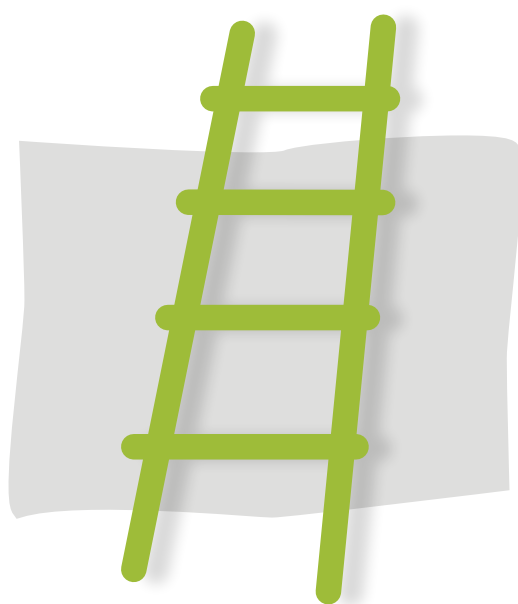


DURFPOLI

werkboek



Dit werkboek is van:

COLOFON

De inhoud van het Durfpoli Werkboek is ontwikkeld vanuit het Consortium Angst en Stemningsstoornissen bij Jeugdigen, door medewerkers van Klinische Psychologie van de Rijksuniversiteit Groningen (RuG), in samenwerking met het Trimbos Instituut. Het materiaal werd uitgegeven in samenwerking met de Vereniging voor Gedrags- en Cognitieve therapieën (VGct). De eerste Durfpoli's werden in het kader van wetenschappelijk onderzoek vormgegeven op verschillende locaties van Accare.



Financiers

ZonMw, programma 'Effectief werken in de jeugdsector'
(projectnummer 70-72900-98-15101)
VGct

Auteurs

Rachel de Jong
Miriam Lommen
Wiljo van Hout
Rosa Bos
Maaïke Nauta

Met dank aan

John Lommen
Trees Lommen

Vormgeving

Seppie Groot

Versie

december 2020

© 2020, Rijksuniversiteit Groningen (RuG) en Vereniging voor Gedrags- en Cognitieve Therapieën (VGct). Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van de auteurs. Voor meer informatie zie www.durfpoli.nl.



Inleiding	4
Oefensessie 1	5
1 Kennismakingsspel	5
2 Wat is angst?	6
3 Angsttrap maken	7
4 Afsluiting	10
Oefensessie 2	12
1 Uitleg over oefenen	12
2 Oefenen	13
3 Afsluiting	18
Oefensessie 3	21
1 Thuisoefeningen bespreken	21
2 Oefenen	21
3 Afsluiting	27
Oefensessie 4	28
1 Thuisoefeningen bespreken	28
2 Terugblik	28
3 Afsluiting	29
Bijlage 1 Oefenplan	30
Bijlage 2 Huiswerkdagboek oefensessie 2	31
Bijlage 3 Huiswerkdagboek oefensessie 3	32
Bijlage 4 Stappenmeter	33



Dit is het werkboek dat hoort bij de oefensessies van de Durfpoli. Tijdens deze oefensessies leer je hoe je beter met jouw angst om kunt gaan. In dit werkboek staat alles wat je nodig hebt voor de oefensessies. Neem dit werkboek daarom iedere keer mee naar je afspraken.

Er zijn in totaal vier oefensessies. In de eerste oefensessie ga je leren wat angst is en hoe bang zijn werkt. Nadat je hebt gepraat over waar jij bang voor bent, ga je in de tweede en derde oefensessie aan de slag met oefeningen om stap-voor-stap jouw angst te overwinnen! We sluiten de oefensessies af met een evaluatie waarin we bespreken hoe het oefenen is gegaan.

Hieronder kun je opschrijven welke afspraken je hebt gemaakt.

Mijn behandelaar heet

Oefensessie 1

Oefensessie 2

Oefensessie 3

Oefensessie 4

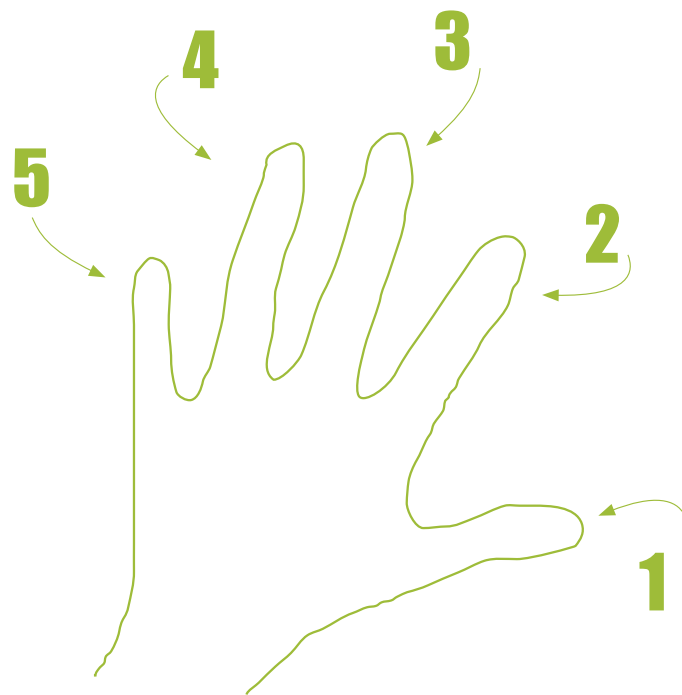


PROGRAMMA

1. Kennismakingsspel
2. Wat is angst?
3. Angsttrap maken
4. Afsluiting

1. KENNISMAKINGSSPEL

De oefensessie start met een kennismakingsspelletje.



