



Korzybski Instituut vzw
Academiejaar 2022-2023

SOLUTION FOCUSED GROEPSTHERAPIE VOOR PUBERS/ADOLESCENTEN (13-17 JAAR)

Eindwerk aangeboden in het kader van het vierjarig postgraduaat tot
Oplossingsgericht Cognitief Systemisch Psychotherapeut

Peeters Niels

Inhoudsopgave

Inleiding, situering en opbouw

Dankwoord

Oudersessie: visie, kader en rol van de context

De groepssessies: inhoudelijke beschrijving

Sessie 1: kennismaking en visualisatie rode draad ('waar sta ik al' en 'doel') a.d.h.v. dicitkaarten

Sessie 2: 'Window of tolerance' en zicht op eigen handleiding/resources

Sessie 3: van hulpvraag tot werkbare doelstellingen

Sessie 4: verruimen van de resources, dynamische schaalvraag

Sessie 5: tevredenheidsrondjes, cirkel/netwerktekening en inzet belangrijke anderen

Sessie 6: oplossingsgericht interview m.b.t. inzet belangrijke anderen, verdere mogelijkheden m.b.t. inzet v/h netwerk en eigen vaardigheden richting gewenst doel a.d.h.v. blokkentorens

Sessie 7: creatieve visualisatie afgelegde weg m.b.v. schaalvraag en picto's

De groepssessies en bijhorende denkopdrachten: praktische uitwerking

Slot

Bibliografie

Bijlagen

Brief voorafgaand aan het groepsaanbod

Opdracht in aanloop naar onze eerste groepssessie

Inleiding, situering en opbouw

In volgend eindwerk vindt u een uitgewerkt groepsaanbod dat volledig geïnspireerd is op het oplossingsgericht gedachtegoed, met als doelgroep pubers/adolescenten tussen de 13 en 17 jaar. Meer specifiek kwam dit aanbod tot stand binnen het kinder- en jongerenteam van het Centrum Geestelijke Gezondheidszorg te Hasselt alwaar ikzelf ben tewerkgesteld, en dit samen met mijn collega Katrien De Naeyer. Op datum van dit schrijven hebben we dit traject reeds drie keer kunnen laten plaatsvinden, telkens voor een groep bestaande uit vijf tot zeven jongeren.

Voor de jongeren zelf start het traject met een individueel kennismakingsgesprek samen met hun ouder(s) en/of andere belangrijke contextfiguren. In dit eerste gesprek gaan we reeds vanuit een oplossingsgerichte vraagstelling op zoek naar hun hulpvraag, wat de groep voor hen kan betekenen, de vaardigheden en krachten waar ze reeds over beschikken en hun belangrijke steunfiguren. Op die manier geven we meteen al een praktijkgerichte aanzet/ervaring rond het doel en de wijze waarop we in de groep samen met hen aan de slag willen gaan. Iets dat eveneens vervat zit in de brief die ze ontvangen alsook de opdracht die ze meekrijgen voorafgaand aan de eerste groepssessie (zie bijlagen).

Het traject zelf omvat zeven inhoudelijke sessies voor de jongeren. Aan elke sessie is een denkopdracht verbonden waar ze thuis mee aan de slag dienen te gaan. Als afronding van het traject vindt er een evaluatiegesprek plaats met de jongere en hun ouder(s) en/of andere belangrijke contextfiguren. Voor deze laatste vind er daarnaast een aparte sessie (zonder de jongeren) plaats waarin onze visie vanuit het oplossingsgericht gedachtegoed wordt toegelicht, de wijze waarop we hiermee in de groep aan de slag gaan, de verschillende stappen die de jongeren daarbij doorlopen alsook de wijze waarop de context hier een belangrijke rol in kan vervullen. Ten slotte vindt er twee tot drie maanden na afloop van het traject nog een terugkomsessie plaats.

Eerstvolgend in dit eindwerk komt de uitgewerkte oudersessie aan bod. Zoals reeds hierboven aangeven omvat deze het kader van waaruit de inhoudelijke sessies binnen het groepsaanbod zijn vormgegeven. Aldus is er ook voor gekozen om de uitgebreide achterliggende rationale en specifieke toepassing van het 'Brugs Model' hoofdzakelijk weer te geven vanuit de wijze waarop deze ook effectief in de praktijk wordt voorgesteld aan de ouder(s). Nadien volgt een korte inhoudelijke beschrijving en achterliggende rationale van de groepssessies zelf. Op die manier kan duidelijk gemaakt worden hoe de verschillende sessies op elkaar verder bouwen en hoe de rode draad eruit ziet. Op basis van de eerdere feedback van dr. Myriam Le Fevere de Ten Hove alsook een tussentijdse eigen kritische kijk m.b.t. de structuur van het volledige traject, ziet de opbouw van de verschillende opeenvolgende sessies er een stukje anders uit dan bij de eerdere aanbieding van dit eindwerk. Voor de specifieke uitwerking en toepassing wordt er opnieuw verwezen naar de sessies zoals deze ook weer in de praktijk aan de jongeren worden aangeboden, om alzo de gebruiksvriendelijkheid te vrijwaren.

Dankwoord

Graag wil ik een aantal mensen bedanken die een belangrijke rol hebben vervuld bij het tot stand komen van dit eindwerk.

In de eerste plaats een grote dankbetuiging aan mijn collega, klankbord en oplossingsgericht psychotherapeute Katrien De Naeyer. Zonder haar was er van dit eindwerk en mijn algemene interesse in het oplossingsgericht werken geen sprake geweest. Reeds van bij mijn eerste stappen in het werkveld in 2016 heeft ze mij meegenomen in het kracht- en doelgerichte werken, waarna ik in 2019 de stap heb gezet om mij hier ook zelf in te verdiepen. Met dank aan haar aanstekelijk enthousiasme, goesting en prikkelende creativiteit hebben wij samen dit groepsaanbod volledig zelfstandig uit de grond gestampt. Daarbij kijk ik met veel genoegen terug op het proces van samen zoeken, stilstaan, in- en uitzoomen, de wederzijdse versterking en flow in het denken met daarnaast telkens een (blijvende) kritische kijk om finaal tot een gezamenlijk punt te komen. Overal waar 'wij' of 'de therapeuten' geschreven staat mag haar naam dus in één adem meegelezen worden.

Natuurlijk wens ik daarnaast dr. Myriam Le Fevere de Ten Hove te bedanken voor haar stimulerende woorden en feedback in het kader van dit eindwerk alsook binnen de verschillende opleidingsmodules. Het is een eer om telkens weer te mogen aanschouwen met welk schijnbaar gemak en tegelijkertijd finesse zij de oplossingsgerichte aanpak inzet binnen het therapeutisch werken met complexe systemen. Daarnaast een welgemeende dankjewel aan stafleden Erwin de Bisscop, Geert Lefevere en Sébastien Vernieuwe evenals de andere docenten die mij steevast stimuleerden in de verdere mogelijkheden en bredere inzet van het oplossingsgericht gedachtegoed binnen diverse problematieken, contexten en systemen, (werk)settings, contacten etc. Daarbij aansluitend nog een dankbetuiging aan Elke Gijbels en Rik Prenen die mij in mijn eerste jaar hebben ondergedompeld in een warm bad aan methodieken binnen het postgraduaat oplossingsgericht begeleiden en hulpverleners aan de UCLL.

Verder dank aan de collega's op het werk die ons hun vertrouwen hebben gegeven in het opzet van dit groepstraject.

Daarnaast ben ik zeer erkentelijk voor mijn medestudenten en intervisiegenoten voor de boeiende reflecties, het samen kunnen stilstaan en zoeken, zowel op professioneel als persoonlijk niveau. Ik heb vaak dankbaar gebruik gemaakt van de mogelijkheden tot het inbrengen van stukken uit mezelf om also verder te kunnen groeien als therapeut en als persoon. Ze gaven me vaak weer dat extra duwtje om mijn eigen weg te zoeken en verder aan de slag te gaan met de zaken die voor mij belangrijk zijn.

Ten slotte nog een dankwoord aan mijn familie en vrienden. Hun aanwezigheid en gesprekken hielpen mij vaak om zaken in perspectief te plaatsen, en aandachtig te zijn voor de zaken die belangrijk zijn in het leven van alledag.

Oudersessie: visie, kader en rol van de context

Beste ouder(s),

We hopen dat we jullie vanavond zoveel mogelijk hebben kunnen onderdompelen in de achtergrond van onze oplossingsgerichte visie rond hoe we samen met jullie zoon/dochter aan de slag gaan, alsook hoe jullie als betekenisvolle anderen hun kunnen helpen groeien richting hun gewenste toekomst.

Daar we beseffen dat er mogelijks heel wat info op jullie is afgekomen geven we bij deze graag een kort en bondig overzicht van de belangrijkste punten binnen dit proces, in de hoop dat we ook jullie op deze manier kunnen blijven inspireren en betrekken in het groeiproces dat de jongeren aangaan.

1/ onze VISIE

van 'WAT WIL IK NIET (MEER)' naar -> WAT WIL IK IN DE PLAATS?

-> WAT WIL IK WEL?

-> WAAR WIL IK MEER VAN?

Waarom?

- We zijn zo vaak expert van onze moeilijkheden, hebben al vaak nagedacht over wat er mis ging in het verleden.
 - Dit voelt zwaar, doet onze energie dalen.
 - Dit maakt ons vaak verdrietig, bang, boos, machteloos,...
 - We kijken dan met een donkere bril en dit levert daarom geen oplossingen op.
 - Met deze insteek voelt therapie voor jongeren vaak als 'moeten', iets wat de omgeving belangrijker vindt dan zichzelf.

De drempel om te starten en vol te houden met therapie kan dan ook hoog zijn.

- Met de groep nemen we een andere insteek! We focussen de aandacht op hun eigen 'handleiding', kijken naar **de gewenste toekomst** en focussen op doelen die we willen bereiken.
 - We vertrekken vanuit wat de jongeren al lukt, waar hun vaardigheden liggen en de helpende manieren waarop ze reeds met hun moeilijkheden a/d slag gaan.
 - We willen **expert worden van onze succesjes**.
 - Dit geeft energie, zuurstof, verhoogt het zelfvertrouwen en de motivatie om verder te groeien.

Dit is een nieuwe, concrete en duidelijke manier van kijken. Dit is niet evident. Veel oefening is nodig! Enkel door veel oefening, leer je jezelf een nieuwe gewoonte aan.

Als omgeving kunnen jullie de jongere hierin ondersteunen en helpen groeien.

2/ HOE doen we dit in de jongerengroep?

2.1 Onze schatkist opnieuw ontdekken en bijvullen.

In de eerste plaats willen we de jongeren **meer zicht doen krijgen op zichzelf als een persoon met vele mogelijkheden en vaardigheden**. Elke jongere heeft zijn eigen schatkist, waar op dit moment vaak nog te weinig in wordt gekeken.

We laten hen deze opnieuw ontdekken, door hun aandacht telkens opnieuw te richten op:

- hun kwaliteiten/eigenschappen en daaraan gekoppelde acties die ze ondernemen,
- waar ze goed in zijn (vaardigheden), gekoppeld aan observeerbaar gedrag
- zaken die de jongeren graag doen,
- wat er al goed gaat,
- welke succesjes ze behalen/succeservaringen die ze opdoen,
- hun belangrijke steunfiguren/supporters,
- ...

