

Trainershandleiding Op Volle Kracht

TRAIN-DE-TRAINER

INHOUDSOPGAVE

DOELSTELLING HANDLEIDING	3
DOEL VAN DE TRAIN-DE-TRAINER	3
DOEL VAN DE OP VOLLE KRACHT-TRAINING (OVK-TRAINING)	3
OPBOUW TRAINERSOPLEIDING.....	3
PROGRAMMA DAG 1: ACHTERGROND TRAINING	3
PROGRAMMA DAG 2: INHOUD TRAINING.....	3
PROGRAMMA DAG 3: TRAINING IN DE PRAKTIJK.....	4
BENODIGDHEDEN EN VOORBEREIDINGEN TRAIN-DE-TRAINER.....	4
BENODIGDHEDEN	4
VOORAFGAAND	4
TIJDENS	4
NA AFLOOP	5
INSTRUCTIES BIJ DE POWERPOINTPRESENTATIE (dag 1 t/m 3)	5
BIJLAGE 1. VOORBEELDMAIL UITNODIGING OVK TRAIN-DE-TRAINER	35
BIJLAGE 2. VOORBEREIDINGSOPDRACHT OVK TRAIN-DE-TRAINER.....	37
BIJLAGE 3: OEFENINGEN OP VOLLE KRACHT TRAIN-DE-TRAINER	38
BIJLAGE 4. VOORBEELDINDELING BIJ 12 DEELNEMERS	45
BIJLAGE 5. SCENARIO'S INTAKEGESPREKKEN TRAININGSDAG 3.....	46



OP VOLLE KRACHT TRAIN-DE-TRAINER

DOELSTELLING HANDLEIDING

Deze handleiding geeft alle informatie die nodig is om de Op Volle Kracht train-de-trainer uit te voeren. De handleiding geeft zowel praktische als inhoudelijke informatie voor een goed verloop van de 3 trainingsdagen.

DOEL VAN DE TRAIN-DE-TRAINER

Het opleiden van deelnemers tot Op Volle Kracht-trainers. Als Op Volle Kracht-trainer leer je de jongeren om inzicht te verkrijgen in hun eigen negatieve (niet- helpende) gedachten en deze om te buigen naar positieve (helpende) gedachten.

DOEL VAN DE OP VOLLE KRACHT-TRAINING (OVK-TRAINING)

In de training leren de jongeren dan ook hoe zij hun gedachten kunnen uitdagen en omzetten naar positieve gedachten, waardoor zij zich beter gaan voelen. De training heeft als doel om negatieve gevoelens te verminderen en de jongeren 'tools' te bieden om situaties veerkrachtiger het hoofd te bieden.

OPBOUW TRAINERSOPLEIDING

PROGRAMMA DAG 1: ACHTERGROND TRAINING

De Op Volle Kracht trainersopleiding gaat in op de basisprincipes van de cognitieve gedragstherapie als uitgangspunt voor het geven van de Op Volle Kracht-training. Door middel van theorie en oefeningen leren de deelnemers de basisvaardigheden voor het geven van de OVK-training aan jongeren.

Dag 1: Onderdeel	Tijdsindicatie
De OVK-training en OVK-trainer zijn	09:30 – 09:45
Kennismaking	09:45 – 10:05
De STORM- aanpak: depressie- en suïcidepreventie	10:05 – 10:30
Achtergrondinformatie	10:30 – 11:15
Pauze	11:15 – 11:30
De opbouw van OVK	11:30 – 12:15
Veelvoorkomende fouten in het G-schema	12:15 – 12:45
Lunchpauze	12:45 – 13:15
Oefeningen	13:15 – 14:00
Gedachtenvalkuilen	14:00 – 14:45
Pauze	14:45 – 15:00
Gedachtevalkuilen	15:00 – 15:30
Afsluiting	15:30 – 15:45

PROGRAMMA DAG 2: INHOUD TRAINING

Tijdens de tweede trainingsdag wordt het Op Volle Kracht protocol volledig doorgenomen en gaan de deelnemers zelf aan de slag met het geven van de OVK-bijeenkomsten

Dag 2: Onderdeel	Tijdsindicatie
Vragen dag 1?	09:30 – 10:00
Doorlopen bijeenkomst 1 t/m 3	10:00 – 12:30
Pauze	12:30 – 13:00
Doorlopen bijeenkomst 4 t/m 7	13:00 – 15:00
Bijeenkomst 8 en afsluiting	15:00 – 15:45



PROGRAMMA DAG 3: TRAINING IN DE PRAKTIJK

Op de derde trainingsdag wordt er stilgestaan bij alle praktische zaken rondom de OVK-training.

Dag 3: Onderdeel	Tijdsindicatie
In de praktijk	09:30 – 10:45
Deelnemers OVK	10:45 – 11:15
Pauze	11:15 – 11:30
Intakegesprekken oefenen	11:30 – 12:30
Thuisopdrachten & Informatie- en terugkombijeenkomst	12:30 – 12:50
Afsluiting	12:50 – 13:00

BENODIGDHEDEN EN VOORBEREIDINGEN TRAIN-DE-TRAINER

BENODIGDHEDEN

- Grote ruimte (afhankelijk van het aantal deelnemers) met een scherm/beamer
- Flipover + stiften
- PowerPoint presentatie op USB of laptop
- Deelnemerslijst (optioneel: naambordjes)
- OVK Werkboeken
- 2025-2026 STORM onderbouw Trainershandleiding Op Volle Kracht (voor tijdens dag 2 en dag 3)
- Deze handleiding (OVK train-de-trainer) (voor dag 1 t/m 3)
- Scenario's voor het oefenen intakegesprek printen ([bijlage 5](#)) (voor dag 3)
- Trainersmappen met juiste inhoud voor alle deelnemers (voorafgaand aan dag 1)

VOORAFGAAND

- Data plannen (dag 1 en 2: 9.30 – 15.45, dag 3: 9.30-13.00)
- Ruimte reserveren passend voor aantal deelnemers (Per groep maximaal 14 deelnemers)
- Deelnemers uitnodigen ([zie bijlage 1: voorbeeldmail](#)) incl. voorbereidende opdracht ([bijlage 2](#))
- Deelnemerslijst maken
- Trainersmap (1 per deelnemer) voor deelnemers kopen (A4 formaat waar onderstaand papierwerk in past) en klaar leggen op dag 1 met onderstaande inhoud:
 - 1x OVK onderbouw boekje
 - 1x OVK bovenbouw boekje
 - 1x werkblad voor oefeningen OVK trainersopleiding inclusief bijlagen ([zie bijlage 3](#))
 - 1x Samenvatting OVK
 - Optioneel: folder OVK (deze is digitaal, maar kan geprint worden)

TIJDENS

- Na dag 1: Indeling maken voor doornemen protocol op dag 2 en deze rondsturen naar de deelnemers (zie een voorbeeldindeling voor 12 deelnemers in [bijlage 4](#))
- Na dag 1: alle bestanden voor het geven van OVK training per Wettransfer versturen:
 - 2025-2026 STORM onderbouw Trainershandleiding Op Volle Kracht
 - 2025-2026 STORM bovenbouw Trainershandleiding Op Volle Kracht
 - Informatiebijeenkomst (PowerPoint en pdf)
 - Terugkombijeenkomst (PowerPoint en pdf)
 - Losse bijlagen:
 - Flyer OVK VO en MBO (pdf)
 - Certificaat voor jongeren (in Word; aanpasbaar)
 - Alternatief rollenspel Lara (pdf)
 - Voorbeeldgebeurtenissen de stoelen (pdf)
 - Voorbeeldgebeurtenissen op de stip (pdf)
 - Werkblad doel opstellen (pdf)
 - Werkblad doel opstellen instructies (PowerPoint)



- Tips voor ondersteuning ouders (bovenbouw) (pdf)
- Tips voor ondersteuning ouders (onderbouw) (pdf)
- Stemmingdagboek en activiteitenoverzicht (pdf)
- Samenvatting (pdf)
- Documenten Dossierspel (onderbouw) (pdf)
- GGGG-schema (voor extra oefenen) (pdf)
- Tijdens dag 3: uitdelen scenario's intakegesprekken tijdens oefenen intakegesprek ([zie bijlage 5](#))

NA AFLOOP

- Certificaten maken en doorsturen naar deelnemers
- Overzicht getrainde trainers bijwerken

DOELSTELLING INSTRUCTIES:

De instructies per dia geven aan wat er gezegd kan worden bij iedere dia en zorgt voor een goede overgang tussen de dia's.

INSTRUCTIES BIJ DE POWERPOINTPRESENTATIE (dag 1 t/m 3)

Programma dag 1: achtergrond training	
Dia 1	Heet de deelnemers welkom bij de trainersopleiding Op Volle Kracht.
Dia 2	Bespreek dat de Op Volle Kracht-Trainersopleiding bestaat uit 3 trainersdagen. Op dag 1 staan we stil bij de achtergrond waar OVK op gebaseerd is, namelijk cognitieve gedragstherapie en gaan we dit met jullie bespreken met behulp van theorie maar ook a.d.h.v. oefeningen. Tijdens de tweede trainingsdag wordt het Op Volle Kracht protocol volledig doorgenomen en gaan jullie zelf aan de slag met het geven van de OVK-bijeenkomsten. Benoem dat de deelnemers na vandaag (dag 1) alle benodigdheden ontvangen ter voorbereiding. Op de derde trainingsdag wordt er stilgestaan bij alle praktische zaken rondom de OVK-training, denk aan het doorlopen van de handleiding, de informatie- en terugkombijeenkomst (plannen) en het voeren van een intakegesprek met potentiële deelnemers.
Dia 3	Bespreek kort hoe het programma van de eerste dag er uitziet. Geef hierbij aan dat het om een globale inschatting van de tijd gaat en dat we een vol programma hebben. In de ochtend zullen we het vooral hebben over de achtergrond en de basis van OVK (CGT geschiedenis en basis-G schema). Na de lunchpauze zullen we meer aan de slag gaan met oefeningen en jullie ook meenemen in welke gedachtevalkuilen er zijn en hoe deze aan te pakken binnen OVK. Vertel dat we uitgebreid in gaan op basisprincipes uit de cognitieve gedragstherapie omdat dit de basis vormt voor de Op Volle Kracht- training. Bespreek daarnaast dat dit voor sommigen een opfris moment is van wat zij al eerder hebben geleerd ((GZ) psychologen / orthopedagogen) en dat dit voor anderen (bv. Pedagogen, maatschappelijk werkers, docenten) mogelijk nieuwe informatie is, maar dat het voor iedereen belangrijke informatie is aangezien we vooral de link leggen met de OVK-training.
Dia 4	Voordat we beginnen met de inhoud nemen we jullie even kort mee in de begrippen OVK-training en OVK-trainer. Alle informatie komt nog aan bod tijdens de komende 3 trainingsdagen, maar deze dia's geven een overzicht voorafgaand aan de start.
Dia 5	De OVK-training is de training die jij gaat verzorgen op school met de leerlingen.



	<i>Neem de punten door, maar ga er verder niet te diep op in. Dit geeft een overzicht voorafgaand aan de start, maar alle punten komen nog aan bod gedurende de drie daagse trainersopleiding.</i> In de OVK-training leren leerlingen: - de relatie tussen gebeurtenissen, gedachten, gevoelens en gedrag - de negatieve spiraal van gedachten te doorbreken - positieve gedachten patronen op te bouwen
Dia 6	Zoals we op de vorige dia besproken hebben is OVK Evidence-based. Dit betekent dat met wetenschappelijk onderzoek is onderzocht of de training ook daadwerkelijk effectief is. Uit dit onderzoek is gebleken dat Op Volle Kracht effectief is in het verminderen van somberheidsklachten bij jongeren. Het volgen van de training heeft een groter effect dan het krijgen van psycho-educatie (controlegroep). Tevens blijven de effecten van OVK tot 2 jaar na het volgen van de training doorzetten (dus de klachten blijven verminderen). Het bijzondere hiervan is dat er maar weinig trainingen zijn die wetenschappelijk onderbouwd en 'evidence-based' zijn. <i>Indien trainers meer achtergrondinformatie willen:</i> Verdeeld over twee schooljaren (2016/2017 en 2017/2018) zijn er 5222 jongeren op 13 middelbare scholen geselecteerd op depressieve klachten. 457 jongeren scoorden verhoogd op de vragenlijst en zijn benaderd voor deelname aan het onderzoek. De uiteindelijke onderzoeksgroep bestond uit 130 leerlingen. De resultaten zijn verwerkt in de volgende studie: 'Randomized control trial testing the effectiveness of implemented depression prevention in high-risk adolescents' van de Jonge-Heesen en collega's. De bevindingen laten zien dat er, zowel in de psycho-educatie groep als in de Op Volle Kracht groep, een afname is in somberheidsklachten over tijd. De afname in de interventie conditie is echter significant groter dan in de controle conditie. Dit betekent dat Op Volle Kracht bewezen effectief is, en effectiever is in het verminderen van depressieve klachten dan het aanbieden van psycho-educatie. Ter vergelijking, in de interventie conditie liet 38,3% van de jongeren verbetering zien wat betreft depressieve klachten, in de controle conditie was dit significant lager met 12,5%. <u>Literatuur:</u> <i>de Jonge-Heesen KWJ, Rasing SPA, Vermulst AA, Scholte RHJ, van Ettehoven KM, Engels RCME, Creemers DHM. Randomized control trial testing the effectiveness of implemented depression prevention in high-risk adolescents. BMC Med. 2020 Jul 24;18(1):188. doi: 10.1186/s12916-020-01656-0. PMID: 32703288; PMCID: PMC7379355.</i> <i>De Jonge-Heesen, K. W. J., Rasing, S. P. A., Vermulst, A. A., Scholte, R. H. J., Van Ettehoven, K. M., Engels, R. C. M. E., & Creemers, D. H. M. (2021). Secondary Outcomes of Implemented Depression Prevention in Adolescents: A Randomized Controlled Trial. Frontiers in Psychiatry, 12. https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.643632</i> <i>Gillham, J. E., Reivich, K. J., Freres, D. R., Chaplin, T. M., Shatté, A. J., Samuels, B., ... & Seligman, M. E. (2007). School-based prevention of depressive symptoms: A randomized controlled study of the effectiveness and specificity of the Penn Resiliency Program. Journal of consulting and clinical psychology, 75(1), 9.</i>



	<i>Brunwasser, S. M., Gillham, J. E., & Kim, E. S. (2009). A meta-analytic review of the Penn Resiliency Program's effect on depressive symptoms. Journal of consulting and clinical psychology, 77(6), 1042.</i> <i>Tak, Y. R., Lichtwarck-Aschoff, A., Gillham, J. E., Van Zundert, R. M., & Engels, R. C. (2016). Universal school-based depression prevention 'Op Volle Kracht': A longitudinal cluster randomized controlled trial. Journal of Abnormal Child Psychology, 44(5), 949-961.</i> <i>Kindt, K., Kleinjan, M., Janssens, J. M., & Scholte, R. H. (2014). Evaluation of a school-based depression prevention program among adolescents from low-income areas: A randomized controlled effectiveness trial. International journal of environmental research and public health, 11(5), 5273-5293.</i>
Dia 7	Na het volgen van deze 3 daagse trainersopleiding ben jij OVK-trainer en mag jij de OVK-training gaan verzorgen. Op deze dia zie je wat het inhoudt om OVK-trainer te zijn en wat je gaat doen. <i>Neem de punten door, maar ga niet verder in op alle afzonderlijke punten. Alle punten komen uitgebreid aan bod in de komende 3 trainingdagen. Deze dia is bedoeld om een overzicht te geven van wat de verwachting is van een OVK-trainer.</i>
Dia 8	Voordat we gaan beginnen met het theoretisch kader, willen we graag eerst met jullie kennismaken.
Dia 9	Maak een voorstelrondje zodat iedereen elkaar een beetje kan leren kennen: wie ben je? Waar werk je? Wat is je ervaring met cognitieve gedragstherapie en het geven van trainingen? Probeer een kort rondje te maken (tijdsindicatie: 20 minuten) Schrijf als trainer mee, zodat je goed weet wat ieders achtergrond en functie is.
Dia 10	De OVK-training is onderdeel van de STORM-aanpak, we gaan jullie kort iets vertellen over de aanpak zodat jullie als OVK-trainer ook goed weten hoe alle interventies met elkaar samenhangen en welke interventies er zijn op dit moment.
Dia 11	De STORM-aanpak is gericht op suïcide- en depressiepreventie onder jongeren. Zoals de meeste mensen weten, is stichting 113 Zelfmoordpreventie de nationale organisatie voor preventie van suïcide. Deze organisatie richt zich op suïcidepreventie onder de gehele bevolking. De STORM-aanpak is een preventieaanpak <u>specifiek</u> gericht op jongeren. Tevens richt de STORM-aanpak zich niet alleen op suïcide preventie, maar ook op depressie preventie onder jongeren. Inmiddels is er een samenwerking opgebouwd tussen 113 en de STORM-aanpak en is de STORM-aanpak opgenomen in de landelijke agenda suïcidepreventie van 113 en uitgebreid naar meerdere regio's door heel Nederland.
Dia 12	De STORM-aanpak is een netwerkaanpak van regionale partners in onderwijs en zorg (zoals voorgezet onderwijs, mbo, GGD, jeugdhulpverlening, GGZ en gemeenten), gestart in Oost-Brabant. Aanleiding was het zorgelijke aantal suïcides onder jongeren, dat in Brabant boven het landelijk gemiddelde ligt. Binnen de keten is besloten de handen ineen te slaan, in de overtuiging dat het signaleren én afwenden van (dreigende) depressiviteit onder jongeren veel beter moet en kan. Inmiddels wordt de STORM-aanpak landelijk geïmplementeerd en gaan meerdere regio's aan de slag met de STORM-aanpak. Doelstellingen • Jongeren met depressieve symptomen en suïcidale gedachten worden eerder herkend (signaleren) • STORM draagt bij aan de mentale gezondheid; jongeren zijn veerkrachtiger en weerbaarder (bewustwording + passende hulp)