1. Wat vind je leuk?

2. Wat wil je worden?

3. Wat vind je niet leuk?

4. Wie is je beste vriend of vriendin?

5. Wat wil je graag nog leren?

2. WAT IS ANGST?

Waar kunnen mensen volgens jou allemaal bang voor zijn? Schrijf die hieronder op. Omcirkel de dingen waar jij ook bang voor bent.

Stel je eens voor dat een jongen genaamd Sam zó bang is om aangereden te worden dat hij niet meer zo goed de weg durft over te steken. Wat zou hij dan doen?

Gedachten

Wat denk jij als je bang bent?

Gevoel

Wat merk jij in je lichaam als je bang bent?

Gedrag

Wat doe jij als je bang bent?

Gevolg

Wat gebeurt er daardoor of daarna?

3. ANGSTTRAP MAKEN

Vragen over jouw doel:

Vraag 1: Wat zou je graag weer willen kunnen of durven na de oefensessies?

Vraag 2: Wat wordt jouw doel (stap 10) voor de oefensessies?

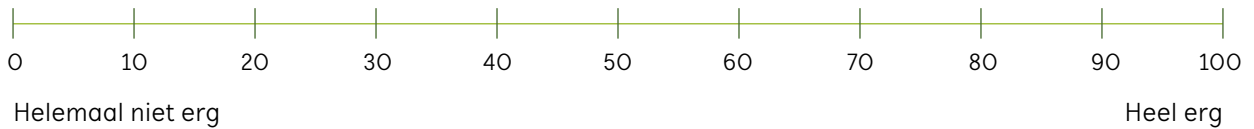
Vraag 3: Als je nu zou moeten oefenen met jouw doel (stap 10), waar ben jij dan het meest bang voor dat zal gebeuren)? (Als... dan...)

Vraag 4: Wat maakt de kans het grootst dat dit gebeurt?

Vraag 5: Hoe zeker weet jij dat dit zal gebeuren?



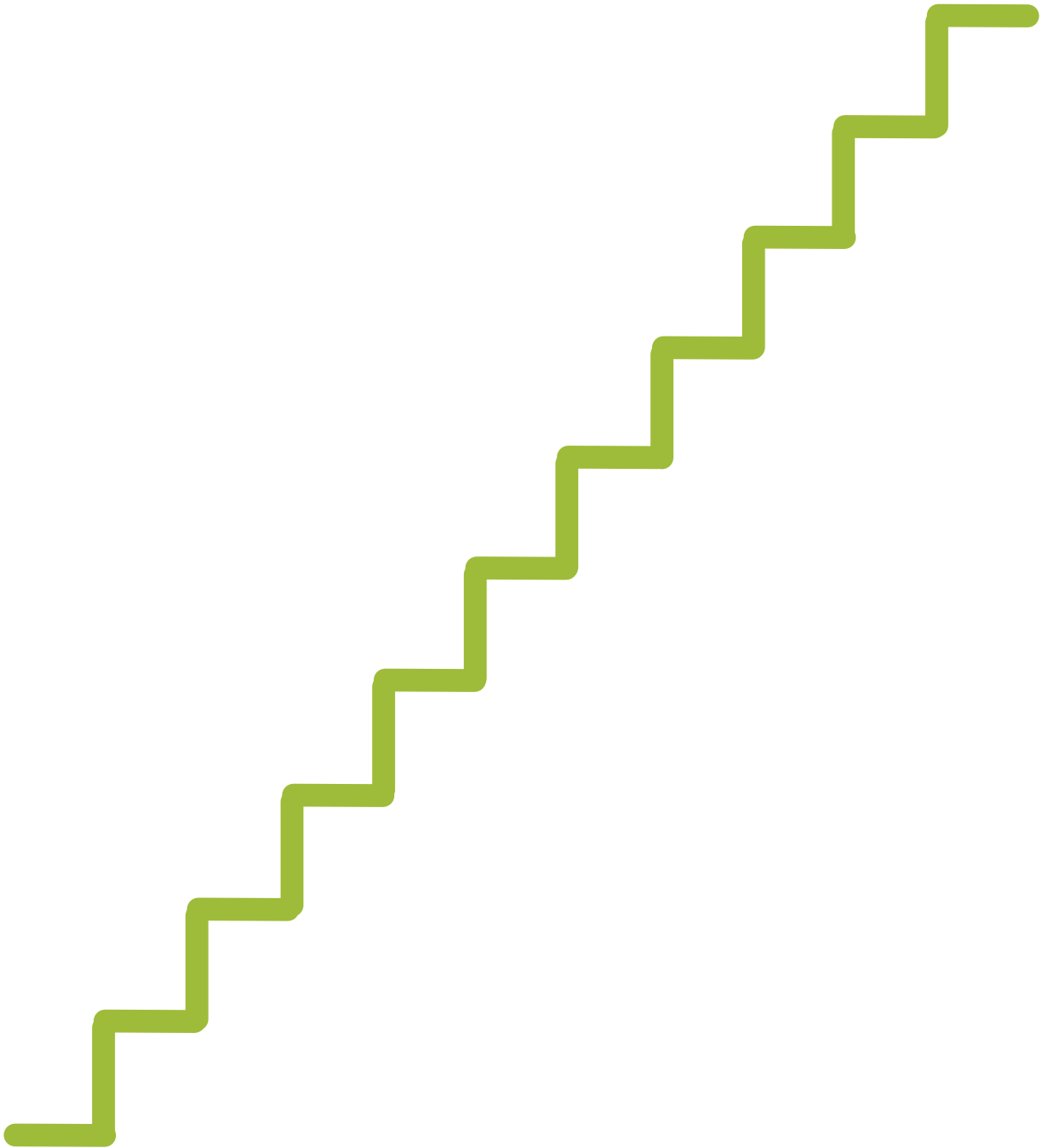
Vraag 6: Hoe erg zou jij het vinden als dit zal gebeuren?



