

Nellie Wilschut
Pim Cuijpers

 Trimbos
instituut

Netherlands Institute of Mental Health and Addiction

Draaiboek In de put, uit de put

Zelf depressiviteit overwinnen



Nellie Wilschut
Pim Cuijpers

Draaiboek

In de put, uit de put

Zelf depressiviteit overwinnen

Trimbos-instituut, Utrecht, 2011

 **Trimbos
instituut**

Netherlands Institute of
Mental Health and Addiction

Colofon

Dit draaiboek is onderdeel van de *Handreiking In de put, uit de put*. Deze wordt momenteel herzien. Tot die tijd is dit draaiboek als download beschikbaar voor cursusleiders.

Deze uitgave is te downloaden via www.trimbos.nl/webwinkel met artikelnummer **AF0431**.

Trimbos-instituut
Da Costakade 45
Postbus 725
3500 AS Utrecht
T: 030-297 11 00
F: 030-297 11 11

© 2011, Trimbos-instituut, Utrecht.

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 het Trimbos-instituut.

Inhoud

1	Inleiding	5
2	Bijeenkomst 1 Denken, voelen, doen en uw stemming	9
3	Bijeenkomst 2 Doen, denken en uw stemming	13
4	Bijeenkomst 3 Denken en uw stemming	15
5	Bijeenkomst 4 Positief leren denken, assertiviteit en uw stemming	17
6	Bijeenkomst 5 Assertiviteit in de praktijk en andere sociale vaardigheden	19
7	Bijeenkomst 6 Uw winst behouden	21
8	Terugkombijeenkomst	23

De cursisten hebben de onderstaande informatie tijdens het kennismakingsgesprek gekregen met het verzoek om dit te lezen, te maken en mee te nemen naar de eerste bijeenkomst.

1 Inleiding

Doelen

- Begrijpen en weten wat depressiviteit is
- Bepalen welke vaardigheden u wilt oefenen gedurende de cursus

In de inleiding wordt uitgelegd wat depressie en depressiviteit nu precies is. Verder wordt kort beschreven welke vaardigheden in de cursus behandeld worden.

Deze cursus is gericht op het overwinnen van uw depressiviteit.

Depressieve klachten, depressiviteit en depressie

Iedereen voelt zich wel eens wat terneergeslagen of 'ziet het even niet meer zo zitten'. De oorzaak van deze somberheid is meestal wel duidelijk: een ruzie, een tegenvaller, onzekerheid of slechte vooruitzichten. Het hebben van dit soort gevoelens is heel gewoon en iedereen heeft er wel eens last van. Het verdwijnt meestal na een paar uur of na een paar dagen.

Soms duurt deze sombere stemming langer of komt hij regelmatig terug. De somberheid die iemand dan ervaart, is heviger en intenser en klaart vaak niet zo snel weer op. Het maakt het leven moeilijker dan wenselijk is. Ook kunnen allerlei andere klachten optreden, zoals interesseverlies, concentratieproblemen, eet- en slaapproblemen, veel denken aan de dood, vermoeidheid en lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, buikpijn of rugpijn. Deze cursus is vooral bedoeld voor mensen die kampen met dergelijke somberheid. We noemen dat hier verder *depressieve klachten of depressiviteit*.

Sommige mensen hebben gedurende enige tijd in extreme mate last van depressiviteit waardoor hun functioneren in het dagelijks leven wordt belemmerd. In dat geval wordt van een depressie of een *depressieve stoornis* gesproken. Er wordt geschat dat op elk moment drie tot vier procent van de Nederlanders een depressieve stoornis heeft. Als men spreekt van een depressie of depressieve stoornis, is er in extreme mate sprake van depressieve klachten en zijn er nog allerlei andere klachten aanwezig. Mensen met een depressieve stoornis kunnen ook baat hebben bij deze cursus, maar het is voor hen aan te bevelen om individuele hulp te zoeken. In overleg met de behandelaar kan dan gekeken worden of deelname aan deze cursus zinvol is.

Depressief zijn is dus niet abnormaal of gek, maar zelfs een van de meest voorkomende psychische problemen.

Oorzaken van depressiviteit

Er zijn verschillende soorten oorzaken van depressiviteit. Zo is het bekend dat depressiviteit direct veroorzaakt kan worden door allerlei *lichamelijke ziekten*, zoals griep, lage of hoge bloeddruk, schildklierstoornissen, slechte voeding of ziekten als MS, suikerziekte of kanker. Ook medicijnen, drugs- en alcoholgebruik kunnen een rol spelen bij het ontstaan van depressieve klachten.

Een andere oorzaak van depressiviteit kan een *verlies* zijn: het verlies van een naaste door de dood, het geen werk kunnen vinden, het verlies van een baan, het vertrek van uw kinderen uit huis, een relatie die verbroken wordt.

Verder kunnen er ook *psychische oorzaken* zijn, zoals ingrijpende jeugdervaringen, negatieve manieren van denken of negatieve manieren van omgaan met andere mensen.

