



Werkblad: Angstmonster Tekenen & Paspoort



Cliënt- en sessiegegevens

Datum: _____

Leeftijd: _____ jaar

Naam: _____

Behandelaar / kindertherapeut: _____



Teken jouw angstmonster

Iedereen is weleens bang, bezorgd of gespannen. Soms voelt die angst alsof er een monstertje in je hoofd, keel of buik zit dat nare dingen fluistert. Teken in het vak hieronder hoe jouw angst eruitziet als het een wezentje of monster zou zijn. Is het groot of piepklein? Welke kleur heeft het? Heeft het stekels, klauwen, grote ogen, of ziet het er juist modderig of harig uit? Alles mag wat bij jouw gevoel past.



Het angstmonster-paspoort

Geef jouw getekende angstmonster een eigen paspoort door de onderstaande vragen in te vullen.

- Hoe heet dit monster? _____
- Waar in jouw lijf voel je dit monster het eerst? (bijvoorbeeld in je buik, keel, hart of schouders):

- Wat roept of fluistert dit monster het vaakst tegen jou?

- Wanneer wordt dit monster ineens heel groot en sterk?

- Waar is dit monster zelf stiekem bang voor?

- Wat heeft dit monster nodig om weer rustig te worden? (bijvoorbeeld een warme deken, een luisterend oor of slaap):



Jouw monstertemmer-superkracht

Jij bent de baas over dit monster en mag bepalen wat ermee gebeurt. Wat doe jij of wat vraag je aan een volwassene zodra dit monstertje opduikt?

- Mijn favoriete helpende gedachte: _____
- Wat ik doe met mijn ademhaling of spieren: _____
- Wie ik direct om hulp of een knuffel vraag: _____





Therapeutenhandleiding: Externaliserende Angstinterventie



Pediatrie
Werkblad 1



Klinische toelichting voor de kindertherapeut bij Werkblad 1 (Kerngebied: angst en emoties). Gebaseerd op narratieve externalisering (White & Epston) en cognitief-gedragsmatige exposureprincipes voor jonge cliënten (6-12 jaar).



1 Therapeutisch doel:

- Het scheiden van het probleem (de angst) en de identiteit van het kind ('Ik ben niet angstig, de angst bezoekt mij als een monster'). Dit vermindert schaamte, stimuleert metacognitie en versterkt het gevoel van zelfredzaamheid.



2 Stap 1 - Somatische verankering:

- Laat het kind eerst voelen waar in het lichaam spierspanning, hartkloppingen of buikpijn optreden voordat het monster getekend wordt.



3 Stap 2 - Creatieve projectie:

- Bied materialen aan zoals viltstiften, waskrijt of kleurpotloden. Bij schermdeling tijdens online consulten: gebruik een digitale annotatietool of een digitaal whiteboard.



4 Stap 3 - Socratische vragen:

- Vraag niet "Waarom voel je dat?", maar "Wat doet het monster als jij dapper probeert te zijn?" en "Wat is de geheime zwakke plek van het monster?"



5 Stap 4 - Beheersing en integratie:

- Laat het kind het monster temmen, in een kooi tekenen, een feestmuts opzetten of transformeren naar een behulpzame bondgenoot.



Observatie notities





Ademhalingskaart: Ballon en Vlinder



Angstregulatie en
kalmering



Deze oefening helpt je buik en hoofd rustig te maken wanneer je spanning, drukte of angst voelt.

- Kerngebied: Angstregulatie en kalmering
- Te gebruiken in de speelkamer of thuis als vast rustmoment

1

Stap 1: De ballon opblazen (inademen)



Ga ontspannen zitten of liggen en leg je handen rustig op je buik.

- Stel je voor dat er een vrolijke ballon diep in je buik zit.
- Adem rustig en diep in door je neus.
- Voel hoe je buik bol en rond wordt: de ballon vult zich langzaam met lucht.
- Houd je adem één tel ontspannen vast in je bolle buik.

2

Stap 2: De vlinder laten wegvliegen (uitademen)



Laat nu alle lucht rustig en zacht naar buiten stromen.

- Tuit je lippen een klein beetje, alsof je tegen een veertje blaast.
- Blaas de lucht langzaam en gelijkmatig uit door je mond.
- Stel je voor dat er een lichte vlinder op je handen zit die nu zachtjes wegfladdert.
- Voel hoe je buik weer rustig daalt en je schouders ontspannen.
- Herhaal stap 1 en stap 2 rustig vier tot vijf keer achter elkaar.