Vraag 7: Wat is daar dan zo erg aan?

Jouw doel zetten we bovenaan de angsttrap. De angsttrap staat op de volgende bladzijde.

MIJN DOEL



4. AFSLUITING

Vraag over vandaag 1

Wat is het belangrijkste dat je hebt geleerd vandaag?

Vraag over vandaag 2

Wat zou je tegen je beste vriend(in) zeggen als hij of zij ergens bang voor is?

Uitleg van vandaag

Soorten angst

Angst is een gevoel dat alle mensen kennen. Iedereen is wel eens een keer zenuwachtig, gespannen of bang. Dat kunnen volwassen mensen zijn, maar ook kinderen of jongeren. Zelfs heel moedige of dappere mensen zijn wel eens bang. Soms kan het handig zijn om bang te zijn. Een bang gevoel kan je helpen om te reageren op gevaarlijke dingen.

Angst als alarm

Alarmen waarschuwen ons voor gevaar. Eigenlijk werkt angst ook als een soort alarm. Maar een alarm gaat ook wel eens af terwijl er niets aan de hand is, zoals een oefenalarm op school. Net zoals bij het schoolalarm weet je bij angst ook niet altijd of er echt wat aan de hand is of dat het vals alarm is. Het kan zijn dat het alarm bij jou wat te 'gevoelig' staat afgesteld als het om jouw angst gaat. Dat betekent dat jouw alarm al snel zomaar afgaat, zoals bij een gevoelig brandalarm dat al afgaat als je alleen maar pannenkoeken aan het bakken bent. Als je bang bent, dan is het dus heel belangrijk om goed uit te zoeken of er wel echt gevaar is of niet.

Waar bestaat angst uit?

Het nadeel van een vals alarm is dat je denkt dat er echt gevaar is, dat je voelt dat er echt gevaar is en dat je doet alsof er echt gevaar is, terwijl dat er niet is. Als je bang bent, dan kun je dat aan verschillende dingen merken. Bijvoorbeeld: (1) je hebt in je hoofd bepaalde angstige gedachten, (2) je hebt in je lichaam bepaalde gevoelens van spanning, en (3) je gaat dingen op een bepaalde manier doen. Veel mensen gaan daarom enge situaties uit de weg. Dat is niet alleen jammer als het om leuke dingen gaat, maar je leert zo ook niet of het ook wel goed gaat als je in de enge situatie blijft.

Oefenen met angst overwinnen

In de oefensessies gaan we oefenen met de dingen die jij eng vindt om te doen en nu nog uit de weg gaat. Als je gaat oefenen met waar je bang voor bent, dan zul je merken dat hoe vaker je oefent, hoe makkelijker het wordt. Hoe meer ervaring je krijgt met dat waar je bang voor bent, des te meer je weer zult kunnen en durven. We beginnen met iets wat je spannend vindt, maar wat je waarschijnlijk gemakkelijker durft dan andere spannende dingen. Daarna gaan we stapje voor stapje oefenen met die spannendere dingen, zodat je uiteindelijk je angst overwint!

De angsttrap

Je doel is datgene waar jij nu nog het meest bang voor bent, maar wat je graag zou willen durven. Dat gaan we in kleine stappen proberen te bereiken. Door in kleine stappen naar je doel toe te werken, kun je langzaam wennen aan de situatie. Zo kun je beter met je angst leren omgaan. Elke stap wordt iedere keer iets uitdagender. Alle stappen bij elkaar vormen jouw angsttrap. Uiteindelijk proberen we de hoogste trede van de trap te bereiken, want daar staat jouw doel. Op de rest van de treden staan de stappen die je gaat zetten om jouw doel te halen. De stappen staan van makkelijker naar moeilijker, dus we beginnen met iets wat je spannend vindt, maar waarschijnlijk gemakkelijker durft dan andere enge dingen!