Het is nooit zo dat depressiviteit door slechts één van deze zaken wordt veroorzaakt. Het is altijd een combinatie van meerdere oorzaken tegelijk. Men gaat ervan uit dat ieder mens in feite depressief zou kunnen worden, maar dat sommige mensen er extra gevoelig voor zijn. Die gevoeligheid kan aangeboren zijn of later in het leven verworven. Als iemand extra gevoelig is voor het krijgen van depressiviteit, kan die depressiviteit 'geactiveerd' worden door bijvoorbeeld een echtscheiding, in combinatie met psychische oorzaken, zoals negatieve manieren van denken.

Andere problemen

Niet alle mogelijke problemen die depressieve mensen kunnen hebben, zijn hierboven opgesomd. Depressiviteit kan samenhangen met tal van andere situaties, zoals huwelijks-, relatie- en seksuele problemen; problemen met werk en carrière; verslaving aan alcohol, medicijnen of drugs; slaapproblemen of lichamelijke problemen, zoals hoofdpijn, rugpijn of chronische vermoeidheid.

Als u dergelijke problemen bij uzelf herkent, is het belangrijk om te weten dat ze in de cursus niet aan de orde zullen komen. Bespreek ze met uw huisarts of een hulpverlener en kijk samen wat u er het beste aan kunt doen.

Het gebruik van medicijnen

Het kan zijn dat u (tijdelijk) méér nodig heeft dan alleen 'praten'. Het is dan mogelijk dat u van uw huisarts of therapeut medicijnen (antidepressiva) krijgt voorgeschreven. Deze medicijnen zorgen ervoor dat de scherpe kanten van uw gevoelens afgezwakt worden (uw negatieve gevoelens, maar soms ook uw positieve gevoelens). Dit kan soms net die kracht geven om iets te gaan ondernemen, zoals het volgen van deze cursus.

Het is goed om te weten dat antidepressiva vaak enige tijd nodig hebben om de stemming te verbeteren en dat u de werking ervan daarom even 'de tijd moet geven'. Dit kan wel een aantal weken duren. In deze tijd kunt u wel al last hebben van bijwerkingen.

Mogelijk kan deze cursus er aan bijdragen dat u in de nabije toekomst ook weer met de medicijnen kunt stoppen. Het is van groot belang dat u uw medicijngebruik en het eventuele afbouwen ervan altijd goed met uw huisarts of therapeut bespreekt!

Ter voorbereiding op de eerste bijeenkomst

- Bovenstaande tekst lezen.
- De oefening 1 'Deze cursus als gereedschapskist' maken.
- De oefening 2 'Mijn doel voor deze cursus' maken.

Oefening 1 'Deze cursus als gereedschapskist'

U kunt deze cursus zien als een 'gereedschapskist' met allemaal verschillende vaardigheden en hulpmiddelen die u kunnen helpen om zelf uw depressiviteit onder controle te krijgen. Hieronder ziet u een overzicht van de vaardigheden die aan bod komen. Bij elke vaardigheid kunt u aankruisen of u denkt dat deze voor u van belang is. Vervolgens kunt u erna opschrijven welke twee vaardigheden uit de cursus voor u waarschijnlijk het meest van belang zijn.

Meer plezierige activiteiten

Veel mensen die depressief zijn, ondernemen weinig of geen leuke dingen. En áls ze dingen doen die ze vroeger leuk vonden, beleven ze er vaak geen plezier meer aan. Deze cursus kan u helpen om weer meer plezierige activiteiten te gaan ondernemen.

Meer plezierige contacten met andere mensen

Voor iemand die zich depressief voelt is het vaak moeilijk om plezierige contacten met andere mensen te hebben. Soms komt iemand zelfs in een isolement terecht. Deze cursus kan u helpen om weer meer plezierige contacten met andere mensen te krijgen.

Anders leren denken

Als mensen zich depressief voelen, hebben ze vaak last van negatieve gedachten over zichzelf of over de mensen en dingen om hun heen. De vaardigheid van het anders leren denken kan u helpen om deze gedachten te gaan herkennen en ze te veranderen in positieve gedachten.

Minder piekeren

Het komt ook veel voor dat mensen hun gedachten of zorgen gewoon niet uit hun hoofd kunnen zetten: het blijft maar 'malen'. Met behulp van een aantal oefeningen kunt u leren om minder te piekeren of om dit alleen nog op bepaalde momenten toe te staan.

Assertiviteit/ opkomen voor jezelf

Mensen die depressief zijn, kunnen het moeilijk vinden om zich assertief te gedragen. Dat wil zeggen: om hun gedachten en gevoelens te uiten zonder deze aan anderen op te dringen. Het leren van assertief gedrag kan nuttig zijn als u bijvoorbeeld moeite hebt om 'nee' te zeggen, het moeilijk vindt om kritiek of juist complimenten te geven of te ontvangen, of om voor uw mening op te komen.

Presentatie

Sommige depressieve mensen hebben met hun gedrag een negatief effect op andere mensen zonder dat ze zich daarvan bewust zijn. Ze lachen bijvoorbeeld nauwelijks of niet, verzorgen zich niet goed of maken nauwelijks oogcontact. Hierdoor krijgen positieve contacten met andere mensen eigenlijk geen kans. Het verbeteren van uw presentatie kan u helpen om dit te veranderen.