Instructietip voor de kindtherapeut

Praktische handvatten voor modeling en co-regulatie tijdens de sessie:

- **Voor- en meedoen:** Doe de ademhalingsbeweging synchroon en zichtbaar voor. Begeleid het kind om de handen op de buik te houden, zodat de buikademhaling tastbaar wordt.
- **Focus op de uitademing:** Begeleid een verlengde, rustige uitademing met licht getuite lippen om het parasympathische zenuwstelsel te activeren en hyperventilatie te voorkomen.
- **Samen oefenen:** Oefen eerst in een ontspannen toestand binnen de vertrouwde speelkamer vóór inzet bij acute spanning of als huiswerkopdracht.



Angsttrapladder – Kindwerkblad & Exposureplan



Cliënt- en Sessiegegevens

Naam kind: _____ Datum: _____ Begeleider/Therapeut: _____

- Mijn dapperheidsdoel (wat wil ik graag weer durven?): _____
- Mijn helpende gedachte / krachtzin: _____



Uitleg voor het Kind: Hoe werkt de Trapladder?

Iedereen is wel eens bang, en dat is helemaal normaal! Angst voelt soms als een grote berg waar je niet overheen durft. Maar wist je dat je dapperheid kunt trainen net als een spier? Dat doen we stap voor stap op de **Angsttrapladder**. We beginnen onderaan bij trede 1: iets wat een heel klein beetje spannend is. Als je die stap een paar keer hebt geoefend, merk je dat de spanning zakt. Pas daarna klimmen we door naar de volgende trede!

- **Spanningsmeter:** Geef elke stap een cijfer van 1 (bijna niet spannend) tot 10 (super spannend).
- **Beloning:** Bedenk bij elke voltooide trede een fijne succesviering om jouw moed te vieren.
- **Datum van succes:** Schrijf op elke trede de datum op wanneer het jou is gelukt!



De Angsttrapladder: Mijn Dapperheidsstappen

Vul hieronder jouw persoonlijke stappen in, van minst beangstigend (onderaan) naar meest spannend (bovenaan):

5

Trede 5 (Hoogste trede - Spanning 9-10)

Situatie: _____

🌟 Spanningscijfer (1-10): Beloning bij succes: _____

Gelukt op: ____-____-____

4

Trede 4 (Grote stap - Spanning 7-8)

Situatie: _____

🌟 Spanningscijfer (1-10): Beloning bij succes: _____

Gelukt op: ____-____-____

3

Trede 3 (Middelhoge stap - Spanning 5-6)

Situatie: _____

🌟 Spanningscijfer (1-10): Beloning bij succes: _____

Gelukt op: ____-____-____

2

Trede 2 (Oefenstap - Spanning 3-4)

Situatie: _____

🌟 Spanningscijfer (1-10): Beloning bij succes: _____

Gelukt op: ____-____-____

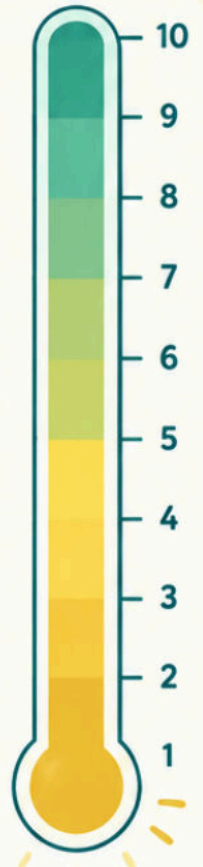
1

Trede 1 (Eerste kleine stap - Spanning 1-2)

Situatie: _____

🌟 Spanningscijfer (1-10): Beloning bij succes: _____

Gelukt op: ____-____-____



Mijn Dapperheidskoffer (Wat helpt mij als ik spanning voel?)

Wanneer je op een trede staat en je hart klopt wat sneller, kun je jouw eigen trucjes inzetten:



Ademhalingstruc:

4 tellen rustig inademen door de neus (alsof je aan een bloem ruikt),
4 tellen vasthouden, 6 tellen rustig uitblazen (alsof je een kaarsje zachtjes laat flikkeren).



Lichaam ontspannen:

Even je schouders optrekken tot je oren en lekker laten vallen.



Mijn helpende helpers:

(wie mag erbij zijn of helpen?):



Viering van de overminning:

Een high-five, dapperheidssticker, lievelingsspelletje of 10 minuten extra buitenspelen.





Angsttrapladder – Handleiding voor de Professional



Klinische Handleiding & Exposure-Instructie voor de Therapeut

Dit werkblad is ontworpen voor cognitief-gedragstherapeutische exposure in vivo of in vitro bij kinderen van 6 tot 14 jaar binnen het kerngebied angst. Het doel is habituatie te faciliteren en vermijdingsgedrag systematisch te doorbreken volgens de richtlijnen voor jeugdhulpverlening en kinderpsychotherapie.

