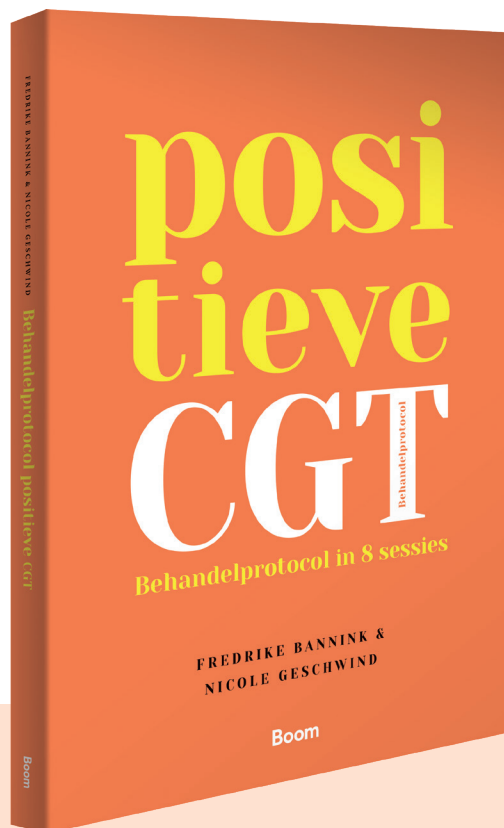


**Behandelprotocol positieve CGT**  
Groepsbehandeling

Werkboek voor cliënten

Fredrike Bannink en Nicole Geschwind

**Boom**



Bedankt voor het downloaden van het werkboek bij *Behandelprotocol positieve CGT*. *Behandelprotocol positieve CGT* integreert de positieve psychologie en oplossingsgerichte therapie binnen een cognitiefgedragstherapeutisch kader. De inmiddels beproefde methode stelt het welbevinden van de cliënt centraal. Het gaat niet om reduceren van wat er mis is, maar juist om bouwen aan wat er goed gaat.

Bestel *Behandelprotocol positieve CGT* op [boompsychologie.nl](https://www.boompsychologie.nl)

De online materialen van Boom uitgevers Amsterdam zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding), maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

© 2019 Fredrike Bannink en Nicole Geschwind, p/a Boom uitgevers Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting pro (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.stichting-pro.nl](http://www.stichting-pro.nl)).

*No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.*

# **WERKBOEK POSITIEVE CGT**

Groepsbehandeling

# Inhoud

|    |                                 |
|----|---------------------------------|
| 3  | Hartelijk welkom!               |
| 4  | Huiswerksuggesties bij sessie 1 |
| 5  | Huiswerksuggesties bij sessie 2 |
| 6  | Huiswerksuggesties bij sessie 3 |
| 7  | Huiswerksuggesties bij sessie 4 |
| 8  | Huiswerksuggesties bij sessie 5 |
| 9  | Huiswerksuggesties bij sessie 6 |
| 11 | Huiswerksuggesties bij sessie 7 |
| 12 | Huiswerksuggesties bij sessie 8 |

# Werkboek positieve CGT – groepsbehandeling

## HARTELIJK WELKOM!

Het doel van de positieve CGT-groep waaraan je binnenkort gaat beginnen, is het versterken van de groep om jou en de andere groepsleden te assisteren om niet alleen oplossingen te vinden voor de problemen waarvoor jullie in therapie komen, maar vooral een nieuw en beter leven op te bouwen.

We nodigen je daarom graag uit je eigen ervaringen bij te dragen, elkaar vragen te stellen, verhalen met elkaar te delen, en elkaar steun en suggesties te geven. Jullie zijn immers de experts op het gebied van jullie eigen leven!

Door jullie eigen expertise en door de steun die jullie elkaar geven, kan groepstherapie voordelen bieden boven individuele therapie.

De therapeut zorgt voor een goede en veilige sfeer en voor een positieve samenwerking tussen jullie als deelnemers. De therapeut stimuleert onderlinge gesprekken, betreft jullie er allemaal bij en zorgt voor wie dat nodig heeft.