Als we goed zicht hebben op al onze 'hulpjes/gereedschapjes' uit onze schatkist, kunnen we deze ook gaan gebruiken om nieuwe doelen te bereiken. We zullen dit dan ook sneller willen proberen door een groter geloof in onszelf.

2.2 Spanning als hulp of als boeman?

Ieder van ons voelt de hele dag door een bepaald niveau van spanning (of stress). We zijn zelden helemaal ontspannen, en dat is zeker geen probleem. Spanning kan namelijk ook heel zinvol zijn, deze zorgt ervoor dat we vele taken alert kunnen uitvoeren. Als alle delen van ons brein goed samenwerken, zijn we op ons best, leren we vlot bij en kunnen we stapjes zetten richting onze doelen. Wanneer we te weinig of te veel stress ervaren kan het mislopen, en komen we niet meer tot (bij)leren.

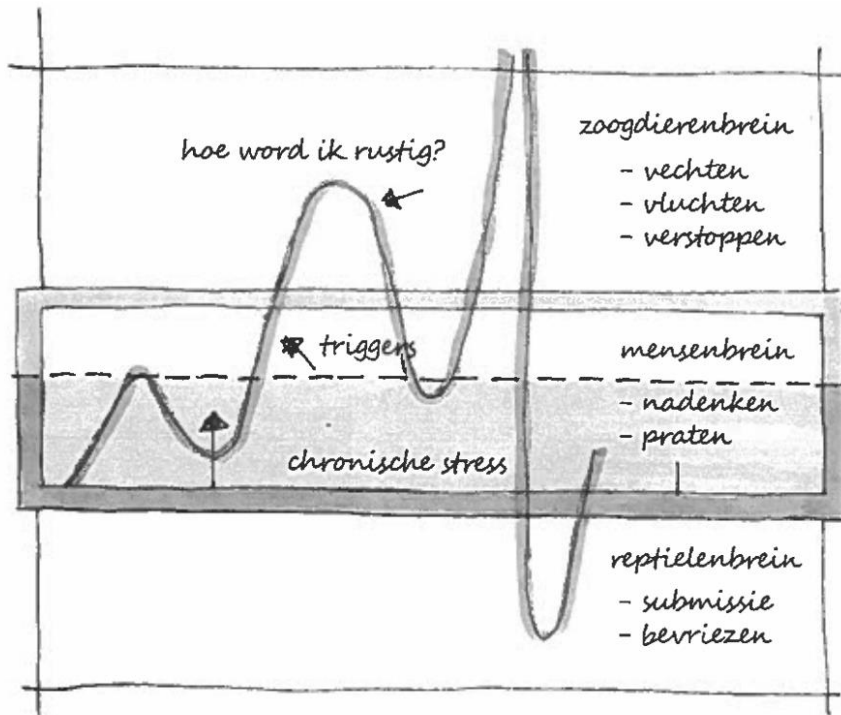
In ons brein zijn er 3 niveaus:

- Het reptielenbrein regelt een aantal zeer belangrijke automatische processen, zoals onze ademhaling, het kloppen van ons hart, onze vertering... Hiervoor moeten we niet nadenken, we zijn ons hier niet van bewust. Deze gebeuren 'gewoon'.
- Dan komt het zoogdierenbrein of ons emotioneel brein, dat ons snel doet handelen om ons te beschermen tegen (al dan niet echt) gevaar. Het idee dat er gevaar is, zorgt ervoor dat we instinctief (dus zonder al te veel na te denken) snel kunnen reageren. We kunnen vluchten, vechten of bevriezen.
- Wat ons verschillend maakt van de dieren is de derde laag in ons brein, namelijk het mensenbrein. Dit deel zorgt er voor dat we logisch kunnen nadenken, voor- en nadelen kunnen afwegen, juiste keuzes kunnen maken, een goed gesprek kunnen voeren,...

Om al deze vaardigheden van ons mensenbrein te kunnen inzetten, moet ons spanningsniveau binnen een bepaalde boven- en ondergrens blijven (binnen ons 'raampje'). Is de spanning te hoog, dan vallen we terug op ons zoogdierenbrein. Wordt de spanning veel te laag, dan functioneren we op niveau van ons reptielenbrein.

Vaak zien we dat de jongeren in onze groep algemeen een hoog spanningsniveau hebben. De spreekwoordelijke emmer zit vaak al goed gevuld, waardoor ze niet veel nodig hebben om deze te laten overlopen (of in dit geval langs boven uit hun raampje te gaan). We zien ook vaak dat hun raampje al wat smaller is geworden dan bij jongeren die met minder uitdagingen worden geconfronteerd.

In de groep willen we samen met de jongeren opnieuw in kaart brengen wat hun al helpt om binnen hun raampje te blijven of er terug in te zakken. Ze schieten er immers te snel uit, zonder dat hier effectief sprake is van 'gevaar'. Daarnaast willen we hun ook nog extra handvaten aanbieden om hun spanningsniveau onder controle te houden.



Figuur: Window of Tolerance

2.3 Ieder zijn eigen doel

Elke jongere formuleert zijn eigen **doelen** die hij/zij wil bereiken, op volgende manier:

- Wat wil ik WEL?
 - Wat DOE ik dan juist? Maak het concreet, duidelijk!
 - Wat zien anderen me doen als ik mijn doel heb bereikt?
 - Het gaat om een haalbaar doel op korte termijn.
 - Een doel dat ik echt wil bereiken.
- Dan kunnen we ook echt gaan zien en visualiseren welke stapjes we in de goede richting zetten. Hierdoor groeit ons zelfvertrouwen en motivatie nog meer.

Voorbeelden van meer concrete, meetbare doelen (worden nog verder per jongere individueel geconcretiseerd):

- Ik heb aandacht voor de dingen die mij een goed gevoel geven en laat dit gevoel binnenkomen (in het hier en nu).
- Ik heb aandacht voor de dingen die ik goed doe, mijn kwaliteiten, krachten en succeservaringen.
- Ik heb meer zicht op de zaken die ik leuk vind om te doen, en doe meer van deze activiteiten op een dag; ik kom meer in actie.
- Ik vind extra manieren om met negatieve gedachten en gevoelens om te gaan; in functie van wat ik zelf al dan niet graag
 - deel
 - en/of aangeef
 - en/of hoor
 - en/of doe
 - en/of zie
 - en/of ervaar,...*(bv. ik schrijf deze neer, ik ga sporten, ik luister muziek, ik vertel aan iemand wat er in me omgaat, ik maak een tekening of doe iets anders creatiefs, ik doe een ademhalingsoefening, ik voer mijn hobby uit,...)*
- Ik vind extra manieren om mijn hoofd leeg te maken en pas deze toe; opnieuw in functie van bovenstaande...
- Ik vind manieren om mijn emmer te laten leeglopen en pas deze toe (zodat ik minder stress ervaar), opnieuw in functie van bovenstaande...
- Ik probeer nieuwe dingen uit.
- Ik toon meer van mezelf aan anderen door:
 - meer te praten over mezelf.
 - zelf aan te geven/beslissen wat ik graag doe.
 - mijn eigen mening te geven.
 - neen te zeggen tegen groepsdruk.
- Ik weet wat ik nodig heb om op een rustige manier het gesprek aan te gaan rond moeilijkheden.
- Ik maak (de juiste) keuzes door eerst na te denken over de gevolgen van mijn keuzes.
- Ik leer mezelf gerust te stellen zodat ik bepaalde activiteiten die ik eng vind, toch durf uit te voeren.
- Ik ga na of mijn negatieve gedachten wel kloppen en stuur deze bij waar mogelijk.
- Ik stap op anderen af en ga een gesprek aan.
- Ik zie een fout die ik heb gemaakt als een leerervaring, als iets dat me verder kan helpen groeien in plaats van iets waar ik me schuldig en slecht over moet voelen.

HOE?

We gebruiken hiervoor de **SCHAALVRAAG**

- **1** staat voor het moeilijkste moment dat je tot nu toe al hebt meegemaakt
- **10** wil zeggen: alle problemen waarvoor je naar hier komt, zijn opgelost. De doelen die je voor jezelf hebt geformuleerd, zijn bereikt.
- Wat doe je als je op **10** staat (d.w.z. je doel is volledig bereikt)?
 - *Hoe ga je weten dat je dit doel bereikt hebt?*
 - *Hoe gaan belangrijke anderen dit aan je merken?*
- Op welk cijfer sta je **nu** al?
 - *Wat merk je zelf op? Wat zien anderen je doen?*
 - *Welke reeds ingezette vaardigheden en/of hulpmiddeltjes, kwaliteiten, succeservaringen, supporters,... hebben hier meer voor gezorgd? Hoe/wat heb je juist gedaan?*
- Wanneer is het **goed/oké/voldoende genoeg**, want het hoeft niet perfect te zijn! Op welk cijfer ga je dan staan en wat zien we je dan allemaal doen? Waar wil je vooral nog beter in worden?
 - *We proberen dit zo concreet en filmisch mogelijk te formuleren: wat zouden ze dan anders/meer willen doen, hoe ziet dit eruit,...?*
- Hoe ziet **een eerstvolgend stapje** vooruit er uit? Wat doe je dan?

3/ En wat NA de groep?

- Tijdens de groepssessies willen we vooral **zaadjes planten** en deze al laten uitkomen. Onze planten gaan echter nog niet volgroeid zijn. We laten jongeren ook echt nadenken over wanneer het goed genoeg is.
- Het betreft een proces waarbij we een nieuwe gewoonte (een nieuwe manier van kijken en denken) aanleren om op een positieve manier de dingen te bekijken.
- De verantwoordelijkheid voor het groeiproces leggen we bij de jongere en zijn/haar omgeving. Hoe meer jullie hierin oefenen, hoe beter jullie zullen worden.
- De grootste veranderingen gaan zich dan ook voordoen tussen de sessies en na de groep.
- We hebben er alle vertrouwen in dat als jongeren verder blijven inzetten op de dingen die ze leerden in de groep, ze vele toekomstige uitdagingen zullen overwinnen.

Rol van JULLIE/de omgeving

- Kijk samen op welke manier jullie de doelen zo concreet mogelijk kunnen maken.
- Speur zelf naar elk teken dat aangeeft dat je kind stappen zet richting zijn/haar doel.
- Ga hier ook samen rond in gesprek: benoem welke vooruitgang je opmerkt, wat je hem/haar concreet ziet doen, welk vaardigheden/acties hij/zij hier voor inzet en hoe hij/zij dit dan juist doet, wat kan helpen om dit nog eens te bereiken,...
- Zet ook zelf die positieve bril op. Als ouder/begeleiding heb je een modelfunctie. Ga zelf speuren waarvoor je dankbaar bent, welke kwaliteiten je zelf gericht kan inzetten om je kind te helpen groeien,...
- Toon interesse voor denkopdrachten die de jongeren meekrijgen, zonder te forceren. 'Moeten' lokt vaak verzet uit.
- En minstens even belangrijk: zet zelf ook in op het ontwikkelen van deze nieuwe gewoonten! Je zal er als ouder zeker profijt uit halen om je eigen uitdagingen te overwinnen!
- Als ouder is het belangrijk om alert te zijn voor de spanningsopbouw bij jezelf en je kind. Het heeft geen zin om een gesprek te willen aangaan als jij en/of je kind uit het raampje zijn (ons mensenbrein werkt dan even niet meer. Logisch nadenken kan niet meer.). Alle goede boodschappen die je dan probeert te geven, zullen niet binnenkomen. Het is belangrijk om eerst terug te kalmeren of je kind de kans te geven om tot rust te komen en pas daarna het gesprek aan te gaan.
Geef elkaar even wat ruimte, ga even wandelen, doe iets wat je leuk vindt, probeer je ademhaling terug onder controle te krijgen,...

