



## Stap 1.

Hoi ...

Iemand heeft het idee dat jij wel wat support kunt gebruiken. Dat kunnen je ouders zijn, een vriend/vriendin een therapeut of iemand anders die jou goed kent. Die iemand wil graag dat jij hulp krijgt bij de manier waarop jij en je familie met elkaar omgaan, zodat jij je daardoor uiteindelijk beter gaat voelen. Wij: Denise & Denise hebben een werkboek geschreven voor gezinnen die veranderingen willen in hoe ze met elkaar omgaan. We willen je vragen de tekst hieronder eens te lezen en te overwegen of hier aan meewerken ook iets voor jou kan zijn.

### Wat wil jij?

De meeste jongeren willen zich net als jij gelukkig voelen. Je wilt zelf kunnen beslissen wat je doet en dingen in je eigen tempo regelen. Je wilt zeker van jezelf zijn, zelfvertrouwen hebben en ruimte krijgen van anderen om je eigen keuzes te maken. Voelt dat voor jou ook zo?

Veel jongeren voelen zich ondanks dat ze dit willen onzeker, getresst, gefrustreerd of zelfs ongelukkig. Ze zijn onzeker over hun uiterlijk, over hun prestaties of over hoe zij willen zijn. Herken jij dat ook? Of heb jij misschien meer last van alles wat jij moet. Je moet naar school, je moet je aan regels houden thuis, je moet leren, je moet je schooljaar halen, je moet er leuk uit zien, je moet genoeg vrienden hebben. Allemaal dingen waardoor jij je getresst, gefrustreerd of half overspannen kunt voelen. Veel jongeren piekeren ook veel, omdat zij het gevoel hebben dat zij niet goed genoeg zijn of denken dat zij het toch nooit goed genoeg kunnen doen. Herken jij dat ook?

Wat er vaak gebeurt, is dat er dan ook nog eens problemen bij komen in het contact met je ouders, broer(s) of zus(sen). Of misschien zijn jouw problemen juist wel begonnen omdat het thuis allemaal niet goed gaat. Soms zit je elkaar zo in de weg dat je voortdurend onhandig op elkaar reageert. Te boos, te jaloers, te kritisch en soms zelfs respectloos. Jij kunt je thuis daardoor behoorlijk eenzaam gaan voelen. Dit kan er voor zorgen dat jij je nog meer gaat terugtrekken, waardoor anderen je nog meer gaan 'achtervolgen'. Of je ontploft waardoor discussies escaleren en de sfeer er niet beter op wordt. Heb jij daar ook last van?

Zou jij dit soort situaties anders willen? Wil jij meewerken aan verandering hierin door gesprekken met je ouders, broer/zus? Gadver, zal je misschien denken, dat ik is echt het laatste waar ik zin in heb. Natuurlijk, denk je dat! Dat is heel logisch, daar heb je niet gelijk zin in. Geen enkele jongere van jouw leeftijd vindt het leuk om hier mee bezig te zijn. Maar misschien wil je er in ieder geval aan beginnen om te zien wat het jou kan opleveren. Veel van de jongeren waar wij mee werken hebben ons verteld dat ze er uiteindelijk toch veel aan gehad hebben. Omdat zij zich beter begrepen voelden en ze meer vrijheid kregen om zelf te regelen wat ze wilden, ze meer zelfvertrouwen en vertrouwen van anderen kregen en zij zich minder eenzaam en ongelukkig voelden.

Het boek wat we voor gezinnen hebben geschreven, is gebaseerd op de onderstaande spreuk.

*Heb de moed te veranderen wat te veranderen is.  
Heb de kracht te accepteren wat niet te veranderen is.  
Heb de wijsheid om beiden van elkaar te onderscheiden.*

Wij gaan er van uit dat jij die wijsheid al hebt, hoewel je hem misschien nog niet altijd gebruikt. Wij willen jou helpen om jouw wijsheid en moed meer bewust te gaan gebruiken. Dit ga je doen door te veranderen wat je kunt veranderen: jouw gedrag. Je gaat leren je te focussen op hoe je wilt reageren en tegelijkertijd om te gaan met wat je niet kunt veranderen: jouw gedachten en gevoelens.