PROGRAMMA

1. Uitleg over oefenen
2. Oefenen
3. Afsluiting

1. UITLEG OVER OEFENEN

De uitleg over oefenen staat achterin dit hoofdstuk.

Vermijden

Wat ga jij uit de weg omdat je bang bent?

Gevolg van vermijden

Wat kun je daardoor niet meer doen?

Neptrucjes

Wat voor neptrucjes doe jij als je een spannende situatie niet uit de weg kunt gaan?

Gevolg van neptrucjes

Waarom helpen jouw neptrucjes jou eigenlijk niet?

2. OEFENEN

Stappenschema's

Bij de voorbereiding van een nieuwe stap is het belangrijk om jezelf zeven vragen te stellen. De antwoorden op deze zeven vragen kun je opschrijven in de volgende stappenschema's op de volgende bladzijden.

VOORBEREIDING
STAP #1
1. Wat ga je doen?
2. Waar ga je dat doen?
3. Wie en wat zijn daarvoor nodig?
4. Hoe lang of hoe vaak ga je dat doen?
5. Waar ben je bang voor dat kan gebeuren?
6. Wat krijg je als beloning als de stap is gelukt?
7. Hoe ga je deze stap thuis oefenen?

STAP IN DE SESSIE
STAP #1
1. Hoe is de stap jou gelukt?
2. Is dat waar jij bang voor bent gebeurd? Waarom wel/niet?
3. Wat is er verder gebeurd?
4. Wat heb je geleerd?

STAP BUITEN DE SESSIE
STAP #1
1. Hoe is de stap jou gelukt?
2. Is dat waar jij bang voor bent gebeurd? Waarom wel/niet?
3. Wat is er verder gebeurd?
4. Wat heb je geleerd?



