

Bianca E. Boyer, Marije Kuin,
Saskia van der Oord

**ZELF
OPLOSSINGEN
BEDENKEN**

WERKBOEK

LANNOO
CAMPUS



DIT WERKBOEK IS VAN

D/2014/45/276 – 978 94 014 1840 9 – NUR 770

Vormgeving omslag en binnenwerk: Nanja Toebak, 's-Hertogenbosch

Illustraties omslag en binnenwerk: Marcel Jurriens

© Uitgeverij Lannoo nv, Tiel, 2014

Dit boek is een uitgave van Uitgeverij LannooCampus (Houten).

LannooCampus maakt deel uit van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij de wet bepaalde uitzonderingen mag niets van deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus

p/a Papiermolen 14-24

3994 DK Houten (Nederland)

Postbus 97

3990 DB Houten (Nederland)

www.lannoocampus.nl

INHOUD

INLEIDING	7
Sessie 1	9
Sessie 2	15
Sessie 3	21
Sessie 4	29
Sessie 5	37
Sessie 6	45
Sessie 7	53
Sessie 8	61
BIJLAGE 1	65
BIJLAGE 2	69

INLEIDING

Dit is het werkboek *Zelf Oplossingen Bedenken* voor jongeren. Iedereen heeft wel eens een probleem waar een oplossing voor bedacht moet worden en dit werkboek kan daarbij helpen. Je leert namelijk op een duidelijke manier oplossingen te bedenken voor verschillende problemen, waardoor je er steeds beter in wordt.

We hebben aan de Universiteit van Amsterdam onderzocht of dit werkboek jongeren helpt om meer grip op hun leven te krijgen en in het onderzoek gingen de jongeren door het doen van deze training vooruit.

Wij wensen je veel succes bij het bedenken van jouw oplossingen!

Bianca Boyer, Marije Kuin en Saskia van der Oord





WAT GAAN WE DOEN DE KOMENDE WEKEN?

Dit programma is eigenlijk een soort cursus waarin je leert hoe je de dingen waar je tegenaan loopt op een handige manier kunt oplossen. In deze training mag je steeds zelf kiezen waar je het over wilt hebben en ga je samen met je trainer oefenen om jouw eigen doelen te bereiken op jouw eigen manier.

Hulp van anderen

Als jij jouw doelen wilt bereiken, is het belangrijk dat anderen je daarbij kunnen helpen. Daarom zullen je ouders ook twee keer op gesprek komen bij je trainer (tussen de tweede en derde keer dat jij bij de training komt en tussen de vijfde en zesde keer). Daar zal ze worden verteld wat we doen in de sessies, maar *niet* wat jij aan je trainer vertelt over jezelf. Als ze weten wat jij hier leert, kun je ze vragen stellen als iets niet lukt of als je wilt dat ze je erbij helpen.

Dit is een goed moment om de data af te spreken dat je ouders bij je trainer komen praten:

Mijn ouders komen (tussen sessie 2 en 3)

op.....om.....uur.

Mijn ouders komen (tussen sessie 5 en 6)

op.....om.....uur.

Met je ouders zullen we ook een afspraak maken over iets wat je kunt verdienen als je naar alle sessies van de training komt.

Zet dit op de rechterzijflap, dan vergeet je niet dat je dit kunt verdienen als je naar de training komt!

Vanaf dit moment ga je samen met de trainer verder, dus mag je ouder de kamer verlaten.

Persoonlijk

Welke positieve eigenschappen heb jij?

.....

.....

.....

.....

Heb je een diagnose? En zo ja, wat merk je daarvan?

.....

.....

.....

Kun je aangeven welke gedachtes jij hebt die komen door jouw diagnose?

.....

.....

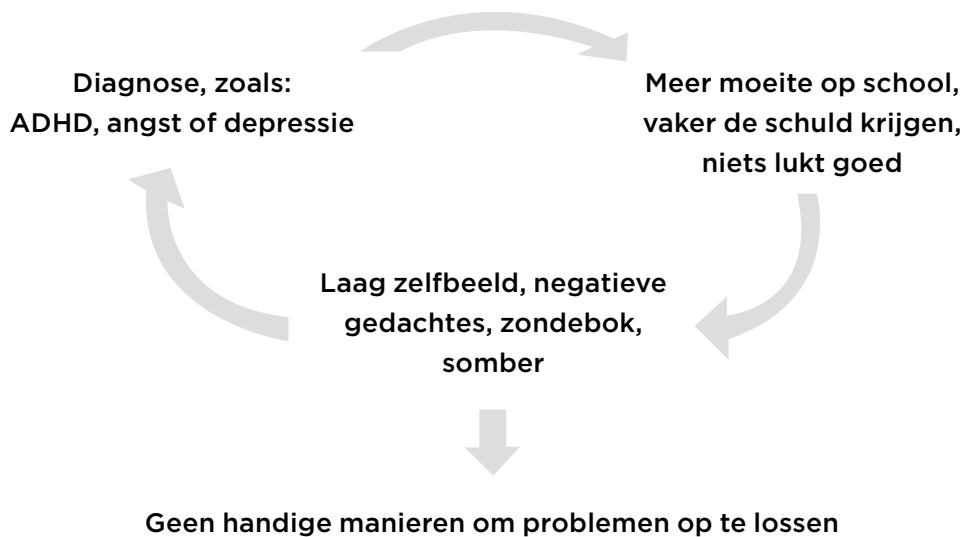
.....

Heb jij zelf ook dat je problemen op een onhandige manier oplost? Schrijf ze hieronder op.

.....

.....

.....



