

werkboek

Mijn emoties

gevoelens & gedachten





© SAAM Uitgeverij, 2019

Uitgever: SAAM Uitgeverij
www.saamuitgeverij.nl
info@saamuitgeverij.nl

Bestellen: www.zorgboeken.nl

Tekst en redactie: Brian Twint, Sharon Amende, Fiona Chandler, Sander de Vries,
Bianca van Kouwen en Eva van der Horst
Eindredactie: SAAM Uitgeverij

Pictogrammen: www.sclera.be

ISBN: 9789492261519
NUR: 848

1e druk 2012
2e druk 2014
3e druk 2019

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigt, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de auteur, noch de auteur stelt zich aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

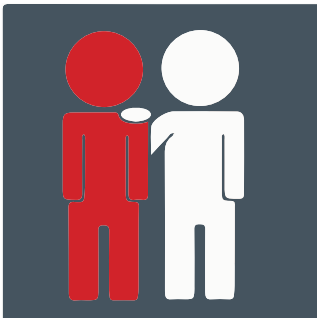
Mijn emoties

gevoelens & gedachten



Dit werkboek is van:

Ik vul dit samen in met mijn begeleider

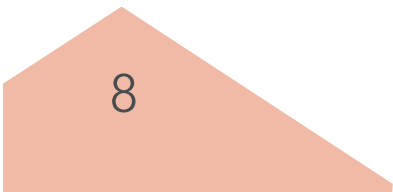


Startdatum:



Inhoudsopgave

Pagina	Hoofdstuk	Dit heb ik al gedaan
5	Dit werkboek is van ... Informatie vooraf	<input type="radio"/>
11	STAP 1 > vertellen over jouw emoties	
13	Tekenen: gezichtjes met emotie	<input type="radio"/>
14	Opschrijven: blij	<input type="radio"/>
16	Opschrijven: boos	<input type="radio"/>
18	Opschrijven: verdrietig	<input type="radio"/>
20	Opschrijven: bang	<input type="radio"/>
	STAP 2 > gespannen en ontspannen	
24	Opschrijven: gespannen	<input type="radio"/>
26	Opschrijven: ontspannen	<input type="radio"/>
33	STAP 3 > de fases van spanning bespreken	
34	Invullen: fases benoemen	<input type="radio"/>
	STAP 4 > het signaleringsplan	
36	Invullen: mijn signaleringsplan	<input type="radio"/>
37	Invullen: signaleringsplan begeleider	<input type="radio"/>
38	Begeleidende vragen	<input type="radio"/>
39	Informatie voor de begeleider	
41	Feedback van jou voor je begeleider	<input type="radio"/>



Informatie vooraf

Dit werkboek maak je samen met je begeleider. Wanneer je een stap of hoofdstuk afgerond hebt, kan je dit afvinken in de inhoudsopgave. Zo weet je precies wat je al gedaan hebt, en wat je nog moet doen.

In **stap 1** praat je samen over een aantal emoties. Zodat je allebei weet op wat voor momenten je bijvoorbeeld blij of verdrietig bent. Hoe je dat kunt zien en hoe je hier mee om kunt gaan. En op wat voor manier jouw begeleider het beste met je om kan gaan.

In **stap 2** praat je samen over spanning en ontspanning. En krijg je vragen zoals: Wanneer ben jij ontspannen? En waaraan merk je dat? En waar raak je gespannen van? En hoe kun je voorkomen dat dit uit de hand loopt? Hoe kan de begeleider hierbij helpen?

In **stap 3** ga je de 5 fases van spanning benoemen. Deze gebruik je in het signaleringsplan in de volgende stap.

In **stap 4** maak je samen een signaleringsplan. Daarin staat wat je kunt doen als je gespannen bent, en hoe je daarbij geholpen wilt worden. En hoe je spanning kunt herkennen en voorkomen.