VOORBEREIDING

STAP #2

1. Wat ga je doen?

2. Waar ga je dat doen?

3. Wie en wat zijn daarvoor nodig?

4. Hoe lang of hoe vaak ga je dat doen?

5. Waar ben je bang voor dat kan gebeuren?

6. Wat krijg je als beloning als de stap is gelukt?

7. Hoe ga je deze stap thuis oefenen?

STAP IN DE SESSIE

STAP #2

1. Hoe is de stap jou gelukt?

2. Is dat waar jij bang voor bent gebeurd?
Waarom wel/niet?

3. Wat is er verder gebeurd?

4. Wat heb je geleerd?

STAP BUITEN DE SESSIE

STAP #2

1. Hoe is de stap jou gelukt?

2. Is dat waar jij bang voor bent gebeurd?
Waarom wel/niet?

3. Wat is er verder gebeurd?

4. Wat heb je geleerd?



VOORBEREIDING

STAP #3

1. Wat ga je doen?

2. Waar ga je dat doen?

3. Wie en wat zijn daarvoor nodig?

4. Hoe lang of hoe vaak ga je dat doen?

5. Waar ben je bang voor dat kan gebeuren?

6. Wat krijg je als beloning als de stap is gelukt?

7. Hoe ga je deze stap thuis oefenen?

STAP IN DE SESSIE

STAP #3

1. Hoe is de stap jou gelukt?

2. Is dat waar jij bang voor bent gebeurd?
Waarom wel/niet?

3. Wat is er verder gebeurd?

4. Wat heb je geleerd?

STAP BUITEN DE SESSIE

STAP #3

1. Hoe is de stap jou gelukt?

2. Is dat waar jij bang voor bent gebeurd?
Waarom wel/niet?

3. Wat is er verder gebeurd?

4. Wat heb je geleerd?



VOORBEREIDING

STAP #4

1. Wat ga je doen?

2. Waar ga je dat doen?

3. Wie en wat zijn daarvoor nodig?

4. Hoe lang of hoe vaak ga je dat doen?

5. Waar ben je bang voor dat kan gebeuren?

6. Wat krijg je als beloning als de stap is gelukt?

7. Hoe ga je deze stap thuis oefenen?

STAP IN DE SESSIE

STAP #4

1. Hoe is de stap jou gelukt?

2. Is dat waar jij bang voor bent gebeurd?
Waarom wel/niet?

3. Wat is er verder gebeurd?

4. Wat heb je geleerd?

STAP BUITEN DE SESSIE

STAP #4

1. Hoe is de stap jou gelukt?

2. Is dat waar jij bang voor bent gebeurd?
Waarom wel/niet?

3. Wat is er verder gebeurd?

4. Wat heb je geleerd?



VOORBEREIDING

STAP #5

1. Wat ga je doen?

2. Waar ga je dat doen?

3. Wie en wat zijn daarvoor nodig?

4. Hoe lang of hoe vaak ga je dat doen?

5. Waar ben je bang voor dat kan gebeuren?

6. Wat krijg je als beloning als de stap is gelukt?

7. Hoe ga je deze stap thuis oefenen?

STAP IN DE SESSIE

STAP #5

1. Hoe is de stap jou gelukt?

2. Is dat waar jij bang voor bent gebeurd?
Waarom wel/niet?

3. Wat is er verder gebeurd?

4. Wat heb je geleerd?

STAP BUITEN DE SESSIE

STAP #5

1. Hoe is de stap jou gelukt?

2. Is dat waar jij bang voor bent gebeurd?
Waarom wel/niet?

3. Wat is er verder gebeurd?

4. Wat heb je geleerd?

3. AFSLUITING

Thuisoefeningen

Nu je de eerste stappen op jouw angsttrap hier hebt geoefend, is het belangrijk om ook thuis te oefenen. Dat kun je doen aan de hand van het **oefenplan** uit bijlage 1 achterin je werkboek. In dit oefenplan zie je hoe het oefenen eruit gaat zien: Je begint straks met stap 1. Lees voordat je gaat oefenen wat je hebt opgeschreven over de stap in het stappenschema. Als je een stap hebt geoefend, is het belangrijk om jezelf te vragen of de stap wel of niet meteen helemaal is gelukt. Vul na het lukken van de stap de antwoorden op de vragen in het stappenschema in.

De stap is niet meteen helemaal gelukt...

Als een stap niet meteen helemaal lukt, is het goed om jezelf te vertellen...

- ✓ Dat je ondanks dat het spannend is, je wel je best hebt gedaan om de stap te laten lukken!
- ✓ Dat je deze stap eerst misschien niet durfde, maar hem nu wel hebt geoefend!
- ✓ Dat je er vast iets van hebt geleerd!
- ✓ Dat je jezelf dus best een complimentje mag geven!
- ✓ Dat je de stap mag inkleuren op de stappenmeter, omdat je er al wel mee hebt geoefend!

Als een stap niet meteen helemaal lukt, is het goed om jezelf te vragen...

- ? Welk deel van de stap is al wel gelukt?
- ? Hoe is dat deel van de stap mij gelukt?
- ? Welk deel van de stap is nog niet gelukt?
- ? Wat is nodig om dat deel van de stap ook te laten lukken?

→ **Oefen de stap nog een keer, totdat hij helemaal lukt.**

De stap is wel meteen helemaal gelukt...

Als een stap meteen helemaal is gelukt, is het goed om jezelf te vragen...

- ? Hoe is de stap mij gelukt?
- ? Is dat waar ik bang voor ben gebeurd?
- ? Wat is er verder gebeurd?
- ? Wat heb ik geleerd over datgene waar ik bang voor ben?

Als een stap meteen helemaal is gelukt, dan mag je jezelf...

- ✓ Een complimentje geven!
- ✓ De afgesproken beloning geven (en de stap inkleuren op de stappenmeter)!

→ **Vul de antwoorden op de vragen in in je werkboek. Ga door naar de volgende stap!**

Vraag over het huiswerk 1

Waarom ga je thuis oefenen?

Vraag over het huiswerk 2

Wat kan er anders lopen tijdens het oefenen thuis?

Vraag over het huiswerk 3

Wat ga je dan doen?

Het huiswerk van deze week is om zelf 1 uur te oefenen met de stappen die je deze week ook hier hebt geoefend. Je hoeft niet 1 uur achter elkaar te oefenen. Het is zelfs beter om bijvoorbeeld zes keer tien minuten of vier keer vijftien minuten te oefenen. Je ouders mogen je daarbij helpen, bijvoorbeeld met het regelen van alles voor de oefening. Schrijf op wat en hoe lang je hebt geoefend in het **huiswerkdagboek** in bijlage 2 achterin dit werkboek.

Uitleg van vandaag

Vermijden

Als je in de situatie komt waar je bang voor bent, dan probeer je die situatie te vermijden. Vermijden betekent dat je de situatie uit de weg gaat. Het voordeel van vermijden is dat jij je een stuk veiliger voelt, omdat je op dat moment even niet bang wordt. Het nadeel is dat je er nooit achter komt of de situatie ook echt gevaarlijk of bedreigend is, of dat het een vals alarm is. Misschien blijf je dan wel je hele leven bang!

Neptrucjes

Soms kun je een situatie niet vermijden. Dan kan het zijn dat je dingen in die situatie doet om je veiliger te voelen. Je gaat bijvoorbeeld zwemmen maar blijft in het gedeelte waar je kunt staan, of je neemt altijd een luchtbed of band mee het water in waarop je kunt blijven drijven. Dat zijn dus trucjes die je doet, omdat je denkt dat de situatie daardoor beter zal gaan en jij voorkomt dat je verdrinkt of dat je wordt gebeten door een dier in de zee. Helaas helpen deze trucjes je niet om over je angst heen te komen: het zijn dus neptrucjes.