	• Jongeren laten na het aanbod in STORM minder depressieve klachten zien • Jongeren die zorg nodig hebben komen eerder terecht op een voor hen passende plek De STORM- aanpak is opgezet in vier interventies. Leg kort uit wat de 4 interventies inhouden. 1) Mental Health Programma: Het Mental Health Programma wordt gegeven door een STORM-medewerker en wordt aangeboden aan alle eerste- of tweedejaars leerlingen (VO), alle vierdejaars leerlingen (VO) en eerstejaars MBO-studenten. Dit zijn lessen over mentale gezondheid waarin jongeren op een toegankelijke manier meer leren over mentale gezondheid, somberheid en depressieve klachten. Tijdens de lessen leren jongeren wat mentale gezondheid is en hoe zij mentale problemen bij zichzelf en anderen kunnen herkennen. Ook wordt in deze lessen besproken wat somberheid is en wanneer we dit depressieve klachten kunnen noemen. Jongeren leren daarnaast bij welke personen zij om hulp kunnen vragen binnen hun eigen school, en bij wie zij buiten school aan kunnen kloppen wanneer zij ergens mee zitten. Hiermee hopen we het stigma op mentale problemen te verminderen. 2) Gatekeepertraining: Mentoren en docenten op school worden getraind tot gatekeeper. Dat betekent dat zij leren hoe zij signalen van somberheid bij leerlingen kunnen herkennen, hoe zij in gesprek kunnen gaan met leerlingen die niet lekker in hun vel zitten en op welke manier zij hulp kunnen vinden. 3) Vroegsignalering door GGD: Om (beginnende) somberheid en suïcidale gedachten op te sporen, wordt bij alle leerlingen op de scholen die deelnemen aan de STORM-aanpak een vragenlijst afgenomen door de GGD. Dit heet vroeg-signalering. Dit gebeurt in de onderbouw (leerjaar 1 of 2) (als onderdeel van het standaard gezondheidsonderzoek door de GGD) en in de bovenbouw (leerjaar 4) van de middelbare school. Op het mbo vindt de vroeg-signalering in het eerste jaar plaats. Leerlingen die hieruit naar voren komen zijn o.a. potentiële deelnemers voor OVK. Ook kunnen leerlingen via andere wegen aangemeld worden voor OVK (daarover in dag 3 meer) 4) Op Volle Kracht-training: OVK is een vaardigheidstraining waarin jongeren ontdekken wat de relatie is tussen gebeurtenissen en hun gedachten, gevoelens en gedrag. Het doel van de training is om jongeren te leren omgaan met negatieve gedachten en gevoelens en zo hun veerkracht te vergroten.
Dia 13	STORM is dus gericht op depressie- én suïcidepreventie. We hebben een quiz gemaakt rondom deze thema's om jullie een impressie te geven van de cijfers en achtergrondinformatie op deze thema's.
Dia 14	Lees de vraag voor en vraag wie er heeft gekozen voor A, B of C (handen opsteken). Klik daarna door naar de volgende dia en het licht het antwoord toe.
Dia 15	Het goede antwoord is: 5. In Nederland plegen 5 mensen per dag suïcide en ongeveer 1 jongere per week (leeftijdscategorie 10-20 jaar, NJI, 2021). We weten dat suïcides toenemen onder de groep jongeren (met name onder jongvolwassenen 20-30). Sinds 2010 is het doodsoorzaak nummer 1 onder jongeren.
Dia 16	Lees de vraag voor en vraag wie er heeft gekozen voor A, B of C (handen opsteken). Klik daarna door naar de volgende dia en het licht het antwoord toe.
Dia 17	Alle antwoorden zijn goed. Er zijn meerdere risicofactoren voor een depressie. • Laag zelfbeeld/zelfwaardering • Piekeren • Slaapproblemen • Concentratieproblemen



	• Initiatiefverlies <u>Voor suïcide daarnaast ook:</u> • Eenzaamheid • Automutilatie • Bedreigd zijn/misbruik/trauma Het gaat vooral om de samenhang van meerdere factoren. Met STORM trainen we gatekeepers om te signaleren op deze risicofactoren én screent de GGD ook op deze risicofactoren. Voor een goede preventie is het dus noodzaak om te vragen naar juist deze samenhangende factoren! Wanneer een leerling bijvoorbeeld aan geeft de laatste tijd slecht te slapen en slecht te kunnen concentreren, vraag dan ook naar de andere risicofactoren.
Dia 18	Lees de vraag voor en vraag wie er heeft gekozen voor A, B of C (handen opsteken). Klik daarna door naar de volgende dia en het licht het antwoord toe.
Dia 19	Het goede antwoord is: 2 weken Om te spreken van een depressie moeten vijf (of meer) van de volgende symptomen aanwezig zijn geweest binnen dezelfde periode van twee weken en afwijken van het eerdere functioneren; minstens één van de symptomen is ofwel (1) een sombere stemming, ofwel (2) verlies van interesse of plezier. (lees de symptomenlijst op en benadruk dat het binnen dezelfde periode moet plaatsvinden) 1. Depressieve stemming 2. Duidelijke vermindering van interesse of plezier 3. Gewichtsvermindering of –toename of bijna elke dag afgenomen of toegenomen eetlust 4. Insomnia (slapeloosheid) of hypersomnia (overmatige slaap en slaperigheid) bijna elke dag 5. Psychomotorische agitatie of remming moeheid of verlies van energie, bijna elke dag 6. Gevoel van schuld, hulpeloosheid, bezorgdheid, en/of vrees 7. Verminderd vermogen tot nadenken of concentratie 8. Terugkerende gedachten aan de dood of suïcidale ideatie <i>Evt. aanvullende informatie:</i> <i>Verschil tussen depressie en depressieve klachten</i> In de richtlijn wordt gesproken over depressie en depressieve klachten. Bij depressieve klachten is er sprake van een aantal klachten die bij een depressie horen, zoals een sombere stemming, nergens zin in hebben, slecht slapen, slecht eten, slechte concentratie, suïcidale gedachten etc., zonder dat er voldaan wordt aan de criteria voor het stellen van een depressie, namelijk minstens 2 weken een sombere stemming en daarnaast minstens 5 andere symptomen.
Dia 20	Lees de vraag voor en vraag wie er heeft gekozen voor A, B of C (handen opsteken). Klik daarna door naar de volgende dia en het licht het antwoord toe.
Dia 21	Het goede antwoord is dat je NIET moet zeggen dat een jongeren direct moet stoppen met zelfbeschadiging. Leg de focus niet op het verbieden van het gedrag, vermijd uitspraken zoals ‘dit wil ik niet meer zien’, of ‘dit mag je echt niet meer doen’, hiermee pak je de coping van de jongere af die ervoor heeft gezorgd dat de spanning juist verminderd en vergroot je wellicht de kans dat de jongere uit wanhoop overgaat tot ernstigere acties, zoals bijvoorbeeld een suïcidepoging. Probeer vooral samen te kijken welke alternatieven de jongeren heeft voor de zelfbeschadiging.



	Het is belangrijk dat je zelfbeschadiging ziet als een manier om op dat moment om te gaan met de situatie. Zelfbeschadiging heeft een functie, ga na welke functie het heeft voor de jongeren. Voorbeelden van functies: • Als coping-strategie voor ondragelijke mentale pijn/het ontkomen aan een ondragelijke situatie • Zelfbeschadiging als inadequate manier van communicatie 'schreeuw om hulp' • Zelfbeschadiging als aangeleerd gedrag d.m.v. groepsdruk of sociaal leren Het is gedrag wat op korte termijn helpt, maar op lange termijn niet. Jongeren kiezen sneller voor korte termijn en hebben vaak nog geen alternatieven. Je kunt niet verwachten dat dit direct stopt, maar je kunt wel kijken wat er nodig is om alternatief gedrag aan te leren (bv. OVK-training kan ook helpen: minder snel laten overspoelen door emoties) Het belangrijkste bij het signaleren van zelfbeschadiging is: praat erover. Zeker wanneer een jongere je in vertrouwen neemt en daarmee een deur openzet, is luisteren en praten belangrijk. Vraag ook altijd of er ook sprake is van suïcidaliteit. Zelfbeschadiging op zichzelf hoeft niet te betekenen dat iemand ook meteen suïcidaal is, maar is wel een risicofactor.
Dia 22	Lees de vraag voor en vraag wie er heeft gekozen voor A, B of C (handen opsteken). Klik daarna door naar de volgende dia en het licht het antwoord toe.
Dia 23	Het goede antwoord is 75%. De meeste depressieve volwassenen hebben in de kindertijd/adolescentie al een eerste depressie gehad (75%) Dit betekent: Ingrijpen tijdens de adolescentie is noodzakelijk. Wanneer een jongere in de adolescentie last krijgt van somberheid/depressie, is het belangrijk dat hierop wordt ingespeeld/ingegrepen. Wanneer dit niet gebeurt, is het namelijk moeilijker om hier helemaal van te herstellen. Op volle kracht kan een helpende interventie zijn zodat een jongeren eerder juiste strategieën aanleert.
Dia 24	Lees de vraag voor en vraag wie er heeft gekozen voor A, B of C (handen opsteken). Klik daarna door naar de volgende dia en het licht het antwoord toe.
Dia 25	Het goede antwoord is 40.000-60.000 gedachten per dag. We denken dus heel veel op een dag en het grootste gedeelte van je gedachten heb je al eens eerder gehad. Het herhalen van gedachten is normaal, maar soms kun je ergens zó veel en lang over nadenken, dat je er als het ware in blijft hangen. Je gaat dan piekeren/ (over)denken/ malen over een mogelijk probleem. Je gedachten hebben dus veel invloed op hoe je je voelt. Dat gegeven staat ook centraal in de cognitieve gedragstherapie, waar we na de pauze verder in gaan verdiepen.
Dia 26	We nemen jullie mee in de achtergrond van cognitieve gedragstherapie (afkorting = CGT).
Dia 27	Op Volle Kracht is niet een nieuw soort therapie. Het is gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie welke zijn oorsprong vindt in de cognitieve theorie van Aaron Beck en de Rationeel Emotieve Theorie van Albert Ellis. Hierbij gaat het erom dat niet gebeurtenissen zorgen voor het ervaren negatieve gevoelens, maar de (disfunctionele)cognities over deze gebeurtenis maken dat iemand deze gevoelens ervaart. CGT bestaat uit de woorden cognitie (denken) en gedrag (doen). <i>Extra achtergrond informatie:</i> Cognitieve Therapie (CT) is een vorm van <u>psychotherapie</u> die ontwikkeld is door de Amerikaanse <u>psychiater Aaron T. Beck</u> in de jaren zestig van de 20e eeuw. Hij onderzocht de <u>psychoanalytische</u>, of psychodynamische, veronderstelling dat een <u>depressie</u> voortkomt uit 'naar binnen geslagen <u>woede</u>' en zou verdwijnen als de oorzaak ervan werd opgespoord en de kwaadheid opnieuw beleefd en verwerkt zou worden. Een benadering dus die uitgaat van het verkrijgen van inzicht in



	onbewuste <u>emoties</u> en drijfveren. Beck ontwikkelde een theorie en een behandelingswijze waarbij de <u>cognities</u> van de patiënt centraal staan: zijn gedachten, fantasieën, herinneringen en zijn opvattingen over gebeurtenissen. Net als in de <u>RET</u> (rationeel-emotieve therapie) die is ontwikkeld door <u>Albert Ellis</u> gaat Beck ervan uit dat het niet de gebeurtenissen zelf zijn die een mens negatieve <u>gevoelens</u> bezorgen en daardoor een bepaald <u>gedragspatroon</u>, maar de gekleurde bril waardoor hij de dingen ziet. Door deze 'disfunctionele' gedachten om te buigen en te leren <u>gebeurtenissen</u> anders te interpreteren komt er een objectievere kijk op de eigen gevoelens en waarnemingen, en kunnen negatieve gevoelens verdwijnen waardoor ook het gedrag verandert. Beck heeft een hele lijst van <u>denkfouten</u> samengesteld, die een depressie zouden kunnen veroorzaken en in stand houden. Het ABC van RET Het zijn niet de problemen zelf die het ons zo moeilijk maken, maar de manier waarop we tegen deze <u>problemen</u> aankijken. Volgens Ellis ontstaan problemen vooral door de manier waarop we <u>aankijken</u> tegen de gebeurtenissen die ons overkomen. Bij de <u>theorie</u> van RET wordt gebruikgemaakt van de letters ABC. A staat voor aanleiding (oorzaak); B staat voor de bril waardoor je kijkt (overtuiging); C staat voor consequentie (het gevolg) (Engels: Activating event; Belief; Consequence). De kern van de RET komt erop neer dat niet A de oorzaak is van C, maar B. In het Nederlands: het zijn niet de gebeurtenissen (A) in je leven die bepalen hoe je je voelt (C) maar de manier waarop je tegen die gebeurtenissen aankijkt (of: de manier waarop je jezelf van het belang van die gebeurtenissen overtuigt) (B). RET als een vorm van Cognitieve gedragstherapie RET maakt deel uit van de groep van psychotherapeutische benaderingen die Cognitieve gedragstherapieën worden genoemd. Het kenmerkende van deze therapieën is dat als de belangrijkste oorzaak van problemen in ons geestelijk functioneren gedachten worden gezien; die gedachten worden ook wel irrationeel genoemd. RET wordt wel gezien als de eerste Cognitieve gedragstherapie. Een verschil met de andere therapie vormen van deze groep en de RET is welke gedachten men rekent tot de veroorzakers van psychische klachten. Hoewel bijna alle richtingen binnen de Cognitieve gedragstherapie die gedachten die de RET als irrationeel aanmerkt ook irrationeel noemen, beperkt de RET zich specifiek tot die gedachten die imperatief of dwingend van karakter zijn en daarvan direct afgeleide gedachten. Het zijn gedachten die een 'moeten', 'niet mogen' of een 'behoren' bevatten: "Ik moet er in slagen," "Zij moeten mij waarderen," "Jij mag niet oneerlijk doen." Nemen we als voorbeeld iemand die bang is om een examen of proefwerk te doen. De meeste Cognitieve gedragstherapieën zullen de gedachte die zo iemand heeft 'dat hij of zij het toch wel niet zal halen', als oorzaak zien van de faalangst. Zo niet de RET, die zal zeggen dat het inderdaad mogelijk is dat iemand dat examen of proefwerk niet haalt, maar dat het probleem vermoedelijk voortkomt uit de eis die de persoon stelt dat hij of zij 'absoluut niet mag zakken'. De activiteit van een RET-trainer zal er dan ook op gericht zijn om deze absolute eis van de persoon te veranderen in een meer realistisch 'willen slagen, maar wat niet per se hoeft.'
Dia 28	Om de cognitieve gedragstherapie beter te begrijpen gaan we even terug naar de geschiedenis, want cognitieve gedragstherapie is uiteindelijk ontstaan uit twee principes die gecombineerd zijn: namelijk het behaviorisme en de cognitieve theorie. Rond 1900 was er de opkomst van het behaviorisme, waaruit de gedragstherapie is ontstaan. De gedragstherapie focuste zich enkel op dingen die waarneembaar zijn