Je zal misschien merken dat je niet gelijk in de eerste weken al resultaat ziet van de inspanningen die je levert. Je bent dan vooral bezig om te gaan snappen wat er tussen jou en je ouders allemaal gebeurt en hoe jij dat kunt beïnvloeden. Dat voelt in het begin misschien een beetje zonde van je tijd. Maar je zult merken dat jullie hierdoor gaan herkennen waar het misgaat en daardoor kun je dingen veranderen. Hierdoor zal je niet de hele tijd het gevoel houden van nee he, daar gaan we weer. Jouw ouders en broer(s) en zus(sen) gaan hun gedrag ook veranderen. Hierdoor kunnen jullie samen meer met elkaar omgaan op een manier die jou ook helpt om je gelukkig te voelen.

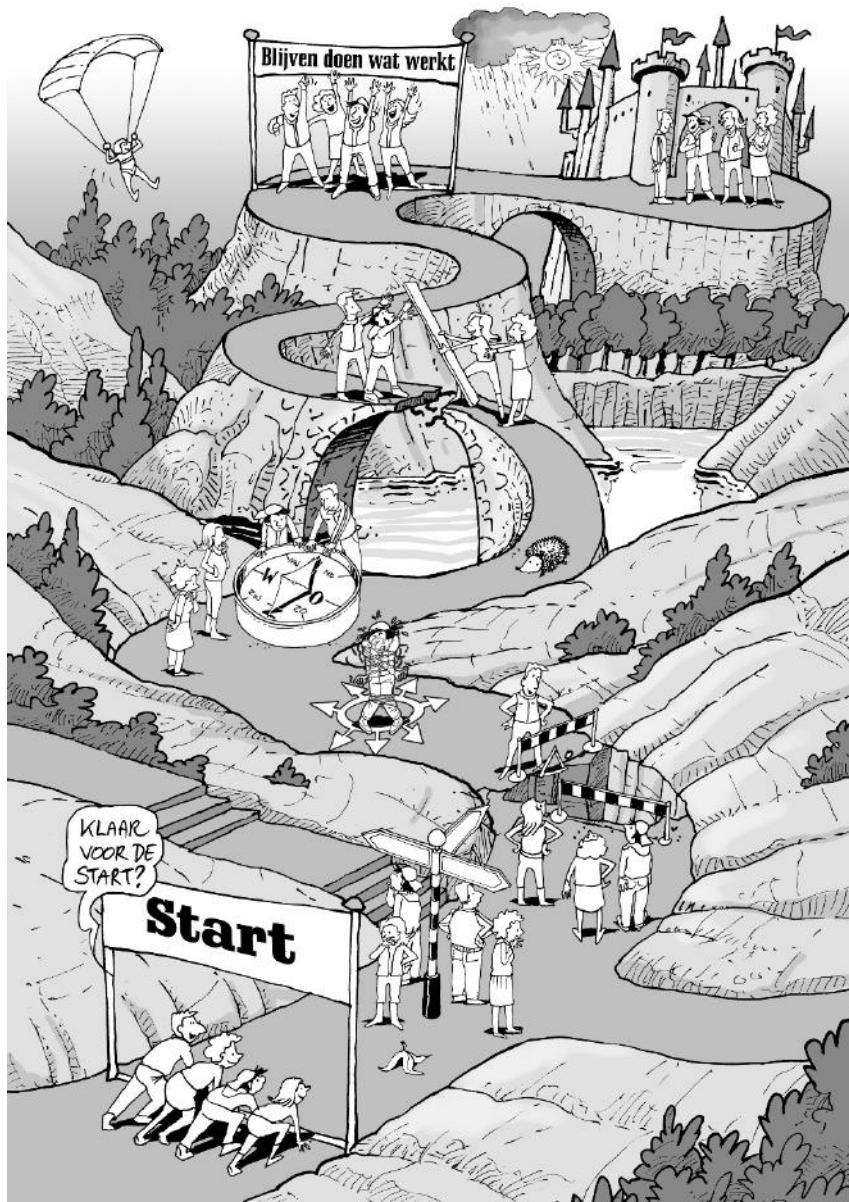
## Mindful You?