Dit is het werkboek positieve CGT voor de groepstherapie. Je hoeft niet alles nu al te lezen, dat komt later wel. Alle huiswerksuggesties bespreken jullie eerst in de groep en worden voorgedaan. Op de website van de uitgeverij zijn alle werkbladen van dit werkboek gratis te downloaden. Vraag je therapeut gerust om hulp als dat nodig is.

*Tip:* Houd alle oefeningen die horen bij de huiswerksuggesties goed bij. Dan verzamel je een mooi naslagwerk van alles wat voor jou werkte om je mentaal gezond(er) te voelen en je welbevinden te verbeteren. Download gratis de werkbladen op [www.boompsychologie.nl/positievecgt](http://www.boompsychologie.nl/positievecgt) en schrijf daar al je antwoorden op. Je kunt ook een mooi schriftje kopen of een mapje aanmaken op je computer of telefoon.

### **Wat is positieve cognitieve gedragstherapie?**

We beginnen met een korte uitleg. Wat is dat precies, positieve cognitieve gedragstherapie (CGT)? Want dat is waarmee we de komende acht bijeenkomsten (we noe-

men dat 'sessies') gaan werken. Je weet vast wel dat positieve gedachten en gevoelens belangrijk zijn om je beter te voelen en meer welbevinden te ervaren. Positieve gedachten en emoties beschermen je tegen de impact van tegenslagen en motiveren je om je omgeving te onderzoeken, contacten te leggen en kansen te benutten.

Onderzoek laat zien dat als we ons depressief voelen we minder positieve gevoelens ervaren. Terwijl blijkt dat het (weer) krijgen van positieve gevoelens, zoals hoop, optimisme en dankbaarheid, belangrijker is voor het herstel van een depressie dan het verminderen van negatieve gevoelens, zoals angst en somberheid. Ook blijkt uit onderzoek dat positieve gevoelens beschermen tegen terugval en ervoor zorgen dat negatieve gevoelens afnemen.

In acht sessies richten we ons daarom op het verbeteren van jouw en elkaars welbevinden door positieve gevoelens en gedachten. We staan stil bij hoe jouw gewenste toekomst eruitziet. We kijken naar jullie sterke kanten (iedereen heeft sterke kanten, ook al denk je misschien van niet) en we onderzoeken de momenten waarop het net iets beter of iets minder slecht gaat in je leven (de uitzonderingen op het probleem).

In dit werkboek staan oefeningen waarvan aangetoond is dat ze ons welbevinden stimuleren. Als je het nuttig vindt, doe je deze oefeningen in de tijd tussen de sessies door. We noemen het de 'huiswerksuggesties'. Je therapeut legt de oefeningen eerst uit tijdens de sessie, zodat je precies weet wat je moet doen.

We wensen je niet alleen veel succes, maar ook veel plezier met de positieve CGT. We hopen van harte dat deze therapie nuttig zal zijn om niet alleen problemen en klachten te verminderen, maar ook je welbevinden te vergroten.

Wil je dit werkboek steeds meenemen naar de volgende sessie?

## HUISWERKSUGGESTIES BIJ SESSIE 1

Houd alle oefeningen en huiswerksuggesties bij. Ook kun je aantekeningen maken van de sessies.

### ***Oefening Wat hoeft er niet te veranderen?***

We kijken vaak alleen naar wat er anders of beter moet. Dat is begrijpelijk, omdat we ons nu eenmaal meer richten op wat er mis is dan op wat er goed gaat (bad is stronger than good). Daarmee missen we soms dingen die goed (of goed genoeg) gaan. We zien ze wel, maar denken dat ze er niet toe doen. Let daarom tussen nu en de volgende sessie op alles wat er in je leven (gezin, vriendenkring, werk, relatie) gebeurt waarvan je wilt dat het blijft gebeuren, of wat zelfs niet eens mag veranderen! Sta hier elke dag even bij stil en noteer dit op het werkblad. Neem het werkboek mee naar sessie 2.

