

**Werkschrift vanuit de
oplossingsgerichte therapie
voor kinderen en jongeren.**

**Werkschrift vanuit de
oplossingsgerichte therapie
voor kinderen en jongeren.**

Lily Schelfhaut

Schrijver: Lily Schelfhaut

Coverontwerp+ illustraties: Martika Muziek

ISBN: 9789464804041

© Lily Schelfhaut

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en /of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke wijze ook en evenmin in een retrieval systeem worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever(schrijver/illustrator).

Ook al is dit boek met veel zorg samengesteld, aanvaarden noch schrijver, - illustrator, - uitgever, enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan uit eventuele fouten en/ of onvolkomenheden in dit boek of/en foutief gebruik.

Bron: L. Schelfhaut, M. Muziek, Werkschrift en handboek vanuit de Oplossingsgerichte therapie voor kinderen en jongeren((©), Uitgeverij Brave New Books)

Dankwoord

Heel graag wil ik hier een aantal belangrijke personen vermelden, naar wie oprechte dank uitgaat. Mevr. Martika Muziek die op mijn vraag enthousiast reageerde toen ik vroeg of ze voor mij mijn illustraties kon uitwerken. Martika heeft met uiterste zorg en respect voor mijn ideeën, de vormgeving van de opdrachten tot een goed einde gebracht.

Tot op dat ogenblik werkte ik met zelfgeschreven teksten en plaatjes met jongeren en kwetsbare personen. We werkten de afgelopen periode hier nauw samen aan en kwamen tot dit resultaat.

Dhr. Eric Debels en mevr. Louke Bamps die me steeds gemotiveerd hebben, op hun eigen wijze om mijn dromen na te jagen, en de manuscripten nalezen en kritisch feedback geven. Dhr. Fernand Porta die me de ruimte voorzag en een luisterend oor als ik mijn ideeën verwoordde om in het manuscript te verwerken. Maya, mijn dochter, die me motiveert, steunt en mijn dromen de ruimte geeft om deze te verwezenlijken en nog vele andere mensen.

Lily Schelfhaut

Voorwoord

Dit werkschrift heb ik ontwikkeld om in mijn eigen praktijk te gebruiken bij kinderen, jongeren, adolescenten met een trauma, ASS, HSP, cognitieve beperking, Doordat het vanuit de cognitieve oplossingsgerichte systemische therapie vertrekt kan je werken op maat, hulpvraag, doelstellingen van de cliënt. Het omvat diverse levensdomeinen en ontwikkelingsaspecten. Er zijn geen taboes die onbesproken blijven. Dit net om jongeren en kwetsbare personen te verstevigen, weerbaarder te maken en zich te versterken. Het is erg hands-on.

Ik heb het figuurtje Kobe genoemd. Kobe gaat op ontdekkingsstocht naar zichzelf en leert zichzelf gaandeweg doorheen de opdrachten en het werkschrift beter kennen. Kobe kan ingekleurd en aangekleed worden zoals de cliënt zich wil uitdrukken en zich hierin ook kan herkennen. Door dat er een soort van identificatie ontstaat wordt het werkschrift iets van zichzelf waardoor er een andere dimensie ontstaat.

Het werkschrift heeft een duidelijke structuur, opbouw waardoor je ook in de gesprekken handvatten hebt om gesprekken te leiden of huiswerk opdrachten mee te geven en te evalueren. Je kan na een tijdje ook reviseren. Ik hoop dat als een cliënt van mij dit leest mij en mijn werkwijze herkennen.

Er is een gedeelte voor de therapeut in deel 2.

Het is niet de bedoeling dat de cliënt dit leest. Zo krijg je duidelijke inzichten in het denken, handelen, begrijpen en het gedrag van jouw cliënt. Het kan zijn dat naar mate het boekje vordert de hulpvraag en doelstellingen geherformuleerd dienen te worden.