Mindfulnesssoefeningen vormen een belangrijk onderdeel van de methode die we gebruiken. Mindful zijn helpt stress te verminderen en jouw aandacht te houden bij wat jij wilt doen.

## Iets voor jou?

Wat denk je? Wil je leren hoe je met de anderen uit jouw gezin prettiger kan omgaan? Wil je uitproberen of jij je daardoor gelukkiger kan gaan voelen? Wij nodigen je uit om mee onderweg te gaan en te zien wat het voor jou kan opleveren. Jullie nemen met elkaar 8 stappen nemen waarmee jullie leren samen anders met elkaar om te gaan. Op de afbeelding hier onder kan je zien hoe die web met 8 stappen er uit ziet.



Tijdens het lezen zal je hierbij een aantal icoontjes tegen komen:



Deze invuloefening bespreken jullie tijdens het gesprek.



Dit is de naam van de mindfulnessoefening die je als mp3 op de website [www.samenactiefinjegezin.nl](http://www.samenactiefinjegezin.nl) kan vinden.



Hier tref je extra informatie.



### Beloning ontvangen?

De belangrijkste redenen om mee te werken voor jou zijn waarschijnlijk: gelukkiger zijn, meer vrijheid krijgen, je beter begrepen voelen of meer zelfvertrouwen en vertrouwen van anderen krijgen. Toch? Iets wat het de moeite waard kan maken om hier aan te werken zijn beloningen die er voor zorgen dat jij je beter voelt. Jij vindt het toch ook fijn als jij gewaardeerd wordt voor jouw inzet? We vragen je daarom nu alvast om te bedenken wat jij goede beloningen vindt. Kruis aan welke beloningen jij zou willen (je kunt er dus meerdere aankruisen). Tijdens het eerste gesprek met je ouders ga je afspreken welke van deze beloningen jij kunt krijgen of die jullie samen kunnen krijgen.



### Kleine beloning na ieder gezamenlijk gesprek

<input type="radio"/> Een gerecht uitkiezen wat je wilt eten	<input checked="" type="radio"/> Een verwenmomentje met een van je ouders voor jou alleen
<input type="radio"/> Een dag vrijaf van jouw taak in huis	<input type="radio"/> Een week lang extra complimenten krijgen
<input type="radio"/> Een week zeurvrij alles regelen wat je moet doen (uitdaging voor je ouders)	<input type="radio"/> Een keer samen koken.
<input type="radio"/> Een week zonder commentaar te krijgen een puinhoop maken van je kamer	<input type="radio"/> Een avondje film kijken thuis
<input type="radio"/> Een avond een uur later thuis mogen komen	<input type="radio"/> Een week geen kritiek op elkaar geven
<input type="radio"/> Twee keer een uur extra gamen (in de week)	<input type="radio"/> Een week zonder ruzie met elkaar.
	<input type="radio"/> Een avond een spel doen met z'n allen
	<input type="radio"/> .....

### Grote beloning na afloop van alle gesprekken

- Gezamenlijk uitje (activiteit, weekend)
- Een spel kopen waar je samen mee kunt spelen
- Iets in huis aanpakken wat jullie graag anders willen (jouw kamer veranderen bijvoorbeeld)
- .....
- .....

Iets anders wat kan helpen om anders met elkaar om te gaan, is meer ontspannen dingen met elkaar doen. Kruis hieronder aan welke korte activiteiten jij tijdens de gesprekken leuk zou vinden om te doen.



### Gezamenlijke chillax-manieren tijdens het gesprek

- Samen naar een filmpje op YouTube kijken
- Samen iets drinken/eten
- Samen naar muziek luisteren
- Samen een kort kaart/gezelschap-spelletje doen
- Elkaar een leuke ervaring vertellen (film die je hebt gezien, game die je hebt gespeeld, voorspelling, concert wat je hebt gezien)
- Samen een spel op de Wii doen
- Samen een mindfulnessoefening doen
- .....
- .....