*Tip:* Denk ook aan de kleine dingen die je zo wilt houden. Misschien is het die kus als je partner naar zijn of haar werk gaat. Misschien is het dat praatje dat je met de buurvrouw maakt als jullie in de tuin werken. Voor inspiratie kun je ook mensen in je omgeving vragen wat zij willen dat zo blijft, en nagaan of die dingen ook in jouw leven van toepassing zijn.

**Oefening Je best mogelijke zelf**

‘Je best mogelijke zelf’ is een fantasie over een nieuw en beter leven. Neem er even de tijd voor – je kunt je ogen even dicht doen als je wilt – en stel je een moment in de toekomst voor waarin je op je best bent. Denk aan ‘je best mogelijke zelf’: iemand over wie je bijzonder tevreden bent en die je boeit en interesseert. Stel je voor dat je hard hebt gewerkt en dat het je gelukt is om jouw doel te halen. Denk hierbij aan dromen die je wilt realiseren en het inzetten van jouw specifieke talenten. Het gaat niet om onhaalbare fantasieën, maar juist om positieve en realistische doelen. Als je een duidelijk beeld hebt over wat dat voor jou is, sta dan stil bij de details en schrijf die op. Het opschrijven van deze gedachten en datgene waarvan je droomt, helpt om vage ideeën en gedachteflarden te ordenen, zodat je je richt op concrete en haalbare mogelijkheden. Wil je dit noteren op het werkblad en meenemen naar de volgende sessie?

**HUISWERKSUGGESTIES BIJ SESSIE 2**

**Oefening Dagboek van betere momenten**

Vaak denken we dat het probleem of de klacht er altijd is. Gelukkig is niets er altijd, ook al voelt het misschien van wel. Er zijn altijd uitzonderingen te vinden als je maar goed genoeg zoekt. Met uitzonderingen bedoelen we de momenten waarop je het probleem of de klacht verwacht, maar ze er om de een of andere reden niet is.

Je therapeut heeft hierover al met jullie gesproken. Let daarom tussen nu en de volgende sessie elke dag op de momenten waarop het net iets beter of net iets minder slecht gaat. Wat is er precies anders aan die momenten? Wat doe jij precies anders op die momenten? Wat dacht en voelde je toen anders? Wat deed jij om dat voor elkaar te krijgen?

| Datum | Gebeurtenis | Wat ging er beter/minder slecht? | Wat deed ik toen anders? | Wat dacht/voelde ik toen anders? | Wat deed ik om dat voor elkaar te krijgen? |
|-------|-------------|----------------------------------|--------------------------|----------------------------------|--|
|       |             |                                  |                          |                                  |  |
|       |             |                                  |                          |                                  |  |
|       |             |                                  |                          |                                  |  |

*Figuur Dagboek van betere momenten*



*Tip:* Gebruik het werkblad op [www.boompsychologie.nl/positievecgt](http://www.boompsychologie.nl/positievecgt) om je betere momenten bij te houden. In de figuur vind je een voorbeeld met drie vakjes; op de werkbladen vind je veel meer vakjes die je kunt invullen.

### ***Vul de Krachtenvragenlijst in***

Je therapeut heeft je tijdens de afgelopen sessie uitgelegd wat de Krachtenvragenlijst precies is en hoe je die online invult. Iedereen heeft sterke kanten, jij dus ook. Vul voor de volgende sessie de Krachtenvragenlijst in op [www.viacharacter.org](http://www.viacharacter.org). De website is in het Engels, maar je kunt de vragen in het Nederlands beantwoorden. Het kost ongeveer dertig minuten om de vragenlijst in te vullen, maar het is het zeker de moeite waard. Je krijgt namelijk een verdeling van je 24 sterke kanten, inclusief je top 5!

