

Bianca E. Boyer, Marije Kuin,  
Saskia van der Oord

**ZELF  
OPLOSSINGEN  
BEDENKEN**

**WERKBOEK**

Lannoo  
Campus





DIT WERKBOEK IS VAN .....

D/2024/45/301 – 978 94 014 3205 4 – NUR 770

Vormgeving omslag en binnenwerk: Nanja Toebak, 's-Hertogenbosch

Illustraties omslag en binnenwerk: Marcel Jurriens

© Uitgeverij Lannoo nv, Tiel, 2014

Dit boek is een uitgave van Uitgeverij LannooCampus (Houten).

LannooCampus maakt deel uit van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij de wet bepaalde uitzonderingen mag niets van deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus

Vaartkom 41 bus 01.02

3000 Leuven

België

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam

Nederland

[www.lannoocampus.com](http://www.lannoocampus.com)

# INHOUD

INLEIDING .....	7
Sessie 1 .....	9
Sessie 2 .....	15
Sessie 3 .....	21
Sessie 4 .....	29
Sessie 5 .....	37
Sessie 6 .....	45
Sessie 7 .....	53
Sessie 8 .....	61
BIJLAGE 1 .....	65
BIJLAGE 2 .....	69



## INLEIDING

Dit is het werkboek *Zelf Oplossingen Bedenken* voor jongeren. Iedereen heeft wel eens een probleem waar een oplossing voor bedacht moet worden en dit werkboek kan daarbij helpen. Je leert namelijk op een duidelijke manier oplossingen te bedenken voor verschillende problemen, waardoor je er steeds beter in wordt.

We hebben aan de Universiteit van Amsterdam onderzocht of dit werkboek jongeren helpt om meer grip op hun leven te krijgen en in het onderzoek gingen de jongeren door het doen van deze training vooruit.

Wij wensen je veel succes bij het bedenken van jouw oplossingen!

Bianca Boyer, Marije Kuin en Saskia van der Oord







## WAT GAAN WE DOEN DE KOMENDE WEKEN?

Dit programma is eigenlijk een soort cursus waarin je leert hoe je de dingen waar je tegenaan loopt op een handige manier kunt oplossen. In deze training mag je steeds zelf kiezen waar je het over wilt hebben en ga je samen met je trainer oefenen om jouw eigen doelen te bereiken op jouw eigen manier.

### Hulp van anderen

Als jij jouw doelen wilt bereiken, is het belangrijk dat anderen je daarbij kunnen helpen. Daarom zullen je ouders ook twee keer op gesprek komen bij je trainer (tussen de tweede en derde keer dat jij bij de training komt en tussen de vijfde en zesde keer). Daar zal ze worden verteld wat we doen in de sessies, maar *niet* wat jij aan je trainer vertelt over jezelf. Als ze weten wat jij hier leert, kun je ze vragen stellen als iets niet lukt of als je wilt dat ze je erbij helpen.

Dit is een goed moment om de data af te spreken dat je ouders bij je trainer komen praten:

**Mijn ouders komen (tussen sessie 2 en 3)**

op.....om.....uur.

**Mijn ouders komen (tussen sessie 5 en 6)**

op.....om.....uur.

Met je ouders zullen we ook een afspraak maken over iets wat je kunt verdienen als je naar alle sessies van de training komt.

**Zet dit op de rechterzijflap, dan vergeet je niet dat je dit kunt verdienen als je naar de training komt!**

**Vanaf dit moment ga je samen met de trainer verder, dus mag je ouder de kamer verlaten.**

# Persoonlijk

Welke positieve eigenschappen heb jij?

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

Heb je een diagnose? En zo ja, wat merk je daarvan?

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

Kun je aangeven welke gedachtes jij hebt die komen door jouw diagnose?

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

Heb jij zelf ook dat je problemen op een onhandige manier oplost? Schrijf ze hieronder op.

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