STAP

1



**VERTELLEN
OVER JOUW
EMOTIES**

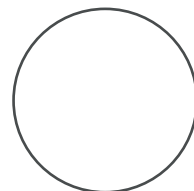
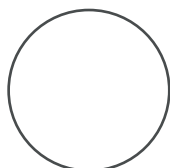
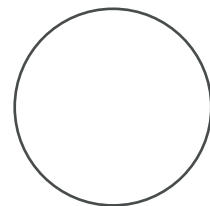
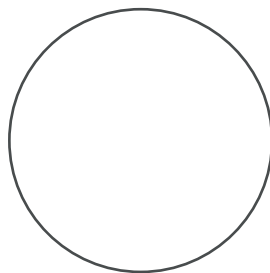
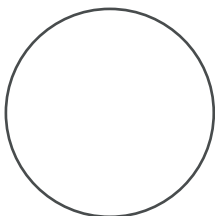
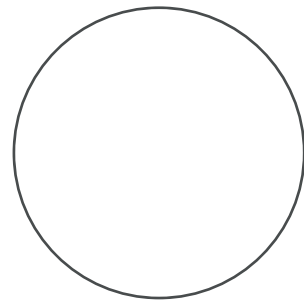
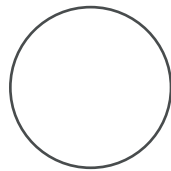
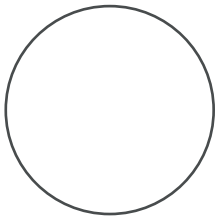
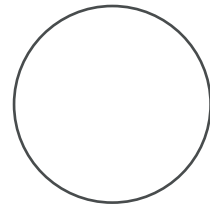
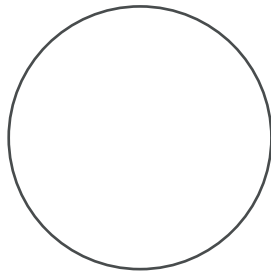
Praten over je gevoelens

Praat jij wel eens over je gevoelens? Emoties zoals blijdschap, boos of verdrietig zijn, kan je zomaar overkomen. De ene keer voel je dat je heel blij bent maar soms kan je opeens heel verdrietig worden. Soms weet je ook niet waarom je bang bent.

Wanneer je het moeilijk vindt om met je emoties om te gaan of om ze te begrijpen, kan het helpen om daarover te praten.

Je begeleider kan je helpen om je emoties bij jezelf te zien en hoe je ermee om kunt gaan. En jouw begeleider weet dan ook hoe hij op dat moment met jou kan omgaan. Zo kan je elkaar helpen.

Hieronder staan lege gezichtjes. Teken in elke gezichtje of het boos, blij, verdrietig of bang is.





BLIJ ikzelf

Wat maakt mij blij?

Noem een aantal momenten waarop je blij was. Bespreek dit met je begeleider en schrijf dit op.

.....

.....

.....

.....

Hoe merk ik dat ik blij ben?

Wat voel je op zo'n moment?

.....

.....

.....

.....

Wat doe ik als ik blij ben?

.....

.....

.....

.....



BLIJ anderen

Hoe merk ik dat iemand anders blij is?

.....

.....

.....

.....

Wat doet het met mij als anderen blij zijn?

.....

.....

.....

.....

Hoe zien anderen dat ik blij ben?

(begeleider) Bespreek hoe jij dit aan de cliënt ziet.

.....

.....

.....

.....

Waar kan iemand mij blij mee maken?

.....

.....

.....

.....



VERDRIETIG

ikzelf

Wat of wie kan mij verdrietig maken?

Noem een aantal momenten waarop je verdrietig was. Bespreek dit met je begeleider en schrijf dit op.

.....

.....

.....

.....

.....

Hoe merk ik dat ik blij ben?

Wat voel je op zo'n moment? Gedraag je je anders?

.....

.....

.....

.....

.....

Wat kan ik zelf doen als ik verdrietig ben?

.....

.....

.....

.....

.....



VERDRIETIG anderen

Hoe merk ik dat iemand anders verdrietig is?

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

Wat doet het met mij als anderen verdrietig zijn?

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

Hoe zien anderen aan mij dat verdrietig ben?

(B) Bespreek hoe jij dit aan de cliënt ziet.

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

Waar kan iemand doen of als ik verdrietig ben?

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



BOOS

ikzelf

(B)Boos is een moeilijke emotie. Alleen al door er over te praten, kan iemand soms onbedoeld boos worden. Bedenk je dat, voordat je verder praat.