Het is heel mooi om je sterke kanten te zien; het vult vaak aan wat je er zelf over kunt zeggen. Bovendien is het kennen van je top 5 van sterke kanten belangrijk: dan kun je ze inzetten om meer welbevinden – betrokkenheid en zingeving – en flow te ervaren.

De uitkomst van de vragenlijst wordt je via een e-mail toegestuurd. Neem het overzicht van je sterke kanten mee naar de volgende sessie om samen met je therapeut en de andere groepsleden te bespreken. Het is ook leuk om hun top 5 te horen: hoe ze die sterke kanten in hun leven inzetten en na te gaan hoe iedereen dat nog vaker kan doen!

### ***Oefening Vind supporters***

Het realiseren van een beter leven gaat makkelijker als je het niet in je eentje hoeft te doen. Bedenk daarom wie je daarbij kan helpen. Vraag een paar mensen in je omgeving (dat kunnen familieleden, vrienden of collega's zijn) om je te steunen tijdens de therapie. Vertel hun welk doel je hebt voor de therapie: wat wil je ermee bereiken? Leg hun ook uit hoe ze nuttig kunnen zijn. Misschien door af en toe te vragen hoe het gaat, en misschien door samen met jou bepaalde huiswerksuggesties uit te voeren? Aan het eind van de therapie is het de bedoeling dat je je supporters bedankt voor hun steun.

## **HUISWERKSUGGESTIES BIJ SESSIE 3**

### ***Ga verder met het Dagboek van betere momenten***

Dit huiswerk komt tussen alle sessies terug. Let tussen nu en de volgende sessie weer dagelijks op de momenten waarop het net iets beter of iets minder slecht gaat. Wat is er anders aan die momenten? Wat doe jij anders op die momenten? Wat doe en voel jij anders? Wat doe jij om dat voor elkaar te krijgen? Vul dit in op het werkblad.

### ***Oefening Drie goede dingen***

Ook hier geldt weer dat we vaker kijken naar wat er niet goed gaat dan naar wat er wél goed gaat. Noteer daarom op het werkbladgedurende een week aan het eind van elke dag welke drie goede dingen er die dag gebeurden. Die drie dingen kunnen klein zijn (Ik ging vroeg naar bed vanavond, zoals ik me had voorgenomen) of groot (De man op wie ik verliefd ben, heeft me gevraagd voor een date). Schrijf op het werkblad ook op



waarom die goede dingen gebeurden, wat jouw invloed erop was en wat ze zeggen over jou.

### ***Oefening Gebruik dagelijks een van je top5 sterke kanten***

Door het invullen van de Krachtenvragenlijst heb je de vorige sessie ontdekt wat je top5 van sterke kanten is. Pak het er nog even bij als je het niet meer precies weet. De bedoeling van deze oefening is dat je er elke dag eentje uitkiest en er iets mee doet die dag. Stel, je sterke kant is nieuwsgierigheid. Ga dan eens naar een nieuwe film of loop een winkel in die je interesseert en die je niet eerder hebt bezocht. Schrijf op het werkbladaan het eind van de dag op welke sterke kant je gebruikte en wat je ermee deed. Veel plezier!

### ***Oefening (begin met je) Positieve zelfportret***

Je therapeut heeft tijdens de sessie uitgelegd wat het Positieve zelfportret is en hoe je het maakt. Vraag ten minste vijf mensen die je kent om je drie geschreven verhaaltjes te geven van momenten dat jij iets positiefs voor hen deed. Als het lastig is om geschreven verhalen te krijgen, mag het ook mondeling; dan kun je het zelf kort opschrijven op het werkblad. Geschreven verhalen zijn het leukst om te krijgen.

Verzamel alle verhalen en lees ze nog eens door. Welke positieve kenmerken hoor je terug in de verhalen? Vat de verhalen samen als jouw Positieve zelfportret en noteer dit op het werkblad. Bedenk daarna een plan: hoe kun je jouw specifieke talenten en sterke kanten het best inzetten? Stel ook belangrijke mensen in je leven, zoals je partner, kinderen of vrienden, van je plannen op de hoogte.