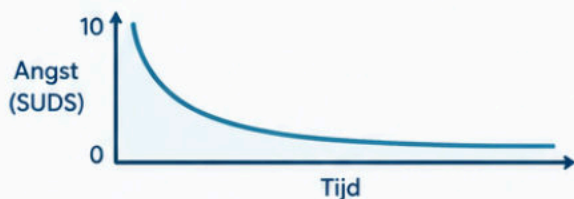
1

Psycho-educatie & SUDS-meting



SUDS
1-10

- Introduceer de Subjective Units of Distress Scale (SUDS) op een kindvriendelijke wijze (1-10 thermometer of spanningscijfer). Leg uit dat angst fysiologisch piekt en na verloop van tijd vanzelf daalt (habituatiecurve) mits er niet vermeden wordt.



2

Gezamenlijke hiërarchieopbouw (I-AM principe)



- Laat het kind zélf de volgorde bepalen in samenspraak met ouders/therapeut. Waak ervoor dat de afstanden tussen de treden behapbaar blijven. Breek grote stappen op in tussenstapjes.



**Samen bepalen =
meer motivatie, meer succes!**

3

Gestructureerde exposure



- Oefen eerst in de veilige speelkamer (rollenspel, verbeelding, audio/visuele stimuli) alvorens in de thuissituatie of op school te oefenen.



Speelkamer
(rollenspel)



Verbeelding



Audio/visuele
stimuli



Stap voor stap naar meer vertrouwen!

4

Bekrachtiging en Huiswerkinstructie



- Koppel direct positieve bekrachtiging aan pogingen, ongeacht het directe resultaat. Noteer direct op de ladder de datum bij 'Gelukt op: ____-____-_____' zodra een trede is voltooid. Evalueer de afname van anticipatieangst bij herhaling.



Belangrijk:

- ✓ Dateren van behaalde treden
- ✓ Vieren van successen!



Digitaal en fysiek gebruik

Geschikt voor afdruk op A4-formaat of schermdeling via annotatietools tijdens online consultaties.



Samen werken we aan meer durf, minder angst!



Stop-Denk-Doe Kaarten – Impulscontrole



STOP



DENK



DOE



Therapeutenhandleiding & Rollenspelprotocol



Handleiding voor de Kindertherapeut

Deze set van 12 Stop-Denk-Doe kaarten is ontwikkeld voor kinderen met ADHD, impulsief gedrag en emotieregulatieproblemen. De kaarten vertalen cognitief-gedragstherapeutische zelfinstructietraining en executieve functietraining naar concrete, tastbare handelingsstappen in de speelkamer en thuispraktijk. De methodiek verdeelt impulscontrole in drie opeenvolgende fasen: STOP (remmen van de automatische reactie), DENK (opties en gevolgen overzien) en DOE (een gekozen helpende actie uitvoeren).

- **Doelgroep:** Kinderen van 6 tot en met 12 jaar met ADHD, gedragsproblemen, emotieregulatieproblemen of impulsieve reactiepatronen.
- **Klinische toepassing:** Gebruik de kaarten modulair tijdens psycho-educatie, gedragsmatige rollenspellen en situatietrainingen in de speelkamer.
- **Werkwijze bij fysiek afdrukken:** Druk pagina 2 tot en met 4 af op stevig papier (250-300 g/m²), knip langs de kniplijnen tot 12 handzame kaarten (circa 95 x 135 mm) en lamineer voor duurzaam gebruik.
- **Schermdeling (online consulten):** Toon de gewenste kaart op het scherm als visueel anker tijdens beeldbelsessies en bespreek concrete situaties uit de afgelopen week.
- **Vakinhoudelijke toetsing:** Stem transfer- en generalisatieafspraken voor school en gezin af conform het behandelplan onder supervisie van een BIG-geregistreerd kinder- en jeugdpsycholoog of orthopedagoog-generalist.



Therapeutisch Protocol voor Rollenspellen



Rollenspellen bieden een gecontroleerde, ervaringsgerichte oefensituatie waarin het kind leert vertragen op het kritieke keuzemoment. Volg onderstaand stappenprotocol tijdens de sessie:

- 1 **Stap 1: Introductie en herkenning.** Leg de vier kaarten van de gekozen fase **open** op tafel. Vraag het kind een recente situatie te beschrijven waarin het misging door te snel handelen.
- 2 **Stap 2: Fysiek ankeren van STOP.** Oefen eerst de fysieke rem. Laat het kind de STOP-kaart aanraken of een vast lichaamsgebaar maken (bijvoorbeeld handen op de bovenbenen of voeten plat op de grond) zodra de therapeut de trigger naspeelt.
- 3 **Stap 3: Het denkgesprek (DENK).** Verken samen aan de hand van de DENK-kaart minimaal twee alternatieve reacties: 'Als ik reactie A kies, wat gebeurt er dan? En wat gebeurt er bij reactie B?'
- 4 **Stap 4: Uitspelen van helpend gedrag (DOE).** Speel het scenario opnieuw uit. Het kind voert nu direct de actie van de gekozen DOE-kaart uit. Beloon het remmen en kiezen nadrukkelijk, los van een vlekkeloze uitvoering.