Door dit werkschrift en handboek uit te brengen wil ik iedereen die met jongeren en kwetsbare personen werkt en zich engageert om kwaliteit te brengen, door hun tijd, bijscholingen en zorgzaamheid bij te dragen aan deze persoonlijke ontwikkeling, hierin te ondersteunen.

Veel lees en doe plezier.

Lily

Inhoud

| | |
|---|----|
| Dankwoord..... | 5 |
| Voorwoord..... | 1 |
| Werkschrift..... | 4 |
| 1 Doelstellingen formuleren | 5 |
| 1.1 Welke doelstellingen wil je voor jezelf behalen?..... | 6 |
| 1.1.1 Wat wil je op het einde van de therapie allemaal kunnen of anders zien, dan hoe je je nu voelt, ziet, gedraagt? | 6 |
| 2 Wie ben jij? | 8 |
| 2.1 Wie ben je als persoon? | 9 |
| 3 Je zelfbeeld, hoe zie je jezelf? | 12 |
| 3.1 Wie kent jou het beste?..... | 16 |
| 4 Wat is voor jou eigenwaarde en zelfvertrouwen? | 29 |
| 4.1 Kernkwaliteiten | 30 |
| 4.1.1 Voorbeelden van Kernkwaliteiten..... | 30 |
| 4.2 Van Kernkwaliteiten naar Kernkwadranten | 32 |
| 4.2.1 Voorbeelden van Kernkwadranten | 33 |
| 4.2.2 Ontdek met je therapeut/ begeleider jouw belangrijkste kernkwadranten. | 34 |
| 5 Omgaan met je gevoelens, gaat dat goed, vlot? | 37 |
| 6 Heb jij betekenisvolle vrienden? | 45 |
| 6.1 De verschillende soorten groepsrollen | 47 |
| 6.2 De relatiecirkels..... | 48 |
| 7 Hoe weerbaar ben jij? | 53 |
| 7.1 De therapeut vertelt een verhaal..... | 54 |
| 7.2 Hoe weerbaar ben jij?..... | 56 |
| 8 Signalen..... | 63 |
| 8.1 Hoe voel jij je emoties aan?..... | 64 |
| 8.2 De stappengiraf..... | 69 |
| 8.3 Gewenst of ongewenst gedrag | 70 |
| 9 Welke lichaamsdelen ken jij?..... | 72 |
| Opdracht..... | 78 |
| 10 Masturberen, hoe je dat?..... | 85 |
| 10.1 De stappen van masturbatie | 87 |
| 10.1.1 Voor de vrouw..... | 87 |
| 10.1.2 Voor de man | 89 |
| 11 Betekenisvolle gevoelens: verliefdheid & relaties..... | 92 |
| 11.1 Cisgender of genderdysforie of genderfluïde?..... | 95 |
| 12 Welke seksuele oriëntaties ken jij?..... | 96 |

| | | |
|--------|--|-----|
| 12.1 | Benoem de seksuele oriëntaties die je afgebeeld ziet | 97 |
| 12.2 | Seksualiteit: wat is seks voor jou? | 97 |
| 12.3 | Wat is veilige seks? | 99 |
| 12.3.1 | Een SOA | 99 |
| 12.4 | Het condoom..... | 100 |
| 12.4.1 | Een condoom voorkomt 2 dingen: | 100 |
| 12.5 | Condoomgebruik | 101 |
| 12.5.1 | 6 stappen van condoomgebruik..... | 101 |
| 12.6 | Andere voorbehoedsmiddelen | 102 |
| 13 | Hygiëne..... | 103 |

Werkchrift

Werkchrift voor kinderen, jongeren en volwassenen vanuit de oplossingsgerichte creatieve systemische therapie.

Het is geschreven voor therapeuten, docenten, begeleiders, orthopedagogen en andere professionals.

Het is een bruikbare tool voor kwetsbare doelgroepen, vanwege de opbouw van de oefeningen, praktische leidraad en duidelijke prenten.

Het figuurtje kan ingekleurd worden en men kan zichzelf erin herkennen gezien het neutraal is zonder haarkleur, stereotypes....

1 Doelstellingen formuleren