Als je ervoor terugschrikt om vijf (meer mag ook) mensen te vragen, helpt het om stil te staan bij het effect dat deze gesprekken zullen hebben. Je krijgt positieve reacties; je hebt waarschijnlijk waardevolle gesprekken over de mooie kanten van je persoonlijke en sociale leven, werk, spiritualiteit, enzovoort. Overweeg hoe waardevol dit voor jezelf, voor anderen en voor jullie relatie kan zijn.

Wil je je Positieve zelfportret meenemen naar de vijfde sessie? Neem er de tijd voor; het hoeft dus nog niet voor de volgende sessie af te zijn.

## **HUISWERKSUGGESTIES BIJ SESSIE 4**

### ***Ga verder met het Dagboek van betere momenten***

Let tussen nu en de volgende sessie weer dagelijks op de momenten waarop het net iets beter of iets minder slecht gaat. Wat is er anders aan die momenten? Wat doe jij anders op die momenten? Wat denk en voel jij anders? Wat doe je om dat voor elkaar te krijgen? Noteer dit op het werkblad.

### ***Oefening Zelfcompassie***

Je therapeut heeft tijdens de sessie al met jullie gesproken over zelfcompassie: aardig zijn voor jezelf. Je kunt zelfcompassie ook omschrijven als 'mild denken over jezelf' of 'medeleven hebben met jezelf'. Aardig zijn voor een ander is vaak niet zo moeilijk, maar veel mensen vinden het knap lastig om aardig te zijn voor zichzelf. Je kunt leren aardiger te zijn voor jezelf met de volgende oefening. Doe de oefening dagelijks, het kost maar een paar minuten. Denk terug aan een moment waarop je onlangs verdrie-

tig was. Heb je er een gevonden? Ga dan terug naar dat moment. Haal de gevoelens van verdriet naar boven.

Ga rustig zitten, sluit je ogen, let op je ademhaling en zie jezelf dan voor je als een meelevend persoon. Als je dat voelt en groter laat worden, verbeeld je dan dat je je verdrietige zelf ziet. Kijk naar het gezicht van je verdrietige zelf en merk de gevoelens op die door je heen gaan. Blijf rustig zitten en voel medeleven, en zend die gevoelens naar je verdrietige zelf toe. Wikkel mededogen om je verdrietige zelf heen. Je hoeft niets anders te doen dan mededogen te voelen en het verdriet te accepteren. Geef zo veel compassie en begrip aan dat verdrietige zelf als nodig is. Merk op wat er gebeurt met je verdrietige zelf wanneer het alle begrip en steun krijgt die het nodig heeft. Je hoeft hierover niets op te schrijven.

### ***Oefening Brief vanuit de toekomst***

Schrijf een brief vanuit je toekomstige zelf aan je huidige zelf. Neem er een tijd voor die relevant voor jou is: een, twee, vijf of tien jaar in de toekomst. Beschrijf aan jezelf dat het goed met je gaat, wat je doet, waar je bent, en met wie. Beschrijf ook de belangrijkste dingen die je gedaan hebt om daar te komen. Welke obstakels kwam je tegen en hoe heb je die overwonnen? Geef tot slot je huidige zelf vanuit de toekomst een wijs en lief (compassievol) advies. Op het werkblad vind je een mooi briefpapier waar je de brief op kunt schrijven.

### ***Oefening het Positieve zelfportret***

Maak je Positieve zelfportret verder af en neem het mee naar de volgende sessie, ook als het nog niet helemaal af is.

## **HUISWERKSUGGESTIES BIJ SESSIE 5**

### ***Ga verder met het Dagboek van betere momenten***

Let tussen nu en de volgende sessie weer dagelijks op de momenten waarop het net iets beter of iets minder slecht gaat. Wat is er anders aan die momenten? Wat doe jij anders op die momenten? Wat denk en voel jij anders? Wat doe je om dat voor elkaar te krijgen? Noteer dit weer op het werkblad.