We wensen jullie veel succes en geloven in jullie!

Katrien De Naeyer & Niels Peeters

Klinisch psychologen, oplossingsgericht psychotherapeuten.

De groepssessies: inhoudelijke beschrijving

Sessie 1: kennismaking en visualisatie rode draad ('waar sta ik al' en 'doel') a.d.h.v. dixitkaarten

Binnen de eerste sessie wordt er in de eerste plaats ingezet op kennismaking tussen de verschillende deelnemers aan de hand van speeddating en een persoonlijk voorwerp dat ze dienen mee te brengen. Vervolgens kiezen de jongeren twee dixitkaarten/beelden, waarbij de eerste kaart staat voor hoe de jongere op dit moment naar zichzelf kijkt en de tweede voor zijn/haar doel. Aan de hand van de eerste kaart kunnen jongeren kort hun verhaal vertellen vanuit het gegeven dat we niet probleemfobisch willen zijn, en als mogelijkheid tot verbondenheid en herkenning tussen de groepsleden. Het toont dat jongeren mogen en kunnen zijn wie ze zijn (op elk gegeven moment). In een volgende stap wordt deze kaart ingezet in het exploreren van waar de jongeren op dit moment al staan en welke zaken ze reeds ondernemen om met lastige situaties aan de slag te gaan. Verder fungeren de kaarten als visualisatie en hun persoonlijke rode draad/kapstok/structuur waaraan verdere opdrachten en concrete stappen in hun persoonlijk proces worden verbonden (denkopdrachten, hun persoonlijke schaalvraag, eigen resources, steunfiguren,...). Op die manier verzekeren we dat de verschillende stappen die in het traject worden aangeboden telkens doelgericht kunnen ingezet worden. Voor elke jongere wordt dit daarom ook nog gevisualiseerd op een groot A3-blad. In de eerste denkopdracht wordt hen ten slotte gevraagd om de komende week elke dag twee zaken te noteren die ze zelf hebben gedaan en waar ze tevreden op terugkijken, waarbij dit eveneens gekoppeld wordt aan hun eerste kaart.

Sessie 2: 'Window of tolerance' en zicht op eigen handleiding/resources

Bij start van de tweede sessie wordt aan de jongeren gevraagd aan te geven op welke manier ze op dit moment in de sessie zitten. Afhankelijk van hetgeen ze vertellen, wordt met de jongeren gekeken wat ze op andere momenten reeds ondernemen (welke eigen resources ze inzetten) om ervoor te zorgen dat ze op een voor hen helpende wijze kunnen deelnemen aan zaken die door hen als belangrijk worden ervaren. Vanuit de resources die ze daarbij van elkaar horen kunnen ze eventueel nog extra handvaten opdoen. Deze intro wordt herhaald in alle daaropvolgende samenkomsten. Vanuit deze intro wordt de link gelegd met het beeld/de metafoor van de 'window of tolerance' (WOT). Binnen de sessies zetten we deze in de eerste plaats in om het gedrag en de oplossingen die de jongeren nu hanteren (en mogelijk door henzelf of hun omgeving als lastig wordt ervaren) te normaliseren. Ten tweede werken we van hieruit verder aan het in kaart brengen van de resources waar jongeren op dit moment reeds over beschikken om alsoo zicht te krijgen op hun eigen handleiding. We kiezen ervoor om hier onder andere te vertrekken vanuit zogenaamde 'kwaliteiten' vanuit het gegeven dat we in de groep doorgaans te maken hebben met een groot aantal deelnemers met een negatief zelfbeeld en gebrekkig zelfvertrouwen. Daarbij gaan we wel telkens samen op zoek naar de vaardigheden en doelgerichte acties die verbonden aan deze kwaliteit worden ingezet. Deze worden vervolgens opnieuw gevisualiseerd en gekoppeld aan hun persoonlijk blad. Ook de denkopdracht van afgelopen week kan hierbij ingezet worden. Verder verbinden we aan de 'window of tolerance' de doelstelling om samen met hen op zoek te gaan naar nog meer helpende manieren om met hun eigen persoonlijke doelstellingen aan de slag te gaan. In de aansluitende denkopdracht krijgen de jongeren de opdracht om tot een verdere inventarisatie te komen rond wat hun reeds helpt om met lastige zaken aan de slag te gaan alsook wat hen nog meer zou kunnen helpen om rust te vinden. Daartoe krijgen ze de taak om hier zelf bij stil te staan, een kijkje te nemen in een aangeboden lijst met voorbeelden alsook op de site rustbox.be.

Sessie 3: van hulpvraag tot werkbare doelstellingen

In de derde sessie krijgen de jongeren opnieuw de kans om het blad met eigen resources verder aan te vullen op basis van de voorgaande denkopdracht. Ze kunnen elkaar hierbij versterken door aan te

geven welke goede acties ze de andere deelnemers van de groep reeds hebben zien of horen ondernemen. Vervolgens wordt er in deze sessie hoofdzakelijk ingezet op het zeer concreet formuleren van hun persoonlijke werkbare doelstellingen en het belang hiervan. Daartoe wordt er een eerste vertrekpunt/aanzet gegeven door de therapeuten die op basis van de jongere hun hulpvragen een verzameling pseudo werkbare doelen tentoon stellen. De jongeren dienen deze nog verder eigen te maken en concretiseren binnen kleinere groepjes aan de hand van een filmische weergave. Hun uiteindelijke doelstelling wordt vervolgens weer visueel gekoppeld aan hun desbetreffende kaart. In de denkopdracht wordt hen gevraagd om de komende periode elk signaal te noteren dat hen aangeeft dat ze reeds een stapje aan het zetten zijn richting hun gewenste doel (hoe hen dit is gelukt en wat anderen hen zien doen), wie dit opmerkt (om alzo hun steunfiguren in beeld te krijgen) alsook welk voordeel ze hieruit halen.

Sessie 4: verruimen van de resources, dynamische schaalvraag

Tijdens de vierde sessie wordt er nog een keer stilgestaan bij de denkopdracht rond hoe de jongeren hun rust kunnen vinden en delen ze in groep welke drie oplossingen voor hen het best hebben gewerkt in de afgelopen periode. Aanvullend worden er door de therapeuten nog een aantal extra mogelijkheden aangeboden dewelke in groep worden geoefend (5-4-3-2-1 en een ademhalingsoefening). Vervolgens wordt er vanuit de geconcretiseerde doelstelling uit de afgelopen sessie een dynamische schaalvraag gewandeld. Daarbij wordt er kort gestart met een beschrijving van het beeld van hoe de situatie eruit ziet wanneer het doel volledig is bereikt (de 10), om van daaruit verder te kijken naar wat goed genoeg/voldoende is. Op die manier trachten we (impliciet) de jongeren inzicht te verschaffen in het gegeven dat we niet streven naar perfectie of volmaaktheid, daar we in de groep vaak met jongeren zitten die kampen met onzekerheden en het idee dat het nooit goed genoeg is. Verder ligt de focus aldus hoofdzakelijk op het zeer concreet en doelgericht bevragen van waar de jongeren nu al staan, worden er vergelijkingen gemaakt met eerdere periodes/acties alsook hoe een eerstvolgend stapje eruit ziet en wat ze dan doen. Dit alles opnieuw in link met hun desbetreffende kaart/blad. In de aansluitende denkopdracht dienen de jongeren op het einde van de week op hun persoonlijke schaalvraag aan te duiden waar ze nu al staan en wat ze hiervoor concreet hebben gedaan. Daarnaast worden er een aantal concrete situaties voorgelegd waarbij ze dienen aan te geven bij wie ze terecht kunnen wanneer ze hiermee zouden worden geconfronteerd, om alzo zicht te krijgen op hun steunfiguren/netwerk.

Sessie 5: tevredenheidsrondjes, cirkel/netwerktekening en inzet belangrijke anderen

De vijfde sessie starten we met tevredenheidsrondjes. De groep van jongeren wordt acht keer rond gegaan waarbij ieder om beurt iets aangeeft waarover hij/zij tevreden is met betrekking tot de afgelopen twee weken. Dit kan gaan om iets wat ze hebben gedaan, gezien, gehoord, ervaren, etc. om alzo de verschillende mogelijke voorkeurszintuigen aan bod te kunnen laten komen. Iedereen is daarbij betrokken in het gebeuren, de jongeren dienen zich te blijven concentreren, er is beweging in de groep en ze kunnen goede ideeën van elkaar opdoen. Vervolgens gaan we aan de slag met het in kaart brengen van de belangrijke anderen voor de jongeren aan de hand van een cirkel/netwerktekening. De jongeren gaan hierbij individueel aan de slag en kunnen zelf kiezen hoe ze dit (creatief) vormgeven. Aansluitend denken we samen na over verschillende manieren waarop het netwerk kan ingeschakeld worden om nog een stapje verder te zetten richting hun gewenste doel, waarbij dit meteen gekoppeld wordt aan een bijhorende denkopdracht. Jongeren dienen met de desbetreffende kleur aan te duiden op welke manier een bepaald persoon op hun netwerktekening hen kan bijstaan, en daarnaast hoe goed het hen al lukt om deze hulpjes in te schakelen.

Sessie 6: oplossingsgericht interview m.b.t. inzet belangrijke anderen, verdere mogelijkheden m.b.t. inzet v/h netwerk en eigen vaardigheden richting gewenst doel a.d.h.v. blokkentorens

Sessie zes bouwt hier vervolgens op verder door met een rondje te starten waarbij elke jongere dient aan te geven hoe hij/zij de voorbije weken zijn/haar netwerk op een constructieve manier heeft kunnen inschakelen. De link met de netwerkcirkels wordt nog verdiept aan de hand van een oplossingsgericht interview in duo's waarbij wordt geëxploreerd wat belangrijke anderen de jongere in kwestie hebben zien doen in functie van zijn/haar gewenste doel. Er worden verschillende contexten bevraagd om zo een uitgebreid arsenaal aan goede acties in kaart te kunnen brengen, waarbij specifiek de vrienden van de jongere het eerst/meest uitgebreid aan bod komen daar leeftijdsgenoten in de puberteit erg belangrijk zijn. De jongeren kunnen hierbij gebruik maken/verwijzen naar hun eerder gevormde netwerktekening. Vervolgens wordt er opnieuw nagedacht hoe de jongeren nog een stapje verder kunnen zetten. Naast de verschillende manieren waarop het netwerk kan ingezet worden, plaatsen we hiernaast nog een aantal wijzen waarop de jongeren hun eigen vaardigheden verder kunnen verdiepen. Er wordt aan de jongeren gevraagd om een visuele rangschikking te maken in de mate van hoe belangrijk zij zelf elk onderdeel ervaren (zowel deze m.b.t. het netwerk als deze m.b.t. de eigen vaardigheden) om nog verder te kunnen groeien richting hun doel. In aansluiting op het tweede deel van hun vorige denkopdracht dienen de jongeren vervolgens met behulp van blokkentorens visueel aan te geven hoe goed het hun al lukt om elkeen van de acties uit te voeren, met daarnaast een toren die aanduidt hoe sterk ze al dan niet zouden willen worden m.b.t. het inzetten van een bepaalde actie. We werken hier dus met een schaalvraag op een andere manier. Als denkopdracht dienen ze binnen beide domeinen (netwerk en eigen vaardigheden) één toren te kiezen waar ze graag nog beter in willen worden, dit te koppelen aan een schaalvraag (dus eigenlijk de blokkentoren) alsook een hieraan gekoppelde concrete actie uit te denken/voeren (mits ondersteuning via een aanzet door de therapeuten).

