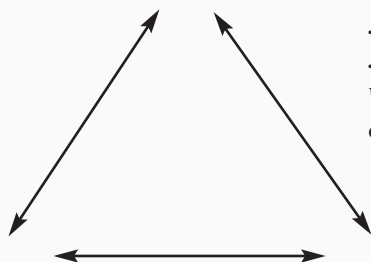
GEDACHTEN

Probeer te ontdekken welke gedachten je had:

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

Wat was de geloofwaardigheid van je gedachte(n)?

O.....100%



GEVOEL

Er was: geen gevoel/enig gevoel/hevig gevoel.
Welke emoties herkende je?

Sterkte: 0.....10

Sterkte: 0.....10

Sterkte: 0.....10

GEDRAG

Beschrijf je gedrag als reactie op de gebeurtenis:

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

GEVOLG

Beschrijf de gevolgen:

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

HELPENDE GEDACHTEN

Beschrijf welke positieve en helpende gedachten je kan formuleren:

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

HELPEND GEDRAG

Beschrijf welk alternatief gedrag je zou helpen:

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

G-SCHEMA | Omgaan met anderen

GEBEURTENIS

Beschrijf deze zo feitelijk mogelijk, als een film die je voor je ziet:

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

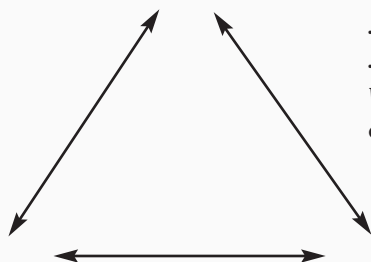
GEDACHTEN

Probeer te ontdekken welke gedachten je had:

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

Wat was de geloofwaardigheid van je gedachte(n)?

O.....100%



GEVOEL

Er was: geen gevoel/enig gevoel/hevig gevoel.
Welke emoties herkende je?

Sterkte: 0.....10

Sterkte: 0.....10

Sterkte: 0.....10

GEDRAG

Beschrijf je gedrag als reactie op de gebeurtenis:

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

GEVOLG

Beschrijf de gevolgen:

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

HELPENDE GEDACHTEN

Beschrijf welke positieve en helpende gedachten je kan formuleren:

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

HELPEND GEDRAG

Beschrijf welk alternatief gedrag je zou helpen:

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

G-SCHEMA | Problemen oplossen

GEBEURTENIS

Beschrijf deze zo feitelijk mogelijk, als een film die je voor je ziet:

.....

.....

.....

GEDACHTEN

Probeer te ontdekken welke gedachten je had:

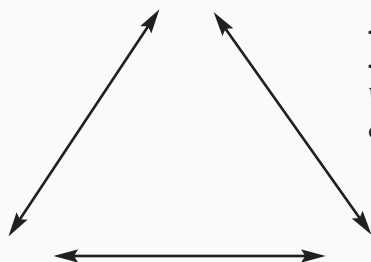
.....

.....

.....

Wat was de geloofwaardigheid van je gedachte(n)?

O.....100%



GEVOEL

Er was: geen gevoel/enig gevoel/hevig gevoel.
Welke emoties herkende je?

Sterkte: 0.....10

Sterkte: 0.....10

Sterkte: 0.....10

GEDRAG

Beschrijf je gedrag als reactie op de gebeurtenis:

.....

.....

.....

.....

GEVOLG

Beschrijf de gevolgen:

.....

.....

.....

HELPENDE GEDACHTEN

Beschrijf welke positieve en helpende gedachten je kan formuleren:

.....

.....

.....

HELPEND GEDRAG

Beschrijf welk alternatief gedrag je zou helpen:

.....

.....

.....

