

Gevoelens, nog meer gevoelens

Instructie 5



15 minuten



individueel



groep



Doel

De cliënt herkent en benoemt andere gevoelens en herleidt deze tot de basisgevoelens.

Benodigheden en voorbereiding



- Infobladen: “Gevoelens, meer gevoelens tegelijk” en “Gevoelens, een ander gevoel”
- Knip de foto’s en afbeeldingen van de knipbladen uit zodat je ze los kan gebruiken.
- Pen en papier

Instructie

- Lees samen de infobladen. Herhaal samen de informatie over de 4 belangrijkste gevoelens: blij, boos, bang en verdrietig. Dit zijn de basisgevoelens. Er zijn nog meer gevoelens. Welke kan de cliënt zo noemen?
- Leg de twee duimen op tafel en pak de afbeeldingen van blij, boos, bang en verdrietig. Laat een gevoel zien en vraag of dit een prettig of een onprettig gevoel is. Laat de afbeelding onder de passende duim leggen.
- Je hebt nog meer gevoelens bijvoorbeeld: Jaloers. Vertel dat de meeste gevoelens prettig of niet prettig zijn en dat ze op één van de 4 basisgevoelens lijken. Zo is jaloers niet prettig en het lijkt op boos.
- Laat één voor één de foto’s zien en bespreek ze:
 - Hoe heet dit gevoel?
 - Wanneer heeft iemand dit gevoel?
 - Heb jij dit gevoel wel eens?
 - Is dit een prettig of een niet prettig gevoel?
 - Op welke van de 4 basisgevoelens lijkt dit gevoel?
 - Kun je het uitleggen?
- Laat de cliënt het gevoel bij het passende basisgevoel leggen. Sommige gevoelens kunnen op meerdere gevoelens lijken. Bijvoorbeeld: zenuwachtig. Je kan zenuwachtig zijn voor leuke dingen, bijvoorbeeld een dagje uit. Maar je kan ook zenuwachtig zijn ook voor niet leuke dingen bijvoorbeeld de tandarts. Schrijf dan het woord op een los papiertje en leg de foto en het papiertje dan op twee plekken.
- Pijn en moe zijn geen gevoelens maar worden wel vaak zo ervaren, ze lijken niet op basisgevoelens. Je kan deze apart leggen. Als de cliënt ze wel op een basisgevoel vindt lijken, vraag of hij het kan uitleggen.

Gevoelens, nog meer gevoelens

Instructie 5.1

- Als de cliënt nog meer andere gevoelens kent, kun je die op een papiertje schrijven en ook op bovenstaande manier bespreken. Soms gebruiken cliënten ook niet nette woorden bijvoorbeeld: je shit of je kut voelen. Gebruik ook deze gevoelens en bespreek ze op dezelfde manier.
- Maak samen het werkblad. Plak de foto's op de passende werkbladen. Als een gevoel bij meerdere gevoelens past, print deze dan nog een keer uit en plak deze op. Andere gevoelens waar geen foto's van zijn kan je opschrijven. Schrijf de opmerkingen uit het gesprek op bij de verschillende gevoelens.

Variatie

- Maak samen een collage van gevoelens. Gebruik tijdschriften of zoek foto's op internet. Plak de basisgevoelens op een groot vel en laat de ander gevoelens hier onder plakken. Welke gevoelens zijn prettig, welke onprettig?



- Kijk tip: Lijf & Liefde

Hallo Thuis, een YouTube-kanaal van Philadelphia, maakt video's voor en door mensen met een verstandelijke beperking. Ze maken moeilijke dingen eenvoudig.

In Lijf & Liefde praten Judith en Sebastiaan over de liefde, je lichaam en seks.

Elke aflevering heeft een eigen onderwerp.



[Deze video gaat over Eenzaamheid.](#) Judith is alleen en voelt zich eenzaam. Ze gaat op zoek naar wat je kan doen bij eenzaamheid.



[Deze aflevering gaat over Verliefd zijn of verliefd worden, Kriebels in je buik](#)

Gevoelens, nog meer gevoelens

Instructie 5.2



In [deze video](#) geven Judith en Sebastiaan antwoord op een vraag over verliefd zijn op je begeleider.