Sessie 7: creatieve visualisatie afgelegde weg m.b.v. schaalvraag en picto's

In de zevende en laatste sessie delen de jongeren in groep welke toren ze de voorbije dagen extra hebben ingezet, hoe ze dit hebben aangepakt en welk effect dit had. Als hoofddoel trachten we vervolgens tot een synthese van de jongeren hun proces te komen aan de hand van een creatieve opdracht. Vertrekkende vanuit hun rode draad ontvangen ze een grote voorstelling van hun persoonlijke schaalvraag waarop ze hun afgelegde weg kunnen visualiseren. Er wordt gekeken naar waar ze stonden bij aanvang van het traject, waar ze ondertussen al staan, wanneer het goed genoeg is alsook wat ze verder nog wensen te bereiken. De verschillende resources die gedurende het traject op één of andere manier aan bod zijn gekomen worden als visualisaties in de vorm van pictogrammen aangeboden zodat de jongeren deze mee kunnen opnemen op hun schaalvraag als concrete helpende elementen voor nu alsook voor later. Afsluitend delen de jongeren hun schaalvraag en bijhorende picto's, kunnen ze elkaar nog iets leuks toewensen en/of aangeven waarvoor ze dankbaar zijn in de groep. Als laatste denkopdracht wordt hen gevraagd een brief voor regenachtige dagen te schrijven, dewelke aanvullend op hun schaalvraag kan fungeren als verdere synthese en houvast voor momenten waarop het moeilijker gaat.

Sessie 1: kennismaking en visualisatie rode draad ('waar sta ik al' en 'doel') a.d.h.v. dixitkaarten

Kennismakingsronde

- Speeddaten
We maken 2 cirkels met de jongeren, waarbij de binnenste cirkel telkens doorschuift. Na een volledige ronde, gooien de cirkels door elkaar en doen we nog een rondje. De jongeren krijgen telkens 2 min om kennis te maken met een andere jongere. We voorzien hiervoor een aantal ludieke vragen (met vraag om er minstens 1 van te beantwoorden):
 - Op welke superheld lijkt jij het meest en waarom?
 - Stel dat je voor 1 dag je leven zou kunnen ruilen met iemand anders, wie zou je dan willen zijn en waarom?
 - Vertel een grappige anekdote over jezelf.
 - Als je zelf een vak zou mogen geven (je mag het ook verzinnen) op school, wat zou je dan geven?
 - Op welke prestatie ben je zelf het meest trots?
- Persoonlijk voorwerp
Elke jongere brengt een voorwerp naar keuze mee dat iets vertelt over wat typerend is voor hem/haar. Deze voorwerpen worden (zonder dat de anderen het zien) allemaal op een tafel uitgesteld. De jongeren dienen dan te raden welk voorwerp bij wie past. Nadien mag elke jongere zich kort voorstellen en vertellen wat maakt dat hij/ zij dit voorwerp heeft meegebracht.

Regels overlopen

- We laten de jongeren zelf nadenken welke regels ze belangrijk vinden voor de groep.

Dixit kaarten

Elke jongere dient 2 kaarten te kiezen.

- De eerste kaart symboliseert hoe de jongere op dit moment naar zichzelf kijkt.
 - Wie ben ik als deelnemer aan deze groep (rekening houdend met wat maakt dat ze naar de groep komen)? De jongere stellen zichzelf verder voor op een meer kwetsbare manier. Krijgen hier even de kans om kort hun verhaal te vertellen.
- De tweede kaart symboliseert hun doel.
 - Wat maakt dat ze deelnemen aan de groep?
 - Wat willen ze bereikt hebben aan het einde van de groep?
 - Waar willen ze nog beter in worden?
- Dan wordt even terug de sprong naar kaart 1 gemaakt:
 - Wat doe je nu al om met lastige zaken/moeilijke momenten om te gaan?
 - Wat /Wie helpt jou als je je minder goed voelt?
 - Wat doe je nu al om nog dichter bij je doel te komen?

De dixitkaarten worden onmiddellijk opgehangen en overgenomen op een A3-blad in de ruimte, waarbij de begeleider kort enkele steekwoorden naast elke kaart noteert die dan een overzicht bieden voor de resources waarover de jongeren al beschikken (bij kaart 1: Hoe zie ik mezelf op dit moment)

en hun doelen (bij kaart 2). Dit A3-blad vormt de jongere zijn/haar persoonlijke visuele rode draad doorheen het groepsproces.

Denkopdracht:

Eerst wordt met de jongeren stil gestaan bij het belang van deze opdrachten. (Wat levert het hen op?) Om vervolgens samen na te denken hoe ze zichzelf hiertoe kunnen motiveren en wat ook nog kan helpen als extrinsieke motivatie.

Opdracht: Blik voor je gaat slapen even terug op je dag en noteer twee dingen die jij hebt gedaan, waar je tevreden op terug kijkt (er worden een aantal voorbeelden aangeboden). Er wordt hen gevraagd deze te noteren/tekenen op het A3-blad dat hun persoonlijke visuele rode draad vormt doorheen het groepsproces.

Van een



naar een



.....

Blik voor je gaat slapen even terug op je dag en noteer 2 dingen die jij hebt gedaan, waar je tevreden op terug kijkt.



Voorbeelden kunnen zijn:

- Ik heb goed meegewerkt in de les wiskunde.
- Ik heb een goed gesprek gehad met mijn beste vriendin.
- Ik heb mijn vriend getroost, waardoor die zich weer wat beter voelt.
- Ik heb lekker gegeten.
- Ik heb plezier gemaakt tijdens mijn hobby. Ik heb mijn lievelingstrui aangedaan vandaag.
- Ik heb iets ontspannend gedaan, bv gaan sporten/wandelen/muziek luisteren/....
- Ik heb een mooie zonsondergang/bloem/boom/wolk/... gezien.
- Ik heb iemand een compliment gegeven.

Tip: We weten dat als we ons niet goed voelen, die positieve dingen moeilijker zichtbaar zijn. Daarom kan het ook helpen om deze zaken op een bepaalde manier vast te leggen (maak er een foto of tekening van, schrijf ze ergens neer,...).

Schrijf deze zaken op of teken ze op het blad waarop je dixitkaart 'Hoe zie ik mezelf op dit moment?' staat afgebeeld. Denk er aan om dit blad zeker mee te brengen naar de volgende sessie!

Sessie 2: 'Window of tolerance' en zicht op eigen handleiding/resources

- *Hoe komen jongeren binnen?*

Bij binnenkomst maakt elke de keuze uit de emotiebuttons welke het best weergeeft, hoe hij/zij zich momenteel voelt. Hier kan kort iets over verteld worden.

Afhankelijk van hetgeen ze vertellen, wordt met de jongeren gekeken wat ze op andere momenten reeds ondernemen (welke eigen resources ze inzetten) om ervoor te zorgen dat ze op een voor hen helpende wijze kunnen deelnemen aan zaken die door hen als belangrijk worden ervaren. Vanuit de resources die ze daarbij van elkaar horen kunnen ze eventueel nog extra handvaten opdoen. Vanuit deze intro kan dan de link gemaakt worden naar de Window of Tolerance (WOT).

- *Uitleg WOT (als beeld/metafoor)*

In de vorige sessie stonden we al even stil bij wat jullie hier brengt. We worden allemaal geconfronteerd met een aantal uitdagingen op onze weg, waarbij jullie hebben aangegeven dat jullie hier graag nog beter mee willen leren omgaan. Soms voelt het immers alsof we geen controle krijgen over deze uitdagingen, wat ons dan veel stress kan opleveren en we niet meer reageren op een manier die we zouden willen. Daarom willen we jullie ook kort even uitleggen hoe ons brein werkt en er mee voor zorgt dat we voor bepaalde oplossingen kiezen. Ook al zijn we soms niet zo tevreden over ons gedrag, we weten dat dit toch steeds een oplossing inhoudt voor een probleem, en momenteel de best mogelijke manier vormt die we in handen hebben om ermee om te gaan.

Ieder van ons voelt de hele dag door een bepaald niveau van spanning (of stress). We zijn zelden helemaal ontspannen, en dat is zeker geen probleem. Spanning kan namelijk ook heel zinvol zijn, deze zorgt ervoor dat we vele taken alert kunnen uitvoeren. Als alle delen van ons brein goed samenwerken, zijn we op ons best, leren we vlot bij, kunnen we stapjes zetten richting onze doelen. Wanneer we te weinig of te veel stress ervaren kan het mislopen, en komen we niet meer tot (bij)leren.

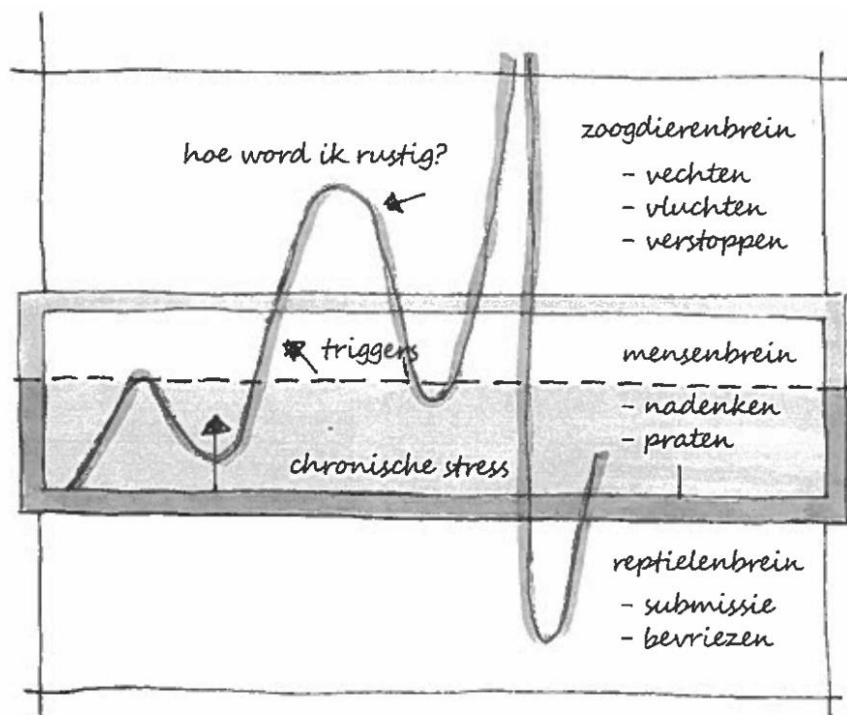
In ons brein zijn er 3 niveaus:

- Het reptielenbrein regelt een aantal zeer belangrijke automatische processen, zoals onze ademhaling, het kloppen van ons hart, onze vertering... Hiervoor moeten we niet nadenken, we zijn ons hier niet van bewust. Deze gebeuren 'gewoon'.
- Dan komt het zoogdierenbrein of ons emotioneel brein, dat ons snel doet handelen om ons te beschermen tegen (al dan niet echt) gevaar. Het idee dat er gevaar is, zorgt ervoor dat we instinctief (dus zonder al te veel na te denken) snel kunnen reageren. We kunnen vluchten, vechten of bevriezen.
- Wat ons verschillend maakt van de dieren is de derde laag in ons brein, namelijk het mensenbrein. Dit deel zorgt er voor dat we logisch kunnen nadenken, voor- en nadelen kunnen afwegen, juiste keuzes kunnen maken, een goed gesprek kunnen voeren,...