Huiswerktransfer: Geef de meest helpende kaartenset mee naar huis of school. Instrueer ouders en leerkrachten om uitsluitend te herinneren met neutrale aanwijzingen, zoals: 'Kijk eens op je Stop-Denk-Doe kaart'.

Kaartenset 1: STOP-Fase (Kaart 1 t/m 4)

1 STOP – Pauzeknop Lichaam



Zet je voeten stevig op de grond.
Doe alsof je een standbeeld bent dat
even helemaal stilstaat.

- Voel je ademhaling rustig naar je buik gaan.
- Laat je schouders bewust zakken.
- Wacht tot de storm in je lijf gaat liggen.

2 STOP – Woedevulkaan



Voel je de spanning stijgen in je vuisten
of kaken? Stop voordat de vulkaan uitbarst.

- Bal je vuisten even stevig samen en
ontspan ze daarna bewust.
- Tel rustig in gedachten af van 5 naar 1.
- Zet bewust één stap naar achteren.

3 STOP – Stopteken Hand



Steek in gedachten je hand op. Zeg zachtjes
tegen jezelf: 'Ho, even stoppen!'.

- Houd je mond drie seconden dicht.
- Kijk rustig om je heen: wat gebeurt er nu echt?
- Geef je denkbrein de tijd om aan te gaan.

4 STOP – Tijd voor een Slok



Neem een denkpauze door een slok water
te drinken of bewust in en uit te ademen.

- Neem rustig drie kleine slokjes water.
- Voel het koele water door je keel glijden.
- Je brein schakelt nu over van haasten naar
helder kijken.

Kaartenset 2: DENK-Fase (Kaart 5 t/m 8)

5 DENK – Vergrootglas



Onderzoek de situatie als een detective. Wat is er nu werkelijk aan de hand?

- Wat gebeurde er vlak voordat ik boos of onrustig werd?
- Wat wil of bedoelt de ander nu eigenlijk?
- Is dit een onoplosbare ramp of een hanteerbaar probleempje?

6 DENK – Twee Paden Kiezen



Er liggen altijd minstens twee wegen voor je. Welk pad kies jij?

- Pad Rood: Ik reageer direct fel. Gevolg: ruzie of gedoe.
- Pad Groen: Ik wacht even en praat rustig. Gevolg: we lossen het samen op.
- Welk pad levert mij nu het meeste op?

7 DENK – Gedachtenwolk Check



Welke gedachte zit er nu in je hoofd? Helpt deze gedachte jou verder of juist niet?

- Niet-helpende gedachte: 'Hij doet dit expres om mij dwars te zitten!'
- Helpende gedachte: 'Misschien was het per ongeluk, ik vraag het eerst even rustig na.'
- Kies een gedachte die rust brengt in je hoofd.

8 DENK – Gevoelsmeter

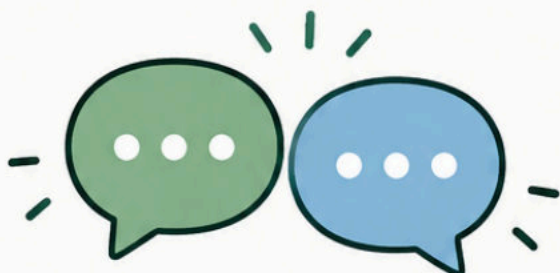


Hoe hoog zit je spanning of emotie op een schaal van 1 tot 10?

- Score 1-3: Rustig. Ik kan direct in gesprek gaan.
- Score 4-7: Oplopend. Ik heb eerst een rustige tussenstap nodig.
- Score 8-10: Alarmfase! Eerst kalmeren voordat ik iets zeg of doe.

Kaartenset 3: DOE-Fase (Kaart 9 t/m 12)

9 DOE – Woorden Gebruiken



Gebruik een duidelijke Ik-boodschap in plaats van duwen, slaan of schreeuwen.

- Zeg op rustige toon: 'Ik vind dit niet prettig, wil je hiermee stoppen?'
- Kijk de ander rustig aan.
- Vraag wat de ander bedoelde zonder direct te oordelen.

10 DOE – Hulp Vragen



Lukt het even niet alleen? Vraag rustig en duidelijk om ondersteuning.

- Loop naar de leerkracht, ouder of begeleider toe.
- Zeg: 'Ik merk dat ik heel boos word, kun je me even helpen?'
- Samen een oplossing zoeken is een sterke en verstandige keuze.

11 DOE – Even Weglopen



Kies bewust voor een rustige plek. Stap uit de situatie voordat het escaleert.