Wat maakt mij boos?

Noem een aantal momenten waarop je boos was. Bespreek dit met je begeleider en schrijf dit op.

.....

.....

.....

.....

.....

Hoe merk ik dat ik boos ga worden?

Wat gebeurt er dan met jou?

.....

.....

.....

.....

Wat kan ik zelf doen om mijn boosheid te verminderen?

.....

.....

.....

.....



BOOS anderen

Hoe merk ik dat iemand anders boos is?

.....

.....

.....

.....

Hoe voel ik mij als iemand boos op mij is?

.....

.....

.....

.....

Hoe zien anderen aan mij dat ik boos ben?

(B)Bespreek hoe jij dit aan de cliënt ziet.

.....

.....

.....

.....

Wat kan iemand doen of juist **niet** doen als ik boos ben?

.....

.....

.....

.....



BANG

ikzelf

Wat kan mij bang maken?

Noem een aantal momenten waarop je bang was. Bespreek dit met je begeleider en schrijf dit op.

.....

.....

.....

.....

.....

Hoe merk ik dat ik bang ben?

Wat voel je op zo'n moment?

O ik merk het aan mijn stem

O ik raak dan in paniek

O ik kan gaan zweten

O mijn hart gaat sneller kloppen

O ik wil dan weglopen

O ik ben dan misselijk of duizelig

O ik weet dan niet goed wat ik moet doen

O ik krijg dan bijna geen lucht

Wat kan ik doen om minder bang te zijn?

.....

.....

.....

.....



BANG anderen

Hoe merk ik dat iemand anders bang is?

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

Wat gebeurt er met mij als iemand anders bang is?

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

Hoe zien anderen aan mij dat ik bang ben?

(begeleider) Bespreek hoe jij dit aan de cliënt ziet.

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

Wat kan iemand doen of juist **niet** doen als ik bang ben?

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

STAP 2



**GESPANNEN
EN
ONTSPANNEN**



SPANNING

ikzelf

Spanning is niet altijd verkeerd: iets kan 'leuk' spannend zijn (een spannende film) of iets kan 'vervelend' spannend zijn. We noemen dat stress.

Wat geeft mij stress?

Noem een aantal momenten waarop je gespannen was. Bespreek dit met je begeleider en schrijf dit op.

.....

.....

.....

.....

Hoe merk ik dat ik gespannen ben?

Wat voel je op zo'n moment?

.....

.....

.....

.....

Wat kan ik doen om de stress die ik voel te verminderen?

.....

.....

.....

.....



SPANNING

anderen

Hoe merk ik als anderen gespannen zijn?

.....

.....

.....

.....

Wat gebeurt er met mij als iemand anders gespannen is?

.....

.....

.....

Hoe zien anderen aan mij dat ik gespannen ben?

(begeleider) Bespreek hoe jij dit aan de cliënt ziet.

.....

.....

.....

.....

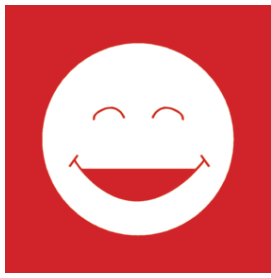
Wat kan iemand doen of juist **niet** doen om de spanning bij mij te verminderen?

.....

.....

.....

.....



ONTSPANNEN

ikzelf

Wat maakt mij ontspannen?

Noem een aantal momenten waarop je ontspannen was. Bespreek dit met je begeleider en schrijf dit op.

.....

.....

.....

.....

Hoe merk ik dat ik ontspannen ben?

Wat voel je op zo'n moment?

.....

.....

.....

.....

Wat kan ik doen om ontspannen te blijven?

.....

.....

.....

.....



ONTSPANNEN anderen

Hoe merk ik als anderen ontspannen zijn?

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

Wat doet het met mij als anderen ontspannen zijn?

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

Hoe zien anderen aan mij dat ik ontspannen ben?

(begeleider) Bespreek hoe jij dit aan de cliënt ziet.

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

Wat kan iemand doen om mij te helpen ontspannen?

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

STAP 3



**DE FASES
VAN SPANNING
BESPREKEN**



Fases van spanning

(B) Iedereen heeft een bepaald spanningsniveau waarop hij of zij het beste functioneert: fase 0.