	(gedrag) en waarom bepaald gedrag optreed na een bepaalde stimulus (klassieke en operante conditionering). <i>In de volgende dia's wordt de gedragstherapie verder besproken.</i> Rond de jaren 50/60 kreeg de cognitieve theorie voet aan de grond. Dit kwam o.a. door de snelle ontwikkelingen rondom technologie waarmee het inzicht kwam dat ook niet observeerbare dingen belangrijk waren in de uitkomst (bv. interne processen binnen de technologie; data). Het inzicht dat interne processen bij mensen (gedachte/gevoel) ook een belangrijke rol spelen in het reageren op gebeurtenissen zorgde voor een cognitieve revolutie. De manier waarop iemand op een gebeurtenis reageert, wordt namelijk beïnvloed door de betekenis die iemand aan de gebeurtenis toekent (gedachte).
Dia 29	Bij gedragstherapie gaat het om de relatie tussen uitwendige stimuli en uitwendig gedrag, oftewel: stimulus –respons relaties. Belangrijk hierbij is dat alle gedrag observeerbaar en meetbaar is en dat interne processen volledig uitgebannen zijn (zoals wat je denkt en hoe je je voelt). Men neemt aan dat de mens een tabula rasa (onbeschreven blad) is wat betekent dat iedereen met een schone lei begint en al het gedrag aangeleerd is en dus ook afgeleerd kan worden. Het leerprincipe dat hierbij hoort (hoe je gedrag kan aan of afleren dus) is conditionering waar we nu uitgebreider op in gaan.
Dia 30	Er zijn twee vormen van conditionering, klassieke- en operante conditionering. We staan nu eerst stil bij klassieke conditionering. Bij klassieke conditionering zijn Pavlov en Watson de grondleggers. Zij zeggen dat bepaalde stimuli (ongeconditioneerde stimulus; UCS) een standaard reactie uitlokken (ongeconditioneerde respons; UCR) en als je aan die stimulus (UCS) een nieuwe stimulus toevoegt (geconditioneerde stimulus; CS) dat dit dan uiteindelijk zorgt voor eenzelfde reactie (CR) ook zonder de UCS. Pavlov: Een heel bekend voorbeeld is het experiment van Pavlov. Pavlov stuitte op het verschijnsel dat honden beginnen te kwijlen (UCR) wanneer ze voedsel wordt aangeboden (UCS). Hij onderzocht dit verschijnsel door een signaal te geven (CS) en daarna de honden te voeren. Ter info: het signaal was geen bel, zoals vaak wordt gedacht, maar het tikkende geluid van een metronoom. Oorspronkelijk kwijlden de honden alleen bij het voeren en niet bij het signaal. Nadat de combinatie van signaal gevolgd door voeren enkele keren was herhaald begonnen de honden al te kwijlen bij het geven van het signaal. In schema: Voedsel (UCS) → speekselafscheiding (UCR) Geluid (CS) --> geen speekselafscheiding Voedsel (UCS) + geluid (CS) → speekselafscheiding (UCR) Geluid (CS) → speekselafscheiding (CR) Watson: Ook Watson voerde experimenten uit en een van de bekendste is Little Albert. Het kindje begint niet te huilen bij het zien van een witte rat, maar in combinatie met een hard geluid wel omdat hij schrikt van het harde geluid. Na veel herhalen associeert het kindje de rat met het harde geluid en begint hij ook te huilen bij het enkel zien van de rat. Gedrag is bij veel kinderen dus ergens begonnen en daarna dus dermate geconditioneerd. Hard geluid (UCS) > huilen (UCR) Het zien van een rat (CS) > niet huilen Hard geluid (UCS) + het zien van een rat (CS) > huilen (UCR) Het zien van een rat (CS) > huilen (CR)



	Benoem dat in deze voorbeelden de stimulus heel bewust werd toegediend, maar dat we in het dagelijks leven associaties leggen door leerervaringen.
Dia 31	Ook in het dagelijks leven geldt het principe van klassieke conditionering. <u>Positief:</u> Bij reclames wordt er vaak een positieve prikkel toegevoegd aan het product waar reclame voor gemaakt moet worden, zodat je dat daarna zonder die prikkel ook positief associeert. Bijvoorbeeld: een goed uitziende man bij een reclame voor koffie, een fotomodel/actrice bij een nieuwe parfum of een stoere omgeving en stoere muziek bij de reclame voor een auto. Door deze koppeling te maken, krijg je uiteindelijk zonder die extra prikkel (muziek of goed uitziend persoon) ook een goed gevoel bij het zien van het product waardoor je het dus mogelijk eerder zal kopen. <u>Negatief:</u> Kinderen huilen in principe niet als ze voor het eerst een dokter met een injectienaald zien, of een tandarts met een boor. Maar de keer daarna zullen ze al huilen als ze of de dokter/tandarts of de naald/boor zien. Ook bij bv. drugsverslaafde is er sprake van klassieke conditionering. Een geconditioneerde stimulus kan bijvoorbeeld de omgeving waarin een individu vaak de drug neemt; de persoon met wie het individu de drug neemt; de manier waarop het individu de drug neemt, dus bijvoorbeeld het injecteren van heroïne via een naald. Deze associaties vormen de CS ofwel habits van het nemen van een drug. En leiden tot het gebruiken van drugs (CR). <i>Extra toelichting:</i> Vrolijke muziek en een zonnige setting (UCS) --> (zorgt automatisch voor) Positief gevoel (UCR) Een auto (neutraal) wordt gecombineerd met UCS --> waardoor het geassocieerd wordt met elkaar en daardoor dezelfde reactie ontstaat (CR). Daarna zorgt enkel het zien van de auto in de showroom (CS) voor een positief gevoel (CR) (ook zonder het muziekje en de zonnige setting van de reclame)
Dia 32	<u>Vraag de deelnemers de dia's even weg te leggen indien ze deze hebben uitgeprint.</u> Lees het voorbeeld op de dia voor: 'Iedere keer ... auto rijd.' Wat denken jullie dat de ongeconditioneerde stimulus is (UCS) en de ongeconditioneerde respons (UCR)? De relatie tussen UCS -> UCR is (bijna altijd) bij iedereen hetzelfde (dus de standaardrespons) Wat denken jullie dat de geconditioneerde stimulus is (CS) en de geconditioneerde respons (CR) Let op gedrag UCR en CR ziet er dus hetzelfde uit Door het ongeluk heeft deze persoon dus deze associatie gemaakt, waardoor nu ook alleen autorijden al een paniekaanval wordt uitgelokt/opgeroepen.
Dia 33	Naast klassieke conditionering is er dus ook het leerprincipe: operante conditionering. Bij operante conditionering zijn Thorndike en Skinner de grondleggers. Zij zeggen dat mensen gedrag kunnen aan- of afleren door trial en error. Je kan gedrag dus aan of afleren door de manier waarop je het gedrag beloond of straft. Zij kwamen hier achter door bepaalde experimenten te doen met dieren. Thorndike: De puzzlebox bestaat uit een getraliede kast waaruit de kat slechts kan ontsnappen door aan een lus te trekken, die met een valdeur is verbonden. Als een hongerige kat in een dergelijke kooi wordt geplaatst, terwijl zij door de tralies een stukje vis ziet liggen, is er een nieuwe situatie geschapen waarin zij nieuwe doelmatige handelingen moet stellen om aan haar behoefte (in dit geval honger) te kunnen voldoen. Bij observatie blijkt het dier eerst allerlei ondoelmatige probeerhandelingen te stellen (<u>trial-and-error</u>), zoals krabben aan de tralies, rondlopen en springen, waarbij zij op een gegeven moment bij toeval aan de lus trekt en bij de vis kan komen. Enige tijd later wordt de kat weer in de kooi gezet en beginnen de probeerhandelingen opnieuw,



	met dit verschil echter dat er nu iets minder tijd verloopt tussen het ogenblik dat de kat in de kooi wordt gezet en het moment dat zij aan de lus trekt. Dit verschijnsel herhaalt zich; geleidelijk aan worden de probeerhandelingen geringer in aantal en tenslotte blijft slechts één handeling over: de enige doelmatige, het trekken aan de lus. Skinner (Skinnerbox) Ook Skinner voerde experimenten uit om te kijken hoe dieren reageren door belonen of bestraffen. In de Skinnerbox werden elementen toegevoegd: foute beweging krijgt muisje een electroschok en bij goede beweging krijgt het muisje eten. Om gedrag aan en af te leren
Dia 34	Ook in het dagelijks leven geldt het principe van operante conditionering. Gedrag neemt toe of af naarmate het beloond of bestraft wordt. - Als je ooit een schok hebt gehad van een schrikdraad, zul je het draad niet meer zo snel aanraken Bestraffer: schok krijgen wanneer je schrikdraad aanraakt. - Het zwart-wit plaatje laat een voorbeeld zien van operante conditionering rondom het bedritueel. Belonen: Na huilen, mag een kind in het bed bij ouders. Kind weet dus dat als hij/zij gaat huilen dat dit beloond wordt. Het kind zal dus vaker gaan huilen om dit voor elkaar te krijgen. - Het programma supernanny laat ook verschillende vormen zien van operante conditionering. Goed gedrag wordt beloond, niet gewenst gedrag wordt genegeerd of kinderen moeten op een trap of stoeltje zitten. Beloond: bv. beloningskaart Bestraffer: supernanny, op het "naughty step" of stoeltje zitten als gedrag getoond wordt wat niet gewenst is. Het principe van operante conditionering zien we ook veel terug o.a. bij pubers, omdat zij erg gericht zijn op directe beloning kiezen zij vaak ook voor korte termijn keuzes omdat ze hierdoor beloning ervaren, maar op lange termijn zijn dit niet altijd de gewenste keuzes (bv. vermijden, spijbelen, zelfbeschadiging, niet gaan sporten)
Dia 35	<u>Vraag de deelnemers de dia's even weg te leggen indien ze deze hebben uitgeprint.</u> Lees het voorbeeld op de dia voor: 'Moeder is... met schreeuwen'. Vul het schema in vanuit het perspectief van Lieke: Wat is de stimulus? Sd= discriminatieve stimulus Wat is het gedrag wat volgt? R= gedrag Wat is de reactie op het gedrag? Sr= resultaat van het gedrag Wat zal het gevolg zijn? Doordat Lieke beloond wordt voor haar gedrag, zal dit gedrag gaan toenemen. Als je het vanuit het perspectief van moeder bekijkt is het schema als volgt: Sd = Schreeuwend kind R = Ijsje geven Sr = Schreeuwen stopt
Dia 36	Door de cognitieve revolutie werd er steeds meer aangenomen dat de stimulus (de gebeurtenis) wordt waargenomen en dat hier betekenis aan werd verleend (interne processen spelen een rol; zoals cognitie/denken) wat vervolgens leidt tot een gevoel met het bijbehorende gedrag. Dit zijn de eerste contouren van hoe we nu de cognitieve gedragstherapie kennen.
Dia 37	Door deze revolutie ontstond er een nieuw schema



	Dus niet: Gebeurtenis (Sd) of Geconditioneerde stimulus (CS) zorgt voor gedrag (CR) en gevolg (Sr) Maar de interpretatie van de gebeurtenis (door bv. associatie of eerdere ervaringen), bepaald je gevoel en daardoor ontstaat je gedrag.
Dia 38	In het voorbeeld wat we eerder hadden, zie je dan ook dat niet de gebeurtenis bepaald hoe iemand zich gedraagt, maar de gedachte over die gebeurtenis (op basis van leerervaringen; klassieke conditionering). Het gedrag heeft gevolgen en zorgt ervoor dat het gedrag toe- of afneemt (operante conditionering) De invloeden van de gedragstherapie zitten dus nog wel verwerkt in de CGT, maar is niet meer opzichzelfstaand.
Dia 39	Dit is het G-schema zoals wij het nu kennen en hoe het ook terugkomt in de OVK: Gebeurtenis – (automatische) gedachte – gevoel – gedrag – gevolg Laat het filmpje van expeditie Robinson zien na onderstaande uitleg. https://www.youtube.com/watch?v=9SWG3OU_Oa0 Vertel de deelnemers dat ze een filmpje gaan bekijken van expeditie Robinson en dat er twee jongens iet moeten gaan eten: Remy (de jongen met het rode shirt) en Manuel (de jongen met het blauwe shirt) Vraag de ene helft van de groep het GGGG schema in te vullen vanuit het perspectief van Remy en de andere helft van de groep vanuit het perspectief van Manuel. Vraag naar wat de deelnemers hebben opgeschreven en bespreek na. Remy: Gebeurtenis: bij de eetproef wordt hij geacht een broodje hamburger te eten Gedachte: dit is geen gewoon broodje hamburger, ze houden me voor de gek, het is gemaakt van maden o.i.d. Gevoel: bang Gedrag: kokhalzen (automatisch/ reflex). Zelf geïnitieerd gedrag: broodje niet verder opeten en opgeven Gevolg: wedstrijd verliezen en onbegrip bij medekandidaten Manuel: Gebeurtenis: bij de eetproef wordt hij geacht een broodje hamburger te eten Gedachte: lekker, een broodje hamburger eten Gevoel: blij Gedrag: broodje vlot opeten Gevolg: winst van de wedstrijd Conclusie: gedachte hebben wel degelijk invloed op hoe iemand zich voelt, want de gebeurtenis was voor beide hetzelfde. Doordat Remy de eetproef associeerde (klassieke conditionering) met eerdere eetproeven ging hij ervanuit dat het geen gewone hamburger was. n.b.: bij gedrag is het van belang dat het om zelf geïnitieerd gedrag gaat!
Dia 40	Korte pauze
Dia 41	Het G-schema zoals voor de pauze besproken is stapsgewijs opgebouwd in de OVK-training. We nemen jullie in dit onderdeel mee hoe de OVK bijeenkomsten in elkaar zitten en gaan afzonderlijk met jullie iedere G doorlopen
Dia 42	De OVK is opgebouwd van algemeen naar specifiek. We beginnen in de OVK-training met het herkennen en benoemen van gebeurtenissen & gevoelens. Daarna wordt verder uitgebouwd naar het herkennen en onderzoeken van gedachten en de invloed hiervan op gevoelens. De leerlingen leren eerst aan de hand van voorbeelden



	bijvoorbeeld gedachtevalkuilen te herkennen, deze uit te dagen en om te buigen waarna ze daarna steeds meer gaan oefenen met het toepassen in hun eigen leven.
Dia 43	De thema's zijn verspreid over 8 bijeenkomsten (benoem dat dit een overzicht is van het onderbouwwerkboek; 8 bijeenkomsten en dat de bovenbouwversie; 6 bijeenkomsten heeft) • Bijeenkomst 1: Om de leerlingen goed mee te nemen in de basis van cognitieve gedragstherapie en het goed in te trainen komen de verschillende 'G's' gefaseerd aan bod. De training begint met <u>gebeurtenissen en gevoelens</u>. Nadat de G van gebeurtenis aan bod is gekomen, komt de G van Gevoel aan bod. Dit is een <u>bewuste keuze</u> in de opbouw van de training, aangezien we weten dat jongeren vaak bij gebeurtenissen wel direct het gevoel kunnen benoemen maar het nog lastig vinden om hun gedachte te verwoorden. Jongeren benoemen bijvoorbeeld: 'dat was echt klote' of 'ik vond dat echt spannend' of 'ik werd echt boos'. Het gevoel geeft daarna aanleiding om de gedachten gelinkt aan dit gevoel te ontdekken. • Bijeenkomst 2 t/m 6: Vervolgens komt de G van Gedachte aan bod. De leerlingen leren hier dat aan je gevoelens vaak een bepaalde gedachte vooraf gaat. Ze leren dat een 'Niet-helpende' gedachte vaak een negatief gevoel tot gevolg heeft en een 'Helpende' gedachte juist een positiever of beter gevoel tot gevolg heeft. De leerlingen leren Niet- helpende en Helpende gedachten te herkennen middels voorbeeldsituaties. Wanneer jongeren veel niet-helpende gedachten hebben, trappen ze vaak in gedachtevalkuilen. Tijdens de training gaan we 3 veelvoorkomende gedachtevalkuilen ontdekken en leren de leerlingen hoe ze deze bij zichzelf kunnen herkennen. Vervolgens komen ook technieken aan bod die hen kunnen helpen om de gedachten uit te dagen en om te buigen naar helpende gedachten. • Bijeenkomst 7: Tot slot komt de laatste G uit het GGGG- schema aan bod, namelijk: Gedrag (en ook gevolg). De leerlingen hebben geleerd dat zij met hun gedachten invloed hebben op hun gevoelens en hier komt nu ook de invloed op het gedrag bij. Hier komt eigenlijk alles uit het GGGG- schema samen. De gedachten over een bepaalde gebeurtenis bepalen hoe jij je voelt en hoe je je eraan gedraagt. Hoe jij je eraan gedraagt, bepaalt ook het gevolg. De leerlingen leren dat dit ook zo werkt met positieve gedachten en gedrag. Ze leren acties te bedenken die zij kunnen uitvoeren om helpende gedachten te laten uitkomen. • Bijeenkomst 8: Is gericht op herhaling (middels een quiz) en gericht op het opstellen van doelen voor de komende periode We gaan nu met jullie alle onderdelen doorlopen zoals ze ook terugkomen in de training.
Dia 44	Benoem dat het blauwe boekje op de dia verwijst naar het werkboek waar het desbetreffende onderdeel aan bod komt. Benoem daarnaast dat in de werkbladen die de deelnemers hebben ontvangen in de bijlagen ook vragen toegevoegd zijn per G. Deze kunnen ze vanaf nu er bij houden en eventueel aantekeningen bij maken. De G van Gebeurtenis Bij het beschrijven van de gebeurtenis in het GGGG schema is het van belang dat het om feitelijke informatie gaat (wie, wat, waar en wanneer). Vaak is de beschrijving van een gebeurtenis gekleurd door de interpretatie van de gebeurtenis. Wees hier alert op bij het uitvragen. De gebeurtenis is uiteindelijk de uitlokker voor de gedachte en het gevoel. Wat helpend kan zijn voor jongeren is dat ze beschrijven wat je zou zien op het