- Zeg duidelijk: 'Ik neem even twee minuten pauze.'
- Loop naar een rustige hoek en breng je ademhaling omlaag.
- Kom pas terug wanneer je lijf weer ontspannen aanvoelt.

12 DOE – Helpende Oplossing



Zet een opbouwende stap om de situatie voor iedereen goed af te ronden.

- Stel een eerlijk compromis voor: 'Eerst jij vijf minuten, daarna ik.'
- Kies tijdelijk een ander spel of een andere activiteit.
- Waardeer je eigen inzet: je hebt bewust gekozen om verstandig te handelen!

Focus-planbord – Dagindeling in Kleur



Mijn Focus-dagplanner

Vul hieronder jouw dag in. Geef elke activiteit een eigen kleurcode of symbool zodat je precies ziet wat er gaat gebeuren.

• Naam: _____

• Datum: _____

• Mijn hoofddoel voor vandaag: _____

Kleurcodes & Prioriteiten

Kies samen met je therapeut of ouder een kleur voor elk soort taak:



Rood / Oranje: Belangrijke leertaken, huiswerk of schoolafspraken (Focus)



Groen: Bewegen, buiten spelen, sporten en ontladen (Energie kwijt)



Geel: Zelfzorg, maaltijden, tas inpakken en vaste routines (Gewoontes)



Blauw: Rustmomenten, schermvrij ontspannen of lezen (Oplaadtijd)



Ochtend

(Opstaan tot middagen)

Wat ga je vanmorgen doen? Geef elke stap een pictogram en vink af wanneer het klaar is.



Focus



Energie



Gewoontes



Oplaadtijd

- | | | |
|--|----------------------|---------------------------|
| ☐ Stap 1 (07:00 - 08:00): _____ | Symbool/Kleur: _____ | Prioriteit: Hoog / Midden |
| ☐ Stap 2 (08:00 - 10:00): _____ | Symbool/Kleur: _____ | Prioriteit: Hoog / Midden |
| ☐ Stap 3 (10:00 - 12:00): _____ | Symbool/Kleur: _____ | Prioriteit: Hoog / Midden |



Middag

(Middagen tot avondeten)

Plan hier je schooltaken, speelafspraken en pauzes in:



Focus



Energie



Gewoontes



Oplaadtijd

- | | | |
|--|----------------------|---------------------------|
| ☐ Stap 4 (12:00 - 14:00): _____ | Symbool/Kleur: _____ | Prioriteit: Hoog / Midden |
| ☐ Stap 5 (14:00 - 16:00): _____ | Symbool/Kleur: _____ | Prioriteit: Hoog / Midden |
| ☐ Stap 6 (16:00 - 18:00): _____ | Symbool/Kleur: _____ | Prioriteit: Hoog / Midden |



Avond

(Avondeten tot slapengaan)

Rond je dag rustig af zodat je hoofd leeg is voor het slapen:



Focus



Energie



Gewoontes



Oplaadtijd

- | | | |
|--|----------------------|---------------------------|
| ☐ Stap 7 (18:00 - 19:30): _____ | Symbool/Kleur: _____ | Prioriteit: Hoog / Midden |
| ☐ Stap 8 (19:30 - 20:30): _____ | Symbool/Kleur: _____ | Prioriteit: Hoog / Midden |
| ☐ Dagafsluiting: Wat ging er vandaag supergoed? _____ | | |



Therapeuten- en Ouderinstructie: Prioriteren bij ADHD

Deze visuele structuur helpt kinderen met ADHD bij het ondersteunen van executieve functies zoals tijdsbesef, werkgeheugen en taakiniciatie. Gebruik het werkblad actief tijdens de sessie en geef het mee voor thuis.

- ✓ **Samen prioriteiten stellen:** Beperk 'rode' focustaken tot maximaal 2 per dagdeel om overprikkeling en uitstelgedrag te voorkomen.
- ✓ **Visuele ankers:** Laat het kind zelf stiften kiezen en eenvoudige pictogrammen tekenen (bijv. een bord voor eten, een klok voor school, een bal voor buitenspelen).
- ✓ **Directe bekrachtiging:** Vink stappen direct na voltooiing af. Dit stimuleert het dopaminesysteem en geeft zichtbare vooruitgang.
- ✓ **Overgangstijd inbouwen:** Voorzie tussen taakwissels minimaal 10 tot 15 minuten 'blauw' buffer- of oplaadmoment.
- ✓ **Flexibiliteit bewaren:** Loopt een activiteit uit? Pas het bord direct samen aan in plaats van taken door te strepen, om faalangst te verminderen.





