Gevoelens, omgaan met bang

Instructie 15

15 minuten | individueel | groep | LVB

Doel

De cliënt weet wat hij kan doen wanneer hij bang is.

Benodigdheden en voorbereiding

- Infoblad: “Gevoelens, een lastig gevoel en dan.”
- Kopieer werkblad 15.4 een aantal keren.

Instructie

- Herhaal samen het infoblad.
- Vertel de cliënt: Iedereen voelt zich wel eens ongerust, angstig, gespannen of gestrest. Daar is meestal wel een reden voor. Bijv. iets nieuws of iets moeilijks doen, iets zeggen waar een ander niet blij mee is, je voorbereiden op iets belangrijks bijv. je brommer-examen. Meestal voel je je beter als je je angst onder ogen hebt gezien. Vraag aan de cliënt: Hoe word jij je angst de baas?
- Maak samen de werkbladen. Werkblad 15.4 kan de cliënt gebruiken om aan anderen in zijn netwerk te vragen hoe zij hun angst de baas worden.
- Nadat de cliënt in zijn netwerk gevraagd heeft hoe anderen omgaan met angst, bespreek je zijn ontdekkingen. Wat is opgevallen? Welke tips heeft hij gekregen?

Als je bang of angstig wordt, merk je vaak veranderingen in je lijf.
Je lichaam maakt zich klaar om weg te rennen
Of juist om op het enge ding af te gaan en ermee te vechten.
Dit noem je VLUCHT of VECHT reacties

Welke veranderingen voel jij in je lijf bij bang? Streep ze aan.

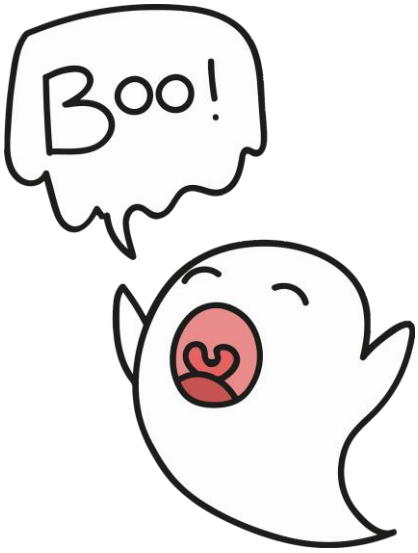
Licht in mijn hoofd

Rood hoofd

Krijg het warm

Hoofdpijn

Droge mond



Wazig zien

Brok in mijn keel

Trillende stem

Vlinders in mijn buik

Hartkloppingen

Klamme handen

Moeizaam ademhalen

Trillende benen

Moet naar de WC

En dan? Hoe reageer jij?
Blijf je in de situatie, wordt je boos of vlucht je weg?

Vluchten
Mensen leren vaak om hun zorgen en angsten uit de weg te gaan.
Ze voelen zich dan even beter,
Maar meestal helpt het niet zo lang.
Wat kun jij ook doen?

Ik pak het aan: mijn plan
Denk na: wat vind ik moeilijk?
Welk probleem maakt me bang of angstig

Wat ga ik nu doen?
Ik ga:

Stap 1.

Stap 2.

Stap 3.

Wanneer ga ik beginnen?
Ik begin:

Datum stap 1:

Datum stap 2:

Datum stap 3:

Compliment voor mezelf
Vergeet niet jezelf een pluim te geven en “goed zo!” te zeggen.

Hoe beloon je jezelf als het gelukt is?

Heb ik meer hulp nodig?
Bij wie kan ik terecht?

Er zijn veel manieren om met angst om te gaan.
Iedereen doet dit op zijn eigen manier.
Vraag aan mensen die je goed kent wat zij doen als ze bang zijn.

Welke tip kun je voor jezelf gebruiken? Schrijf dat hier op.