Oefenen

Het is vervelend als je niet leert omgaan met je angstige gevoelens, want dan blijf je er last van houden en mis je de dingen die je graag zou willen durven. Daarom gaan we oefenen met de situatie waar jij bang voor bent. We gaan situaties opzoeken die jij eng vindt en deze proberen aan te gaan zonder vermijding en neptrucjes. Het gaat om de oefeningen die op je angsttrap staan. Het zal in het begin spannend zijn om de oefeningen te doen. Je zult dan misschien nog een beetje bang zijn, maar je zult merken dat het steeds makkelijker gaat als je het vaker doet. Het zijn eigenlijk een soort 'challenges', die ken je vast wel van YouTube.

Testen

Waar ben jij het meest bang voor dat zal gebeuren als je gaat oefenen met de situatie waar jij bang voor bent? Omdat je deze situatie nooit of al lang niet meer bent aangegaan, weet je eigenlijk ook niet of dat echt zal gebeuren. Je zult juist door te oefenen gaan testen of het ergste wat jij je kunt voorstellen gebeurt of niet. Ook zul je door te oefenen gaan testen of als het ergste wat jij je kunt voorstellen toch een keer gebeurt, dat waarschijnlijk minder eng is dan je dacht en je dat dus wel aankunt, dat je de situatie kunt doorstaan. Door te oefenen ga je dus nieuwe dingen leren door nieuwe informatie te verzamelen over datgene waar jij bang voor bent. Zo doe je nieuwe ervaringen op die je kunnen helpen om iets wat je al heel lang niet meer hebt gedaan nu wel weer te doen.

Stappen

Je gaat oefenen met de trap die je de vorige keer zelf hebt gemaakt. We beginnen onderaan met een situatie die je wel spannend vindt, maar waarschijnlijk gemakkelijker durft dan andere situaties. Als het gelukt is, mag je daar zelf thuis verder mee oefenen. Dan gaan wij over naar de volgende stap. Als het niet gelukt is, dan oefenen we de stap nog een keer totdat de stap wel helemaal gelukt is. Zo proberen we uiteindelijk om stap 10 te halen. Het is niet erg als het uiteindelijk niet lukt om stap 10 te halen; het belangrijkste is dat je oefent en dat doe je ook al door de andere stappen te proberen.



PROGRAMMA

1. Thuisoefeningen bespreken
2. Oefenen
3. Afsluiting

1. THUISOEFENINGEN BESPREKEN

Het huiswerk van de afgelopen week was om zelf 1 uur te oefenen met de stappen die je afgelopen week ook hier hebt geoefend.

2. OEFENEN

Stappenschema's

Bij de voorbereiding van een nieuwe stap is het belangrijk om jezelf zeven vragen te stellen. De antwoorden op deze zeven vragen kun je opschrijven in de stappenschema's op de volgende bladzijden.



VOORBEREIDING

STAP #6

1. Wat ga je doen?
2. Waar ga je dat doen?
3. Wie en wat zijn daarvoor nodig?
4. Hoe lang of hoe vaak ga je dat doen?
5. Waar ben je bang voor dat kan gebeuren?
6. Wat krijg je als beloning als de stap is gelukt?
7. Hoe ga je deze stap thuis oefenen?

STAP IN DE SESSIE

STAP #6

1. Hoe is de stap jou gelukt?
2. Is dat waar jij bang voor bent gebeurd?
Waarom wel/niet?
3. Wat is er verder gebeurd?
4. Wat heb je geleerd?

STAP BUITEN DE SESSIE

STAP #6

1. Hoe is de stap jou gelukt?
2. Is dat waar jij bang voor bent gebeurd?
Waarom wel/niet?
3. Wat is er verder gebeurd?
4. Wat heb je geleerd?