De twee belangrijkste vaardigheden zijn voor mij:

1.

2.

Oefening 2 'Mijn doel voor deze cursus'

Neemt u eens rustig de tijd om na te denken over de vaardigheden die in de vorige oefening genoemd zijn en wat u voor uzelf met het volgen van deze cursus wilt bereiken. Dit doel kunt u hieronder opschrijven. Doet u dit zo concreet mogelijk, zodat u aan het eind van de cursus kunt controleren of u het doel daadwerkelijk bereikt hebt. Verder is het belangrijk dat het om een realistische, haalbare prestatie gaat.

Hieronder ziet u een voorbeeld:

Marc (30 jaar) is door zijn depressiviteit langzaam maar zeker in een isolement gekomen en ziet nog maar weinig mensen. Hij is begonnen met de cursus omdat hij weer meer plezier in het leven wil krijgen. Het belangrijkste doel voor hem is dat hij uit zijn isolement komt en weer meer leuke dingen met andere mensen gaat ondernemen. Hij neemt zich voor om gedurende de hele cursus iedere week minstens éénmaal een activiteit met andere mensen buiten de deur te doen.

Marc schrijft:

Belangrijkste doel voor deze cursus is:

- 1. Ik wil uit mijn isolement komen*
- 2. Ik wil met andere mensen leuke dingen gaan ondernemen.*
Ik wil dit bereiken door: minimaal 1x per week een leuke activiteit met iemand anders buiten de deur te gaan doen

Vul uw eigen doel in voor de cursus.

Mijn belangrijkste doel voor deze cursus is:

Ik wil dit bereiken door:

2 Bijeenkomst 1

Denken, voelen, doen en uw stemming

Doelen

- Kennismaking
- Werkwijze en thema's van de cursus bespreken
- Creëren van een positief groepsklimaat
- Cursisten worden zich bewust van de relatie tussen denken, doen en voelen
- Cursisten worden zich bewust van de relatie tussen plezierige activiteiten en de stemming
- Cursisten worden zich bewust wat zij plezierige activiteiten vinden en wat hun belemmeringen zijn om meer plezierige activiteiten te ondernemen

Programma

- 1 Welkom en programma
- 2 Introductie cursus
- 3 Kennismaking
- 4 Inleiding Denken, doen en voelen en de stemming
- 5 Vooruitblik op de 2^e bijeenkomst
- 6 Huiswerk
- 7 Evaluatie en afsluiting

Ad 1. Welkom en programma

- Deel de cursusmappen vooraf uit
- Welkom en programma van de bijeenkomst
- Stel uzelf als begeleiders voor en bespreek hoe iedereen elkaar in de groep aanspreekt (tutoyeren of niet)
- Laat iedereen een naambordje voor zichzelf maken
- Maak een kort namenrondje waarbij iedereen naam, woonplaats zegt

Ad 2. Introductie cursus

- Informeer of iedereen de inleiding over de opbouw van de cursus en over depressie heeft gelezen en de oefening van de gereedschapskist en doelstellingen heeft gemaakt. Zijn er vragen over? Loop de informatie kort met elkaar door.
- Op de doelstellingen komen we terug in de kennismakingsronde.
- Vat het doel en de opbouw van de cursus kort samen:
 - deze cursus is een 'gereedschapskist' met verschillende vaardigheden die kunnen helpen om zelf de depressiviteit onder controle te krijgen en de neerwaartse spiraal om te buigen naar een opwaartse spiraal.
 - Elke hoofdstuk bevat theorie om de vaardigheid uit te leggen en om de relatie duidelijk te maken met de eigen stemming.
 - Vervolgens worden met behulp van oefeningen de vaardigheden eigen gemaakt
 - De vaardigheden die aan bod komen zijn:
 - Plezierige activiteiten: hoofdstuk 1, 2, 3

- Stoppen met piekeren en anders leren denken: hoofdstuk 2, 3, 4, 5
- Opkomen voor jezelf, assertiviteit: hoofdstuk 4, 5, 6

Ad 3 Kennismaking

Cursisten (en begeleiders) gaan elkaar aan de groep voorstellen. Hiervoor wordt de groep eerst in tweetallen opgesplitst waarbij de volgende informatie tussen twee cursisten wordt uitgewisseld:

- persoonlijke informatie
- de ingevulde oefening 1 'Deze cursus als gereedschapskist'
- oefening 2: 'Mijn doel voor deze cursus'

Iedere cursist stelt vervolgens de andere cursist aan de groep voor. Vraag of degene die is voorgesteld nog iets wil aanvullen en of de anderen nog vragen hebben.

NB: Alle persoonlijke vragen mogen gesteld worden maar degene die bevraagd wordt, bepaalt zelf hoeveel hij of zij wil vertellen.