Om inzicht te krijgen in het oplopen van deze spanning en om te weten wat je dan moet doen, is dit signaleringsplan ontwikkeld.

Per persoon kunnen de fases in aantal verschillen; niet iedereen doorloopt elke fase. De hevigheid en de volgorde kunnen verschillen per cliënt.

Wanneer je samen in gesprek bent, is het belangrijk om aan te sluiten bij de benaming van de cliënt. Bespreek daarom samen wat een goede benaming is voor elk van deze fases. De cliënt noteert deze nieuwe benaming op de bladzijde hiernaast. Probeer dit kort en bondig te verwoorden.

De 5 fases van spanning

0: Ontspannen

Cliënt is vrolijk en ontspannen; het gaat goed met hem of haar.

1: Licht gespannen

Lichte irritatie; dagelijkse bezigheden zijn nog wel mogelijk

2: Gespannen

De spanning loopt verder op; bewegingen en geluiden worden geagiteerd; de contactname wordt of dwingender of ontwijkender.

3: Zeer gespannen

Escalatie is nabij; cliënt begint de controle over zichzelf kwijt te raken. Contact is vaak niet meer mogelijk.

4: Escalatie

Openlijke agressie / mogelijk psychose / ernstige depressie / weglopen / controleverlies.

5: Fase na escalatie

Fase waarin de cliënt bijkomt en waarin het voorval met hem afgerond wordt, alvorens de draad weer opgepakt kan worden.

Soms kan er in een situatie opeens spanning ontstaan die ook weer snel weggaat. Maar soms kan er spanning ontstaan die niet weggaat en snel oploopt.

We hebben daarom die spanning verdeeld in 5 fases zodat jij goed kan aangeven in welke fase jij zit en dat je de juiste hulp krijgt die op dat moment nodig is.

Het schema vul je samen met je begeleider in. In het schema op de volgende pagina geef je elke fase een eigen naam.

0 GROEN = GOED	het gaat goed	
	nieuwe naam:	
1 ORANJE = OPGEPAST	het gaat niet goed	
	nieuwe naam:	
2 ORANJE = OPGEPAST	het gaat slecht	
	nieuwe naam:	
3 ROOD = ALARM	crisis dreigt	
	nieuwe naam:	
4 ROOD = ALARM	crisis	
	nieuwe naam:	
5 ORANJE = OPGEPAST	fase na escalatie	
	nieuwe naam:	

STAP

4



**MIJN
SIGNALERINGSPLAN**

Mijn signaleringsplan

FASE	SIGNALLEN	AFSPRAAK
0	naam:	
	signalen:	
1	naam:	
	signalen:	
2	naam:	het plan en aantal afspraken met je begeleider bespreken
	signalen:	
3	naam:	afspreken nu al wie er later ingeschakeld gaan worden
	signalen:	
4	naam:	afspreken wie er nu ingeschakeld worden
	signalen:	
5	naam:	met elkaar bespreken wat er gebeurd is en welke afspraken er nu gemaakt zijn
	signalen:	

Signaleringsplan begeleider

FASE	SIGNALEN	AFSPRAAK
0		
1		
2		het plan en aantal afspraken met je cliënt bespreken
3		afspreken nu al wie er later ingeschakeld gaan worden
4		afspreken wie er nu ingeschakeld worden
5		met elkaar bespreken wat er gebeurd is en welke afspraken er nu gemaakt zijn

Begeleidende vragen

Vragen die je kunt stellen als begeleider voor het beschrijven van de fases in het signaleringsplan.

Weergave van gedrag/signalen

- Wat voor gedrag laat de cliënt zien?
- Hoe ziet het zelfzorgpatroon eruit?
- Hoe ziet het activiteitenpatroon eruit?
- Wat voor stemming is er?
- Wat is het denkpatroon van de cliënt?
- Is er sprake van agressie?

Aandachtspunten/acties

- Hoe wordt de cliënt in de verschillende fases begeleid?
- Begeleidingsstijl (rustig, humor, neutraal, volwassen)?
- Hoe ziet de geboden structuur eruit?
- Welke manier van communiceren wordt er gebruikt?
- Hoeveel ruimte krijgt de cliënt?
- Afstand/nabijheid
- Welke acties zijn stressverlagend en welke kun je beter vermijden?

