

Gevoelens, omgaan met piekeren

Instructie 16



15 minuten



individueel



groep

LVB

Doel

De cliënt weet wat hij kan doen als hij piekert.

Benodigheden en voorbereiding



- Infoblad: "Gevoelens, een lastig gevoel en dan."
- Kopieer werkblad 16.2 een aantal keren.
- Nietjes of snelhechter en perforator.

Instructie

- Herhaal samen het infoblad.
- In voorgaande opdrachten zijn al een aantal manieren aan bod gekomen om met gevoelens om te gaan. Herhaal deze samen:
 - jezelf rustig maken;
 - erover praten;
 - jezelf geruststellen met een helpende gedachte;
 - leuke dingen doen (afleiding zoeken);
 - een plannetje maken
- Sommige cliënten kunnen in hun negatieve gedachten blijven hangen en piekeren. De gedachtes blijven in hun hoofd rondtollen, waardoor ze niet meer tot rust kunnen komen. Hun "lastige gedachtes" werken tegen hen. Ze zitten er zichzelf als het ware mee dwars.
- Maak dan samen met je cliënt een piekerboekje. Niet werkblad 16.1 en de meerdere gekopieerde werkbladen 16.2 aan elkaar zodat het een boekje wordt. Of doe ze in een snelhechter. Spreek met de cliënt af op welke momenten je het piekerboekje bespreekt. Bespreek samen wat je cliënt kan doen.

Variatie

Individueel

- Na het bespreken van het blad, kun je het verfrommelen en weggoaien, verscheuren, versnipperen, verbranden enzovoort. Verzin met de cliënt een manier die voor hem het beste symbool staat voor "opruimen".
- Om visueel te maken hoe piekeren werkt heb je een glas, water, theelepels en losse blaadjes thee (maak een theezakje stuk) nodig. Doe water in het glas water en leg uit dat dit je hoofd is. Strooi de theeblaadjes in het glas en leg uit dat dit je gedachten zijn. Roer kort met de theelepels in het glas en vertel dat je gedachten door je hoofd kunnen gaan. Meestal komen je gedachten wel tot rust,

Gevoelens, omgaan met piekeren

Instructie 16

net als de theeblaadjes die nu naar de bodem zakken (haal de theelepels uit het glas en wacht tot de blaadjes zijn gezakt). Als je er weer aan gaat denken, roer weer met de theelepels door het glas, dan gaan je gedachten weer door je hoofd. Soms blijf je er maar steeds aandenken, dit noemen we piekeren (blijf rustig roeren) en stoppen die gedachten niet. Dat is niet prettig. Om het piekeren te stoppen kan je afleiding zoeken, of het opschrijven. Je haalt nu de lepel uit het glas en laat de theeblaadjes weer zakken. Soms werkt afleiding of opschrijven lang en soms kort.

Gevoelens, omgaan met piekeren

Werkblad 16.1



Soms heb je nare gedachten die je niet uit je hoofd krijgt.
Soms word je 's nachts wakker en lig je te piekeren.

Maak dan je hoofd leeg en ruim je gedachten op.
Schrijf je gedachten op het Piekerblad.
Vergeet er niet één, schrijf alles op

Leg daarna het Piekerblad weg
En ga iets doen wat je fijn vindt
Of ga weer lekker slapen

Gevoelens, omgaan met piekeren

Werkblad 16.2

Vandaag is het weer zover...

Je zit te piekeren

Of

Je ligt te piekeren, je ligt te dubben met jezelf..



Welke dag is het?

Welke vervelende gedachten heb je? Schrijf ze op