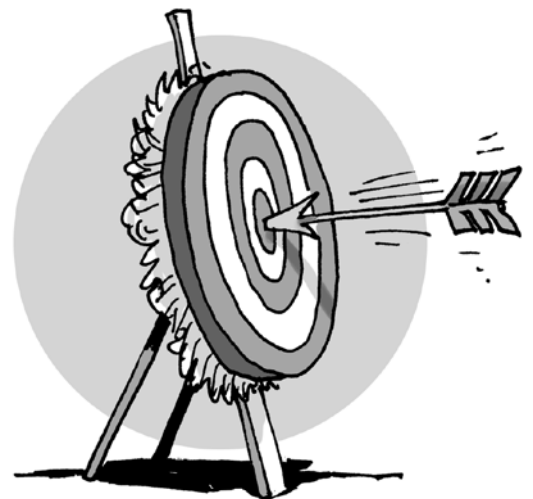
Wat wil jij graag leren: doelen stellen

Omdat iedereen weer andere dingen wil leren, gaan we doornemen welke dingen jij graag anders zou willen doen. Dat noemen we doelen stellen: het gedrag dat jij als doel hebt om te veranderen. Dus wat zou jij graag willen dat beter gaat? We gaan een lijst maken van vijf dingen, waarvan je graag zou zien dat deze verbeteren.

Elke week zullen we samen doornemen hoe jij zelf vindt dat het die week is gegaan met deze dingen. Omdat sommige mensen het moeilijk vinden om zelf doelen te bedenken staat hier een lijst met ideeën.

- * Rustig tegen mijn broer/zus zeggen dat hij/zij moet stoppen met uitdagen
- * Mij vrolijker voelen
- * Meer zelfvertrouwen hebben/me zekerder over mezelf voelen
- * Meer vrienden maken
- * Op tijd thuis of op school komen
- * Mijn schooltas goed inpakken: de juiste boeken meenemen
- * Mijn medicijnen nemen
- * Meer letten op wat er goed gaat op een dag
- * Het huiswerk in mijn agenda schrijven
- * Luisteren naar wat de docent tegen me zegt
- * Zes dagen per week geen alcohol drinken/niet roken
- * 's Ochtends meer tijd nemen zodat ik niks vergeet
- * Mij zekerder voelen over huiswerk en toetsen
- * Huiswerk maken zonder dat mijn ouders er iets over hoeven te zeggen
- * Op tijd met huiswerk beginnen
- * Mijn kamer regelmatig opruimen (bijvoorbeeld eens in de twee weken)
- * Beter opletten in de klas
- * Iets doen wat ik nog niet durf, zoals
- * Positiever denken over de toekomst
- * Rustiger zijn in de klas
- * Rustiger blijven als ik boos word op vrienden, tot tien tellen
- * Huishoudelijke taken onthouden (bijvoorbeeld vuilnis buitenzetten, afwassen, tafeldekken)
- * Een voldoende halen voor
- * Meer geld sparen

Zet de doelen die je voor jezelf bedenkt op de linkerzijflap van dit boek.



Doelen

Kijk op de linkerzijflap welke doelen je hebt gesteld en geef hieronder bij elk doel aan hoe je vindt dat het ging de afgelopen week. Doe dit door achter ieder doel het nummer te zetten dat volgens jou het beste past bij hoe het ging deze week.

1= HELEMAAL NIET GOED

4= BEST GOED

2= NIET ZO GOED

5= HEEL GOED

3= NIET GOED EN NIET SLECHT

Doel	Hoe ging het deze week?
1	
2	
3	
4	
5	
TOTAAL	

Is dat wel haalbaar?

Probeer te bedenken of het doel dat je bedacht hebt ook haalbaar is. Sommige doelen zijn makkelijker te bereiken dan andere: 100% betekent dat je helemaal overtuigd bent dat het je gaat lukken, bij 0% weet je nu eigenlijk al zeker dat het je niet gaat lukken.

Schrijf in de laatste kolom of jij denkt dat jouw doel zou moeten lukken op een korte of lange termijn. Voor sommige doelen heb je nu eenmaal meer tijd nodig dan voor andere. Jij mag zelf bedenken wat jij een korte termijn vindt en wat je een lange termijn vindt.

Doel	Haalbaarheid in %	Is het haalbaar op korte of lange termijn?
1		
2		
3		
4		
5		

WAT GA IK DOEN DE KOMENDE WEEK?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zet nu een kruis op de rechterzijflap bij sessie 1!

Hoe was de training vandaag?

Het moeilijkste is om de training vol te houden. Halverwege is het soms saai om te blijven oefenen, dus als je het saai vindt worden; zeg dit dan tegen je trainer. Aan het eind van iedere sessie bespreek je samen hoe je het die sessie vond gaan. Als je iets anders wilt, is het belangrijk dat je het dan ook zegt. Jullie kunnen dan samen bekijken hoe het programma leuk gehouden kan worden.

Zet op de onderstaande lijnen een kruis op de plek die voor jou het beste past bij hoe je het vandaag vond. Probeer het zo eerlijk mogelijk in te vullen.

SAMENWERKEN



De trainer werkte niet altijd met me samen.



De trainer werkte goed met me samen.

NUTTIG



Ik heb niet iets aan wat we vandaag gedaan en besproken hebben.



Ik heb wel iets aan wat we vandaag gedaan en besproken hebben.

GA IK DOEN



Ik denk dat ik niet ga doen wat we vandaag hebben besproken.



Ik denk dat ik wel ga doen wat we vandaag hebben besproken.

Eventuele afspraken voor de volgende keer:

.....

.....

.....

.....