Beweegtussendoortjes – Handleiding en Kaarten 1 t/m 3



Handleiding Beweegtussendoortjes in de Speelkamer

Deze praktijkkaarten zijn ontwikkeld voor kindertherapeuten ter ondersteuning van emotieregulatie, alertheidsregulatie en aandachtsswitch bij kinderen met ADHD, verhoogde motorische onrust of sensorische overprikkeling. Lichaamsgerichte micro-interventies van 1 tot 2 minuten ontladen fysieke spanning, herstellen de executieve focus en brengen het arousalniveau weer binnen het zogenoemde 'window of tolerance'.

- **Inzetbaarheid:** fysiek afdrukken en knippen langs de stippellijnen (eventueel lamineren) of direct tonen op scherm tijdens online consulten.
- **Toepassing:** zet de kaarten in bij merkbare spanningsopbouw, plotse aandachtsverslapping, motorische hyperactiviteit of ter overbrugging tussen gesprek en gerichte spelinterventies.
- **Observeren:** let als therapeut scherp op ademritme, spierspanning, gronding en het vermogen om na de beweging weer tot rust te komen.



Kaart 1: De Raketlancering

60–90 sec
(3x)

Doel: Explosieve motorische ontlading gevolgd door vertraagde landing.

- **Kind-opdracht:** Hurk helemaal op de grond als een opvouwbare raket. Houd je handen tegen elkaar voor je borst. We tellen hardop af: 5... 4... 3... 2... 1... BOEM! Schiet met een krachtige sprong de lucht in met je armen breed. zweef dan langzaam en geruisloos als een parachute terug naar de grond.
- **Duur:** 60 tot 90 seconden (3 herhalingen).



Therapeuten-instructie: Observeer de spierspanning tijdens het hurken en stimuleer een zo zacht en geruisloos mogelijke landing om lichaamsbeheersing en impulsremming te versterken.



Kaart 2: De Ijspekel & De Warme Zon

90 sec
(2–3x)

Doel: Progressieve spierontspanning en bewust gewaarworden van lichaamsspanning.

- **Kind-opdracht:** Ga kaarsrecht staan. Er waait een ijzige wind door de kamer en je bevriest tot een keiharde ijspekel! Maak vuisten, knijp je billen en schouders strak samen en houd 5 tellen vast. Nu breekt een warme zon door: voel hoe je langzaam smelt. Eerst je gezicht, dan je armen, je romp en je benen totdat je als een slap plasje water op de mat zakt.
- **Duur:** 90 seconden (2 tot 3 rondes).



Therapeuten-instructie: Versterkt proprioceptief contrastbesef. Zeer helpend bij opgebouwde boosheid, frustratie of lichamelijke rigiditeit.



Kaart 3: De Oerwoud-Kruiper

60 sec

Doel: Cross-laterale integratie ter stimulering van de hersenbalk en executieve focus.

- **Kind-opdracht:** We lopen als grote tijgers door het dichte woud. Tif bij elke stap je linkerknie hoog op en tik die aan met je rechterhand of elleboog. Doe daarna meteen je rechterknie omhoog en tik aan met je linkerhand. Maak 20 bewuste, stevige kruisstappen alsof je door hoog oerwoudgras stampt.
- **Duur:** 60 seconden.



Therapeuten-instructie: Zorg voor een rustig, ritmisch tempo. Kruislingse coördinatie stimuleert de samenwerking tussen beide hersenhelften en structureert motorische onrust.



Beweegtussendoortjes – Kaarten 4 t/m 7



4 De Vloer-Drukpers



Proprioceptie
(heavy work)

Doel: Diepe proprioceptieve druk (heavy work) voor directe emotieregulatie.

- **Kind-opdracht:** Zet je voeten stevig plat op de grond, iets uit elkaar. Plaats je handpalmen plat tegen de zitting van je stoel of plat tegen de behandelmuur op schouderhoogte. Duw met al je kracht de muur of stoel weg alsof je hem 5 centimeter moet verplaatsen! Houd 10 tellen vol terwijl je rustig uitademt, en laat dan helemaal los.
- **Duur:** 60 tot 90 seconden (3 herhalingen).



Tip voor de therapeut:

Therapeuten-instructie: Diepe spierweerstand activeert het parasympathische zenuwstelsel en vermindert motorische onrust onmiddellijk zonder de kamer te verstoren.

5 De Schudmachine



Spanning
afvoeren

Doel: Afvoeren van overtollig fysiologisch overschot en acute spanning.

- **Kind-opdracht:** Stel je voor dat je een wasmachine bent die gaat centrifugeren! Begin met alleen je vingers los te wapperen. Schud daarna je hele handen, je ellebogen, je schouders, je billen en je benen. Schud alles tegelijk 15 seconden zo snel mogelijk los. Als de therapeut 'STOP' roept, bevries je direct als een standbeeld en voel je hoe het vanbinnen tintelt.
- **Duur:** 60 seconden.