Om al deze vaardigheden van ons mensenbrein te kunnen inzetten, moet ons spanningsniveau binnen een bepaalde boven- en ondergrens blijven (binnen ons 'raampje'). Is de spanning te hoog, dan vallen we terug op ons zoogdierenbrein. Wordt de spanning veel te laag, dan functioneren we op niveau van ons reptielenbrein.

Vaak zien we dat de jongeren in onze groep algemeen een hoog spanningsniveau hebben. De spreekwoordelijke emmer zit vaak al goed gevuld, waardoor ze niet veel nodig hebben om deze te laten overlopen (of in dit geval langs boven uit hun raampje te gaan). We zien ook vaak dat hun raampje al wat smaller is geworden dan bij jongeren die met minder uitdagingen worden geconfronteerd.

In de groep willen we samen met de jongeren opnieuw in kaart brengen wat hun al helpt om binnen hun raampje te blijven of er terug in te zakken. Ze schieten er immers te snel uit, zonder dat hier effectief sprake is van 'gevaar'. Op die manier krijgen de jongeren zicht op hun eigen 'handleiding'. Daarnaast willen we hun ook nog extra handvaten aanbieden om hun spanningsniveau onder controle te houden.



Figuur: Window of Tolerance

Inventarisatie van de krachten van de groep

Elke jongere werkt verder op het A3-blad van hun denkopdracht.

- We herinneren hen aan de denkopdracht die ze aan het einde van de vorige sessie meekregen en vragen hen om hun blad even te laten zien aan de anderen. Hierbij mogen ze 1 of 2 complimenten die ze zichzelf de afgelopen week gaven, toelichten in de groep. Indien de jongeren de opdracht thuis niet heeft gemaakt, wordt de vaardigheid/actie die ze hiervoor hebben ingezet, door de begeleider op hun A3 blad in een gekleurd vak genoteerd.
- Vervolgens gaan de jongeren individueel hun 'Ik'- blad verder uitbreiden. Als hulpmiddel kunnen ze gebruik maken van de kaartjes uit het kwaliteitspel, waarbij hen gevraagd wordt om de kwaliteit te noteren als een 'ik doe'-zin. Bv. Behulpzaam wordt 'ik help graag anderen'.

Zorgzaam wordt 'ik bied een luisterend oor aan aan anderen'.

- Ze noteren ook de acties die ze nu al gericht inzetten om binnen hun raampje te blijven.
- De jongeren lichten kort een aantal 'ik doe'-zinnen toe aan de rest van de groep.
- (enkel indien er nog voldoende tijd is!) Als de jongeren klaar zijn met hun eigen blad, wordt hen gevraagd om stil te staan bij welke goede dingen ze de andere groepsleden al zien doen. Deze noteren ze op een post-it en geven deze af aan de persoon in kwestie. Deze heeft dan de keuze om deze al dan niet toe te voegen aan zijn/haar blad.

Nadien worden deze bladeren naast elkaar gekleefd op een zichtbare plek zodat er een overzicht komt van de resources die in groep reeds voorhanden zijn, met als doel

- Hen een veel concreter beeld te geven van wat ze al doen en kunnen
- Hen also een boost in vertrouwen te geven dat ze daadwerkelijk hun doelen zullen kunnen bereiken.
- Het samenhorigheidsgevoel te verhogen.
- Hun eigen blik op zichzelf te verruimen door de voorbeelden van de anderen.

(tijdens het hele proces mogen ze uiteraard post-its blijven bijplakken.

De jongeren krijgen ook een kopij van hun blad mee naar huis, zodat ze ook thuis nog aanvullingen kunnen noteren.

Denkopdracht na sessie 2: Hoe vind ik mijn rust?

We dachten vandaag na over hoe we kunnen omgaan met onze vervelende gevoelens en gedachten. Samen kwamen we tot vele oplossingen die ervoor kunnen zorgen dat we binnen ons raampje blijven.

1/ Sta de komende 2 weken stil bij hoe jij reeds met je uitdagingen omgaat. Welke oplossingen werken er reeds voor jou?

2/ Neem daarna ook even een kijkje in de lijst hieronder. Je vindt hier nog verschillende voorbeelden die je nog verder kunnen helpen om met uitdagingen om te gaan. Misschien staan er nog wel dingen tussen die je graag eens of vaker wil toepassen.

- Ik zonder me af.
- Ik luister muziek.
- Ik kijk een serie of film.
- Ik chill met mensen waar ik me goed bij voel.
- Ik ga shoppen.
- Ik praat er over.
- Ik reageer mijn frustraties af op materiaal dat stuk mag, bv. ik ga takken breken/papier scheuren/stokbrood breken/....
- Ik ga sporten, bv. lopen, wandelen, fietsen, dansen, boksen,...
- Ik schrijf mijn gevoelens/gedachten neer.
- Ik maak een tekening of doe iets anders creatief.
- Ik ga wandelen.
- Ik speel met mijn huisdier.
- Ik doe een ademhalingsoefening.
- Een gezichtsmaskertje opdoen.
- Een warm bad of douche nemen.
- Puzzelen.
- Iets lekkers bakken.
- Een dankbaarheidslijstje maken.
- Dansen op muziek.
- Een tijdschrift of boek lezen.
- Ik speel een spel.
- Ik voer mijn hobby uit.
- Ik maak een mopje.
- Ik decoreer mijn kamer.
- ...

3/ Op de site van www.rustbox.be vinden jullie nog heel wat voorbeelden terug van dingen die je kan doen om tot rust te komen. Ga zeker eens een kijkje nemen in deze rustotheek om vervolgens je eigen rustplan op te stellen.

4/ Maak nu je eigen creatieve lijst met oplossingen om binnen je raampje te blijven zodat je over nog meer controle beschikt om je stressniveau en gedrag te regelen.

Breng dit mee naar de volgende sessie. We zijn immers erg benieuwd naar wat helpend is voor jou en we kunnen allemaal nog leren van elkaar

Sessie 3: van hulpvraag tot werkbare doelstellingen

Hoe komen jongeren binnen?

Bij binnenkomst maakt elke de keuze uit de emotiebuttons welke het best weergeeft, hoe hij/zij zich momenteel voelt. Hier kan kort iets over verteld worden.

Afhankelijk van de keuze die gemaakt wordt, wordt ook even gekeken of jongeren iets kunnen doen om op een goede manier aan de sessie te kunnen starten. Ze kunnen elkaar hierbij tips geven.

Mijn 'IK'-blad

We werken verder aan ons 'IK'-blad

- Jongeren krijgen nog de kans om bijkomende resources aan hun eigen blad toe te voegen op basis van de denkopdracht van de afgelopen 2 weken.
Welke acties hebben ze ondernomen om met uitdagingen om te gaan?
Wat hebben ze de voorbije weken effectief gedaan om hun spanningsniveau binnen hun raampje te houden?
- Als de jongeren klaar zijn met hun eigen blad, wordt hen gevraagd om stil te staan bij welke goede dingen ze de andere groepsleden al zien doen of hebben horen doen. Deze noteren ze op een post-it en geven deze af aan de persoon in kwestie. Deze heeft dan de keuze om deze al dan niet toe te voegen aan zijn/haar blad.

Van hulpvraag tot PRIMA-doelen

- *Bespreken rationale van het belang van PRIMA-doelen.*

We laten jongeren nadenken over wat ze graag anders en/of meer willen, waar hun gewenste toekomst ligt, en hoe dit er uit ziet.

- Prima-doelen eigen maken

De hulpvragen en doelen die de jongeren reeds formuleerden tijdens de eerste sessie, werden door ons omgezet naar een verzameling pseudo PRIMA-doelen en op een flap-over gehangen. Deze dienen als vertrekpunt/aanzet om tot hun eigen prima-doelen te komen.

De jongeren worden vervolgens in kleinere groepjes verdeeld. We overlopen samen kort hun uitleg die ze reeds gaven in sessie 1 bij hun dixitkaart rond de gewenste toekomst (Waar willen ze naartoe?) om deze dan samen te gieten in PRIMA-doelen. Hoe ziet hun gewenste toekomst er filmisch uit: wat doen ze dan anders/meer/...?

Nadien worden hun PRIMA-doelen in de grote groep kort overlopen. Deze worden dan genoteerd op de flap-over naast hun dixit-kaart. Deze flap-over blijft visueel aanwezig doorheen de komende sessies.

Denkopdracht:

- Noteer elk signaal (hoe klein ook) dat je vertelt dat de dingen al een beetje beter gaan en je wel dat stapje vooruit aan het zetten bent richting je doel. Hoe is je dit gelukt? Wat zien anderen je doen?
- Wie merkt dit nog op? (bv. familie, vrienden, mensen op school,...) (om alzo de supporters reeds stuk in beeld te krijgen)
- Hoe profiteer jij hier dan weer van dat anderen dit ook opmerken?
(voorbeelden)
 - Ik laat het compliment binnenkomen en denk er nog even verder over na.
 - Ik schrijf het compliment ergens op zodat ik het later nog opnieuw kan bekijken.
 - Het geeft me meer vertrouwen dat ik nog verder ga geraken op mijn schaal richting mijn gewenste toekomst.
 - Het geeft me energie om mijn inspanning nog eens te leveren.
 - Het zorgt ervoor dat ik opnieuw een positieve bril op zet en me richt op mijn succesjes.
 - ...

Aanzet tot PRIMA-doelen

(nog verder individueel te concretiseren in desbetreffende opdrachten)

- Ik heb aandacht voor de dingen die mij een goed gevoel geven en laat dit gevoel binnenkomen (in het hier en nu).
- Ik heb aandacht voor de dingen die ik goed doe, mijn kwaliteiten, krachten en succeservaringen.
- Ik heb meer zicht op de zaken die ik leuk vind om te doen, en doe meer van deze activiteiten op een dag; ik kom meer in actie.
- Ik vind extra manieren om uiting te geven aan gedachten en gevoelens die een belangrijke plaats innemen/mij een bepaald signaal geven; in functie van wat ik zelf al dan niet graag
 - deel
 - en/of aangeef
 - en/of hoor
 - en/of doe
 - en/of zie
 - en/of ervaar,...