Ad 4 Inleiding Denken, doen en voelen en uw stemming

Bespreek de belangrijkste punten uit hoofdstuk 1 van het cursistenboek op een **interactieve manier**:

De cirkel en de beide spiralen:

- De 'denken, voelen en doen' cirkel.
Dit is een terugkerende tekening als introductie bij iedere vaardigheid waarmee duidelijk wordt op welke manier we de cirkel proberen te doorbreken, via het denken, voelen of via het doen
- De negatieve en de positieve spiralen
Vraag tijdens de uitleg voorbeelden aan de cursisten

De stemming per dag:

- Leg het doel uit van deze oefening
- Vraag cursisten om bij Oefening 1.1. *Mijn stemming per dag* 1 dagdeel in te vullen, bijvoorbeeld in tweetallen.
- Vraag enkele cursisten om voor te lezen wat zij hebben ingevuld

De plezierige activiteiten:

- *Plezierige activiteiten* is de 1^e vaardigheid om de vicieuze cirkel en de neerwaartse spiraal via het 'doen' te doorbreken
- Bespreek de 5 punten die onder plezierige activiteiten worden verstaan en vraag hierbij voorbeelden van de cursisten
- Oefening 1.2 Plezierige activiteiten
 - Leg het doel uit van deze oefening
 - Vul gezamenlijk enkele plezierige activiteiten in uit de lijst 'plezierige activiteiten'
- Oefening 1.3 Mijn eigen plezierige activiteiten
 - Laat de deelnemers een aantal activiteiten verzamelen uit de lijst van oefening 1.2 die ze plezierig vinden/vonden en die ze regelmatig doen
 - Leg het idee van het huiswerk uit: iedere dag op hun 'beste moment' zowel terugkijken op de dag (wat heb ik gedaan?) als vooruitkijken naar de volgende dag(wat ga ik doen?)

Schouderklopjes:

Benadruk het belang van schouderklopjes

Ad 5. Vooruitblik op bijeenkomst 2

Volgende keer gaat het over Doen, Denken en uw Stemming

Ad.6 Huiswerk

Neem het huiswerk door en beantwoord eventuele vragen.

- Hoofdstuk 1 *Denken, voelen, doen en uw stemming* lezen.
- Oefening 1.1 *Mijn stemming per dag* iedere dag invullen
- Oefening 1.2 *Plezierige activiteiten* verder invullen
- Oefening 1.3 *Mijn eigen plezierige activiteiten* invullen en gedurende een week bijhouden.

Ad.7 Evaluatie en afsluiting

Vraag iedere cursist wat hij/zij van de eerste bijeenkomst vond.

Tip: sluit elke bijeenkomst met een evaluatie af. Hiermee kun je alle cursisten stimuleren aan het woord te komen en assertief te zijn.

Wissel de werkvorm van evalueren steeds af.

Toelichting Gebruik en interpretatie van de CES-D

De cursisten hebben de CES-D (of eventuele andere depressie-vragenlijst) al voorafgaande aan of tijdens het kennismakingsgesprek ingevuld. Het is aan te bevelen om tijdens de eerste cursusbijeenkomst de lijst opnieuw af te nemen. De uitkomsten geven inzicht in de mate waarin de cursist depressieve klachten heeft.

Dit geeft een indruk van de mate van depressiviteit, het is geen diagnostisch instrument. De lijsten zijn in de bijlage van het draaiboek te vinden, samen met een toelichting op de interpretatie van de scores. De lijsten kunnen gekopieerd worden en aan de cursisten worden uitgereikt

3 Bijeenkomst 2 Doen, denken en uw stemming

Doelen

- Meer plezierige activiteiten **doen** en deze zorgvuldig leren kiezen en plannen
- Cursisten worden zich bewust van de relatie tussen **denken** en de stemming
- Cursisten worden zich bewust van hun eigen (niet-helpende) gedachten en negatieve, niet-helpende denkpatronen

Programma

- 1 Welkom en programma
- 2 Huiswerk
- 3 Inleiding doen, denken, en uw stemming
- 4 Vooruitblik op de 3^e bijeenkomst
- 5 Huiswerk
- 6 Evaluatie en afsluiting

Ad 1. Welkom en mededelingen

Ad 2. Bespreking van het huiswerk hoofdstuk 1

- Zijn er nog vragen naar aanleiding van de vorige bijeenkomst?
- Zijn er nog vragen over hoofdstuk 1 Denken, voelen, doen en uw stemming?
- Bespreek:
 - Oefening 1.1 *Mijn stemming per dag*: Vraag aan diverse cursisten een dag (deel) voor te lezen
 - Oefening 1.2 *Plezierige activiteiten*+Oefening 1.3 *Mijn eigen plezierige activiteiten*:
 - Vraag de cursisten de gemaakte oefeningen 1.2 en 1.3 in tweetallen te bespreken en uit wisselen of ze een relatie konden ontdekken tussen hun stemming en het ondernemen van plezierige activiteiten
 - Per tweetal de bijzonderheden plenair laten terugkoppelen

Ad 3. Inleiding over Doen, denken en uw stemming

Anders leren denken is de 2^e vaardigheid om de vicieuze cirkel en de neerwaartse spiraal via het 'denken' te doorbreken

Het GGG-schema:

Start met de volgende oefening om hierna het GGG-schema uit te leggen:

- 1 Oefening "*Mijn eigen (automatische) niet-helpende gedachten ontdekken*"
Hiervoor kan een klein experiment gedaan worden. Leg de oefening vooraf uit. Neem hier de tijd voor en bouw een spanning op met als doel dat de cursisten 'mee genomen' worden en verschillende soorten gedachten en gevoelens ontwikkelen.
Vertel dat een van de begeleiders een aantal keer langs de cursisten zal lopen om daarbij één iemand aan te tikken, die dan straks een voorbeeld mag inbrengen van een naar voorval. Vraag aan alle cursisten hun ogen te sluiten of naar de grond te kijken. Loop dan inderdaad een aantal keren langs de cursisten, stop af en toe achter iemand maar tik niemand aan. Vraag na afloop wie er aangetikt is (niemand dus). Leg vervolgens uit dat dit een klein experiment was om de theorie over denken en voelen uit te leggen
- 2 Maak een flap en schrijf bovenaan de flap onder het kopje **Gebeurtenis: experiment**

- 3 Inventariseer van alle cursisten wat zij tijdens het experiment voelde. Schrijf dit onderaan een flap onder het kopje: **Gevoel**. NB kijk of je de gevoelens ook kunt indelen aan de hand van de **5 B's**: **Boos**, **Bang**, **Blij**, **Bedroefd** en **Beschaamd**
- 4 Schrijf in het midden op de flap onder het kopje: **Gedachten** wat de cursisten gedurende het experiment aan gedachten hadden.
- 5 Maak naar aanleiding van deze oefening duidelijk dat eenzelfde ervaring bij mensen verschillende gedachten kan oproepen en dat, dat wat je denkt niet altijd de (enige) waarheid hoeft te zijn
- 6 Bespreek in hoeverre deze gedachten niet-helpend zijn en leg het verschil uit tussen helpende –en niet helpende gedachten.
- 7 Maak gezamenlijk nog een GGG-schema met behulp van een voorbeeld van een cursist

Bespreek de belangrijkste punten uit hoofdstuk 2 van het cursistenwerkboek op een interactieve manier:

De top 4 van negatieve denkpatronen

- Neem de 4 denkpatronen plenair door en vraag per denkpatroon voorbeelden aan de cursisten

Niet-helpende en helpende gedachten

- Vraag de cursisten Oefening 2.2: *Niet-helpende gedachten en belemmeringen* aan te kruisen
- Bespreek de oefening na en wissel tips uit om hier mee om te gaan.

Een plan voor meer plezierige activiteiten

- Leg het doel uit van de oefening
- Vraag de cursisten om in tweetallen een planning te maken voor de volgende dag
- Bespreek de oefening en eventuele vragen na

Ad 4. Vooruitblik op de 3^e bijeenkomst

De volgende bijeenkomst gaat over denken en uw stemming.

Ad 5. Huiswerk

Neem het huiswerk door en beantwoord eventuele vragen.

- Hoofdstuk 2: *Doen, denken en uw stemming* lezen
- Oefening 2.1: *Mijn gedachten ontdekken* maken
- Oefening 2.2: *Niet-helpende gedachten en belemmeringen* eventueel nog afmaken
- Oefening 2.3: *Een plan voor meer plezierige activiteiten* gedurende een week bijhouden.

Indien gewenst:

- Oefening 3 `: *Mijn contacten* lezen en maken.

Ad 6. Evaluatie en afsluiting

4 Bijeenkomst 3 Denken en uw stemming

Doelen

- Cursisten worden zich bewust van de relatie tussen **denken** en hun stemming
- Het doorbreken niet-helpende denkpatronen
- Technieken leren om helpende gedachten te vermeerderen en te stoppen met piekeren

Programma

1. Welkom en programma
2. Huiswerk
3. Inleiding denken en uw stemming
4. Vooruitblik op de 4^e bijeenkomst
5. Huiswerk
6. Evaluatie en afsluiting

Ad 1. Welkom en mededelingen

Ad 2. Huiswerk hoofdstuk 2

- Zijn er nog vragen naar aanleiding van de vorige bijeenkomst?
- Zijn er nog vragen over hoofdstuk 2 Doen, denken en uw stemming
- Bespreek de oefening 1 *'Mijn eigen gedachten ontdekken'*. Maak plenair meerdere GGG schema's met behulp van de voorbeelden van de cursisten.
- Laat de cursisten in tweetallen Oefening 2.3: *Een plan voor meer plezierige activiteiten* doorspreken. Bespreek plenair de opmerkelijke punten

Ad 3. Inleiding denken en uw stemming

Bespreek de belangrijkste punten uit hoofdstuk 3 van het cursistenwerkboek op een interactieve manier:

Oefening *Niet-helpende gedachten omzetten in helpende gedachten*

- Vraag de cursisten om uit oefening 1 *'Mijn eigen gedachten ontdekken'* 1 gedachte te kiezen en deze op een los vel papier te schrijven.
- Laat de cursist met behulp van de 4 vragen uit hoofdstuk 3 proberen de niet-helpende gedachte om te zetten in een helpende gedachte.
- Laat hen dit in tweetallen nabespreken. Vervolgens plenair de belangrijkste punten en vragen bespreken.
- Zet plenair nog 1 niet-helpende gedachte om in een helpende gedachte. Betrek hier alle cursisten bij.