Tip voor de therapeut:

Oefen de 'stop-sigitaal'-respons. Het felle contrast tussen maximale agitatie en plotselinge stilstand traint de remmende controle (inhibitie).

6 De Diepzee-Duiker



Ademhaling &
ontspanning

Doel: Parasympathische activatie via verlengde uitademing en vertraagde motoriek.

- **Kind-opdracht:** Doe je denkbeeldige duikbril op. We duiken naar de bodem van de oceaan. Neem een diepe hap lucht door je neus. Beweeg je armen heel traag als een sierlijke rog of zeeschildpad door het dikke water. Blaas de lucht zachtjes en zo langzaam mogelijk uit door een denkbeeldig rietje totdat je longen leeg zijn.
- **Duur:** 90 seconden (4 herhalingen).



Tip voor de therapeut:

Bewaak de verhouding van 4 seconden rustig inademen en 6 tot 8 seconden uitblazen. Effectief bij sensorische overprikkeling of lichte paniecreacties.

7 De Flamingo-Balans



Vestibulair
& focus

Doel: Vestibulaire regulatie, rompstabiliteit en gerichte visuele focus.

- **Kind-opdracht:** Kies één vast punt op de muur en houd je ogen daarop gericht. Til je linkerbeen op en plaats je voetzool tegen je rechterenkel of knie. Spreid je armen als gracieuze flamingovleugels. Tel in stilte tot 10 zonder te wiebelen. Wissel daarna rustig van been. Lukt het ook met één hand op je buik?
- **Duur:** 60 tot 90 seconden per been.



Tip voor de therapeut:

Balanceren dwingt het kind tot actuele concentratie in het hier-en-nu en haalt het hoofd uit piekeren of innerlijke chaos.

Beweegtussendoortjes – Kaarten 8 t/m 10

8



Kaart 8: Het Boze Beest & De Zachte Vlinder



Doel: Reguleren van boosheid en verbaal-motorische expressie.



Kind-opdracht:

- Maak jezelf breed en zwaar als een grommende beer. Maak klauwen van je vingers, span je kaken aan en stamp 3 keer heel doordringend op de grond terwijl je diep uitgromt. Verander daarna meteen in een gewichtloze vlinder: fladder op je tenen geruisloos een rondje om je stoel heen en land weer zonder geluid.



Duur: 90 seconden (2 herhalingen).



Therapeuten-instructie: Valideert felle emoties (de beer mag er zijn) en biedt tegelijk een veilige overgang naar zachtheid en zelfcontrole (de vlinder).

9



Kaart 9: De Boom in de Storm



Doel: Gronding en het voelen van innerlijke stabiliteit bij stormachtige gedachten.



Kind-opdracht:

- Plant je voeten plat op de grond. Stel je voor dat er sterke wortels uit je hielen en tenen diep de aarde ingroeien. Je benen en stam blijven kaarsrecht staan. Bovenin waait een stormwind: zwaai met je armen en bovenlijf mee van links naar rechts. Hoe hard het ook stormt, je voeten laten de vloer nooit los!



Duur: 60 tot 90 seconden.



Therapeuten-instructie: Ideaal voor kinderen die figuurlijk worden meegesleept door felle emoties of plotse veranderingen. Vraag na afloop: 'Voelde je stam stevig?'

10



Kaart 10: De Zintuigen-Scan op 1 Plek



Doel: Mindful heroriënteren in de fysieke speelkamerruimte na beweging.



Kind-opdracht:

- Blijf stil op je plek staan na al het bewegen. Kijk rond zonder je voeten te verplaatsen: noem 3 dingen die je ziet met een blauwe of rode kleur. Luister goed: welke 2 geluiden hoor je in of buiten de kamer? Wrijf nu met je dium over je vingertoppen: voel 1 sensatie op je eigen huid. Adem diep in en uit.



Duur: 60 tot 90 seconden.



Therapeuten-instructie: Brengt het kind definitief terug in de therapeutische werkstand en rondt het beweegmoment gestructureerd af.



Sociale Verhalen:

Een Bezoek aan de Speelkamer



1 Stap 1: Aankomst en wachten



Samen met mijn ouder of verzorger kom ik aan bij het gebouw. In de wachtruimte mag ik rustig wachten tot de therapeut mijn naam noemt en mij meeneemt.

- Mijn jas hang ik aan de kapstok.
- Mijn ouder mag in de wachtkamer blijven wachten.

2 Stap 2: Binnen in de speelkamer



De speelkamer is een rustige plek met speelgoed, knutselspullen, zand en kussens. Ik hoef niet meteen iets te doen; eerst even rondkijken mag altijd.

- De therapeut laat mij zien waar de spullen staan.
- We zetten een zandloper of klok aan zodat ik weet hoeveel tijd we hebben.