Informatie voor de begeleider

Binnen de begeleidingsrelatie is het belangrijk dat de begeleider bewust omgaat met de eigen emoties en de emoties van de cliënt. Bewust en onbewust geven de cliënt en de begeleider elkaar emotionele signalen. Het is bekend dat mensen deze signalen interpreteren vanuit hun eigen cognitie en stemming. Zo ook begeleiders. Door zoveel mogelijk bewust te zijn van de gevoelens van de cliënt en het ontstaan daarvan, optimaliseren we de kwaliteit van onze bejegening, waardoor de cliënt zuivere signalen terugkrijgt van de begeleider.

Dit realiseren we onder meer door de cliënt te vragen naar de betekenis van de signalen die we als begeleider binnenkrijgen. Maar een voorwaarde is, dat de begeleidingsrelatie van dusdanige aard is, dat er voldoende vertrouwen aanwezig is om de begeleider deze informatie te kunnen geven. Concreet gesteld: we moeten eerst de relatie opbouwen voor we deze diepgang kunnen bereiken.

Om bij een cliënt, waarbij soms sprake is van controleverlies, goed in te kunnen schatten hoe het gaat en om goed in beeld te brengen hoe wij de cliënt in verschillende situaties kunnen begeleiden, voeren we een signaleringsgesprek. In dit gesprek bespreek je met de cliënt welke signalen bij welke gemoedstoestand passen van hem of haar. Maak vooraf duidelijk met welk doel je dit gesprek aangaat. Spreek samen af wat jullie met de informatie die dit signaleringsgesprek oplevert zullen gaan doen. Een belangrijke punt hierbij is om na te gaan of de cliënt signalen bij zichzelf weet te herkennen, of dat kan leren. Maak hier afspraken over.

Stel voor elke emotie/gemoedstoestand de vraag hoe de cliënt of de begeleider kan merken dat daar sprake van is. Stel vooral ook verdiepende vragen. Trekt de cliënt zich terug of zoekt hij anderen juist op? Steekt hij de ene na de andere sigaret op bij spanningsvolle situaties? Vertelt de cliënt het wanneer dit het geval is? Zal hij dat, indien gevraagd, kunnen herkennen op dat moment? Wat voor hulp kan de cliënt op zo een moment krijgen van de begeleider? Maak hier specifieke afspraken over. Probeer dit soort signalen in het signaleringsplan op te nemen. Vraag er ook naar wat mensen vooral niet moeten doen bij een bepaalde gemoedstoestand. Zo leer je de cliënt beter kennen.

De vraag: 'hoe zien anderen aan mij...' kan moeilijk zijn voor de cliënt. De begeleider moet hierbij helpen en meedenken omdat dit belangrijk is voor het signaleringsplan. Schrijf bij de afspraken in het signaleringsplan telkens op welke bejegening hierbij past.



Feedback van de cliënt

Vragen voor de cliënt:

1. Wat vind je van onze gesprekken?
2. Vind je het nuttig waar we het over gehad hebben?
3. Gebruik ik makkelijke of moeilijke woorden?

Geef bij onderstaande vragen een cijfer:

Hoe vind je dat ik naar jou geluisterd heb?



Vind je dat ik genoeg tijd voor je had?



Vind je mij vriendelijk of onvriendelijk overkomen?



Hoe kunnen we het gesprek de volgende keer nog beter maken?

42

Werkboeken LVB

De werkboeken zijn onderdeel van de methode Affectieve Bewuste Benadering (ABB). Meer informatie vindt u op onze website www.verstandelijkbeperkt.nl

In de serie Werkboeken LVB zijn de volgende persoonlijke werkboeken verschenen:

Mijn emoties - gevoelens & gedachten

Mijn leefstijl - voeding & beweging

Mijn netwerk - familie & vrienden

Mijn toekomst - dromen & wensen

Mijn persoonlijke verzorging - hygiëne & verzorging

Rust in mijn hoofd - spanning & ontspanning

Mijn dagelijkse routine - dagplanning & structuur

Bestellen kan via www.saamuitgeverij.nl