VOORBEREIDING

STAP #7

1. Wat ga je doen?

2. Waar ga je dat doen?

3. Wie en wat zijn daarvoor nodig?

4. Hoe lang of hoe vaak ga je dat doen?

5. Waar ben je bang voor dat kan gebeuren?

6. Wat krijg je als beloning als de stap is gelukt?

7. Hoe ga je deze stap thuis oefenen?

STAP IN DE SESSIE

STAP #7

1. Hoe is de stap jou gelukt?

2. Is dat waar jij bang voor bent gebeurd?
Waarom wel/niet?

3. Wat is er verder gebeurd?

4. Wat heb je geleerd?

STAP BUITEN DE SESSIE

STAP #7

1. Hoe is de stap jou gelukt?

2. Is dat waar jij bang voor bent gebeurd?
Waarom wel/niet?

3. Wat is er verder gebeurd?

4. Wat heb je geleerd?



VOORBEREIDING

STAP #8

1. Wat ga je doen?

2. Waar ga je dat doen?

3. Wie en wat zijn daarvoor nodig?

4. Hoe lang of hoe vaak ga je dat doen?

5. Waar ben je bang voor dat kan gebeuren?

6. Wat krijg je als beloning als de stap is gelukt?

7. Hoe ga je deze stap thuis oefenen?

STAP IN DE SESSIE

STAP #8

1. Hoe is de stap jou gelukt?

2. Is dat waar jij bang voor bent gebeurd?
Waarom wel/niet?

3. Wat is er verder gebeurd?

4. Wat heb je geleerd?

STAP BUITEN DE SESSIE

STAP #8

1. Hoe is de stap jou gelukt?

2. Is dat waar jij bang voor bent gebeurd?
Waarom wel/niet?

3. Wat is er verder gebeurd?

4. Wat heb je geleerd?



VOORBEREIDING

STAP #9

1. Wat ga je doen?

2. Waar ga je dat doen?

3. Wie en wat zijn daarvoor nodig?

4. Hoe lang of hoe vaak ga je dat doen?

5. Waar ben je bang voor dat kan gebeuren?

6. Wat krijg je als beloning als de stap is gelukt?

7. Hoe ga je deze stap thuis oefenen?

STAP IN DE SESSIE

STAP #9

1. Hoe is de stap jou gelukt?

2. Is dat waar jij bang voor bent gebeurd?
Waarom wel/niet?

3. Wat is er verder gebeurd?

4. Wat heb je geleerd?

STAP BUITEN DE SESSIE

STAP #9

1. Hoe is de stap jou gelukt?

2. Is dat waar jij bang voor bent gebeurd?
Waarom wel/niet?

3. Wat is er verder gebeurd?

4. Wat heb je geleerd?



VOORBEREIDING

STAP #10

1. Wat ga je doen?

2. Waar ga je dat doen?

3. Wie en wat zijn daarvoor nodig?

4. Hoe lang of hoe vaak ga je dat doen?

5. Waar ben je bang voor dat kan gebeuren?

6. Wat krijg je als beloning als de stap is gelukt?

7. Hoe ga je deze stap thuis oefenen?

STAP IN DE SESSIE

STAP #10

1. Hoe is de stap jou gelukt?

2. Is dat waar jij bang voor bent gebeurd?
Waarom wel/niet?

3. Wat is er verder gebeurd?

4. Wat heb je geleerd?

STAP BUITEN DE SESSIE

STAP #10

1. Hoe is de stap jou gelukt?

2. Is dat waar jij bang voor bent gebeurd?
Waarom wel/niet?

3. Wat is er verder gebeurd?

4. Wat heb je geleerd?

3. AFSLUITING

Thuisoefeningen

Nu je de volgende stappen op jouw angsttrap hier hebt geoefend, is het belangrijk om ook thuis te oefenen. Dat kun je doen aan de hand van het **oefenplan** uit bijlage 1 achterin je werkboek. In dit oefenplan zie je hoe het oefenen eruit gaat zien. Je begint straks met de stap waar wij vandaag ook mee zijn begonnen. Voordat je gaat oefenen lees je wat je hebt opgeschreven over de stap in het stappenschema. Als je een stap hebt geoefend, is het belangrijk om jezelf te vragen of de stap wel of niet meteen helemaal is gelukt. Vul na het lukken van de stap de antwoorden op de vragen in het stappenschema in.

Het huiswerk van deze week is om zelf **1 uur** te oefenen met de stappen die je deze week ook hier hebt geoefend. Je hoeft niet 1 uur achter elkaar te oefenen, het is zelfs beter om bijvoorbeeld zes keer tien minuten of vier keer vijftien minuten te oefenen. Je ouders mogen je daarbij helpen, bijvoorbeeld met het regelen van alles voor de oefening. Schrijf op wat en hoe lang je hebt geoefend in het **huiswerkdagboek** in bijlage 3 achterin dit werkboek.

OEFENSIESSIE 4



PROGRAMMA

1. Thuisoefeningen bespreken
2. Terugblik
3. Afsluiting

1. THUISOEFENINGEN BESPREKEN

Het huiswerk van de afgelopen week was om zelf 1 uur te oefenen met de stappen die je afgelopen week ook hier hebt geoefend.

2. TERUGBLIK

Vragen over jouw doel:

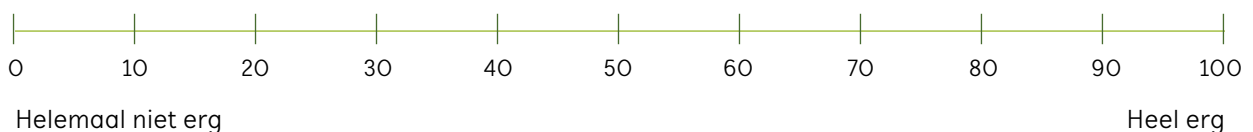
Vraag 1: Wat was jouw doel (stap 10, neem over uit oefensessie 1)?

Vraag 2: Waar was jij het meest bang voor dat zou gebeuren als je zou moeten oefenen met jouw doel (stap 10)? (Als... dan..., neem over uit oefensessie 1)?

Vraag 3: Hoe zeker weet jij dat dit zal gebeuren?



Vraag 4: Hoe zeker weet jij dat dit zal gebeuren?



Vraag 5: Wat is daar dan zo erg aan?

Vraag 6: Wat kun of durf je nu weer door de oefensessies?

