Daten, omgaan met teleurstelling

Instructie 12

15 minuten | individueel | groep | MVB

Doel

De cliënt kan vertellen hoe hij zich voelt.
De cliënt kan vertellen wat hem helpt bij een teleurstelling.

Benodigdheden en voorbereiding

Instructie

- Het kan zijn dat de date is tegengevallen of dat de ander heeft aangegeven om niet verder te gaan.
- Beide mogelijkheden kunnen een teleurstelling zijn. Bespreek dit gevoel, is dit prettig of niet prettig? Lijkt het op boos, bang of verdrietig?
- Als de cliënt deze ervaring zelf nog niet heeft gehad bespreek dan dat hij deze gevoelens kan krijgen.
- Vul samen het werkblad in en praat hierover.

- Merk je dat de cliënt meer ondersteuning nodig heeft bij dit thema, maak dan gebruik van het thema Gevoelens. Dit kan je vinden bij: Blok Ik -> thema Gevoelens.

Na de date heb jij een keuzemoment
Wil ik nog een keertje afspreken of niet?

Na de date heeft de ander ook een keuzemoment
Wil de ander nog een keertje met je afspreken of niet?

Als de ander niet verder wil, of jij vond de date toch niet leuk dan kan dat teleurstellend zijn.

Je kunt je verdrietig boos bang voelen.

Is jou dat wel eens overkomen?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Het kan helpen om met iemand te praten, dat lucht op.
De ander kan je ook troosten.
Met wie kun jij goed praten?

Wat kun je nog meer doen? Geef jezelf tips.
Dit helpt mij:

-