	moment dat er een foto gemaakt zou worden van de gebeurtenis. Wat is er op dat moment zichtbaar? De gebeurtenis blijft altijd hetzelfde, het is een feitelijke omschrijving. Gedachte, gevoel en gedrag kunnen wél veranderd worden. Je verandert dus uiteindelijk de manier waarop je naar DEZELFDE gebeurtenis kijkt.
Dia 45	Neem de voorbeeldvragen door met de deelnemers. Vragen die kunnen helpen om de gebeurtenis goed uit te vragen. Verwijs hier naar de werkbladen die ze hebben ontvangen in de trainersmap (in de bijlage van de werkbladen staan alle vragen per G)
Dia 46	De G van gevoel. Binnen de OVK herleiden we alle gevoelens terug naar de 4 B's. De 4 basisgevoelens (bang, boos, blij, bedroefd). Er zijn veel meer (complexe) gevoelens maar deze zijn onder te brengen onder de 4 B's. Bekijk samen bijeenkomst 1 pagina 8. Jongeren praten zelf vaak in termen van 'chill', 'kut', 'klote', 'gestresst' etc. Vraag bij deze gevoelens goed uit welk basisgevoel hieraan ten grondslag ligt. Op deze manier zijn de gevoelens te weinig gedifferentieerd en heb je geen idee om welk gevoel het gaat. Valt 'je kut voelen' meer onder boos zijn, bedroefd, bang? Kijk in de groep wat voor type kinderen je in de groep hebt zitten. Het kan zijn dat iemand zich vaker boos uit waardoor wij zouden kunnen aannemen dat hij/zij zich boos voelt (bv. vaker bij jongens). Echter kan het ook zijn dat hij/zij zich erg bedroefd of bang voelt, maar ander gedrag hierbij vertonen. Dit kan ook gelden bij bv. verdriet. Achter verdrietig gedrag, kan ook boosheid aan ten grondslag liggen. Het is dus belangrijk om goed na te vragen om welk gevoel het écht gaat. Lichamelijke gevoelens kunnen ook ondergebracht worden bij gevoel en bv. tussenhaakjes gezet worden (hoofdpijn, zenuwen, buikpijn) Lichamelijke uiting van gevoelens: stress, zweten, trillen, kokhalzen. Mag ook tussen haakjes achter het basisgevoel gezet worden als uiting van het gevoel. Niet zelf geïnitieerd, dus geen gedrag! Bij het gevoel leren we de leerlingen ook dat gevoel kan verschillen in sterkte. Je kunt bijvoorbeeld een 9 bang zijn, maar ook een 4 bang. Dat is wel een verschil. De leerlingen gaan leren dat ze niet altijd het gevoel direct kunnen veranderen in een ander gevoel, maar wel de sterkte van het gevoel waardoor ze zich mogelijk ook beter voelen/minder slecht. Bekijk pagina 9 en 10 in het werkboek.
Dia 47	Om de gevoelens van de jongeren te monitoren krijgen ze na de eerste bijeenkomst een stemmingsdagboek om in te vullen. Het stemmingsdagboek is een formulier waarop de jongeren aangeven hoe ze zich iedere dag voelen. Waarbij 1 erg somber is en 10 gelukkig. Dit formulier geeft ook aanleiding om te vragen hoe het met ze gaat en welk gevoel ze hadden. In dag 3 komen we hier uitgebreider op terug hoe dit te gebruiken in de training.
Dia 48	Neem de voorbeeldvragen door met de deelnemers.
Dia 49	De G van Gedachten. In de OVK noemen we gedachten ook wel: praten in jezelf. Zoals je ziet hebben bijeenkomst 2 t/m 6 de nadruk op de G van gedachte. Denken gaat vaak snel en onbewust. We denken eigenlijk de hele dag door, zonder dat we deze 'gedachten' bewust opmerken. Toch hebben deze onbewuste gedachten een sterke invloed op ons gevoelsleven. Vaak wordt ons gevoel bepaald door herinneringen van vroeger, fantasieën, en door opvattingen over bepaalde dingen. Wanneer je veel negatieve gedachten hebt, kun je gebeurtenissen in je leven negatief gaan interpreteren. Wanneer je bijvoorbeeld ontevreden bent met jezelf, ga je alles met die



	‘ontevreden bril’ zien. Als een bekende vergeet gedag te zeggen, denk je al snel dat óók hij jou niet aardig vindt. In werkelijkheid zag diegene je niet, anders had hij zeker een praatje gemaakt. Negatieve gedachten kunnen je dagelijkse functioneren ernstig belemmeren doordat ze invloed hebben op je gevoel en gedrag. Gedachten kunnen waar en minder waar zijn, maar meestal worden ze vanzelfsprekend voor waar aangenomen. Dit is niet altijd helpend wanneer er sprake is van veel negatieve gedachten die niet helemaal waar zijn. Je kunt je dan onnodig boos, bang of bedroefd voelen. Bijvoorbeeld: jongere die de gedachte heeft: ‘ik doe altijd alles fout’. Deze gedachte is meestal niet volledig waar, maar wanneer deze voor waar wordt aangenomen gaat iemand zich hier somber voelen. Gedachten zijn vaak lastig te herkennen in een GGGG schema. Jongeren zijn zich veelal niet bewust van dat er een gedachte vooraf gaat aan het gevoel. Veel jongeren geven bij navraag naar de gedachte aan dat ze ‘niets’ denken. Belangrijk is dan om goed door te vragen naar wat maakte dat iemand zich zo voelde. Zie volgende dia voor voorbeeldvragen.
Dia 50	Neem met de deelnemers de vragen door die je zou kunnen gebruiken in het bevragen van de gedachten. <i>Lees de vragen samen door</i> Geef aan dat het goed formuleren van de gedachten in het GGGG schema het moeilijkst is. Het is wel belangrijk dat dit goed gebeurt, want wanneer je niet met de juiste gedachte werkt, zullen de technieken ook niet goed werken en zal het gevoel bij iemand ook niet veranderen.
Dia 51	Je bent altijd op zoek naar de ‘hot thought’. De gedachte die het meest verantwoordelijk is voor het gevoel dat iemand ervaart. Wanneer je zelf geen logische koppeling ervaart tussen de gedachte en het gevoel, heb je vaak niet de juiste gedachte te pakken, belangrijk is dan om door te vragen tot je de ‘hot thought’ te pakken hebt. Kerncognities of kernovertuigingen worden gevormd op basis van ideeën die een kind van jongs af aan over zichzelf, de ander en de wereld vormt. Naarmate een jongere vaker bevestigd wordt in een bepaalde overtuiging door specifieke ervaringen die hij opdoet, verankert de kernovertuiging zich dieper in de persoonlijkheid. Kernovertuigingen hebben dan ook niet alleen betrekking op een specifieke situatie maar hebben voor de persoon vaak een meer algemene geldigheid. Een opeenstapeling van negatieve ervaringen kan leiden tot diepgewortelde, negatieve, storende kernovertuigingen. Een storende kernovertuiging bevat eisende gedachten of een veroordeling van zichzelf of de ander. <i>Extra informatie:</i> In de CGT wordt de hot thought vaak opgespoord door de neerwaartse pijltechniek, maar deze wordt verder niet besproken in deze ovk train-de-trainer. Het doel van deze techniek is om de onderliggende overtuigingen en veronderstellingen te achterhalen die een negatieve gedachte ondersteunen, zodat ze kunnen worden onderzocht en mogelijk veranderd.
Dia 52	Probeer in OVK dus altijd door te vragen nadat iemand zijn eerste gedachte heeft gedeeld. Vaak zit er een hardnekkige gedachte onder waarmee je een sterkere nieuwe gedachte kunt maken. Verwijzing naar matroesjka poppetjes: De buitenste laag is de eerste automatische gedachte, maar er zit een diepere kern verscholen als je doorvraagt.



	<i>Voorbeeld afkomstig uit samenvatting: Trap niet in je eigen valkuil – Linda Nauth & Huub Teeuwen</i>
Dia 53	De G van gedrag <i>Belangrijk dat het hier gaat om zelf geïnitieerd gedrag.</i> Bij gedrag gaat het om iets wat je kunt waarnemen/observeren. De manier waarop iemand doet of reageert. Hier zie je de copingstijl terug van iemand. Dit kan iets doen zijn, maar ook juist iets niet doen (nalaten, vermijden, uitstellen, terugtrekken) • <i>Fight-reactie: Bij een fight-reactie schiet iemand in de tegenaanval. Hij of zij geeft jou weinig ruimte en heeft een stevig oordeel over wat er gebeurt. Hij of zij kan sarcastisch worden en gaat iedereen van zijn of haar gelijk proberen te overtuigen.</i> Externaliserend (slaan, schoppen, ruzie zoeken, stelen, hard rijden, drugs gebruiken) (vaker te zien bij jongens) • <i>Flight-reactie: Bij deze reactie wil iemand het liefste weg, vluchten. Dat kan uiteindelijk niet, maar aan de lichaamstaal zie je dat hij of zij zich niet prettig voelt. Hij of zij draait dan om de hete brei heen en zoekt steun bij mensen die er hetzelfde in zitten. Een slachtofferrol innemen past bij deze reactie.</i> Internaliserend (huilen, terugtrekken, (niet)eten, piekeren) (vaker te zien bij meisjes) • <i>Freeze-reactie: In een freeze-toestand weet iemand niet meer wat te doen. Hij of zij valt letterlijk stil of reageert op de automatische piloot. Het is lastig om een connectie met diegene te maken.</i> Uiting van gevoel mag hier wel staan (of evt. tussenhaakjes bij gevoel), maar vraag altijd door naar het gedrag wat iemand WEL of NIET doet.
Dia 54	Vanaf de tweede bijeenkomst wordt door de leerlingen niet alleen hun stemming bijgehouden, maar ook de activiteiten die zij uitvoerden in die week. Zij schrijven deze activiteiten in de kolom achter het stemmingsdagboek van die week. Het idee hierachter is dat leerlingen inzicht krijgen in welke activiteiten hen energie kosten, energie geven en welke activiteiten neutraal zijn voor hun stemming. Hierdoor zien ze ook dat wat ze doen (gedrag) invloed heeft op hoe ze zich voelen. Bij dag 3 staan we langer stil bij het invullen van het activiteitenoverzicht en de vragen die je kunt stellen.
Dia 55	Gedrag bevragen Neem met de deelnemers de vragen door hoe je gedrag goed zou kunnen uitvragen.
Dia 56	De G van Gevolg De laatste G die aan bod komt in OVK is die van gevolg. Gevolgen kunnen betrekking hebben op anderen, op jezelf en op de taak die je uitvoert als consequentie van je gedrag. Jongeren leven vaak in het hier en nu, het is dan ook moeilijk om consequenties en gevolgen van het eigen gedrag te overzien. Dit is eigenlijk heel normaal, de frontale voorkwab is nog niet goed ontwikkeld; impulsiviteit zie je daardoor vaak in de puberteit (emoties en motoriek) en pas later ontwikkelt zich het planningsvermogen bij jongeren; reizen in de tijd wordt dan makkelijker: terugkijken en vooruitkijken. Self-fulfilling prophecy is een begrip uit de psychologie waarmee een ‘zichzelf waarmakende voorspelling’ wordt bedoeld. Concreet: je hebt een bepaalde verwachting, deze verwachting stuurt onbewust je gedrag en als gevolg komt die verwachting ook nog eens uit.



	Een goed voorbeeld is dat je verwacht dat je het niet leuk gaat hebben op een feestje. Met die instelling ga je jezelf er vervolgens naar gedragen en als gevolg zal je daadwerkelijk ook geen fijne tijd hebben. Oftewel: je verwachtingen sturen je gedrag dus onbewust op zo'n manier dat de verwachting uitkomt. Dit noemen we in OVK het pigmalion effect. Verwijs naar pagina 52 in het werkboek. In de training wordt er in bijeenkomst 7 een thuisopdracht meegegeven om doelen op te stellen. Het opstellen van een doel voor de komende periode zorgt ervoor dat een leerling aan de slag blijft gaan en het volgen van de training een positief gevolg krijgt.
Dia 57	Het is belangrijk dat de juiste informatie passend is bij de juiste G in het schema. In de praktijk zien we dat een aantal fouten vaak terugkomen bij het invullen van de schema's. Het is belangrijk dat het G-schema klopt, omdat je vanuit hier de technieken gaat toepassen en tot een nieuwe helpende gedachte of gedrag kan komen.
Dia 58	Neem plenair de veelvoorkomende fouten door. Laat de groep antwoord geven op welke veelvoorkomende fout ze zien in de bovenste schema's. Antwoord: Gebeurtenis is te vaag, niet concreet genoeg. Het is onduidelijk wat de specifieke aanleiding is voor de gedachte en het gevoel.
Dia 59	Antwoord: Niet aansluitende G's. Het gevoel klopt niet bij de gedachte. Het blijken twee schema's te zijn die door elkaar lopen.
Dia 60	Antwoord: Gebeurtenis en gedachte zijn beiden niet voldoende concreet
Dia 61	Antwoord: Gedachte is nooit een vraag, maar altijd de conclusie op die vraag
Dia 62	Antwoord: Gedachte is nooit een kreet
Dia 63	Antwoord: Gevoel is niet voldoende gedifferentieerd. Wat is rot? Rot kan nog onder alle 4 de B's vallen. Zie volgende dia's
Dia 64 t/m 67	Er ontstaan nieuwe schema's na het differentiëren van het gevoel
Dia 68	Antwoord: het is ook mogelijk dat een gebeurtenis geen sterke emotie oproept, het is dan niet geschikt om uitdaagtechnieken toe te passen want het is al OK. Let er bij de OVK-training dus op dat ze bij het invullen van een open G-schema een gebeurtenis kiezen die ook daadwerkelijk als vervelend is ervaren.
Dia 69	Antwoord: Gedachte is nooit een gevoel en gevoel is geen (uiting van) gedrag
Dia 70	Antwoord: Gevoel is meer passend bij gedachte
Dia 71	Antwoord: Gedachte past niet bij het gevoel en gedrag (bagatelliseren) & bij meerdere gevoelens kies altijd voor het gevoel met de meeste lading.
Dia 72	Antwoord: Gedachte kan waar zijn. Indien een leerling een gebeurtenis aandraagt die waar is en waar hij geen invloed op heeft, bijvoorbeeld 'ik voel mij eenzaam omdat mijn moeder is overleden', geef dan aan dat er geen sprake is van een gedachtevalkuil. Je kunt wel andere, helpende gedachten bedenken zodat je sterke vervelende gevoel iets minder heftig wordt, maar de laatste G Gedrag zal hierbij betrokken moeten worden: wat heeft de leerling nodig, wat moet/ kan er gedaan worden om het heftige gevoel af te laten nemen?
Dia 73	Samenvattend zijn er dus een aantal aandachtspunten in het G-schema. <i>Neem de punten door.</i> Benadruk dat er dus veel is om op te letten tijdens het invullen van het G-schema en dat om die reden de training altijd met 2^e gegeven wordt. Een trainer kan het G-schema bevragen aan de jongere en de andere trainer bewaakt de inhoud van het G-schema en kijkt of het kloppend is. De volgorde in het G-schema is belangrijk, maar je kunt er in het begin voor kiezen om eerst het gevoel en het gedrag te laten omschrijven en daarna pas de gedachte. De reden hiervoor is dat jongeren zich vaak niet bewust zijn van dat er een gedachten vooraf gaat aan hun gevoel. Door eerst de rest van het G-schema in kaart te brengen is het makkelijker om de gedachte te benoemen en concreet te maken.



Dia 74	Wat ook een aandachtspunt is in de training, is dat jongeren snel geneigd zijn om te bagatelliseren, de gebeurtenis te verdraaien (mijn moeder was heel erg boos, naar ze was niet zo boos) of het aandeel van zichzelf te verkleinen (bv. ik heb niet aan het project gewerkt, ik ben een mislukking te veranderen naar > het kwam door de ander). Het is goed om hier ook alert op te zijn tijdens het geven van de training.
Dia 75	Lunchpauze
Dia 76	Het is tijd om te gaan oefenen met het invullen van een G-schema. <i>Laat de groep tweetallen maken zodat ze kunnen oefenen met het G-schema invullen en de juiste vragen stellen</i>
Dia 77	<i>Benoem dat degene die leerling speelt wel hun eigen meegebrachte voorbeeld kunnen gebruiken, maar dat het schema blanco begint en stap voor stap wordt ingevuld. Deze oefening is bedoeld om te oefenen met het bevragen van de verschillende G's.</i> <i>De deelnemers kunnen bij oefening 1 op het werkblad de juiste antwoorden opschrijven.</i> • Leerling: Neem 1 eigen voorbeeld in gedachte • Trainer: Stel vragen om het G-schema volledig in te vullen (zie eventueel bijlage 1) • Daarna wisselen van rol Vul het schema in: Na afloop van de oefening plenair bespreken en navragen hoe het uitvragen is gegaan.
Dia 78	Jullie hebben ook zelf 5 G-schema's ingevuld thuis en meegenomen naar de training. Jullie gaan nu in tweetallen de G-schema's bekijken (afhankelijk van de tijd overwegen hoe veel schema's er bekeken worden, minimaal 1 per persoon). <i>De deelnemers kunnen bij oefening 2 op het werkblad de juiste antwoorden opschrijven</i>
Dia 79	<i>Let op: gebruik een ander G-schema pakken dan net gebruikt in oefening 1</i> Bespreek in tweetallen de G-schema's en bekijk welke veelvoorkomende fouten je hebt gevonden in de schema's. Bespreek vervolgens welke vragen je kunt stellen om het G-schema alsnog kloppend te maken. Plenair bespreken: Welke G's zijn goed ingevuld? Welke veel voorkomende fouten heb je gevonden? Wat moest er verhelderd worden? Hoe heb je dat verhelderd?
Dia 80	Zoals we hebben besproken hebben we veel gedachten op een dag (40.000-60.000). Mensen hebben allerlei gedachten over gebeurtenissen. Die gedachten gaan zo snel en automatisch, dat we er vaak niet bij stil staan. Daarom worden ze ook wel automatische gedachten genoemd. Deze gedachten zijn ontstaan door ervaringen. Zo kan het dus zijn dat iemand heel anders reageert om een zelfde gebeurtenis dan een ander.
Dia 81	We gaan door met oefening 3: eigen patronen <i>De deelnemers kunnen bij oefening 3 op het werkblad de juiste antwoorden opschrijven</i>
Dia 82	<i>Lees de gebeurtenis voor en laat iedere deelnemer individueel opschrijven wat zijn of haar gedachte is bij deze gebeurtenis, welk gevoel hierbij past en welk gedrag.</i> Wat is je eerste gedachte, gevoel en gedrag op onderstaande gebeurtenis? Wat zit er onder die eerste gedachte (hot thought)?
Dia 83	We zien vaak dat een bepaalde gedachte samenhangt met een bepaald gevoel en een bepaald gedrag. Dus bijvoorbeeld als je het idee hebt dat je onrecht wordt aangedaan/je grenzen worden overschreden, volgt vaak een gevoel van boosheid en uit dat zich ook in boosheid. Dit hoeft echter niet altijd zo te zijn. De gebeurtenis zoals omschreven was voor iedereen hetzelfde, maar "set" geactiveerd wordt, is dus afhankelijk van je leerervaringen en kernovertuiging.