(bv. ik schrijf deze neer, ik ga sporten, ik luister muziek, ik vertel aan iemand wat er in me omgaat, ik maak een tekening of doe iets anders creatiefs, ik doe een ademhalingsoefening, ik voer mijn hobby uit,...)
- Ik vind extra manieren om mentale rust te ervaren alsook tot nieuwe inzichten te komen en pas deze toe; opnieuw in functie van bovenstaande...
- Ik probeer nieuwe dingen uit.
- Ik toon meer van mezelf aan anderen door:
 - meer te praten over mezelf.
 - zelf aan te geven/beslissen wat ik graag doe.
 - mijn eigen mening te geven.
 - neen te zeggen tegen groepsdruk.
- Ik weet wat ik nodig heb om op een rustige manier het gesprek aan te gaan rond moeilijkheden.
- Ik maak (de juiste) keuzes door eerst na te denken over de gevolgen van mijn keuzes.
- Ik leer mezelf gerust te stellen zodat ik bepaalde activiteiten die ik eng vind, toch durf uit te voeren.
- Ik ga na of mijn negatieve gedachten wel kloppen en stuur deze bij waar mogelijk.
- Ik stap op anderen af en ga een gesprek aan.
- Ik zie een fout die ik heb gemaakt als een leerervaring, als iets dat me verder kan helpen groeien in plaats van iets waar ik me schuldig en slecht over moet voelen.

Denkopdracht voor de komende week...

Noteer elk signaal (hoe klein ook) dat je vertelt dat de dingen al een beetje beter gaan en je wel dat stapje vooruit aan het zetten bent op je schaal.

Hoe is je dit gelukt? Wat zien anderen jou doen?



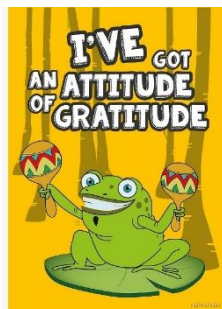
Wie merkt dit nog op? (bv. familie, vrienden, mensen op school,...)

Op welke manier profiteer ik ervan dat anderen mijn inspanningen en succesjes opmerken?

Vbn:

- ☐ Ik laat het compliment binnenkomen en denk er nog even verder over na.
- ☐ Ik schrijf het compliment ergens op zodat ik het later nog opnieuw kan bekijken.
- ☐ Het geeft me meer vertrouwen dat ik nog verder ga geraken op mijn schaal richting mijn gewenste toekomst.
- ☐ Het geeft me energie om mijn inspanning nog eens te leveren.
- ☐ Het zorgt ervoor dat ik opnieuw een positieve bril op zet en me richt op mijn succesjes.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

HAVE A GOOD WEEK!!!!



Sessie 4: verruimen van de resources en dynamische schaalvraag

Hoe komen jongeren binnen?

Bij binnenkomst maakt elke jongere de keuze uit de emotiebuttons welke het best weergeeft, hoe hij/zij zich momenteel voelt. Hier kan kort iets over verteld worden. Afhankelijk van de keuze die gemaakt wordt, wordt ook even gekeken of jongeren iets extra kunnen doen om op een goede manier aan de sessie te kunnen starten. Ze kunnen elkaar hierbij tips geven.

Terugblik denkopdracht 'Hoe vind ik mijn rust?' (cfr. sessie 2)

De jongeren vertellen in groep welke 3 oplossingen (uit het lijstje opgemaakt na sessie 2 om in hun WOT te blijven) het beste gewerkt hebben in de afgelopen 2 weken.

Bijkomende oefeningen om om te gaan met vervelende gedachten en gevoelens

1/ 5-4-3-2-1

Eerste ronde: som 5 verschillende dingen op die je ziet, dan 5 dingen die je hoort en dan 5 dingen die je voelt (belangrijk: het gaat hier om de puur zintuigelijke ervaringen, zien = met ogen, horen = met de oren, voelen = met de huid/tast)

Tweede ronde: som 4 nieuwe verschillende dingen op die je ziet, hoort, voelt.

Derde ronde: 3 dingen

Vierde ronde: 2 dingen

Vijfde ronde: 1 ding

2/ Ademhalingsoefening (we zoeken nog naar een toffe ademhalingsapp)

Dynamische schaalvraag (effectief uitgelopen op de grond)

De jongeren worden in duo's verdeeld op basis van toeval: picto trekken uit een potje (matchende picto's horen bij elkaar) OF zelfde groepjes aanhouden zoals in sessie 2.

Er wordt 1 schaalvraag overlopen in groep (jongere die dit doet, had geen matchende picto). Nadien concretiseren de andere jongeren hun schaalvragen in de duo's aan de hand van onderstaande vragen.

- (korte herhaling) Wat doe je als je op **10** staat (d.w.z. je doel is bereikt)?
 - Hoe ga je weten dat je dit bereikt hebt?
 - Wat gaan belangrijke anderen je dan zien doen?
- Op welk cijfer sta je **nu** al?
 - Wat merk je zelf op? Wat zien anderen je doen?
 - (Link met ik-blad): welke reeds zelf ingezette vaardigheden en/of hulpmiddeltjes, succeservaringen, supporters,... hebben hier mee voor gezorgd? Hoe heb je dit gedaan?
 - En waar zou je jezelf vorige sessie hebben gezet? Wat heb je de voorbije twee weken al gedaan om vooruit te geraken (of te blijven staan)? Hoe heb je dit dan juist gedaan?
- Wanneer is het **goed/oké/voldoende genoeg** en hoe ziet dat er dan uit? Waar wil je vooral nog beter in worden?
 - (uitgebreid bevragen!) We proberen dit verder zo concreet en filmisch mogelijk te formuleren: wat zouden ze dan anders/meer willen doen, hoe ziet dit eruit,...?
- Hoe ziet een **eerstvolgend stapje** vooruit er uit? Wat doe je dan?

Denkopdracht

- Geef jezelf elke dag een compliment over de manier waarop je beter omgaat met moeilijkheden
- Mijn steunteam: denk aan familie, vrienden, bekenden,... bij wie je terecht kunt wanneer je volgende gebeurtenissen meemaakt (zie opsomming denkopdracht zelf)
- Een stapje vooruit
 - Duid aan het einde van de week op je schaalvraag aan waar je nu al staat en leg uit hoe je dit gelukt is. Wat heb je hier concreet voor gedaan?
 - Doe hetzelfde nog een keer de avond voor de volgende sessie.

Denk opdracht voor de komende week

Mijn steunteam

Denk aan familie of vrienden of bekenden, bij wie je terecht kunt wanneer je het volgende meemaakt:

1. Je hebt ruzie met je vriend(in).

2. Je hebt het uitgemaakt met je vriend(in).

3. Je krijgt een goed rapport.

4. Je voelt je echt slecht.

5. Noem iemand naar wie je kunt toegaan voor advies.

6. Je hebt net heel goed nieuws gehoord.

7. Degene die je al heel lang leuk vindt, heeft jou mee uit gevraagd.

8. Noem iemand in je gezin en iemand op school met wie je kunt praten over persoonlijke zaken.

9. Je ouders maken ruzie.

10. Je haalt een buis.

11. Je vrienden willen dat je iets doet waar jij niet achter kan staan.

12. Een van jouw goede vrienden heeft een groot probleem.

13. Je moet bij de directie komen op school.

14. Je krijgt geen uitnodiging voor een feestje waar iedereen naar toe gaat.

15. Je ouders laten je alleen thuis dit weekend.

Een stapje vooruit

Duid aan het einde van de week op je schaalvraag aan waar je nu al staat en leg uit hoe je dit gelukt is. Wat heb je hier concreet voor gedaan?

Doe hetzelfde nog een keer de avond voor de volgende sessie.

Sessie 5: tevredenheidsrondjes, cirkel/netwerktekening en inzet belangrijke anderen

Hoe komen jongeren binnen?

Bij binnenkomst maakt elke de keuze uit de emotiebuttons welke het best weergeeft, hoe hij/zij zich momenteel voelt. Hier kan kort iets over verteld worden.

Afhankelijk van de keuze die gemaakt wordt, wordt ook even gekeken of jongeren iets extra nodig hebben om op een goede manier aan de sessie te kunnen starten. Ze kunnen elkaar hierbij tips geven.

Tevredenheidsrondjes

De jongeren mogen eerst een paar minuten nadenken over het volgende: denk aan 8 dingen die beter zijn gegaan voor jou of waarover je tevreden bent met betrekking tot de afgelopen 2 weken. Dit kunnen ook hele kleine dingen zijn (iets leuks dat je hebt gedaan, gezien, gehoord,...). (cfr. denkopdracht: stapje vooruit).

Ze mogen eventueel een aantal dingen opschrijven.

Vervolgens gaan we 8 keer rond in de groep waarbij iedereen om beurt 1 dingen opsomt als antwoord op de vraag hierboven.

(reden: iedereen blijft betrokken in het gebeuren, er blijft bewegen dus ze moeten zich concentreren en kunnen goede ideeën van elkaar opdoen.)

In kaart brengen van de belangrijke anderen in hun leven via een cirkel/netwerktekening.

Hulpvragen zijn:

- Wie staat er dicht bij jou?
- Wie kan ook een invloed op jou hebben, maar staat misschien wat verder af?

Belangrijke anderen kunnen zijn:

- Vrienden, klasgenoten, leeftijdsgenoten, gezin, familie, leerkrachten, begeleiders (leefgroep, hobby's,...), dieren, rolmodellen (zanger, acteur, youtuber, tiktokker,...).

We laten de jongeren deze individueel maken.

- Nog een stapje verder... (voorafgaande uitleg bij de denkopdracht)

De hulp van het netwerk: op welke manier(en) kan het netwerk ingeschakeld worden om nog een stapje verder te kunnen gaan?

- o Afleiding bieden (door bv. samen iets leuks te gaan doen)
- o Luisterend oor zijn
- o Samen een oplossing bedenken en uitvoeren
- o Het overnemen en de oplossing in hun plaats bedenken en uitvoeren.
- o Speuren naar hun krachten en deze onder de aandacht brengen (bevestiging geven).

Denkopdracht na sessie 5

Deel 1: Wie helpt op welke manier als ik een probleem heb / me niet zo goed voel / ... zodat ik verder op weg ga richting mijn doel?

- Anderen kunnen helpen om afleiding te bieden (door bv. samen iets leuks te gaan doen)
- Anderen kunnen een luisterend oor zijn
- Je kan samen met anderen een oplossing bedenken en uitvoeren
- Iemand anders kan het van je overnemen en de oplossing in jouw plaats bedenken en uitvoeren
- Anderen kunnen speuren naar jouw krachten en deze onder de aandacht brengen (je dus bevestiging geven voor wat ze je zien proberen en doen)

Duidt aan op je netwerktekening (omcirkel de persoon in je juiste kleur).

Bv. mijn beste vriendin biedt een luisterend oor aan en zoekt met mij naar afleiding: ze krijgt een gele en groen cirkel.

Deel 2 : hoe goed ben je al in het inzetten van deze hulpjes?

Bv. Hoe goed lukt het me al om een luisterend oor te vinden?

5: Ik kan op elk moment dat ik het nodig vind de stap zetten om mijn verhaal aan een belangrijke andere te vertellen.

1: Het lukt me zelden om mijn problemen te bespreken/delen met iemand anders. Ik krop alles op.