In [deze video](#) geven Judith en Sebastiaan antwoord op een vraag over onzeker zijn

Gevoelens, nog meer gevoelens

Werkblad 5.1



Deze gevoelens lijken allemaal op **Blij**:

Gevoelens, nog meer gevoelens

Werkblad 5.2



Deze gevoelens lijken allemaal op **Boos**

Gevoelens, nog meer gevoelens

Werkblad 5.3



Deze gevoelens lijken allemaal op **Bang**

Gevoelens, nog meer gevoelens

Werkblad 5.4



Deze gevoelens lijken allemaal op **Verdrietig**

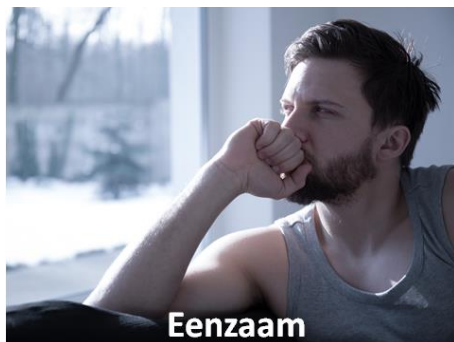
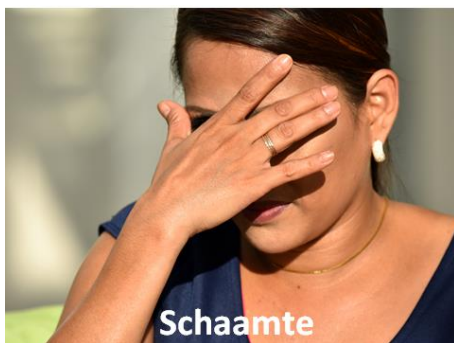
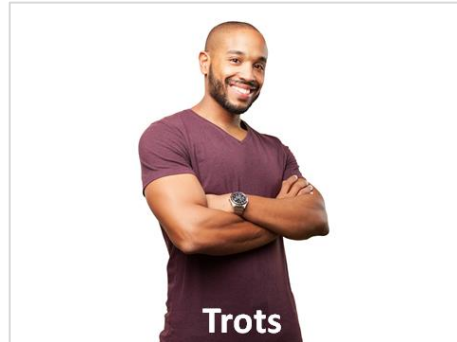
Gevoelens, nog meer gevoelens

Werkblad 5.5

Deze gevoelens lijken niet op Blij, Boos, Bang of Verdrietig

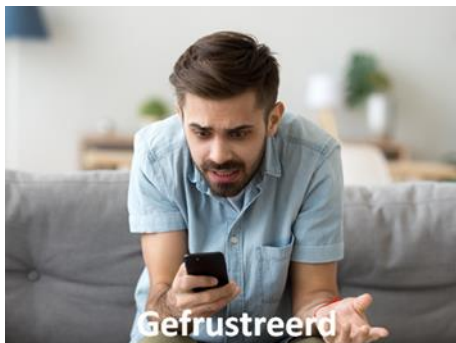
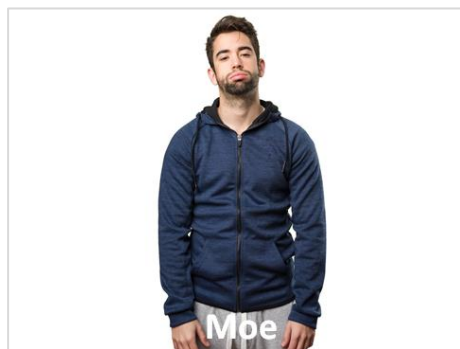
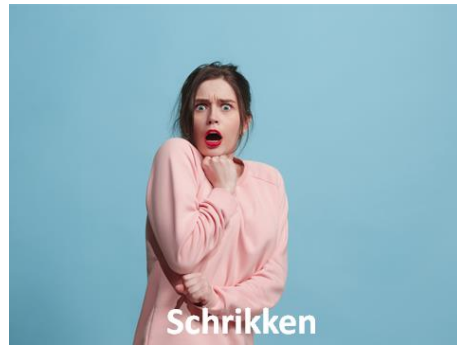
Gevoelens, nog meer gevoelens

Knipblad 5.1



Gevoelens, nog meer gevoelens

Knipblad 5.2



Gevoelens, nog meer gevoelens

Knipblad 5.3



Gevoelens, nog meer gevoelens

Knipblad 5.4



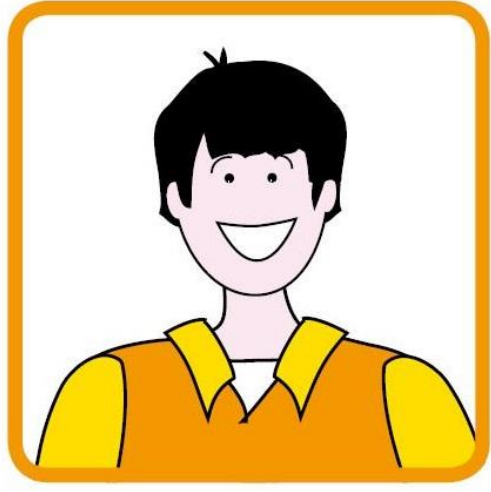
Gevoelens, nog meer gevoelens

Knipblad 5.5

bang



blij



boos



verdrietig