### ***Oefening Optimistische denkstijl***

Pessimistische mensen schrijven negatieve gebeurtenissen vooral toe aan stabiele, globale en interne factoren. Ze zeggen: 'Het gaat ook nooit goed met mij' (stabiel), 'Ik kan niks echt goed' (globaal) en 'Ik deug nergens voor' (intern). Positieve gebeurtenissen schrijven ze toe aan tijdelijke, specifieke en externe factoren. 'Dat ging alleen even wat beter' (tijdelijk), 'Dat was geluk en had niks met mij te maken' (extern).

Optimisten doen het net andersom: zij schrijven positieve gebeurtenissen toe aan stabiele, globale en interne factoren en negatieve gebeurtenissen juist aan tijdelijke, specifieke en externe factoren. 'Ik kon die deadline niet halen, die was ook onredelijk.'

Een pessimistische denkstijl, vooral ten aanzien van negatieve gebeurtenissen, leidt tot verwachtingen van hulpeloosheid.

Optimisten voelen zich niet alleen beter, ze bereiken ook meer, omdat ze het vertrouwen hebben dat hun harde werk iets oplevert. Wanneer mensen zich depressief

voelen, denken ze vaak juist andersom en zien ze successen als toevallig, tijdelijk en specifiek, en tegenslagen als door henzelf veroorzaakt, blijvend of stabiel, en als deel van een groter geheel (bijvoorbeeld: Omdat ik zo'n sukkel ben die niets kan, gaat het altijd mis).

Het goede nieuws is dat je kunt leren optimistischer te zijn, ook al vind je jezelf een echte pessimist, en baat kunt hebben bij een optimistischere manier van denken. Dit is een oefening om optimistischer te worden. Doe de oefening elke dag tot aan de volgende sessie en noteer alles op het werkblad.

Schrijf elke avond een zin op over de prettigste gebeurtenis van die dag, alsof die veroorzaakt werd door iets algemeen (globaal), blijvends (stabiel) en van jezelf (omdat ik ... ben of kan).

Bijvoorbeeld: 'Vandaag heeft een collega aangeboden me te helpen. Dat gebeurde omdat ik iemand ben die anderen ook graag helpt als dat nodig is.'

Schrijf ook elke avond een zin op over de vervelendste gebeurtenis van die dag, alsof die veroorzaakt werd door iets specifiek, tijdelijks en buiten jezelf (omdat X toen Y).

Bijvoorbeeld: 'Vandaag kwam ik te laat op de afspraak bij de tandarts. Dat gebeurde doordat de bus een enorme vertraging had. Hierdoor kon ik vandaag een keertje niet op tijd zijn.'

## HUISWERKSUGGESTIES BIJ SESSIE 6

### ***Ga verder met het Dagboek van betere momenten***

Let tussen nu en de volgende sessie weer dagelijks op de momenten waarop het net iets beter of iets minder slecht gaat. Wat is er anders aan die momenten? Wat doe jij anders op die momenten? Wat denk en voel jij anders? Wat doe je om dat voor elkaar te krijgen? Schrijf dit weer op.

### ***Oefening Doe vijf aardige dingen voor een ander***

Van geven word je gelukkiger dan van ontvangen. Onderzoek laat zien dat van alle oefeningen die tot dusver in het kader van positieve psychologie onderzocht zijn, iets aardigs doen voor een ander het meeste welbevinden oplevert.

Doe vijf aardige dingen voor anderen op één dag (niet één aardig ding per dag, want dan wordt het misschien saai en minder effectief). Doe iets wat écht een verschil maakt en wellicht van jou wat inspanning vereist, zoals het geven van bloed of je burens helpen met de tuin, ook al heb je daar eigenlijk geen zin in. Wees creatief en denk na over wat de mensen om je heen het meest nodig hebben. Je kunt ook de dag waarop je vijf aardige dingen voor een ander doet tot een ritueel maken en elke week een vaste dag inlassen. Vind steeds nieuwe dingen om een positief verschil te maken in het leven van anderen. Kijk welk verschil het maakt voor anderen – en voor jezelf.