- Anderen kunnen helpen om afleiding te bieden

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- Anderen kunnen een luisterend oor zijn

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- Je kan samen met anderen een oplossing bedenken en uitvoeren

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- Iemand anders kan het van je overnemen en de oplossing in jouw plaats bedenken en uitvoeren

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- Anderen kunnen speuren naar jouw krachten en deze onder de aandacht brengen (je dus bevestiging geven voor wat ze je zien proberen en doen)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Sessie 6: oplossingsgericht interview m.b.t. inzet belangrijke anderen, verdere mogelijkheden m.b.t. inzet v/h netwerk en eigen vaardigheden richting gewenst doel a.d.h.v. blokkentorens

Intro

- Check-in: met welk gevoel zit de jongere hier? Heeft hij/zij iets extra nodig? (cfr. eerdere sessies)
- Rondje waarbij elke jongere om beurt minstens 1 voorbeeld geeft van hoe hij/zij in de afgelopen 2 weken op een positieve manier zijn/haar netwerk heeft ingezet.
- Diegene die nog geen terugkoppeling gegeven hebben rond hun netwerkcirkels krijgen de keuze of ze dit nog doen in de volledige groep, dan wel in de duo's (zie volgende opdracht).

Oplossingsgericht interview in duo's

- Welke dingen hebben je vrienden gemerkt die al beter gaan (in functie van je vooropgestelde doelen)? Noem minstens 3 dingen op die ze je zien doen.
- Noem 2 dingen die je ouders hebben opgemerkt die beter gaan.
- Noem 1 ding op dat een of meerdere leerkrachten hebben gemerkt dat beter gaat.
- Hoe voelt het voor jou dat anderen een positieve evolutie opmerken en hoe maak jij hier dan weer gebruik van?

Hierbij kan dan de link gemaakt worden naar de netwerkcirkels. Jongeren kunnen tonen op de tekening wie er bepaalde dingen van hun opmerkt.

Nog een stapje verder...

Wat is er nodig om nog een stapje verder te kunnen gaan?

- Het netwerk inschakelen (korte herhaling)
 - Afleiding bieden
 - Luisterend oor zijn
 - Samen een oplossing bedenken, nadenken over wie welke taak op zich neemt (een soort van rolverdeling) en deze dan ook samen uitvoeren
 - Samen nadenken hoe ik een bepaalde zeer lastige situatie in het hier-en-nu kan volhouden
 - Samen speuren, onder aandacht brengen en valoriseren van doelgerichte acties/krachten
- Eigen vaardigheden inzetten
 - Kwaliteiten kennen en gebruiken
 - Succesjes van zichzelf kunnen zien en hier tips uithalen voor een volgende keer
 - Acties ondernemen die helpend zijn

Er wordt de jongeren gevraagd om voor elk onderdeel te rangschikken in mate van belangrijkheid om verder te kunnen groeien richting hun doel(en). (links het hulpje dat het meest van betekenis is voor hen, rechts het minste).

Bouw vervolgens voor elk hulpje ook een toren zo hoog dat je zou willen dat deze wordt om makkelijker te kunnen verder groeien richting je gewenste doel(en). Misschien zijn er al torens hoog genoeg, misschien zijn ze zelfs hoger dan nodig en misschien wil je toch graag dat bepaalde torens nog hoger worden.

- (Dit is eigenlijk het visualiseren van het denkopdracht na sessie 5)

Denkopdracht:

- Het netwerk:
Kies nu 1 hulpje (torentje) dat je graag nog vaker zou willen inzetten. Bedenk op welke manier je dit actief kan doen en voer uit + koppel dit aan een schaalvraag van 1 tot 5

Bv. ik wil graag samen met belangrijke anderen stilstaan bij de helpende manier waarop ik een bepaalde situatie heb aangepakt > Ik deel/vertel over een situatie waarbij ik spanning heb ervaren, de wijze waarop ik hiermee ben omgegaan en wat maakt dat ik trots ben op mezelf – ik luister daarbij aandachtig naar de aansluitende positieve feedback die ik van anderen ontvang

- Mijn eigen vaardigheden nog verder ontwikkelen:
Kies nu 1 vaardigheid (torentje) waarin je zelf nog beter wil worden + Hoe ga ik concreet met mijn opdracht aan de slag? Wat haal ik hier uit om op (____ / 5) te komen:

1/ Ik wil mijn kwaliteiten nog beter herkennen en inzetten.
Bekijk opnieuw je 'ik'-blad en duidt elke dag aan welke kwaliteit je hebt ingezet. Wat deed je hiervoor?

2/ Succesjes van zichzelf kunnen zien en hier tips uithalen voor een volgende keer
Opdracht: geef jezelf elke dag een compliment over iets dat je goed hebt gedaan. Hoe is je dit gelukt? Maak hiervan een successelfie.

3/ Acties ondernemen die helpend zijn.
Opdracht: bekijk opnieuw je lijst met helpende actie om om te gaan met uitdagingen. Doe er elke dag minstens 2 van.

Denkopdracht na sessie 6

- Netwerk

Kies nu 1 hulpje (torentje) dat je graag nog vaker zou willen inzetten. Bedenk op welke manier je dit kan doen en voer uit.

- Afleiding bieden
- Luisterend oor zijn
- Samen een oplossing bedenken, nadenken over wie welke taak op zich neemt (een soort van rolverdeling) en deze dan ook samen uitvoeren
- Samen nadenken hoe ik een bepaalde zeer lastige situatie in het hier-en-nu kan volhouden
- Samen speuren, onder de aandacht brengen en valoriseren van doelgerichte acties en krachten

Bv. ik wil graag samen met belangrijke anderen stilstaan bij de helpende manier waarop ik een bepaalde situatie heb aangepakt > Ik deel/vertel over een situatie waarbij ik spanning heb ervaren, de wijze waarop ik hiermee ben omgegaan en wat maakt dat ik trots ben op mezelf – ik luister daarbij aandachtig naar de aansluitende positieve feedback die ik van anderen ontvang

Ik kies voor mezelf dit hulpje: _____

Ik zet mezelf nu op ____ /5.

Dit ga ik actief doen om dichterbij mijn gewenste situatie (____ / 5) te komen:

- Mijn eigen vaardigheden nog verder ontwikkelen

Kies nu 1 vaardigheid (torentje) waarin je zelf nog beter wil worden.

1/ Ik wil mijn kwaliteiten nog beter herkennen en inzetten.

Bekijk opnieuw je 'ik'-blad en duidt elke dag aan welke kwaliteit je hebt ingezet. Wat deed je hiervoor?

2/ Succesjes van zichzelf kunnen zien en hier tips uithalen voor een volgende keer

Opdracht: geef jezelf elke dag een compliment over iets dat je goed hebt gedaan. Hoe is je dit gelukt? Maak hiervan een successelfie.

3/ Acties ondernemen die helpend zijn.

Opdracht: bekijk opnieuw je lijst met helpende actie om om te gaan met uitdagingen. Doe er elke dag minstens 2 van.

Ik kies voor mezelf dit hulpje: _____

Ik zet mezelf nu op ____ /5.

Hoe ga ik concreet met mijn opdracht aan de slag? Wat haal ik hier uit om op (____ / 5) te komen:

Sessie 7: creatieve visualisatie afgelegde weg m.b.v. schaalvraag en picto's

Terugblik op de denkopdracht.

De jongeren vertellen om beurt op welke toren ze extra hebben ingezet de afgelopen twee weken en hoe ze dit hebben aangepakt. Welk effect had dit?

Schaalvraag: welke weg heb ik al afgelegd?

Uitleg opdracht

De jongeren krijgen elk een grote A3-versie van hun schaalvraag met hun Dixit-kaarten die ze bij start hebben gekozen. De therapeuten hebben hier al op aangeduid waar ze zich situeerden bij start van de groep.

Vervolgens duiden de jongeren op hun schaalvraag aan waar ze NU reeds staan.

Dan wordt hen gevraagd om terug te kijken op de voorbije weken. Wat hebben ze allemaal gedaan om zo ver op hun schaal te geraken. Alles resources die tijdens het traject op 1 of andere manier aan bod zijn gekomen, werden vooraf aan de sessie gevisualiseerd en klaar gelegd op tafel.

Creatieve opdracht zelf

Daarna kleven de jongeren de picto's van hun krachten/hulpjes op hun schaal (ter hoogte van de reeds afgelegde weg) die hen ook daadwerkelijk hebben geholpen richting doel tot nu toe. Bovendien kunnen ze ook nog picto's kleven voorbij de plaats waar ze zich nu reeds op de schaal bevinden: deze staan dan voor de krachten die ze nog verder willen uitbreiden/inzetten/oefenen/...

Voorbeelden van de krachten zijn:

- Supporter die een luisterend oor biedt.
- Helper die samen naar een oplossing zoekt en die mee uitvoert.
- Helper die het probleem voor jou oplost.
- Supporter als detective naar je succesjes.
- Supporter die leuke dingen met je doet.
- Ik zie mijn kwaliteiten en gebruik ze.
- Ik speur naar mijn eigen successen .
- Gratitoad: ik ben dankbaar voor alle positieve dingen op mijn pad komen (kwaliteiten, leuke ervaringen, complimenten, succesjes, steunfiguren,...). Ik laat het extra binnenkomen.
- Helpende acties:
 - Ik maak mijn eigen keuze.
 - Ik negeer vervelende opmerkingen.
 - Ik richt mijn aandacht op een leuke activiteit.
 - Ik geef anderen een kans, ik leg contact met nieuwe mensen.
 - Ik toon/zeg mijn gevoelens.
 - Ik zeg mijn mening.
 - Ik aanvaard de dingen zoals ze OP DIT MOMENT zijn en denk niet verder.
 - Ik zeg tegen mezelf: "Ik ben OK, omdat..."
 - Ik ga iets ontspannend doen, namelijk.....
 - Andere:

Als de jongeren klaar zijn met plakken, doen we opnieuw een gesprek in rondjes, waarbij de jongeren in elke ronde kort toelichten waarvoor de voor hen gekozen picto's net staan. Op die manier proberen we de hulpjes zo concreet en persoonlijk mogelijk te maken. We blijven rondgaan in de groep tot alle hulpjes zijn besproken.

Afsluiter

Jongeren mogen elkaar nog iets toewensen, aangeven waarvoor ze dankbaar zijn in de groep.

Opdracht : schrijf een brief aan jezelf voor regenachtige dagen.

Dit is een brief die je schrijft op een moment dat je je goed in je vel voelt en vertrouwen hebt in jezelf en de toekomst.

De bedoeling van de brief is dat je deze kan nalezen op momenten dat het net wat minder goed gaat met jou, want op die momenten is het vaak heel moeilijk om het positieve nog te zien. Dit terwijl het er dan wel nog is, het zit alleen even verstopt in je hoofd. De brief herinnert je hier aan en vertelt je opnieuw welke goede stappen je allemaal al hebt gezet en welke positieve elementen je leven bevat. Aangezien jij jezelf het beste kent, ben jij dan ook de ideale persoon om deze brief aan jezelf te schrijven!

Het recept voor je brief:

- Beschrijf hoe je moeilijke periodes al bent doorgekomen.
- Wat heb je toen gedaan om het weer beter te laten gaan?
- Beschrijf wat je succesjes waarop je met een trots gevoel terugkijkt.
- Maak een lijst van je goede eigenschappen, talenten, interesses en waar je goed in bent.
- Beschrijf de dingen waarvoor je dankbaar bent.
- Maak een lijst van activiteiten die je fijn en ontspannend vindt om te doen.
- Maak een lijstje van namen en telefoonnummers van belangrijke anderen die een steun voor je kunnen zijn (luisterend oor, samen iets leuks doen, je helpen met je probleem op te lossen,...).
- Maak een opsomming van wat die personen positief aan je vinden en waarom ze je respecteren.
- Maak een lijst van je doelen, dingen waarop je hoopt, verwachtingen en dromen over je toekomst.
- Sluit je brief af met een speciale raad voor je jezelf of andere herinneringen die fijn en belangrijk voor je zijn.
- Misschien denk jij nog aan iets extra's dat je kan helpen op moeilijke dagen?