	Vraag aan de deelnemers of hun schema inderdaad past bij een ‘veelvoorkomende combinatie’. <i>Indien personen helpende gedachte, positief gevoel en gedrag hebben opgeschreven dan kan het zijn dat zij óf geen negatieve leerervaringen hebben opgedaan op dit thema of “als (gezonde) volwassene” reageren op deze gebeurtenis (geleerd hebben hoe hiermee om te gaan).</i> Hoofdboodschap: Wat je ziet in gedrag, daar gaat een bepaalde gedachte en gevoel aan vooraf afhankelijk van wat iemand eerder heeft meegemaakt. Kijk achter het gedrag!
Dia 84	Door zicht te hebben op veelvoorkomende combinaties, kun je de leerling in de OVK-training soms ook helpen wanneer zij moeite hebben om hun gedachte te formuleren. Stel ze weten wel dat ze zich bang voelen, maar niet welke gedachte eraan vooraf ging dan zou je kunnen checken of het mogelijk iets te maken heeft met dat ze bang zijn dat er iets ergs staat te gebeuren of dat ze bang zijn voor de gevolgen, voor hun veiligheid etc. Let op dat de tabel niet voor verstarring zorgt! Het kan namelijk nog steeds mogelijk zijn dat er ook andere combinaties mogelijk zijn (bv. boos > terugtrekken).
Dia 85	Nu dat we alle G’s uitgebreid doorlopen hebben en in het G-schema hebben verwerkt, is het tijd om dieper in te gaan op de G van gedachten. Een van de dingen die ook in OVK terugkomt zijn gedachtevalkuilen.
Dia 86	<i>Neem de punten door over gedachtevalkuilen.</i> Verwijs naar het plaatje en benoem dat de gebeurtenis voor beide hetzelfde is, maar door de manier waarop iemand (letterlijk) kijkt bepaald hoe de gebeurtenis geïnterpreteerd wordt en hoe iemand zich voelt en zich gedraagt. <i>Bekijk het filmpje:</i> https://www.youtube.com/watch?v=ZsNlcr4frs4 Bedenk wat je dacht toen je de twee personen zag oplopen. Klopte je gedachte? Of geef de opdracht om te bedenken wat Simon (jurylid) dacht en of zijn gedachte wel klopte?
Dia 87	<i>Neem de punten door op de sheet</i> Voorbeelden van het waarom en gevolg: Het waarom: het zal wel komen doordat ik ben of niemand mag mij (oorzaak, redenen, motieven) Het gevolg: het zal vast wel mis gaan (negatieve voorspelling in de toekomst) Stap 1 is om de gedachtevalkuilen te herkennen, daarna door middel van <u>veel</u> oefenen lukt het steeds vaker om ze om te buigen (gedachtevalkuilen zijn hardnekkig)
Dia 88	Er zijn veel verschillende gedachtevalkuilen. Deze gedachtevalkuilen op de dia komen uit het boek van Ten Broeke (2008), maar er kunnen ook andere termen gebruikt worden voor ongeveer dezelfde gedachtevalkuilen. CGT omvat meer dan in OVK terugkomt, tijdens de OVK beperken we ons tot 3 veelvoorkomende gedachtevalkuilen.
Dia 89	Binnen OVK hanteren we 3 gedachtevalkuilen. Stap 1 is om de jongeren deze uit te leggen zodat ze de gedachtevalkuilen daarna kunnen herkennen bij zichzelf. <i>Neem de gedachtevalkuilen 1 voor 1 door met de deelnemers en bespreek het bijbehorende voorbeeld in de cirkel.</i> • Zwartkijken: Je ziet alleen de negatieve dingen. Zelfs als er iets leuks gebeurt, zie je nog de dingen die fout gaan of niet helemaal goed gaan. Bijvoorbeeld: Je bent op schoolreis naar de Efteling geweest en je hebt een hartstikke leuke dag gehad. Aan het einde van de middag begon het te regenen. Je moeder vraagt of



	je een leuke dag hebt gehad en jij zegt “nee, het regende en dat verpestte alles”. • “Altijd ik”: Je vertelt jezelf dat je niks goed kunt doen en dat je het altijd verkeerd doet. Bijvoorbeeld: “Ik ben waardeloos”, “Niemand wil met me dansen op het schoolfeest, want ik ben een sukkel.” • Ramp voorspellen: Je gaat er al vanuit dat iets fout zal gaan of iemand iets denkt zonder dat je daar bewijs voor hebt. Bijvoorbeeld “Waarom zou ik mijn best doen voor deze tenniswedstrijd? Ik weet toch al dat ik ga verliezen.” Vraag aan de deelnemers welke ze het meest herkennen bij zichzelf. <i>Meestal heeft iedereen wel 1 gedachtevalkuil die eruit springt. Het kan ook zijn dat iemand meerdere gedachtevalkuilen herkent.</i> Probeer bij OVK ook altijd een eigen voorbeeld paraat te hebben en benoem welke je zelf herkent. Dit geeft ook aan dat iedereen er last van kan hebben (ook de trainers dus)
Dia 90	Om te oefenen met het herkennen van de gedachtevalkuilen gaan we 2 oefeningen doen. Optie: in tweetallen, daarna plenair Indien tijdnoed: direct plenair
Dia 91	<i>De deelnemers kunnen bij oefening 4 op het werkblad de juiste antwoorden opschrijven. Bespreek de antwoorden</i> 1. Zwart kijken (je ziet alleen het negatieve) 2. Altijd-ik (je vertelt jezelf dat je niks goed kunt doen / altijd verkeerd doet) 3. Ramp voorspellen (je gaat er vanuit dat het fout zal gaan zonder dat het nog gebeurd is; toekomst) 4. Zwart kijken (je ziet alleen het negatieve) 5. Altijd ik (je vertelt jezelf dat je niks goed kunt doen) of ramp voorspellen (je gaat er vanuit dat het fout zal gaan zonder dat het nog gebeurd is; toekomst) 6. Ramp voorspellen (je gaat er vanuit dat het fout zal gaan zonder dat het nog gebeurd is; toekomst) 7. Altijd-ik (je vertelt jezelf dat je niks goed kunt doen) 8. Altijd-ik (je vertelt jezelf dat je niks goed kunt doen) 9. Ramp voorspellen (Je denkt te weten wat anderen zullen denken, zonder het te controleren of te vragen), Altijd ik (je betreft het negatief op jezelf) of Zwart kijken (Je let op 1 moment van de dag en vergeet alle andere momenten) 10. Ramp voorspellen (je gaat er vanuit dat het fout zal gaan zonder dat het nog gebeurd is; toekomst) of Altijd ik (Je maakt het persoonlijk, je betreft het negatief op jezelf) 11. Altijd ik (je vertelt jezelf dat je niks goed kunt doen) of Zwart kijken (Je benadrukt het negatieve en negeert de positieve dingen) 12. Zwart kijken (je ziet alleen het negatieve) of Altijd ik (je betreft de situatie persoonlijk aan)
Dia 92	<i>De deelnemers kunnen bij oefening 4 op het werkblad de juiste antwoorden opschrijven.</i> In dit filmpje komen ook een aantal gedachtevalkuilen voor. Martien Meiland “praat niet in zichzelf” maar benoemt vaak zijn gedachten hardop. Hierdoor kunnen we ook zijn gedachtevalkuilen horen. Schrijf de gedachtevalkuilen op passend bij de 3 categorieën (zwart kijken, altijd ik en ramp voorspellen). https://www.youtube.com/watch?v=rwq2QrDK5ek Speel het filmpje af vanaf 08.25 (inleiding op het verhaal) of direct vanaf 10.35 (afhankelijk van de tijd).



	Bespreek daarna plenair: Laat de deelnemers benoemen welke gedachtevalkuilen ze in het fragment tegenkomen. Ramp voorspellen: 'Ik dacht echt het gaat helemaal affikken (10.41)', 'Als dit vannacht was gebeurd dan waren we nu allemaal dood (10.58)' 'Als ik mijn paspoort niet heb dan kom ik nooit het land uit en dan kom je bij vluchtelingen in een kamp (11.20)' Altijd ik: Bijvoorbeeld 'Wat zijn wij toch ook vreselijk, waarom maken wij zoiets altijd mee? (10.55)' Zwartkijken: 'Wat erg, gaat het ook nog regenen (10.51)', 'Het is verschrikkelijk', 'Wat erg'
Dia 93	Oefening 5: je eigen gedachtevalkuilen ontdekken in de meegebrachte G-schema's <i>De deelnemers kunnen bij oefening 5 op het werkblad de juiste antwoorden opschrijven.</i>
Dia 94	Bekijk in de meegenomen G-schema's welke gedachtevalkuilen je bij jezelf opmerkt. Onder welke gedachtevalkuil passen ze het beste? Bekijk in tweetallen je eigen G-schema's op gedachtevalkuilen Welke gedachtevalkuil(en) komt het vaakst voor? Wat kan het gevolg zijn van vaak in deze gedachtevalkuil trappen?
Dia 95	Na het herkennen van de gedachtevalkuilen is het tijd om de gedachte uit te dagen. Dit heft als doel om de gedachte verder te onderzoeken. Je laat de jongeren in de training nadenken of hun gedachte eigenlijk wel klopt en zorgt ervoor dat ze niet meteen in een conclusie springen. Dus: Niet te snel handelen, niet meteen beslissen, even nadenken. Dit zorgt ervoor dat de confirmation bias wordt vermeden. <i>Informatie over confirmation bias:</i> Confirmation bias, in het Nederlands voorkeur voor bevestiging genoemd, verwijst naar de neiging van mensen om meer aandacht en waarde te hechten aan informatie die de eigen ideeën of hypothesen bevestigt. Tegelijkertijd is er de neiging om minder aandacht te besteden aan informatie die eigen ideeën tegenspreekt. De confirmation bias is een type cognitieve bias waar over het algemeen veel mensen gevoelig voor zijn. De bias houdt verder in dat mensen niet alleen zoeken naar informatie die hun ideeën bevestigt, maar ze interpreteren nieuwe informatie ook op een manier die in lijn is met de eigen ideeën. Tevens zullen mensen informatie of gebeurtenissen zich herinneren op een manier zodanig dat hun bestaande attitudes daarmee bevestigd worden. De confirmation bias gaat dus over de neiging van mensen om selectief informatie te verzamelen of te onthouden. Voorbeeld: Als je denkt dat niks je lukt, ga je vooral focussen op alle dingen die niet lukken en focus je niet op de dingen die wel goed gaan.
Dia 96	We nemen onze gedachten snel voor waarheid aan, maar door jezelf de vraag te stellen: Weet ik 100% zeker dat het waar is wat ik denk? Stop je jezelf en ga je twijfelen of het wel klopt wat je denkt. Als het antwoord dan 'nee' is, is het tijd om je gedachte verder te onderzoeken. Dit noemen we 'uitdagen'. Is je gedachte gebaseerd op wat je denkt/voelt of op wat je weet/in het verleden gedaan hebt? Je gedachte en gevoelens zijn gebaseerd op leerervaringen. Het wil niet zeggen dat dit het hele verhaal is en dat het klopt wat jij denkt. <i>Voorbeeld:</i>



	Jij bent de hoofdpersoon in jouw leven, dus het is heel logisch dat de manier hoe jij een situatie interpreteert volgens jou de enige optie is. De perceptie is de selectieve aandacht die jij op dit moment geeft. Als wij samen langs een zwembad lopen zie ik misschien vooral de glijbaan omdat ik van een beetje actie hou. Jij zou bijvoorbeeld meteen de goede plekjes om te zonnen spotten omdat je graag met een boek in de zon wilt liggen. Nadat je een situatie door het venster van jouw wereld hebt waargenomen, bedenk je wat je hiervan vindt, je geeft de situatie een betekenis. Dit gaat meestal razendsnel en zonder dat je het doorhebt. Bij het zwembad kan dat bij jou een gevoel van ontspanning opwekken of gedachtes aan vakantie. Misschien registreer ik bij een zwembad wel gevaar, omdat ik ooit een keer bijna verdronken ben en dat nog niet heb verwerkt. Jouw perceptie van de wereld komt voort uit eerdere ervaringen en gaat op het moment zelf volledig automatisch over in een waardeoordeel als je er niet bewust bij stilstaat. Jouw waardeoordeel kan positief of negatief zijn. Dit wordt omgezet in een gevoel. Hoe heftig dit gevoel is hangt af van jouw verwachtingen. Het doel is te beoordelen of de eigen gedachten wel (helemaal) kloppen. Filmpje monkey business illusion: https://www.youtube.com/watch?v=IGQmdoK_ZfY Doordat je focust op 1 ding, mis je andere dingen. Vertaling: Vaak blijkt we onze aandacht alleen richten op bewijzen die onze gedachte(n) ondersteunen. We richten onze aandacht niet (of negeren het zelfs) op informatie die laat zien dat onze gedachte niet (helemaal) kloppen. Het uitdagen is er op gericht om onze aandacht weer wel op deze informatie te (leren) richten, waardoor we anders tegen de situatie aan zullen kijken
Dia 97	Bij de 3 gedachtevalkuilen hebben we bijpassende uitdaagtechnieken. Bij zwart kijken en altijd ik is de uitdaagtechniek: Op zoek gaan naar bewijzen en/of te bedenken wat een ander zou denken. Bij ramp voorspellen is de uitdaagtechniek: in perspectief plaatsen door te voorspellen wat er allemaal zou kunnen gebeuren vanuit meerdere perspectieven (beste- slechtste en meest waarschijnlijke gevolg). We gaan nu 1 voor 1 de uitdaagtechnieken bespreken en hier mee oefenen.
Dia 98	<i>Doorloop de procedure bij bewijzen zoeken.</i> Wanneer iemand veel in de gedachtevalkuil zwart kijken of altijd ik trapt en zich daarna de vraag stelt: is het 100% zeker waar wat ik denk en het antwoord nee is, kan de volgende procedure doorlopen worden om deze gedachte opnieuw te onderzoeken. Benoem dat we tijdens de training nog weleens zien dat mensen geen feitelijke bewijzen verzamelen, maar bv. helpende en niet helpende gedachte invullen'' (bv. Ik heb het verpest als bewijs voor en als bewijs tegen: ik heb mijn best gedaan). Het gaat er echt om dat je feitelijke bewijzen zoekt (bv. dingen die gezegd zijn, dingen die gebeurd zijn, informatie die zwart op wit staat oftewel: dingen die je ''kunt bewijzen'' en niet wat je denkt!)
Dia 99	<i>Doorloop de procedure bij alternatieven genereren</i> Soms combineer je de uitdaagtechnieken, maar ze kunnen ook los van elkaar ingezet worden.
Dia 100	Om de jongeren te helpen bij het toepassen van de uitdaagtechniek kun je bepaalde vragen stellen. <i>Neem de vragen door.</i> Houdt er rekening mee dat iemand veel negatieve ervaringen heeft en een negatieve bril op heeft. Streef dus niet naar een super positieve gedachte of een afname van geloofwaardigheid van de negatieve gedachte naar 0%, maar streef naar een meer helpende/realistische gedachte en naar een afname in geloofwaardigheid. Dat is al winst.
Dia 101	We gaan nu oefenen met de techniek bewijzen voor en tegen <i>De deelnemers kunnen bij oefening 6 op het werkblad de juiste antwoorden opschrijven.</i>



Dia 102	De groep maakt oefening 6 (1) en 6 (2) in tweetallen. Voorbeeldschema: Gebeurtenis: Je hebt een conflict gehad met je beste vriend en hebt dit uitgepraat. Hij is kort daarna naar het buitenland gegaan voor een aantal maanden en je hebt sindsdien niets meer van hem vernomen. Gedachte: Niemand vindt me aardig (altijd ik) Gevoel: bedroefd (voorbeeld) Gedrag: Terugtrekken/ zelf ook niks laten weten Gevolg is: dat hij mogelijk ook denkt dat er iets aan de hand is en dat de vriendschap een deuk oploopt.
Dia 103	Bij het maken van oefening 6(2) kunnen de deelnemers de bijlage 2 gebruiken met hulpvragen bij bewijzen voor en tegen. Het is belangrijk dat ze de procedure volgen zoals beschreven. Daarna buigen ze de niet helpende gedachte om naar een helpende gedachte en beoordelen ze ook de geloofwaardigheid van deze gedachte. <i>Benoem dat ze hun eigen fantasie kunnen gebruiken bij deze oefening bij het aanleveren van bewijzen. Leef je in in de situatie en probeer te bedenken wat deze persoon voor bewijzen zou kunnen aanleveren.</i> Voorbeeld: Bewijzen voor Niemand vindt mij aardig: - Hij heeft niets laten weten en anderen hebben wel iets van hem gehoord - Ik ben vroeger niet uitgenodigd voor een kinderfeestje - Ik zit niet in een appgroep met klasgenoten Bewijzen tegen Niemand vindt mij aardig: - We hebben het uitgepraat - We hebben al vaker discussies gehad en daarna is het altijd goed gekomen - We zijn beste vrienden - Ik heb contact met anderen mensen en die reageren wel op mij - Ik heb komend weekend een feestje - Hij is druk met zijn studie in het buitenland Nieuw schema: Gebeurtenis: zie vorige dia Gedachte: Het is niet waar want, er zijn zeker mensen die mij aardig vinden en ook mijn vriend zal me wel mogen maar heeft het vast druk met zijn studie. Gevoel: Ok (9) en gevoel van vorig schema gezakt in intensiteit Gedrag: Ik app hem zelf en vraag of we binnenkort even kunnen bellen over hoe het is in het buitenland en dat ik benieuwd ben hoe het met hem gaat. Vorige gedachte: Niemand vindt mij aardig naar geloofwaardigheid 30% (voorbeeld) Gevolg is dat we contact blijven houden. Vragen die je kunt stellen Bewijzen Welke bewijzen heb je die jouw gedachte bevestigen? Is je bewijs gebaseerd op wat je denkt/voelt of op wat je weet/in het verleden gedaan hebt? Zou het ook een andere reden kunnen hebben dat? Welke bewijzen heb je die jouw gedachte tegenspreken (denk aan eerdere ervaringen, uitspraken van anderen, feiten)? Welke bewijzen zouden anderen nog aanleveren? Alternatieven: Kun je ook op een andere manier naar de situatie kijken? Wat zou een ander denken in deze situatie? Hoe zou je reageren als de rollen omgekeerd zouden zijn? Wat zou je tegen een vriend(in) zeggen als die dit zou denken?