3. AFSLUITING

Vraag over de toekomst 1

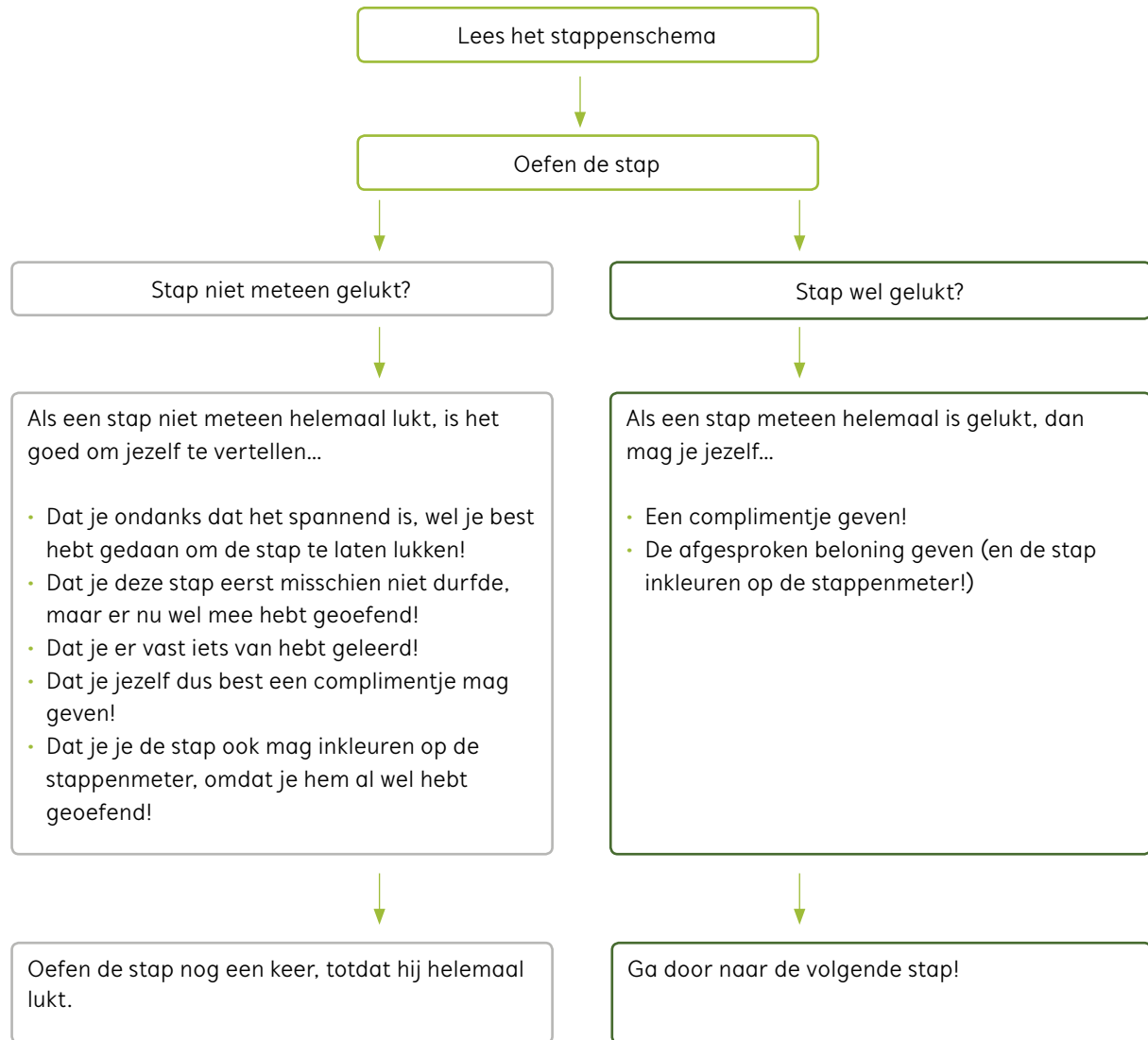
Waar wil je nog meer oefenen na deze oefensessies? Met dezelfde angst of zijn er nog andere spannende of enge situaties waar je in de toekomst mee zou willen oefenen?

Vraag over de toekomst 2

Als je over een tijdje bepaalde situaties weer spannend(er) of eng(er) gaat vinden, waaraan zou je dan merken dat het weer minder gaat? Wat ga je dan bijvoorbeeld weer uit de weg?

Vraag over de toekomst 3

Wat zou je dan kunnen doen? Welke oefening(en) uit de oefensessies zou je dan kunnen gebruiken?



BIJLAGE 2 HUISWERKDAGBOEK OEFENSSESIE 2



	WELKE STAP OF STAPPEN HEB JE GEOEFEND?	HOEVEEL MINUTEN HEB JE VANDAAG IN TOTAAL GEOEFEND?
MAANDAG		
DINSDAG		
WOENSDAG		
DONDERDAG		
VRIJDAG		
ZATERDAG		
ZONDAG		

BIJLAGE 3 HUISWERKDAGBOEK OEFENSIESSIE 3



	WELKE STAP OF STAPPEN HEB JE GEOEFEND?	HOEVEEL MINUTEN HEB JE VANDAAG IN TOTAAL GEOEFEND?
MAANDAG		
DINSDAG		
WOENSDAG		
DONDERDAG		
VRIJDAG		
ZATERDAG		
ZONDAG		