De 4 *'Stoppen met piekeren'* technieken

- Bespreek de belangrijkste punten uit De 4 *'Stoppen met piekeren'* technieken
- Oefen gezamenlijk de *'gedachtenstop'*, leg vooraf de oefening uit:
 - Vraag de cursisten om 2 minuten aan iets te denken waar ze regelmatig over piekeren maar wat over een relatief 'klein' probleem gaat
 - Na 2 minuten klapt iedereen hard in zijn handen en roept hierbij hard "STOP"
 - Spreek de oefening na, vraag welk effect het "Stop" roepen op hen had.
 - Vertel dat dit korte moment waarin ze even niet piekeren, benut kan worden om aan iets prettigs te denken of iets anders te gaan doen.

Ad 4. Vooruitblik op de 4^e bijeenkomst

De volgende bijeenkomst gaat over Positief leren denken, assertiviteit en uw stemming

Ad 5. Huiswerk

Neem het huiswerk door en beantwoord eventuele vragen.

- Hoofdstuk 3: 'Denken en uw stemming' lezen
- Oefening 1: Van niet-helpende naar helpende gedachten
- Oefening 2: Mijn niet-helpende gedachten uitdagen
- Oefening 3: De 4 'Stop met piekeren' technieken
 - 1^e De Gedachtenstop
 - 2^e Het Piekerkwartier
 - 3^e Het elastiekje
 - 4^e De CD

Indien gewenst:

- De extra informatie lezen over 'Moeilijke gebeurtenissen'
- Uit hoofdstuk 1 herhalen: 'Een plan voor meer plezierige activiteiten' gedurende een week bijhouden.

Ad 6. Evaluatie en afsluiting

5 Bijeenkomst 4 Positief leren denken, assertiviteit en uw stemming

Doelen

- Cursisten worden zich bewust van de relatie tussen assertiviteit en de stemming
- Cursisten worden zich bewust van hun eigen stijl van omgang met andere mensen en de eigen mate van assertiviteit

Programma

1. Welkom en programma
2. Huiswerk
3. Inleiding positief leren denken, assertiviteit en uw stemming
4. Vooruitblik op de 5^e bijeenkomst
5. Huiswerk
6. Evaluatie en afsluiting

Ad 1. Welkom en mededelingen

Ad 2. Huiswerk hoofdstuk 3

- Zijn er nog vragen naar aanleiding van de vorige bijeenkomst?
- Zijn er vragen Hoofdstuk 3: 'Denken en uw stemming'
- Oefening 1: Van niet-helpende naar helpende gedachten
 - Neem gezamenlijk het schema '*Van niet-helpende naar helpende gedachten*' door
 - Vraag wat de cursisten hebben ingevuld bij de kolommen '*Negatief denkpa-troon*' en '*Helpende gedachte*'
 - Laat enkele cursisten de eigen ingevulde '*niet-helpende gedachte naar hel-pende gedachten*' oplezen
- Oefening 2: *Mijn niet-helpende gedachten uitdagen*
 - Laat de cursisten in tweetallen de oefening doorspreken
 - Bespreek plenair de eventuele vragen
- Oefening 3: De 4 '*Stop met piekeren*' technieken
 - Vraag plenair hoe de cursisten de 4 technieken hebben geoefend en wat hun ervaringen zijn. Stimuleer om deze technieken te blijven gebruiken.

Ad 3. Inleiding positief leren denken, assertiviteit en uw stemming

Bespreek de belangrijkste punten uit hoofdstuk 5 van het cursistenwerkboek op een **interactieve manier**:

- *Positief denken* is de 3^e vaardigheid om de vicieuze cirkel en de neerwaartse spi-raal via het 'denken' te doorbreken
- Bespreek de 5 technieken om positief te leren denken. Maak de verbinding tussen de theorie en de praktijk door voorbeelden aan de cursisten te vragen.
- Laat de cursisten naar de '*Opschepoefening*' (huiswerk oefening 1 de 4^e techniek) kijken en vraag of ze alvast één positieve zin over zichzelf op te schrijven. Maak een rondje waarbij ieder dit uitspreekt. Probeer een enthousiaste, positieve sfeer te creëren (applaus e.d.)
- *Opkomen voor jezelf, assertiviteit* is de 4^e vaardigheid om de vicieuze cirkel en de neerwaartse spiraal via het 'doen' te doorbreken

- Bespreek de '*Drie stijlen van omgaan met anderen*' met behulp van het voorbeeld van Paula. Laat de deelnemers de oefening '*Hoe assertief ben ik?*' invullen en bespreek ieders stijl plenair.
- Oefening '*Assertiviteit en gedachten*'. Verzamel gedachten die de cursisten hebben bij het omgaan met andere mensen en die van invloed zijn op hun gedragstijl. Eventueel kan ook nog het verband gelegd worden met de hoofdstukken over het denken en bekeken worden welke gedachten helpend kunnen zijn voor assertief gedrag.