Dia 104	Als de jongeren dan bewijzen voor en tegen heeft verzameld en/of bedacht heeft hoe een ander in die situatie zou denken, is het tijd om de gedachte om te buigen naar een (meer helpende gedachte). Hulpzinnen die hierbij kunnen helpen zijn: het is niet waar, want ... Of een andere manier om hiernaar te kijken is ... Als een jongeren in de OVK-training op een andere manier de gedachte ombuigt, is dat ook prima. Deze 3 stappen: herkennen, uitdagen en ombuigen gebruik je wanneer het probleem geen directe oplossing vraagt en er tijd is om de gedachten verder te onderzoeken. Wanneer er geen tijd is om de gedachten uit te dagen, kan een jongere ook direct de hulpzin gebruiken. Dit wordt in de training ook ingetraind.
Dia 105	Bij de gedachtevalkuil ramp voorspellen hebben we een andere uitdaagtechniek omdat de gedachte zich afspeelt in de toekomst en we dan niet kunnen zeggen dat het niet waar is. Wanneer er sprake is van Ramp Voorspellen, ga je er al vanuit dat er iets ergs gaat gebeuren in de toekomst. Je kunt dan alleen aan het ergste denken. Het kan dan helpen om te bedenken wat het slechtste, beste en meest waarschijnlijke gevolg is. Hierdoor kun je erachter komen of je gedachten kloppen. <i>Neem het voorbeeld uit het werkboek door (pagina 46 t/m 48).</i> Laat daarna het YouTube filmpje zien van een reclame van Ohra, waarbij de persoon in het filmpje ook uitgaat van het slechtste gevolg. https://www.youtube.com/watch?si=ELNeDqfkk7gTBzVU&v=YNimL1klyac&feature=youtu.be Slechtste gevolg in steeds erger wordende stappen: Niet op tijd hulp hebben > maandenlang thuis zitten > internet afstruinen > vage websites belanden > bewijzen aarde plat > einde wereld te varen. Beste gevolg: meteen aan de beurt en direct van je rugpijn af. Meest waarschijnlijke gevolg: Binnen een aantal weken terecht kunnen bij een specialistische kliniek en na een x aantal sessies merk je verbetering. Je leert de jongeren met deze techniek dus om alles in perspectief te plaatsen en niet direct van het ergste uit te gaan.
Dia 106	<i>Neem de vragen door op de dia.</i> Dit zijn vragen die je kunt stellen om de situatie vanuit verschillende perspectieven te bekijken
Dia 107	De deelnemers gaan oefenen met de uitdaagtechniek: in perspectief plaatsen <i>De deelnemers kunnen bij oefening 7 op het werkblad de juiste antwoorden opschrijven.</i>
Dia 108	<i>De deelnemers vullen in tweetallen oefening 7(1) en oefening 7(2) in</i> Voorbeeld: Gevoel: angst (bv, 9) Gedrag: Een paniekaanval krijgen, heel vaak bellen, naar uitgang lopen om op te wachten. Gedachtevalkuil: ramp voorspellen
Dia 109	Bij het maken van oefening 7(2) kunnen de deelnemers de bijlage 2 gebruiken met hulpvragen bij in perspectief plaatsen. Het is belangrijk dat ze de procedure volgen zoals beschreven. Daarna buigen ze de niet helpende gedachte om naar een helpende gedachte en beoordelen ze ook de geloofwaardigheid van deze gedachte.



	<i>Benoem dat ze hun eigen fantasie kunnen gebruiken bij deze oefening en ze mogen overdrijven.</i> Bij het plenair nabespreken, schrijf dan de stappen op het bord/flip-over zodat de deelnemers zien hoe dat ook in de training in zijn werk gaat. Voorbeeld slechtste, beste en meest waarschijnlijke gevolg: • Slechtste: zat in de achtbaan en toen zat zijn been tussen de baan > hulpdiensten betrokken > been moest afgezet worden > kreeg een klacht van ouders als begeleider > • Beste: bekende artiest/YT tegen gekomen die een winactie had om geld te verdienen > groot geldbedrag gewonnen > in onderhandeling met pretparkeigenaar om het park over te kopen > ... > ... • Meest waarschijnlijk: wilde nog in een attractie en rij was wat langer dan hij/zij v.t.v. had ingeschat > telefoon is leeg én geen horloge om (tijd vergeten), is onderweg naar de bus > .. Voorbeeld nieuw G-schema Gebeurtenis: zie vorige dia Gedachte: Wat ook kan gebeuren is dat hij de tijd vergeten is en nog in een attractie zit. Hij komt er vast zo aan. Gevoel: Bang (4), ongeduldig (7), ok (9) Gedrag: Ik laat de leerling omroepen en ik wacht nog 15 minuten.
Dia 110	Als je alle drie de scenario's (slechtste, beste en meest waarschijnlijke) op een rij hebt staan, kun je een nieuwe helpende gedachte formuleren. Dit kan gemakkelijk door de hulpzin te gebruiken: wat ook kan gebeuren is.... Als een jongeren in de OVK-training op een andere manier de gedachte ombuigt, is dat ook prima. Deze 3 stappen: herkennen, uitdagen en ombuigen gebruik je wanneer het probleem geen directe oplossing vraagt en er tijd is om de gedachten verder te onderzoeken met deze techniek: slechtste, beste en meest waarschijnlijke gevolg. Wanneer er geen tijd is om de gedachten uit te dagen, kan een jongere ook direct de hulpzin gebruiken. Dit wordt in de training ook ingetraind.
Dia 111	Tot slot hebben we nog 1 oefening die we met de hele groep gaan doen. Wie wil vrijwilliger zijn?
Dia 112	Je komt dus tot nieuwe gedachten door uitdaagtechnieken toe te passen en de gedachte vervolgens om te buigen, maar soms is er geen tijd of heb je ook behoefte om het snel te kunnen. Dan kun je de hulpzinnen ook <u>direct</u> gebruiken. Dit oefenen we ook door op de stip in de training. Zoals je ziet komt dit 3 keer terug (in de onderbouwversie). Bij het oefenen wel focus op stap 1) welke gedachtevalkuil is het 2) welke hulpzin past bij deze gedachtevalkuil 3) ombuigen met behulp van de juiste hulpzin! Dus bij ramp voorspellen de zin: wat ook kan gebeuren is gebruiken en niet "het is niet waar want, " Want het moet nog gebeuren, dus je weet niet of het niet waar is, maar waarschijnlijk is het niet realistisch. We hebben voorbeeldsituaties met bijbehorende negatieve gedachten (deze staan in het werkboek voor OVK-trainers die jullie nog ontvangen) die we oplezen. Degene die 'op de stip' staat gaat de gedachte snel ombuigen door het gebruik van de hulpzinnen. We gaan het oefenen. De vrijwilliger in de groep komt 'op de stip'.
Dia 113	We sluiten dag 1 af met een vooruitblik naar dag 2. Iedereen bereidt een deel voor uit OVK onderbouw (blauwe boekje). De indeling ontvangen jullie vandaag per mail.



	Gebruik de Trainershandleiding onderbouw! Probeer het desbetreffende onderdeel uit te voeren zoals je dit ook in het echt zou uitvoeren en zorg ervoor dat je materialen meeneemt indien nodig Houd je zoveel mogelijk aan het protocol qua inhoud, bewaak de rode draad (Op Volle Kracht Cyclus) Eigen inbreng mag, zolang het protocol overeind blijft en het ook passend is qua inhoud en tijd Iedereen 'speelt' een keer trainer Rest van de groep: 'speelt' leerling die OVK krijgt + geef elkaar feedback op inhoud en didactische- en trainers vaardigheden. Op dag 2 beginnen we met vragen over dag 1, we raden aan om het nu eerst even te laten bezinken en vragen over vandaag op te schrijven voor dag 2. Belangrijk: deelnemers printen zelf de trainershandleiding Onderbouw voor dag 2 (dit staat ook in de voorbereidingsopdracht)
Programma dag 2: Inhoud training	
Dia 114	Vandaag gaan jullie vooral zelf aan de slag en gaan we alle bijeenkomsten doorlopen. <i>Check bij deelnemers of er nog dingen zijn die klaargezet moeten worden (bv. filmpje)</i> Iedereen heeft een deel voorbereid uit het onderbouwwerkboek (zet eventueel de indeling op het digibord open) Iedereen 'speelt' dus een keer trainer Rest van de groep: 'speelt' leerling die OVK krijgt Gebruik het werkboek voor trainers, bewaak de rode draad Per bijeenkomst: geven we elkaar feedback op inhoud en didactische- en trainersvaardigheden.
Dia 115	Dag 2 staat vooral in het teken van oefenen, maar check voorafgaand of er nog vragen zijn over dag 1. Gebruik maximaal 30 minuten voor vragen. Wees alert dat de vragen ook echt over dag 1 gaan. Als het vragen zijn die meer passend zijn bij dag 3, schuif ze dan door naar dag 3.
Dia 116	<i>Zet de indeling op het bord, zodat iedereen weet wanneer hij/zij aan de beurt is. Schrijf als trainer feedback op, zodat je het makkelijk terug kunt geven. Benoem dingen die goed gingen en geef ook feedback op dingen die mogelijk beter/anders/snelser/langzamer kunnen. Let zelf ook goed of de G-s kloppen, of het werkboek voor trainers juist gebruikt wordt etc.</i> <i>Dia 117 en 118 kunnen ook gebruikt worden op het scherm tijdens de training. Benoem dit naar de deelnemers.</i>
Dia 117	GGGG-schema <i>Deze dia kan gebruikt worden tijdens het doorlopen van de bijeenkomsten. De deelnemers kunnen deze dia gebruiken om het G-schema uit te leggen aan de "leerlingen in de groep".</i>
Dia 118	<i>Deze dia kan gebruikt worden tijdens het doorlopen van de bijeenkomsten. De deelnemers kunnen deze dia gebruiken om Op De Stip uit te leggen aan de "leerlingen in de groep" en ook de hulpzinnen paraat te hebben als ze de oefening gaan naspelen.</i>
Programma dag 3: de praktijk	
Dia 119	Op deze derde trainingsdag gaan we stil staan bij alle praktische zaken rondom de OVK-training. <i>Lees de punten van het programma door, zodat het duidelijk is welke punten er aan bod komen.</i>



	<i>Voor de derde trainingsdag is verzocht om de handleiding en het werkboek voor trainers mee te nemen, zodat de deelnemers alle materialen die worden besproken direct kunnen bekijken.</i>
Dia 120	We nemen jullie vandaag o.a. mee in hoe OVK eruit ziet in de praktijk en willen graag met jullie uitgebreider stil staan bij alle to do's horend bij een OVK-training.
Dia 121	Als we kijken naar het traject voor de OVK zijn er drie routes die kunnen leiden naar de OVK training. Route 1: De route die het meest voorkomt is dat een leerling een verhoogde score laat zien op de GGD-vragenlijst en op deze manier doorgezet wordt naar de OVK-trainers voor een intakegesprek. Maar het is belangrijk om ook de andere routes nog extra te belichten vandaag: Route 2: De mentor signaleert en verwijst leerling naar de OVK training (in overleg met ouders) Route 3: Aanmeldingen via de gemeente. Het kan zijn dat een van de OVK-trainers van de gemeente is en vanuit zijn/haar caseload leerlingen heeft die op deze school zitten en er op deze manier een leerling aangemeld wordt (in overleg met het gezin). In alle gevallen vindt er een intakegesprek met de leerling plaats die bepaalde risicofactoren laten zien op het ontwikkelen van een depressie (zie volgende slide). Na dit gesprek worden altijd ouders geïnformeerd, ook als een leerling niet mee gaat doen. Mochten zij besluiten om mee te doen, worden ze aangemeld voor de training. Voorafgaand aan de start is er nog een informatiebijeenkomst voor ouders waarin ingegaan wordt op wat de training inhoudelijk inhoudt en is er ruimte voor vragen. Er is een informatie- en terugkombijeenkomst inclusief werkboek voor trainers beschikbaar. We gaan vandaag stap voor stap alle blokjes doorlopen zodat jullie alle informatie al eens gezien hebben.
Dia 122	<i>Neem de punten op de sheet door en benadruk het stuk over twee trainers en 1 hoofdtrainer.</i>
Dia 123	Wanneer je OVK geeft, is het goed om in de periode dat je OVK gaat geven rekening houdt met de tijdsinvestering. De tijdsinvestering is verspreid over meerdere weken (+/- 12 weken). Het geeft een indicatie. In de praktijk is het afhankelijk van meerdere factoren en kan de tijd iets minder of iets meer zijn. Houd je zoveel mogelijk aan de uren die staan voor de uitvoering van de training. Extra bijeenkomsten zijn niet nodig
Dia 124	<i>De deelnemers zijn verzocht om opnieuw de trainershandleiding op papier mee te nemen en kunnen deze nu erbij pakken.</i> <i>Neem samen de checklist door (voorafgaand, tijdens, na afloop) (benoem dat dit een gedetailleerde beschrijving is van alle stappen) en neem ook de bijlagen door. Het gedeelte over het werkboek hebben ze op dag 2 uitvoerig gezien. Benoem dat er een losse handleiding is voor de onderbouw en een losse voor de bovenbouw. Deze zijn verschillend. De deelnemers hebben nu de onderbouw handleiding gebruikt. Indien ze bovenbouw groepen gaan geven, dienen ze de andere handleiding te gebruiken.</i>
Dia 125	In de praktijk zien we dat jongeren die meedoen aan OVK baat hebben bij het volgen van de training en positief terugkijken op hun deelname. Deze ervaringen/woorden kunnen helpen bij het motiveren van toekomstige deelnemers, want de deelnemers die baat hebben bij OVK kunnen soms moeite hebben om deze stap te nemen.
Dia 126	Welke leerlingen komen er nu in aanmerking voor OVK?
Dia 127	De vaardigheden die leerlingen leren in de Op Volle Kracht training zijn voor heel veel leerlingen helpend. Niet alleen leerlingen die beginnende somberheids- en of depressieve klachten hebben komen in aanmerking maar ook nog veel andere leerlingen.