Doe dit tussen nu en de volgende sessie een keer.

### **Oefening Dankbare gedachten in vier stappen**

Dankbaarheid en denkbare gevoelens beschermen je tegen je somber voelen. Je focust bij dankbaarheid op wat je wel hebt en niet op wat je niet hebt. Hierna vind je een oefening voor meer dankbaarheid in vier stappen. Deze oefening heb je al samen met de groep tijdens de afgelopen sessie gedaan. Doe deze oefening dagelijks en noteer wat je bedacht hebt bij de stappen op het werkblad.

- 1 Focus op een paar niet-dankbare gedachten;
- 2 bedenk een paar dankbare gedachten;
- 3 vervang je niet-dankbare gedachten door dankbare;
- 4 vertaal het positieve gevoel dat dit oplevert naar actie. Doe er iets positiefs mee.

Hieronder volgt een voorbeeld.

- 1 Een niet-dankbare gedachte: De zon schijnt en ik moet de hele dag werken.
- 2 Een paar dankbare gedachten: Ik heb tenminste werk. Hierdoor kunnen we in een fijn huis wonen en kunnen we op vakantie. Morgen is het ook nog mooi weer en dan ben ik wel vrij. Ook heb ik een lieve collega met wie ik het goed kan vinden.
- 3 Vervang niet-dankbare gedachten door de dankbare. Laat de dankbare gedachten echt binnenkomen en let op het gevoel dat ze oproepen. Het kan helpen om je ogen even te sluiten.
- 4 Er iets mee doen: Straks ga ik koffie halen voor mijn collega en zeggen dat ik blij ben met haar als collega. Ook ga ik mijn man voorstellen om morgenochtend een uurtje te gaan wandelen.

### **Oefening Dankbaarheidsbrief**

Denk aan iemand die iets heeft gedaan wat jouw leven in gunstige zin beïnvloedde. Iemand die je daarvoor nog nooit echt bedankte; het liefst iemand die je daadwerkelijk kunt ontmoeten.

Schrijf een dankbaarheidsbrief aan die persoon en maak dan een afspraak om de brief persoonlijk te overhandigen. De brief is concreet en bevat ongeveer 300 woorden. Beschrijf in de brief wat die persoon precies deed en hoe dat jouw leven positief veranderde. Vertel ook wat je nu doet en schrijf erbij hoe vaak je terugdenkt aan wat hij of zij deed.

Wanneer je brief klaar is, bel je die persoon op of stuur je een bericht waarin je vertelt dat je wilt langskomen. Zeg niet waarom je komt, het is leuk als het een verrassing blijft. Wanneer je die persoon ontmoet, lees je de brief rustig voor. Let op zijn of haar reacties en die van jou.

Als hij of zij je onderbreekt, zeg dan dat je graag eerst de brief helemaal voorleest en vraag alleen te luisteren. Nadat je de brief voorgelezen hebt (elk woord), wacht je op de reactie van de ander en bespreken jullie de inhoud en jullie gevoelens voor elkaar. Indien de persoon die je wilt bedanken overleden is, kun je de dankbaarheidsbrief ook in je verbeelding doen.

Je kunt je dankbaarheidsbrief schrijven op het briefpapier op het werkblad.

## HUISWERKSUGGESTIES BIJ SESSIE 7

### ***Ga verder met het Dagboek van betere momenten***

Let tussen nu en de volgende sessie weer dagelijks op de momenten waarop het net iets beter of iets minder slecht gaat. Wat is er anders aan die momenten? Wat doe jij anders op die momenten? Wat denk en voel jij anders? Wat doe je om dat voor elkaar te krijgen? Noteer dit op het werkblad.