Ad 4. Vooruitblik op de 5^e bijeenkomst

De volgende keer gaat het over assertiviteit in de praktijk en andere sociale vaardigheden.

Ad 5. Huiswerk

Neem het huiswerk door en beantwoord eventuele vragen.

- Hoofdstuk 4: Positief leren denken, assertiviteit en uw stemming lezen
- Oefening 1: 5 technieken om positief te leren denken:
 - 1^e Positieve gedachten bijhouden
 - 2^e Regelmaat gebruiken
 - 3^e Opschrijven wat u bereikt
 - 4^e Uzelf complimenten geven
 - 5^e De tijdsprong
- Oefening 2 'In welke situaties kan ik assertiever worden?' maken

Indien gewenst:

- De oefeningen uit hoofdstuk 1,2 en 3 over plezierige activiteiten en anders leren denken doen.

Ad 6. Evaluatie en afsluiting

6 Bijeenkomst 5 **Assertiviteit in de praktijk en andere sociale vaardigheden**

Doelen

- Cursisten worden zich bewust hoe ze assertief kunnen zijn

Programma

1. Welkom en programma
2. Huiswerk
3. Inleiding 'Assertiviteit in de praktijk en andere sociale vaardigheden'
4. Vooruitblik op de 6^e bijeenkomst
5. Huiswerk
6. Evaluatie en afsluiting

Ad 1. Welkom en mededelingen

Ad 2. Huiswerk hoofdstuk 4

- Zijn er nog vragen naar aanleiding van de vorige bijeenkomst?
- Zijn er vragen over Hoofdstuk 4: Positief leren denken, assertiviteit en uw stemming?
- Bespreek oefening 1, de *5 technieken om positief te leren denken*.
 - Vraag de cursisten hoe ze de afgelopen periode met de technieken hebben gewerkt.
 - Vraag hen oefening 4 voor te lezen, *Uzelf complimenten geven*
- De oefening 2, *In welke situaties kan ik assertiever worden?* in tweetallen laten bespreken. Vraag de opmerkelijke punten plenair te vertellen.

Ad 3. Inleiding 'Assertiviteit in de praktijk en andere sociale vaardigheden'

Bespreek de belangrijkste punten uit hoofdstuk 2 van het cursistenwerkboek op een **interactieve manier**:

- Behandel de theorie van 'Assertiviteit in vier stappen'. Vraag nog een ander voorbeeld aan een van de cursisten en werk deze gemeenschappelijk uit. Laat de degene die het voorbeeld in bracht de 4 uitgewerkte stappen hardop uitspreken. NB Dit zou ook in een rollenspel gedaan kunnen worden.

Ad 4. Vooruitblik op de 6^e bijeenkomst

Volgende keer gaat het over hoe de behaalde winst behouden kan blijven

Ad 5. Huiswerk

Neem het huiswerk door en beantwoord eventuele vragen

- Hoofdstuk 5: 'Assertiviteit in de praktijk en andere sociale vaardigheden' lezen
- Oefening 1: 'Assertiviteit oefenen' doen
- Oefening 2: 'Assertiviteit en mijn gedachten' maken
- Oefening 6: 'Uw presentatie' maken

Indien gewenst:

Extra informatie lezen:

- Uw gedachten en assertiviteit
- Nieuw gedrag
- Andere mogelijkheden

Extra oefeningen maken:

- Oefening 5 doen: 'Assertiviteit en spanning'

Ad 6. Evaluatie en afsluiting

Maak afspraken hoe de cursus volgende week wordt afgesloten en geëvalueerd, zie tips hieronder.

Deel het evaluatieformulier en de CES-D lijst uit met het verzoek deze de laatste bijeenkomst ingevuld mee terug te nemen.

Andere mogelijkheden/ideeën voor de laatste bijeenkomst

- Cursisten schrijven over iedere cursist positieve dingen op over hem/haar op een kaartje. Na afloop krijgt elke cursist de kaartjes die voor hem/haar bedoeld waren.
- Foto-spel: een groot aantal foto's/plaatjes (met verschillende mensen, landschappen, sferen enz.) uitstallen en cursisten twee foto's laten uitkiezen: hoe ze zich voor en na de cursus voelden, eventueel ook een foto voor linker- of rechter buurman/buurvrouw laten kiezen: wat wens je de ander toe. De foto's worden aan het eind weer ingeleverd, zodat ze iedere keer opnieuw gebruikt kunnen worden
- Cursisten schrijven thuis een brief aan zichzelf over wat de cursus hen gedaan heeft en leveren deze tijdens de laatste bijeenkomst in. De cursusbegeleiders sturen de brieven een week voor de terugkomstbijeenkomst naar de cursisten op.
- Cursisten nemen voor de laatste bijeenkomst een foto of kaart van thuis mee die iets uitbeeldt wat hen de komende tijd kan helpen. Dit plaatje kan thuis ergens opgehangen worden, zodat mensen steeds aan de cursus herinnerd worden.