### Mindful-You

Mindfulnessoefeningen vormen een belangrijk onderdeel van de ACT- methode die wij gebruiken. Mindful zijn, helpt je jouw aandacht te richten en te observeren wat jij denkt en voelt. Omdat jij deze kwaliteit goed kunt gebruiken bij het veranderen van jouw reacties, bieden we je vanaf hier al een aantal mindfulnessoefeningen aan. Op de website [www.samenactiefinjegezin.nl](http://www.samenactiefinjegezin.nl) vindt je de mp3-bestanden met de mindfulnessoefeningen

Als jij alvast wilt beginnen met de mindfulnessoefening hier een paar tips:

1. Doe de oefeningen alleen
2. Doe de oefeningen in een ruimte waar je even rustig kunt zitten.
3. Doe je mobiel uit en laat weten aan de anderen dat je even niet gestoord kunt worden

### Basishouding voor de mindfulnessoefeningen

Ga op een stoel of op een kussen op de grond zitten. Als je op een stoel zit, ga dan met je billen stevig op de zitting zitten. Je benen naast elkaar, je voeten op de grond. Houd je bovenarmen langs je lichaam en leg je onderarmen op je bovenbenen. Laat je handen losjes in je schoot liggen. Als je op een kussen zit, kun je in kleermakerszit gaan zitten. Druk je billen stevig op het kussen en zit rechtop, alsof er een lijn loopt van je billen door je rug, via de kruin van je hoofd de lucht in. Voel dan goed hoe jij daar nu zit. Voel hoe je lijf op dat moment aanvoelt. Voel je onrust of voel je ontspanning? Voel je ergens pijn of spanning? Merk het alleen op. Je hoeft er niets mee te doen. Ga dan met je aandacht naar je ademhaling.

Volg je ademhaling. Minstens drie keer een in- en uitademing. Als er gedachten of gevoelens opkomen, merk je op dat ze er zijn en breng je je aandacht weer terug naar je ademhaling. Neem

voor dit begin van de oefening altijd vijf minuten de tijd. Nadat je dit hebt gedaan kun je verder gaan met de oefening.

*Wat je hierna als extraatje kunt lezen, kun je in heel veel situaties gebruiken. Je leert hoe jij jouw acties kiest. Deze informatie kun je gebruiken in situaties waarin jij iets aan je eigen reacties wilt veranderen.*



## **EXTRA: Hoe kiezen wij ons gedrag?**

Voordat je aan de slag gaat met het anders met elkaar omgaan, willen we je kort iets vertellen over hoe jullie kunnen veranderen. Wij mensen hebben het vermogen om te leren, om nieuw gedrag te ontwikkelen. Daardoor zijn we in staat om onze reacties zo te kiezen dat ze handig zijn in een bepaalde situatie. Op school doe je (meestal) handig wat daar past, bij je vrienden doe je wat daar past. De verschillende manieren waarop wij ons gedrag kiezen, maakt het mogelijk ons gedrag te veranderen. Hieronder lees je een aantal manieren waarop wij de keuze maken voor ons gedrag.

### **Je gedrag kiezen op basis van voorspellingen**

We kunnen ons voorstellen hoe een situatie zal zijn en daar gevolgen uit trekken. Het sterkst kun je dit zien bij situaties die angst oproepen. Heb jij situaties waar je bang voor bent? Heb je vliegangst? Of angst om een presentatie te geven voor de klas? Of dat je erbuiten zal vallen in jouw vriendengroep? Wat we automatisch doen in dat soort situaties is een voorspelling maken van wat er gaat komen (je zal neerstorten, je krijgt kritiek of wordt buitengesloten door anderen). De voorspelling van die situatie maakt dat we tegenzin of zin krijgen om die situatie aan te gaan. Vanuit die tegenzin of zin, kies je ervoor om die situatie aan te gaan of uit de weg gaan. Sta er even kort bij stil dat dit zo werkt. Herken jij dit?

### **Je gedrag kiezen op basis van ervaringen**

Als je merkt dat jouw reactie een positief gevolg heeft (je krijgt complimenten of waardering) dan kies je die reactie daarna meestal vaker. Als jouw reacties negatieve gevolgen (kritiek, gezeur) hebben dan kies je dat gedrag daarna meestal minder. Bijvoorbeeld als je merkt dat je ouders je wel de ruimte geven om uit te gaan als jij je meestal aan afspraken houdt, zul je dat proberen te blijven doen. Terwijl je als je ergens kritiek op hebt gekregen, je de neiging hebt om dat minder te doen.