Breng deze brief samen met je schaaltekening mee naar het evaluatiegesprek! Lees deze dan (gedeeltelijk) voor in het gesprek zodat anderen ook horen hoe hard je aan de slag bent gegaan tijdens het afgelopen traject. Samen kunnen we dan nog zoeken hoe zij je verder kunnen steunen op je weg.

Terugkomsessies groep

Ontvangst

Met welk gevoel zitten ze hier vandaag?

Wat zijn hun verwachtingen?

Willen ze al iets delen?

Speeddaten met lekkernijen om de sfeer goed te maken en in te zetten op de verbinding

Hoe gaan ze zich elkaar herinneren? Wat gaat hun bijblijven? Maak de link met een dier en vertel.

Inhoudelijk

Opfrissing van de oplossingsgerichte bril:

- Terugblik op de examenperiode. Wat heeft hen geholpen om deze succesvol af te ronden? Wie heeft hen hierin ondersteund?
- Waarover zijn ze het meest trots rond wat ze de afgelopen weken hebben gedaan? Hoe is hen dit gelukt? Wie heeft dit opgemerkt?
- Brief voor regenachtige dagen voorlezen in de groep.

Evaluatie

- Evaluatie van het groepstraject: Wat vonden ze leuk/zinvol/verrassend? Wat moet anders? Suggesties voor een komende groep? Wat vonden ze van de opbouw rond kennismaking?
- Wensen voor elkaar: wat wens je de andere ook toe voor de komende periode?

Vrije stijl

Vrije praatronde.

Slot

In het afgelopen anderhalf jaar hebben we het zonet beschreven groepsaanbod reeds drie maal kunnen laten plaatsvinden. In totaal vervulde tot nu toe 17 jongeren het aangeboden traject. De waarde van dit opgestelde programma zit er voor een groot deel in dat jongeren met diverse problematieken kunnen deelnemen. Dat komt doordat er sterk wordt gefocust op het creëren van een context waarin cliënten op een gerichte wijze hun hulpvraag en daaraan gekoppelde gewenste toekomst volledig kunnen eigen maken. Elke jongere brengt zijn eigen ervaringen en resources mee binnen in het traject, en bepaald zelf de wijze waarop de aangeboden mogelijkheden concreet iets kunnen betekenen binnen zijn/haar unieke leidraad en toekomstbeeld. Een zeer waardevol gegeven binnen een leeftijdsfase waarin jongeren sowieso erg op zoek zijn naar deze unieke handleiding waarin eigen vaardigheden, succeservaringen en belangrijke anderen een grote rol vervullen. Vanuit deze elementen kunnen de jongeren zelf een helpend netwerk vormen voor hun medegroepsgenoten. Op die manier versterken ze op hun beurt weer hun eigen resources vanuit het delen van ervaringen, toelichten van eigen helpende acties, speuren naar elkaars successen en het samen zoeken en uitvoeren van oplossingen. De kracht van het groepstraject zit hem er dus in dat de beschikbare mogelijkheden zowel letterlijk worden aangeboden maar ook inherent vervat zitten in het proces en de wijze waarop er samen aan de slag wordt gegaan. Op die manier wordt het oplossingsgericht gedachtegoed dus continu op verschillende manieren ingebracht en hopen we hiermee een sterke aanzet te creëren tot het ontwikkelen van een nieuwe gewoonte.

Bibliografie

De Bruin, L., & Meddens, R. (2015). *Oplossingsgericht opvoeden. Doen en denken in mogelijkheden*. Hogrefe.

De Jong, P., & Kim Berg, I. (2015). *De kracht van oplossingen. Handboek oplossingsgericht werken. Derde druk*. Pearson.

Gybels, E., & Prenen, R. (2018). *Van klacht naar kracht. Een schatkist voor oplossingsgericht begeleiden*. Lannoo Campus.

Kim Berg, I., & Steiner, T. (2004). *Het spel van oplossingen. Oplossingsgerichte psychotherapie voor kinderen*. Pearson.

Le Fevere de Ten Hove, M. (2013). *Korte therapie. Handleiding bij het 'Brugse model' voor psychotherapie met een toepassing op kinderen en jongeren*. Garant.

Metcalf, L. (2007). *Oplossingsgerichte groepstherapie: Werken met groepen in privépraktijken, scholen, bedrijven en behandelprogramma's*. Harcourt.

Ratner, H., & Yusuf, D. (2015). *Brief Coaching with Children and Young People. A Solution Focused Approach*. Routledge.

Wolters, C. (2016). *Oplossingsgericht aan het werk met kinderen en jongeren. Gesprekken en werkvormen*. Pica.

Groepsaanbod voor de jongeren zelf:

Doel:

Via het groepsaanbod willen we jongeren - die met bepaalde uitdagingen worden geconfronteerd - terug in hun kracht zetten. We merken immers dat jongeren die moeilijkheden tegenkomen vaak een negatieve kijk op zichzelf en hun omgeving hebben ontwikkeld. Ze focussen dan vooral op wat niet lukt en wat nog mis kan gaan.

Tijdens de groepssessies willen we de aandacht van de jongeren verschuiven naar hun positieve gevoelens en gedachten, hun succeservaringen en hoe hun netwerk hen hierin ondersteunt. Op deze manier kunnen ze dan met meer zelfvertrouwen toekomstige obstakels op hun weg durven nemen en overwinnen.

Hoe:

Als eerste brengen we hun gewenste toekomst in kaart. We formuleren samen hun persoonlijke doelen die ze tijdens dit traject willen bereiken.

Vervolgens brengen we via gesprekken en creatieve methodieken hun kwaliteiten, oplossingen en steunfiguren die ze reeds ter beschikking hebben onder de aandacht en breiden we deze ook verder uit. We gaan dan samen op zoek hoe ze deze gericht kunnen inzetten om hun obstakels op de weg te kunnen overwinnen.

Voor wie:

Jongeren in het middelbaar, wonende in de regio Hasselt, die het idee hebben vast te lopen in bepaalde situaties (sociaal, school, thuis,...).

Wanneer:

Onderstaand vinden jullie een overzicht van de geplande data. De sessies duren telkens ongeveer **anderhalf uur**. We starten om **x** en eindigen om **y**

-
-
-
-
-
-
-



Aanbod voor de (plus)ouders en/of andere opvoedverantwoordelijken:

Jongeren groeien niet op op een onbewoond eiland, maar worden omringd door betekenisvolle anderen die hun helpen groeien naar zelfstandigheid. In dit groeiproces spelen (plus)ouders en/of andere opvoedverantwoordelijken een belangrijke rol, waardoor we hen ook graag willen betrekken in dit aanbod.

Hoe:

Voorafgaand aan het groepstraject zal er *een intakegesprek* met de jongere en zijn/haar ouder(s) plaatsvinden om de zorgen, reeds voorhanden zijnde hulpbronnen en veranderwensen in kaart te brengen. Om op die manier reeds een gezamenlijk stap te zetten richting de gewenste toekomst.

Zodra het groepsaanbod voor de jongeren lopende is, zal er ook een groepssessie voor de ouders doorgaan met als doel:

- het informeren van ouders rond de aanpak en visie binnen de groep,
- hun inschakelen als supporters langs de weg, die jongeren bewandelen richting gewenste toekomst,
- ouders ondersteunen in het opsporen en onder de aandacht brengen van de kleine succesjes die hun kind behaalt tijdens het traject en ook daarna.

Ook deze sessie voor ouders is een essentieel onderdeel van ons programma om tot een succesverhaal te kunnen komen. We rekenen en hopen dan ook op jullie aanwezigheid en betrokkenheid.

Na afronding van het groepsaanbod zal er eveneens een evaluatiegesprek plaatsvinden samen met de jongere en zijn/haar ouder(s) om de doorgemaakte evolutie te bespreken en samen na te denken hoe toekomstige hindernissen met het nodige zelfvertrouwen kunnen genomen worden.

Wanneer:

- De data voor het intake- en afrondingsgesprek worden per jongere vastgelegd.
- Datum voor de oudersessie (in groep): **x**

Bijkomende algemene informatie:

Waar: zorGGroep Zin, Pater Valentinuslaan 32, 3500 Hasselt

Door wie:

Katrien De Naeyer, klinisch psychologe en oplossingsgerichte psychotherapeute

Niels Peeters, klinisch psycholoog en oplossingsgerichte psychotherapeut i.o.

Beiden zijn werkzaam binnen het kinder- en jongerenteam in Hasselt.

Kostprijs: 4 euro per groepssessie

Afrondingsgesprek: 4 (verminderde) of 11 euro (reguliere) bijdrage. Te bevragen aan het onthaal.

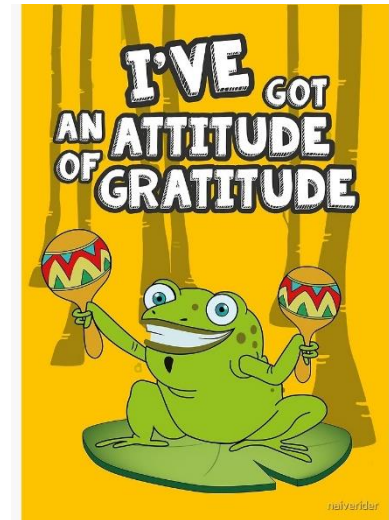
Opdracht in aanloop naar onze eerste groepssessie

Opdracht 1:

Als voorbereiding op de eerste groepssessie willen we je vragen een keer na te denken over die zaken waarvoor je **dankbaar** bent in je leven.

Je kan daarbij denken aan:

- je eigen goede **eigenschappen**,
- zaken waar je **trots** op bent,
- een goed **gesprek** of **leuke activiteit** samen met een **vriend(in)**,
- **doelen** die je hebt behaald in je leven,
- zaken die je aan het **lachen** brengen of doen **ontspannen**,
- iets dat je **graag doet** of **eet**,
- **belangrijke personen** in je leven,
- een **complimentje** dat je kreeg,
- iets leuk dat je **voor een ander** deed,
- iets leuks dat je (vandaag) **zag**,
- ...



Het kunnen zaken zo klein, zot of groot zijn als je zelf wilt. Ons deed deze kikker met sambaballen (de 'Gratitoad') alvast lachen. Gratitoad wordt alvast onze mascotte en grote supporter tijdens ons traject samen.

Opdracht 2:

We gaan het in de eerste sessie hebben over waar jullie naartoe willen, over wat jullie willen bereikt hebben aan het einde van de groep. Om jullie niet te overvallen met deze moeilijke vraag tijdens de eerste sessie (en jullie niet nog meer stress te bezorgen, dan jullie ongetwijfeld al zullen hebben ;)), doen we nu al een spoiler alert. Op deze manier geven we jullie de kans om hier al over na te denken. Een hulpmiddel hiervoor kan zijn: het invullen van het schema hierronder. Remember! dit is geen toets/taak/presentatiemateriaal, dus 'keep it cool dude'.

[illegible]