7 Bijeenkomst 6 Uw winst behouden

Doelen

- Terugkijken op wat in de cursus aan de orde is geweest
- Cursisten worden zich bewust hoe ze het geleerde in de toekomst kunnen blijven vasthouden
- Evalueren van de cursus

Programma

1. Welkom en programma
2. Huiswerk
3. Inleiding 'uw winst behouden'
4. Vooruitblik op de terugkombijeenkomst
5. Huiswerk
6. Evaluatie en afsluiting

Ad 1. Welkom en mededelingen

Ad 2. Huiswerk hoofdstuk 5

- Zijn er nog vragen naar aanleiding van de vorige bijeenkomst?
- Zijn er vragen over Hoofdstuk 5 Assertiviteit in de praktijk en andere sociale vaardigheden?
- Bespreek de *oefening 1: 'Assertiviteit'*. Vraag de cursisten welke situaties zij geoefend hebben om assertiever te worden
- Vraag cursisten om oefening 2: *'Assertiviteit en mijn gedachten'* in tweetallen te bespreken. Vraag de opmerkelijke punten plenair te vertellen.

Ad 3. Inleiding 'uw winst behouden'

Bespreek de belangrijkste punten uit hoofdstuk 6 van het cursistenwerkboek op een interactieve manier:

- Vraag de cursisten de oefening in te vullen: *'Wat heeft het u opgeleverd?'* Maak een rondje waarbij iedere cursist het ingevulde opleest.
- Bespreek plenair de oefening: *'Mijn alarmsignalen voor een dreigende depressie'* en *'mijn actielijst voor terugval'*
- Laat de cursisten in kleine groepjes de oefening invullen: *'Mijn doel voor de komende tijd'* en vraag hen dit doel op een flap-over te schrijven.

Ad 4. Vooruitblik op de terugkombijeenkomst

Plan de terugkombijeenkomst over ongeveer 2 maanden.

Ad 5. Huiswerk

Neem het huiswerk door en beantwoord eventuele vragen

- Hoofdstuk 6: Uw winst behouden lezen
- De oefening 1: *'Mijn alarmsignalen voor terugval'* afmaken + *'Mijn actielijst voor terugval'* afmaken
- De oefening 2: *'Mijn toekomstige belangrijke gebeurtenissen'* maken
- De oefening 3: *'Mijn doel voor de komende tijd'* maken
- De oefeningen uit de cursus die voor u van belang zijn regelmatig blijven doen

Ad 6. Evaluatie en afsluiting

Evalueer en neem afscheid op de afgesproken manier.

8 Terugkombijeenkomst

Doelen

- Ontdekken in hoeverre cursisten in staat zijn zelfstandig met de stof te werken
- Enig inzicht verkrijgen in de effectiviteit van de cursus op langere termijn
- Als nodig cursisten een nieuwe impuls geven tot het werken met de vaardigheden uit de cursus

N.B. Het is verstandig om een week van te voren de cursisten schriftelijk of telefonisch te herinneren aan deze bijeenkomst.

Programma

1. Welkom en programma
2. Terugblik op de afgelopen maanden
3. Terugblik op ieders doel
4. Terugblik op het verder gemaakte huiswerk
5. Evaluatie en afsluiting

Ad 1. Welkom en mededelingen

Ad 2. Terugblik op de afgelopen maanden

Maak een rondje waarin iedereen kort aangeeft hoe het nu op dit moment met hem of haar is, bijvoorbeeld door een cijfer/woord/kleur te noemen voor de afgelopen periode en een cijfer/woord/kleur te noemen voor dit moment.

Straks zal ingegaan worden op wat het doel was van de afgelopen maanden.

Ad 3. Terugblik op ieders doel

Haal de flap van de laatste bijeenkomst tevoorschijn en laat iedere cursist vertellen hoe het de afgelopen maanden is gegaan en in hoeverre het doel bereikt is. Besteed aandacht aan dat wat moeilijke momenten voor mensen zijn en wissel tips uit hoe hier mee om te gaan.

Ad 4. Terugblik op het verder gemaakte huiswerk

Uitwisseling in kleine groepjes.

Laat de cursisten in kleine groepjes bespreken wat voor hen de komende tijd belangrijk is. Hierbij kunnen ze ook kijken naar de oefeningen over alarmsignalen, de actielijst en toekomstige belangrijke gebeurtenissen uit hoofdstuk 6.

Ad 5. Afsluiting

Afsluitend rondje en afscheid.

Andere tips en ideeën voor terugkombijeenkomst/follow-up

- CES-D tijdens terugkombijeenkomst laten invullen (of van te voren thuis) en resultaten bespreken.
- Regelmatig bijeenkomsten organiseren voor alle ex- cursisten (al wil niet iedereen bij 'vreemden' in een groep).

- Nieuwsbrief met bijvoorbeeld ervaringsverhalen voor alle ex- cursisten rondsturen.
- cursisten stimuleren om zelf onderling contact te blijven houden.
- Nog eens een moeilijk onderwerp behandelen.
- Eventueel kan na nog eens drie maanden opnieuw een terugkombijeenkomst plaatsvinden.