	Type leerlingen in de training: • Jongere die niet haantje de voorste is, voorzichtig is, grote behoefte aan voorspelbaarheid, moeite heeft met groepsfunctioneren, vaak vermijdende afhankelijke copingstijl (zoals bij somberheid, laag zelfbeeld, angstig maar bijvoorbeeld ook ASS kenmerken) • Jongere met emotieregulatieproblemen; moeite met doseren impulsief, (denk aan lastige thuissituatie, eetproblematiek, meemaken lifeevent, bedreigde persoonlijkheidsontwikkeling, adhd: vaak afwijzing/ dingen die niet lukken, aangesproken worden op gedrag) Voorbeelden van klachten: - Onzeker zijn (bv. over hun uiterlijk, gewicht, over schoolresultaten, sportprestaties) - Regelmatig piekeren, negatieve gedachten hebben - (Overmatig) stress ervaren voor een toetsweek - Perfectionistisch zijn (op school, sport, in vriendschappen) - Zaken uit de weg gaan (vermijden) - Moeite hebben met slapen doordat ze bijvoorbeeld veel piekeren - (Faal)angstig zijn - Pleasend gedrag laten zien of juist externaliserend gedrag (ruzie/brutaal) - Zichzelf beschadigen en een nieuwe copingstrategie willen aanleren - Een lastige thuissituatie en zoekende zijn hoe om te gaan met deze situatie (bv. KOPP-kinderen, vechtscheiding, geen contact met ouder(s), problemen bij brusjes) - Een lastige schoolsituatie hebben en zoekende zijn hoe om te gaan met deze situatie (bv. gepest worden) Het is ook belangrijk dat de kern aangepakt wordt, maar een leerling kan wel weerbaarder/veerkrachtiger leren omgaan met de situatie op dat moment. Kijken waar ze zelf invloed op hebben en daarop focussen. OF - Op een wachtlijst staan voor hulp, maar dit nog even duurt (bv. suïcidale gedachte hebben) - Al hulp ontvangen, maar niet op basis van CGT (afstemmen met hulpverlening is dan wel wenselijk) - Die geïnteresseerd zijn in het ontwikkelen van een positieve mindset en hierin willen groeien
Dia 128	Dat zijn leerlingen die verhoogd score op risicofactoren voor het ontwikkelen van een depressie, jongeren die beginnende depressieve klachten ervaren, jongeren die last hebben van negatief denken en/of onzekerheid. Door op tijd (preventief) hulp aan te bieden, kan er voorkomen worden dat leerlingen zich voor een langere periode slecht gaan voelen. De risicofactoren worden gevraagd op de vragenlijsten van de GGD, maar kunnen dus ook opgemerkt worden door bv. de mentor. <i>Verwijs naar de trainershandleiding: format intakegesprek. Stap 4 is gericht op eerdere of bestaande hulp en geeft antwoord op de vraag of iemand al CGT ontvangt.</i>
Dia 129	Neem de risicofactoren door en benoem dat de hoogscoorders van de GGD verhoogd scoren op deze factoren. Ook trauma/life events kunnen belangrijke risicofactoren zijn bij het ontwikkelen van een kwetsbaar zelfbeeld en dus ook mogelijke kandidaten zijn voor de OVK. Vanuit deze risicofactoren, kan een jongeren in een bepaald (risicovol)patroon blijven hangen, denk aan: - Niet meer uit bed komen / geen sociale contacten aangaan - Zichzelf pijn doen (zelfbeschadiging)



	- Meer frequent drugs- of alcoholgebruik - Oppositioneel gedrag (opstandig/agressief) - Heel veel eten of heel weinig eten - Vermijden - Perfectionisme Jongeren ervaren sneller emotionele overbelasting, doordat hun brein nog volop in ontwikkeling is. Jongeren weten niet zo goed om te gaan met hun emoties omdat sommige delen van het brein nog in ontwikkeling zijn. Daardoor worden ze sneller getriggerd, voelen ze zich overspoeld. Ze laten dan sneller gedrag zien dat risicovol is, omdat ze nog niet geleerd hebben hoe anders om te gaan met deze emoties. Binnen OVK zien we jongeren die bepaald gedrag laten zien wat een patroon is geworden dat op de korte termijn werkt en op de lange termijn niet. Als ze daar langer in blijven hangen, kunnen ze in deze cyclus terecht komen en dat willen we voorkomen. In de OVK leren zij dit te doorbreken door het verband tussen hun gedachten, gevoelens en gedrag te begrijpen en aan te passen.
Dia 130	Extra lastig: leerlingen zijn moeilijk te motiveren Leerlingen die in aanmerking komen voor OVK - zijn onzeker - piekeren veel - hebben moeite zich te uiten - zijn vermijdend - vinden grote groepen vaak spannend En <u>denken</u> daardoor vaak: - Laag zelfbeeld/zelfwaardering: "niemand vind me aardig" - Piekeren: "Wat zouden anderen vinden", Ik kan het niet - Slaapproblemen/ Initiatiefverlies: "Geen zin om mee te doen, futloos/moe" - Concentratieproblemen: "Ik leer dit nooit, ik kan het niet" - Eenzaamheid: "Niemand zit op mij te wachten" - Bedreigd zijn/misbruik/trauma: "Een groep is onveilig" > op zoek naar veiligheid, deelname aan groep kan potentieel risico zijn Gevolg: <u>ogenschijnlijke</u> mismatch tussen leerling en OVK Maar: noodzakelijk om ze toch te motiveren Uitleggen dat negatieve gedachten ervoor zorgen dat ze niet willen Dat ze in OVK deze dingen kunnen oefenen Dat de dingen waar zij last van hebben juist aan bod komt in OVK → Maak de koppeling tussen wat de leerling herkent en wat in OVK zit
Dia 131 t/m 136	Op deze slides staan een aantal voorbeelden van scenario's die we in de praktijk vaak tegenkomen. Bespreek deze.
Dia 137	Als je een leerling spreekt, zijn er een aantal zaken voor iedereen van belang. Zie punten
Dia 138	Pauze
Dia 139	Om alvast een keer te oefenen met het intakegesprek hebben we 2 casussen uitgeschreven. De jongere speelt het scenario en de OVK-trainer voert het intakegesprek a.d.h.v. het intakeformat. <i>Print de casussen uit en knip scenario 1 en 2 los van elkaar. In het eerste rollenspel oefenen ze scenario 1 en bij het wisselen van rol scenario 2.</i> <i>De ander weet niet wat het scenario is van de leerling.</i> Scenario 1: Je hebt al een tijd last van sombere gedachten. Uit de screening kwam een verhoogde score en daarom heb je een gesprek voor de OVK training. Je wil niet



	meedoen in een groep, omdat je dit spannend vindt. Je bent bang dat anderen de dingen die je vertelt gaan doorvertellen. Scenario 2: Je slaapt de laatste tijd heel slecht, je kunt je niet concentreren en je haalt lage cijfers. Uit de screening is een verhoogde score op somberheid gekomen en daarom heb je een gesprek voor OVK. Je twijfelt om deel te nemen, omdat je niet weet of het je gaat helpen. Je hebt al eerder hulpverlening gehad en dat heeft tot nu niet geholpen.
Dia 140	Laat de deelnemers dit oefenen. Deel scenario's uit en verwijst naar het intakeformat in de trainershandleiding.
Dia 141	Zoals jullie hebben gezien wordt iedere bijeenkomst afgesloten met thuisopdrachten. Het is belangrijk dat deze gemaakt worden! <i>Neem de punten op de sheet door</i>
Dia 142	Waarom zitten er energizers in de training? Je hebt invloed op je gedachte, maar ook op je gedrag. Om je goed te voelen is het ook belangrijk om (leuke) dingen te ondernemen. Allerlei kleine dingen kunnen helpen om je op te vrolijken of om net wat meer energie te krijgen, daarom is er iedere week een energizer voor de leerlingen.
Dia 143	Het stemmingsdagboek is een belangrijk onderdeel in de training. Dit geeft de leerlingen vaak inzicht in hoe hun stemming over de week heen verloopt. Het kan inzicht geven dat bv. niet de hele week slecht was (wat ze soms wel denken) of dat ze inzicht krijgen in wat maakt dat een bepaalde dag structureel leuker/fijner is dan een andere dag. Vragen die je kunt stellen als het stemmingsdagboek is ingevuld: - Wat valt jezelf op als je kijkt naar de hele week? - Wat maakt dat deze dag een (cijfer) was? - Wat zorgde ervoor dat het op deze dag wat minder goed ging? - Wat zorgde ervoor dat het toch weer beter is gegaan? - Wat kun je de volgende keer doen om te voorkomen dat je langere tijd in een lage stemming blijft hangen? Ook als een leerling het niet heeft ingevuld, is het belangrijk om te bespreken hoe de week is verlopen en kun je de vragen stellen tijdens de bijeenkomst. Ze kunnen het dan ter plekke invullen.
Dia 144	Neem samen het stemmingsdagboek en activiteitenoverzicht door. Benadruk de koppeling tussen de twee overzichten. Het activiteitenoverzicht geeft inzicht in welke activiteiten de stemming van de leerling verhogen (+) en welke activiteiten de stemming van de leerling verlagen (-). Het is belangrijk dat als je weet dat er veel activiteiten aan komen die de stemming kunnen verlagen (en die mogelijk wel moeten gebeuren), dat er tijdens de training en/of thuis naar gehandeld wordt en dat er diezelfde dag/week ook voldoende activiteiten tegenover staan die de stemming verhogen. Een leerling krijgt zo weer meer grip op zijn gevoel.
Dia 145	Neem samen de tips voor ouders en de samenvatting door. Deze zijn te vinden als bijlage in de trainershandleiding. Benoem dat de samenvatting na afloop van de laatste bijeenkomst uitgedeeld wordt aan de leerlingen en per mail verstuurd wordt (in pdf) aan de ouders tegelijkertijd met de individuele terugkoppeling. De tips voor ouders zijn zowel voor onderbouw als bovenbouw uitgewerkt en worden verstuurd voorafgaand aan de eerste bijeenkomst.



Dia 146	Laat eventueel de informatiebijeenkomst zien op het scherm aan de deelnemers (powerpoint) en verwijst naar de bijlage in de trainershandleiding waar de instructies ook staan bij de dia.
Dia 147	Neem de punten op de dia door. Indien je ouders de informatiebijeenkomst toestuurt, doe dit dan altijd in pdf.
Dia 148	Laat eventueel de terugkombijeenkomst zien op het scherm aan de deelnemers (powerpoint) en verwijst naar de bijlage in de trainershandleiding waar de instructies ook staan bij de dia.
Dia 149	Neem de punten op de dia door. Benoem dat het belangrijk is dat de terugkombijeenkomst altijd ingepland wordt. Het is namelijk belangrijk dat het geleerde nog eens opgefrist wordt na een aantal maanden. Zet dus een reminder voor jezelf in je agenda om dit te plannen (vaak zit er een zomervakantie tussen en zijn de roosters voor het volgende schooljaar nog niet bekend). Indien examenklas (bovenbouw), dan eerder inplannen i.v.m. schoolverlaters.
Dia 150	Gedachten uitdagen in het dagelijks leven zorgt er voor dat je je dus meer bewust leert zijn van je valkuilen en door te oefenen, oefenen, oefenen, kun je ze makkelijker ombuigen. Hierdoor zijn gedachten uiteindelijk minder negatief en gedrag meer adequaat en positief. - Oefenen: Om veerkrachtiger te worden helpt het om te blijven oefenen, niet alleen in de training maar juist ook daar buiten. Daarom belangrijk om ouders te betrekken en de thuisopdrachten te maken. - Nauwkeurigheid is belangrijker dan snelheid. Focus je eerder op accuraatheid én onderbuik gevoel, niet op snelheid - Leercurve: in valkuilen stappen is normaal en onderdeel van het leerproces - Herstel jezelf: hoor je een valkuil? Pauzeer en probeer het opnieuw - Heb je snelheid nodig? Niet in elke situatie ! Ook als nieuwe trainer geldt: oefenen, oefenen; vallen en weer opstaan. Nauwkeurigheid belangrijker dan snelheid!
Dia 151	<i>Check of er nog vragen zijn. Vraag de deelnemers om de QR code te scannen en de evaluatie in te vullen.</i> <i>Benoem: bij het volgen van alle 3 de trainersdagen ontvang je per mail een certificaat. 2 jaar na het volgen van deze trainersopleiding wordt je opnieuw uitgenodigd voor een herhalingstraining om ervaringen uit te wisselen en kennis op te frissen als trainer</i>
Dia 152	Wens de trainers veel succes en geef aan dat ze bij vragen bij de storm-medewerker (GGZ) gekoppeld aan de betreffende school terecht kunnen. Indien dit anders geregeld is in de regio, benoem hier dan hoe het in jouw regio geregeld is.



BIJLAGE 1a. VOORBEELDMAIL UITNODIGING OVK TRAIN-DE-TRAINER

Beste toekomstige Op Volle Kracht-trainers,

Met deze mail willen we jullie graag uitnodigen voor de 3-daagse training tot Op Volle Kracht-trainer op *(hier de data)* waar jullie reeds voor opgegeven zijn.

De training bestaat uit drie dagen. Tijdens de eerste dag zullen we vooral uitgebreid in gaan op de technieken uit de cognitieve gedragstherapie waarop het programma is gestoeld. We willen jullie vragen om voor deze dag de korte opdracht in de bijlage 'Vorbereidingsopdracht OVK' te maken en deze mee te nemen naar de eerste trainingsdag. Op dag 2 gaan we de hele Op Volle Krachttraining doornemen. Dit betekent dat iedereen voor dag 2 een stukje uit het programma voorbereidt en dit presenteert. Een indeling hiervoor ontvangen jullie na de eerste trainingsdag. Na de eerste trainingsdag ontvangen jullie tevens de benodigde materialen voor het geven van de OVK-training. De derde dag wordt uitgebreid stilgestaan bij de uitrol van Op Volle Kracht in de praktijk.

Wanneer je het prettig vindt om aantekeningen te maken bij de Dia's, wil ik je vragen om deze zelf te printen. In de bijlage vind je de presentatie die we gebruiken.

De training zal worden verzorgd door *(hier de namen van de trainers)*.

Nog wat praktische informatie: De training vindt plaats op *(data en concrete tijden per trainingsdag)* bij *(locatie + adres)*. Het is niet mogelijk om een trainingsdag te missen. Alle drie de trainingsdagen zijn noodzakelijk voor het geven van de Op Volle Kracht-training. Je kunt de training ook pas geven als je de volledige trainersopleiding hebt afgerond.

(info over waar de training precies plaatsvindt in het gebouw en waar te parkeren en of er lunch inbegrepen zit op niet)

Bij vragen of problemen kunnen jullie contact opnemen met *(naam)*, te bereiken op *(telefoonnummer en mailadres)*.

Hopelijk is het zo duidelijk voor jullie, maar mochten er nog vragen zijn dan hoor ik het graag. We zien jullie bij de training!

Met vriendelijke groeten,

(namens de trainers)

In de bijlage meesturen: PowerPoint in PDF, voorbereidingsopdracht OVK train-de-trainer (zie bijlage 2)



BIJLAGE 1b. VOORBEELDMAIL TOESTUREN BESTANDEN OVK TRAIN-DE-TRAINER (na dag 1)

Hallo allemaal,

In de bijlage staat de indeling die we gebruiken voor dag 2 van de OVK train-de-trainer op **dag + datum**. Kijk in het word-bestand waar je naam bij staat en bereidt dit stuk voor met behulp van de bestanden uit de we-transfer.

In de we-transfer staan alle bestanden die je nodig hebt voor het geven van een OVK-training. Voor dag 2 is het vooral belangrijk om het bestand:

- **Trainershandleiding Op volle kracht (onderbouw)** goed te bekijken en te volgen, met name het hoofdstuk: OP VOLLE KRACHT WERKBOEK ONDERBOUW - INCLUSIEF INSTRUCTIES VOOR TRAINERS.
- Het dossierspel zullen wij als trainers op ons nemen, maar kunnen jullie wel alvast bekijken zodat je eventueel vragen kunt stellen hierover.

De andere bestanden zijn printversies voor tijdens de training (stemmingsdagboek, op de stip, alternatief rollenspel etc.) of zijn randvoorwaarden die bij dag 3 aanbod komen (zoals informatie-terugkombijeenkomst en certificaten voor de jongeren).

We transfer link hier toevoegen (verloopt na 3 dagen, dus download direct)

Met vriendelijke groet,

In de bijlage meesturen: aangepaste indeling passend bij aantal deelnemers (zie voorbeeldindeling bijlage 4)

BIJLAGE 1c. VOORBEELDMAIL TOESTUREN CERTIFICATEN OVK TRAIN-DE-TRAINER (na dag 3)

Beste Trainer,

Onlangs heb je de driedaagse Op Volle Kracht train-de-trainer succesvol afgerond. Het certificaat voor het afronden van deze train-de-trainer is te vinden in de bijlage.

Veel succes met het geven van de OVK-trainingen!

Met vriendelijke groet,

In de bijlage meesturen: gepersonaliseerd certificaat (zie bijlage 6)



BIJLAGE 2. VOORBEREIDINGSOPDRACHT OVK TRAIN-DE-TRAINER

Benodigde materialen

Op dag 1 krijg jij als toekomstige OVK-trainer de Op Volle Kracht werkboeken en een map om al je materialen in te kunnen bewaren. Na dag 1 zullen we via WeTransfer alle bestanden toesturen die nodig zijn voor het geven van de OVK-training.

Werkbladen voor tijdens de train-de-trainer zullen aanwezig zijn. Indien je het prettig vindt om aantekeningen te maken per dia, willen we je vragen deze zelf te printen en mee te nemen (zie handout (pdf) in de bijlage).

Opdracht voorafgaand aan trainingsdag 1:

Voor dag 1 is het de bedoeling dat iedereen 5 voorbeelden meeneemt van eigen recente gebeurtenissen. Je schrijft de gebeurtenis op, vervolgens schrijf je op wat je dacht over de gebeurtenis, welk(e) gevoel(ens) je had en hoe je gereageerd hebt op de gebeurtenis. Het hoeven geen grote gebeurtenissen te zijn, ook kleine alledaagse situaties/momenten zijn geschikt.

