

## Werkblad: Aanpakken van Problemen

1. Wat is volgens jou het probleem? Schrijf het in (minder dan) 10 woorden op:

.....

- a. Beperk jezelf tot één probleem per keer
- b. Wees concreet
- c. Concentreer je alleen op wat je kunt observeren - concentreer je op gedrag

2. Beschrijf hoe je het probleem ziet aan één of meer leden van je steungroep

a. Heeft die persoon dezelfde kijk op het probleem?

Ja/Nee

b. Wordt jouw kijk op het probleem veroorzaakt door verdraaide/niet werkende gedachten

(denkfouten/schema's)? ? Ja/ Nee

Zo ja, welke:

.....  
.....  
.....

c. Zo ja bij 2b: Daag de verdraaide/niet werkende gedachten uit:

.....  
.....  
.....

d. Zou je het probleem ook los kunnen laten, het kleiner/minder belangrijk maken? Zo ja, hoe:

.....  
.....

3. Observeer en beschrijf hoe jouw emoties het probleem eventueel beïnvloeden, erger maken:

.....  
.....

4. Als je besloten hebt dat het probleem niet het gevolg is van verdraaide/negatieve gedachten en je hebt het probleem bondig en nauwkeurig voor jezelf geformuleerd, **vraag jezelf dan af hoe je het probleem graag gehanteerd zou zien (wat is je doel?)**. Schrijf de gewenste oplossing of doelstelling in (minder dan) 10 woorden op:

.....

5. Wat zou er veranderen als je je doel bereikte?

.....  
.....

6. Concentreer je op de **actiepunten** ter hantering van het probleem. Schrijf zoveel actiepunten op als je kunt bedenken **zonder ze te veroordelen**. Noem van elk actiepunt de voor- en nadelen (denk eraan: niets doen is ook een vorm van actie):

	Actiepunt	Voordeel	Nadeel
1			
2			
3			
4			
5			

7. **Kies het actieplan wat je het meest aanspreek**. Noteer ook wat voor consequenties actieplan mogelijk heeft

Actieplan:

.....

Consequenties:.....

.....

8. **Beslis nu**, na alle vorige stappen, waardoor je over het probleem en mogelijke oplossingen hebt kunnen nadenken, wat **je gaat doen**:

.....

a. **Welke stappen moet je ondernemen?** Zet ze op volgorde:

.....

.....

.....

b. Hoe weet je of het actieplan uitgevoerd is?.....

.....

9. Voer het actieplan uit.

a. Gebruik tijdens de activiteit een aantal bemoedigende zinnen

b. Bespreek het resultaat van je plan met één of meer leden van je steungroep.

Resultaten:.....

.....

Heb je deze negen stappen ter hantering van een probleem uitgevoerd en het probleem bestaat nog? Ga dan terug en kijk hoe het plan is uitgevoerd, welke verwachtingen je had, welke gevolgen je plan(nen) had(den). Herhaal de negen stappen dan en pas een ander actieplan toe.