### **Je gedrag kiezen door een voorbeeld te volgen**

We leren niet alleen anders te reageren door te voorspellen wat er in een situatie gebeurt of wat er volgt op ons gedrag maar ook door voorbeelden van anderen te volgen. We doen dit allemaal, jij ook. Wie zijn jouw voorbeelden (uit de sport/muziek of film wereld)?

Schrijf er hier een paar op die invloed op jou hebben:

- 1:
- 2:
- 3:

## Jezelf regelen

De volgende manier om je gedrag te veranderen is: jezelf regelen. Jezelf regelen is een manier van leren waarbij we onze acties steeds bewust aanpassen aan veranderingen in situaties. Bijvoorbeeld je past je aan, aan wat je op de middelbare school ineens allemaal meer moet doen dan op de basisschool. Of je past je aan, aan de bezoeksregeling als je ouders gaan scheiden. Je doet wat handig is in die situatie en omdat situaties veranderen, verander jij jouw gedrag.

Je doet dingen meer of minder, omdat dat handiger is in die situatie. Dat jij in staat bent om je gedrag (jouw acties) aan te passen heeft er mee te maken dat jij in staat bent te bekijken wat handig is om te doen in een situatie. bewust voor een actie die jij in die situatie wilt doen (Williams, Ciarrochi & Heaven, 2012). In ACT wordt dit psychologische flexibiliteit genoemd.

Jezelf regelen heeft 3 fasen: Jezelf observeren, jezelf evalueren en jouw acties -versterken of -verminderen.

1. **Jezelf observeren:** je observeert jezelf in een situatie. Je bekijkt in wat voor situatie je bent en merkt op welke gedachten, emoties je hebt en observeert jouw gedrag.
2. **Jezelf evalueren:** je vraagt je af hoe je zelf in die situatie wilt reageren, je vergelijkt jouw gedrag met dat wat gepast of gewenst is (gedrag van anderen of een norm in een groep) en je bekijkt of je met jouw gedrag bereikt wat jouw doel in die situatie is. Op basis van deze vragen kies jij om je gedrag zo te houden of bij te stellen.
3. **Je acties -versterken of verminderen:** op basis van de evaluatie overleg je in jezelf of je tevreden bent: je houdt een Inner speech. En als je er over uit bent wat je meer of minder wilt doen, kies je voor:
  - **MEER** doen van de reacties waar je tevreden over bent (je kiest meer/vaker voor die reacties)
  - **MINDER** doen van de reacties waar je niet tevreden over bent (je kiest minder vaak of niet meer voor die reacties)

Een voorbeeld van jezelf regelen, is merken dat je getressed en te druk bent (observeren), bedenken dat dit niet past bij hoe jij wilt zijn (evalueren) en dat je daarom beslist om je agenda niet meer zo vol te plannen (minder doen) om meer te kunnen ontspannen en leuke dingen te doen (meer doen).

Een ander voorbeeld van jezelf regelen, is merken dat je te snel boos wordt (observeren) als je na een lange dag uit school komt en een van je ouders vraagt, 'hoe was het vandaag?' Bedenken dat jij liever rustig wil blijven (evalueren) en beslissen dat je vraagt of ze je even met rust willen laten omdat je even tijd voor jezelf wilt hebben (meer doen) zodat je niet steeds geïrriteerd hoeft te doen (minder doen).

We zijn allemaal in min of meerdere mate in staat om onszelf te regelen. Daarbij kijken we ook naar wat past bij de situatie waar we in zitten. Daardoor kun je er voor kiezen om in de klas of bij je baantje bijvoorbeeld voor andere acties te kiezen (jezelf rustig houden, beleefd zijn) dan tijdens een avondje met je vrienden/vriendinnen (lekker los gaan). Bewust kiezen hoe je wilt reageren doe je trouwens niet altijd en veel jongeren van jouw leeftijd zijn dat net als jij nog aan het leren.

*Voor dit moment is het genoeg dat je dit gewoon weet. Houd het in je achterhoofd bij de situaties waarin jij graag wilt dat dingen veranderen.*