5 x GGGG-schema's:

Gebeurtenis:

Gedachte(n):

Gevoel(ens):

Gedrag:

Opdracht voorafgaand aan trainingsdag 2:

Iedere deelnemer bereidt een (deel van een) les voor en voert deze uit zoals deze ook met de leerlingen gegeven wordt. De andere deelnemers spelen de 'leerlingen', zodat er geoefend kan worden. Na ieder onderdeel krijgt degene die de training heeft gegeven feedback op inhoud en didactische vaardigheden. Jij zorgt zelf voor de bijbehorende materialen van dat onderdeel (ontvangen na dag 1) en bereid je voor. Een indeling van deze dag volgt na de eerste trainingsdag. Zorg dat je de trainershandleiding onderbouw (ontvangen na dag 1) geprint bij je hebt.

Voorafgaand aan trainingsdag 3:

Voor dag 3 hoeft er niets voorbereid te worden, maar is het wel wenselijk dat je de trainershandleiding geprint meeneemt. Deze heb je al geprint voor dag 2.



BIJLAGE 3: OEFENINGEN OP VOLLE KRACHT TRAIN-DE-TRAINER

Oefening 1: rollenspel

- Leerling: Neem 1 eigen voorbeeld in gedachte
- Trainer: Stel vragen om het G-schema hieronder volledig in te vullen (zie bijlage 1 voor vragen)
- Daarna wisselen van rol

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag

Oefening 2: eigen G-schema

- Bespreek in tweetallen van ieder 1 GGGG-schema's
- Welke G's zijn goed ingevuld?
- Welke veel voorkomende fouten heb je gevonden?
- Wat moest er verhelderd worden?
- Hoe heb je dat verhelderd? (evt nieuw G-schema invullen)

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag

Oefening 3: Eigen patronen

- Wat is je eerste gedachte, gevoel en gedrag op onderstaande gebeurtenis?
- Wat zit er onder die eerste gedachte (hot thought)?

Gebeurtenis	Gedachte (eerste gedachte?)	Gevoel	Gedrag
Je hebt met je leidinggevende een gesprek gehad over het geven van de OVK-training in het nieuwe schooljaar. Nu wordt de andere OVK-trainer ingezet voor het geven van de OVK-training.			



Oefening 4 (1): Gedachtevalkuilen herkennen

- Van welke gedachtevalkuilen is sprake bij de situaties die op de sheet beschreven staan? Schrijf het nummer op bij de juiste gedachtevalkuil hieronder.

1 Zwartkijken

je ziet alleen de negatieve dingen. Zelfs als er iets leuks gebeurt, zie je nog de dingen die fout gaan of niet helemaal goed gaan.

2 'Altijd ik' gedachten

je vertelt jezelf dat je niks goed kunt doen, en dat je het altijd verkeerd doet.

3 Ramp voorspellen

je gaat er al vanuit dat er iets fout zal gaan zonder dat je daar bewijs voor hebt.

Je bent op schoolreis naar de Efteling geweest en je hebt een hartstikke leuke dag gehad. Aan het einde van de middag begon het te regenen. Je moeder vraagt of je een leuke dag hebt gehad: 'Nee, het regende en dat verpestte alles'.

'Ik ben waardeloos'. 'Het komt door mij dat mijn ouders zo vaak ruzie hebben'

'Waarom zou ik mijn best doen voor deze tenniswedstrijd? Ik weet toch al dat ik ga verliezen'.

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

Oefening 4 (2): Gedachtevalkuilen herkennen

Filmpje Martien Meiland

Zwart kijken	Altijd ik	Ramp voorspellen



Oefening 5: Eigen gedachtevalkuil

- Bekijk in tweetallen je eigen G-schema's op gedachtevalkuilen
- Welke gedachtevalkuil(en) komt het vaakst voor?
- Wat kan het gevolg zijn van vaak in deze gedachtevalkuil trappen?

Oefening 6: Bewijzen voor en tegen (1)

Gebeurtenis: Je hebt een conflict gehad met je beste vriend en hebt dit uitgepraat. Direct daarna is hij voor zijn studie naar het buitenland gegaan voor een aantal maanden en je hebt sindsdien niets meer van hem vernomen.

- Vul het schema in

Gebeurtenis	Gedachte (geloofwaardigheid gedachte 0-100%)	Gevoel (intensiteit gevoel 0-10)	Gedrag
Zie gebeurtenis↑	Niemand vindt mij aardig (80%)		

- Bepaal van welke gedachtevalkuil(en) er sprake is
- Wat is het gevolg van dit schema?

Oefening 6: Bewijzen voor en tegen (2)

- Zoek bewijzen voor en tegen de niet-helpende gedachte (zie ook bijlage 2 voor vragen)
Niemand vindt mij aardig (80%) Gevoel (1-10)

Bewijzen voor (bevestigen de gedachte)	Bewijzen tegen (spreken de gedachte tegen)



- Genereer een nieuwe helpende gedachte (met behulp van de bewijzen voor- en tegen en/of met behulp van wat een ander zou denken) en vul het nieuwe schema in:

Gebeurtenis	Gedachte (geloofwaardigheid gedachte 0-100%)	Gevoel (intensiteit gevoel 0-10)	Gedrag
Zie gebeurtenis oefening 6	Het is niet waar want... Een andere manier om hier naar te kijken is....		

- Hoe geloofwaardig is nu je oude gedachte (%) en hoe geloofwaardig de nieuwe (%)?
- Hoe sterk is je gevoel nu (1-10) en is het gevoel hetzelfde? Wat is het gevolg van dit schema?

Oefening 7: In perspectief plaatsen (1)

- Vul het schema verder in
- Bepaal van welke gedachtevalkuil er sprake is

Gebeurtenis	Gedachte (geloofwaardigheid gedachte 0-100%)	Gevoel (intensiteit gevoel 0-10)	Gedrag
Een leerling is na 20 minuten wachten nog niet terecht in de bus voor de terugreis	Er is vast iets verschrikkelijks gebeurd (bv. hij/zij is/heeft...) (90%)		

Oefening 7: In perspectief plaatsen (2)

- Maak een lijstje van het slechtste, beste en meest waarschijnlijke gevolg. Hoe geloofwaardig is ieder scenario? Zie ook bijlage 2 voor vragen

Slechtste gevolg	Beste gevolg	Meest waarschijnlijke gevolg



- Bekijk de scenario's en vul opnieuw het schema in met een meer helpende gedachte.
- Hoe geloofwaardig is deze nieuwe gedachte? Is er iets veranderd aan de geloofwaardigheid van de vorige gedachte?
- Is er iets veranderd aan de intensiteit van het gevoel?

Gebeurtenis	Gedachte (geloofwaardigheid gedachte 0-100%)	Gevoel (intensiteit gevoel 0-10)	Gedrag
Een leerling is na 20 minuten wachten nog niet terecht in de bus voor de terugreis	Wat ook kan gebeuren is...		

Oefening 8: Op De Stip

Focus op:

- 1 Herkennen gedachtevalkuil
- 2 Passende hulpzin kiezen bij gedachtevalkuil
- 3 Ombuigen van de negatieve gedachte met behulp van de juiste hulpzin



Deze bijlage is een onderdeel van bijlage 3: oefeningen trainersopleiding op volle kracht

Bijlage 1. Vragen om de G's te verhelderen:

Gebeurtenis:

- Wat gebeurde er vlak voordat je je zo voelde?
- Wat gebeurde er vlak voordat je zo deed?
- Wat gebeurde er vlak voordat je dat dacht?
- Waar was je toen dit gebeurde?
- Wie was er aanwezig toen dit gebeurde?
- Wanneer was dit gebeurd?

Gevoel:

Emotionele gevoelens:

- Wat voor gevoel had je erbij?
- Onder welke B valt dit gevoel? Noem eventueel de 4 B's op en laat de leerling kiezen.
- Indien meerdere gevoelens: Welk gevoel is het sterkste?
- Hoe sterk was dit gevoel (verwijs naar thermometer)?
- Hoe sterk was het gevoel toen en hoe sterk is het gevoel nu? (afname in sterkte)

Fysieke gevoelens:

- Wat voelde je in je lichaam?
- Waar merkte je dat gevoel in je lijf?

Gedachte:

- Wat dacht je vlak voor je je zo voelde?
- Wat was het eerste dat in je opkwam?
- Wat ging er door je heen?
- Stel dat dat gebeurt, waar ben je dan bang voor?
- Wat zegt dat dan over jou als persoon?
- Hoe noem je zo iemand?
- Wat denk je dan over jezelf bij die gebeurtenis?
- Wat betekent dit voor jou?
- Wat zei je tegen jezelf in gedachten?

Gedrag:

- Wat deed je op dat moment? Of: juist niet?
- Toen je je zo voelde wat deed je toen? Of: juist niet?
- Hoe ga jij meestal met dit soort gebeurtenissen om?
- Wat zou je willen doen of hoe zou je willen reageren, maar doe je juist niet?
- Wat zou je (allemaal kunnen/willen) doen als je je niet zou voelen/niet zou denken?
- Hoe kunnen anderen aan jou zien dat jij je ... voelt?



Deze bijlage is een onderdeel van bijlage 3: oefeningen trainersopleiding op volle kracht

Bijlage 2. Uitdaagtechnieken en ombuigen niet-helpende gedachte

Zwart kijken en Altijd-ik

Procedure bewijzen zoeken

- Beoordeel de geloofwaardigheid van de niet-helpende gedachte (0-100%)
- Verzamel bewijzen voor en tegen deze niet-helpende gedachte
- Let op dat je hierbij 'feiten' verzamelt, dus waarneembare bewijzen
- Kijk naar de bewijzen en beoordeel opnieuw de geloofwaardigheid van je niet-helpende gedachte (0-100%)?

Vragen bij bewijzen zoeken:

- Welke bewijzen heb je die jouw gedachte bevestigen?
- Is je bewijs gebaseerd op wat je denkt/voelt of op wat je weet/in het verleden gedaan hebt?
- Zou het ook een andere reden kunnen hebben dat?
- Welke bewijzen heb je die jouw gedachte tegenspreken (denk aan eerdere ervaringen, uitspraken van anderen, feiten)?
- Welke bewijzen zouden anderen nog aanleveren?

Procedure alternatieven genereren:

- Beoordeel de geloofwaardigheid van de niet-helpende gedachte (0-100%)
- Welke alternatieve gedachte(n) zouden ook mogelijk zijn? / Wat zou jij denken als een vriend(in) deze gebeurtenis zou meemaken?
- Kies hieruit een gedachte die geloofwaardiger en evenwichtiger is (helpend)
- Let op: het hoeft niet perse een hele positieve gedachte te zijn!
- Kijk naar de alternatieven en beoordeel opnieuw de geloofwaardigheid van je niet-helpende gedachte (0-100%)?

Vragen bij alternatieven genereren:

- Kun je ook op een andere manier naar de situatie kijken?
- Wat zou een ander denken in deze situatie?
- Hoe zou je reageren als de rollen omgekeerd zouden zijn?
- Wat zou je tegen een vriend(in) zeggen als die dit zou denken?

Ramp voorspellen

Procedure in perspectief plaatsen:

1. Maak een lijst van het slechtste gevolg
2. Maak een lijst van het beste gevolg
3. Maak een lijst van het meest waarschijnlijke gevolg
4. Beoordeel de geloofwaardigheid van alle scenario's

Vragen bij in perspectief plaatsen

- Wat is het allerergste wat kan gebeuren? Wat als je grootste nachtmerrie werkelijkheid wordt? En wat zou er dan gebeuren?
- Wat is het allerbeste wat kan gebeuren? Wat zou het meest fantastische zijn wat zou gebeuren? Wat als al je wensen zouden uitkomen? En wat zou er daarna gebeuren?
- Hoe groot is de kans dat dit echt gaat gebeuren? Is je inschatting hiervan redelijk?
- Wat zou er ook kunnen gebeuren? Wat is het meest waarschijnlijke dat gaat gebeuren?

Hulpzinnen bij het ombuigen van niet-helpende gedachte

- Het is niet waar, want....
- Een andere manier om hier naar te kijken is....
- Wat ook kan gebeuren is...



BIJLAGE 4. VOORBEELDINDELING BIJ 12 DEELNEMERS

Vul namen van de deelnemers in bij de cijfers.

Bij meer of minder deelnemers indeling aanpassen naar verhouding

Les	Onderwerp	Trainer
1.	Uitleg training	1
	Wat weet jij van heftige emoties? + oef 1	1
	Leren hoe je zelf in elkaar zit?	1
	Gevoelens + oef 2	2
	Oefening 3 en 4	2
	Terugkijken en thuis verder	3
	Nabespreken	
2.	Opwarmen en herhalen	3
	Praten in jezelf + oef 1	3
	Gebeurtenis, gedachten, gevoelens + oef 2	4
	Helpend en niet-helpend	4
	Nabespreken	
3.	Opwarmen en herhalen	5
	Gedachtevalkuilen+ oef 1	5
	Oefening 2, oefening 3 en gedachtevalkuilen herkennen (filmpje)	6
	Nabespreken	
4.	Detectives + oef 1(filmpje)	7
	Weet je 100% zeker dat het klopt	7
	Zoeken naar bewijzen + oef 2	8
	Oefening 3	8
	Nabespreken	
5	Het dossierspel	Trainers
	Wat denken anderen + oefening 2	9
	Op de stip	9
	Nabespreken	
6.	Slechtste, beste, waarschijnlijkste gevolg	10
	Oefening 1	10
	Nabespreken	
7	Pigmalion effect	11
	Het veranderen van gedachten + oef 1	11
	Oef 2 + Oef 3	12
	Nabespreken	
8	Quiz + doelen	Trainers

Aandachtspunten:

- Zorg dat je zelf de materialen meeneemt die je voor je opdracht nodig hebt.
- Zorg dat je een of twee GGGG-tjes bij je hebt van voorbeeldsituaties die je eventueel kunt gebruiken als je zelf 'leerling' bent.
- Zorg dat je zelf helder hebt van iedere opdracht/onderdeel wat de essentie is die je aan je leerlingen moet overbrengen.



BIJLAGE 5. SCENARIO'S INTAKEGESPREKKEN TRAININGSDAG 3

Print de casussen uit en knip scenario 1 en 2 los van elkaar. In het eerste rollenspel oefenen ze scenario 1 en bij het wisselen van rol scenario 2. De ander weet niet wat het scenario is van de leerling (dia 134 en 135)

Scenario 1: Je hebt al een tijd last van sombere gedachten. Uit de screening kwam een verhoogde score en daarom heb je een gesprek voor de OVK training. Je wil niet meedoen in een groep, omdat je dit spannend vindt. Je bent bang dat anderen de dingen die je vertelt gaan doorvertellen.

Scenario 2: Je slaapt de laatste tijd heel slecht, je kunt je niet concentreren en je haalt lage cijfers. Uit de screening is een verhoogde score op somberheid gekomen en daarom heb je een gesprek voor OVK. Je twijfelt om deel te nemen, omdat je niet weet of het je gaat helpen. Je hebt al eerder hulpverlening gehad en dat heeft tot nu niet geholpen.

Scenario 1: Je hebt al een tijd last van sombere gedachten. Uit de screening kwam een verhoogde score en daarom heb je een gesprek voor de OVK training. Je wil niet meedoen in een groep, omdat je dit spannend vindt. Je bent bang dat anderen de dingen die je vertelt gaan doorvertellen.

Scenario 2: Je slaapt de laatste tijd heel slecht, je kunt je niet concentreren en je haalt lage cijfers. Uit de screening is een verhoogde score op somberheid gekomen en daarom heb je een gesprek voor OVK. Je twijfelt om deel te nemen, omdat je niet weet of het je gaat helpen. Je hebt al eerder hulpverlening gehad en dat heeft tot nu niet geholpen.

Scenario 1: Je hebt al een tijd last van sombere gedachten. Uit de screening kwam een verhoogde score en daarom heb je een gesprek voor de OVK training. Je wil niet meedoen in een groep, omdat je dit spannend vindt. Je bent bang dat anderen de dingen die je vertelt gaan doorvertellen.

Scenario 2: Je slaapt de laatste tijd heel slecht, je kunt je niet concentreren en je haalt lage cijfers. Uit de screening is een verhoogde score op somberheid gekomen en daarom heb je een gesprek voor OVK. Je twijfelt om deel te nemen, omdat je niet weet of het je gaat helpen. Je hebt al eerder hulpverlening gehad en dat heeft tot nu niet geholpen.

Scenario 1: Je hebt al een tijd last van sombere gedachten. Uit de screening kwam een verhoogde score en daarom heb je een gesprek voor de OVK training. Je wil niet meedoen in een groep, omdat je dit spannend vindt. Je bent bang dat anderen de dingen die je vertelt gaan doorvertellen.

Scenario 2: Je slaapt de laatste tijd heel slecht, je kunt je niet concentreren en je haalt lage cijfers. Uit de screening is een verhoogde score op somberheid gekomen en daarom heb je een gesprek voor OVK. Je twijfelt om deel te nemen, omdat je niet weet of het je gaat helpen. Je hebt al eerder hulpverlening gehad en dat heeft tot nu niet geholpen.





Op Volle Kracht train-de-trainer

Bewijs van deelname

In het kader van de STORM-aanpak

Naam:

Data:

Locatie:

Aantal uren: 16

Trainers:

Naam:

Handtekening:

Datum:

Naam:

Handtekening:

CERTIFICAAT



STORMAANPAK.NL

Heb je vragen over de handleiding?
Mail naar support@stormaanpak.nl