### ***Oefening Maak een plan voor gedragsbehoud***

Je bereikte in deze therapie waarschijnlijk al veel en kreeg veel positieve veranderingen voor elkaar. Het is belangrijk die positieve veranderingen vast te houden. Tijdens de zevende sessie besteden we daar veel aandacht aan.

Het is de bedoeling dat je het volgende doet:

- 1 Vind vijftig positieve veranderingen als gevolg van de therapie.
- 2 Vind vijftig goede redenen om die positieve veranderingen vast te houden.
- 3 Vind vijftig manieren om deze positieve veranderingen vast te houden.

Noteer alles weer op het werkblad.

Je zult misschien denken: zo veel? Daarom hebben we de volgende tip: alles mag meedoen, het hoeven geen hele grote zaken te zijn. Kijk vooral ook naar de kleine dingen: hoe je nu anders denkt, voelt, doet, je lichaamshouding, hoe je nu anders tegen jezelf praat, wat anderen is opgevallen, hoe mensen om je heen anders op je reageren, enzovoort.

Mocht je niet direct tot vijftig dingen komen, vraag dan aan anderen, zoals je partner, kinderen of vrienden, om mee te denken. Of stel je voor wat zij zouden zeggen als je hun deze vragen stelt. Bijvoorbeeld: 'Wat zou mijn partner zeggen dat er beter gaat (al is het maar een klein beetje), stel dat ik dat aan hem of haar zou vragen?'

### ***Oefening Successen vieren***

In de tweede sessie is al met jullie besproken hoe je je successen aan het eind van de therapie wilt gaan vieren. In de laatste, achtste, sessie doen we dat ook: we vieren wat jij en je groepsgenoten allemaal bereikten. Daarbij telt alles mee, de hele kleine en de grote positieve veranderingen in je leven. Denk alvast na over hoe je dat zou willen doen. Wil je misschien slingers ophangen, een toespraakje houden, je buddy bedanken of taart meenemen? Laat het je therapeut even weten voor de sessie begint!

## HUISWERKSUGGESTIE BIJ SESSIE 8

### ***Ga verder met het Dagboek van betere momenten***

Waarschijnlijk merkte je de afgelopen tijd hoe belangrijk het is de positieve focus in je leven vast te houden. Je voelt je er beter door en krijgt een positievere kijk op jezelf en de wereld om je heen.

Hoewel de therapie nu afgelopen is, raden wij je aan het Dagboek van betere momenten elke dag te blijven invullen. Het is niet alleen nuttig om te doen, maar ook een goede manier om naar die dingen in je leven te (blijven) kijken die je helpen dat betere leven voor elkaar te krijgen.

⋮ Cliënt: *‘Mensen mogen wel eens vaker stilstaan bij alles wat er wel goed gaat, en dat is precies waar deze therapie op gericht is. Ik heb gemerkt dat als je de dingen eruit plukt die wel goed gaan, de dingen die niet goed gaan vanzelf minder worden.’*

### ***Oefening Bedank je supporters***

Aan het begin van de therapie heb je een paar mensen uitgenodigd om jouw supporter te zijn. We hopen dat ze je tot steun waren. Nu is het tijd hen daarvoor te bedanken. Denk na over hoe je dat aanpakt: Wat denk je dat ze leuk zullen vinden? Een kaartje, bloemetje, een dikke zoen, een etentje? En dan: kom in actie! Bedank ze van harte.

### ***Oefening Maak de lijst van driemaal vijftig dingen voor gedragsbehoud af***

Mocht de lijst van driemaal vijftig dingen voor gedragsbehoud van de vorige sessie nog niet helemaal klaar zijn, maak dan thuis de lijst rustig verder af.

### ***Follow-up-afspraak***

Je therapeut overlegde tijdens de laatste sessie met jullie wanneer en hoe de follow-ups plaatsvinden. De openingsvraag van je therapeut zal dan zijn: ‘Wat gaat er beter sinds het eind van de therapie?’