G-SCHEMA |

GEBEURTENIS

Beschrijf deze zo feitelijk mogelijk, als een film die je voor je ziet:

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

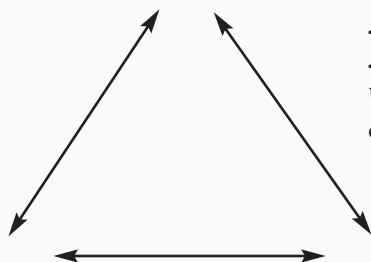
GEDACHTEN

Probeer te ontdekken welke gedachten je had:

.....
.....

Wat was de geloofwaardigheid van je gedachte(n)?

O.....100%



GEVOEL

Er was: geen gevoel/enig gevoel/hevig gevoel.
Welke emoties herkende je?

Sterkte: 0.....10

Sterkte: 0.....10

Sterkte: 0.....10

GEDRAG

Beschrijf je gedrag als reactie op de gebeurtenis:

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

GEVOLG

Beschrijf de gevolgen:

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

HELPENDE GEDACHTEN

Beschrijf welke positieve en helpende gedachten je kan formuleren:

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

HELPEND GEDRAG

Beschrijf welk alternatief gedrag je zou helpen:

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

Evaluatieformulier

		1	2	3	4	5
1	Een behandeling in een groep heeft als meerwaarde dat je ook leert van andere groepsleden.					
2	Ik vond het prettig om ervaringen te kunnen uitwisselen met andere groepsleden.					
3	Ik ben beter in staat mijn plannen uit te voeren.					
4	Ik weet beter hoe ik ondersteuning en hulp kan krijgen.					
5	Ik heb geleerd onderscheid te maken tussen gedachten en gevoelens.					
6	Ik weet hoe ik niet-helpende gedachten kan corrigeren.					
7	Er werd voldoende informatie gegeven over emoties.					
8	Ik ben beter in staat om spanning te signaleren.					
9	Ik heb een voor mij bruikbare ontspanningstechniek geleerd.					
10	Als ik een probleem heb, ben ik me daar nu meer bewust van.					
11	Door deze behandeling ben ik beter in staat om problemen aan te pakken.					
12	Ik heb meer zicht gekregen op wat mijn autisme voor mij betekent.					
13	Ik kan beter omgaan met gevolgen van mijn autisme.					
14	De behandeling heeft over het algemeen aan mijn verwachtingen voldaan.					
15	Het was voor mij een geschikte behandeling.					
16	Ik zou dit behandelprogramma aanraden aan andere mensen met autisme.					
1 = geheel niet mee eens 2 = enigszins mee oneens 3 = neutraal 4 = enigszins mee eens 5 = geheel mee eens						

Formulier Probleemoplossingsmethode

Oplossing:			
	Goede punten	Slechte punten	Score
Lost deze optie mijn probleem op?			
Is de oplossing uitvoerbaar?			
Is het voor mij een goede oplossing?			
Is het ook voor anderen een goede oplossing?			

FORMULIER GEDACHTEN UITDAGEN

(Automatische) niet-helpende gedachte:

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

1. Is de gedachte helpend?

Welke gevoelens ontstaan door deze gedachte?

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

Helpt de gedachte om ongewenste gevoelens te voorkomen?

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

Helpt de gedachte om gewenste gevoelens te versterken?

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

Leidt de gedachte tot gedrag in de gewenste richting?

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

Wat is de invloed van deze gedachte op je omgeving, en welke reacties krijg je?

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

Helpt de gedachte ongewenste conflicten te voorkomen?

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

Herken je een 'valkuil in het denken'? (zie overzicht uit bijeenkomst 8)

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

2. Is de gedachte realistisch?

Wat voor aanwijzingen zijn er voor de gedachte? Zijn er ook aanwijzingen dat de gedachte niet klopt?

Aanwijzingen voor:

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

Aanwijzingen tegen:

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

Wat klopt met de feiten?

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

3. Hoe kun je op een andere manier naar de situatie kijken?

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

4. Kun je op basis van deze oefening een of twee helpende gedachten formuleren? En welke handelingen of welk gedrag past daarbij?

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