3 Stap 3: Wat we doen en voelen



In de kamer mag ik spelen, bouwen, tekenen of praten over dingen die ik fijn of lastig vind. Als ik even stil wil zijn, is dat ook helemaal goed.

- Ik kies zelf wat prettig voelt om mee te spelen.
- Alle gevoelens, zoals boos, verdrietig of blij, mogen er zijn.

4 Stap 4: Duidelijke afspraken



Om het spelen voor iedereen veilig en fijn te houden, gebruiken we drie duidelijke afspraken:

- We houden onszelf en elkaar heel.
- We gaan zorgvuldig om met het speelgoed.
- Als het te vol voelt in mijn hoofd, mag ik 'stop' zeggen of naar de rusthoek gaan.

5 Stap 5: Opruimen en naar huis



Als de tijd bijna voorbij is, geeft de therapeut een seintje: nog 5 minuten. We ruimen samen rustig op en maken de kamer netjes voor de volgende keer.

- Ik trek mijn jas weer aan.
- We zeggen gedag en ik ga weer met mijn ouder mee naar huis.



Korte handleiding & voorspelbare vragen

Lees dit sociale verhaal vooraf samen door en wijs de pictogrammen aan. Stel tijdens of na het lezen deze voorspelbare vragen om het begrip te vergroten:

- **Vraag 1:** Welk speelgoed zie jij op het plaatje waar jij straks mee wilt spelen?
- **Vraag 2:** Wat kun je doen of zeggen als het even te spannend voelt in de kamer?
- **Tip voor schermdeling:** omcirkel digitaal elke stap die aan de beurt is voor maximale visuele voorspelbaarheid.



Handleiding & Instructies



Handleiding & Spelinstructies

Deze set van 24 emotiekaarten helpt kinderen bij het herkennen en verwoorden van gezichtsuitdrukkingen en gevoelens. Bijzonder geschikt voor psycho-educatie bij ASS en emotierglatie.



Memory

- Druk de kaarten tweemaal af. Zoek paren en benoem bij elke vondst de kenmerken van het gezicht.



Sorteren op zones

- Sorteer de kaarten in groen (ontspannen), geel (onrustig), rood (overprikkeld/boos) of blauw (moe/verdrietig).



Spiegelspel

- Doe het gezicht na voor een spiegel en benoem waar je dit gevoel in je lijf waarneemt.



Contextspel

- Trek een kaart en bedenk samen een situatie waarin iemand zo kijkt.





Emotiekaarten - Basisgevoelens



Emotiekaarten Set 1: Basisgevoelens

Knip de kaarten langs de stippellijnen uit.

● Blij

● Verdrietig

● Boos

● Bang

● Verrast

● Walgend

● Rustig

● Trots



BLIJ



VERDRIETIG



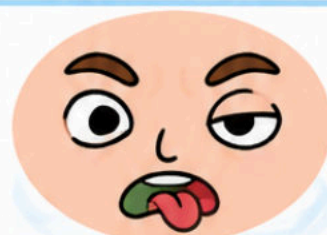
BOOS



BANG



VERRAST



WALGEND



RUSTIG



TROTS



Emotiekaarten – Sociale Emoties



Emotiekaarten Set 2: Sociale Emoties

Knip de kaarten langs de stippellijnen uit.

- Beschaamd
- Jaloers
- Zenuwachtig
- Schuldig
- Ongeduldig
- Enthousiast
- Teleurgesteld
- Eenzaam



Beschaamd



Jaloers



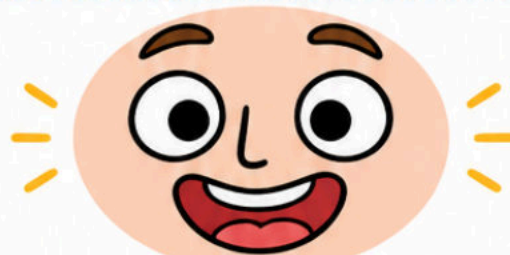
Zenuwachtig



Schuldig



Ongeduldig



Enthousiast



Teleurgesteld



Eenzaam



Leren



Voelen



Samen



Groeien



Emotiekaarten – Prikkel en Statussen



Emotiekaarten Set 3: Prikkel en Lichaamssignalen

Knip de kaarten langs de stippellijnen uit.

● Vermoeid

● Verward

● Gefrustreerd

● Overprikkeld

● Pijn

● Geconcentreerd

● Opgelucht

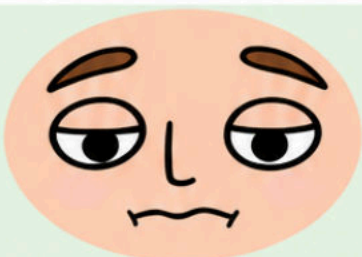
● Verveeld



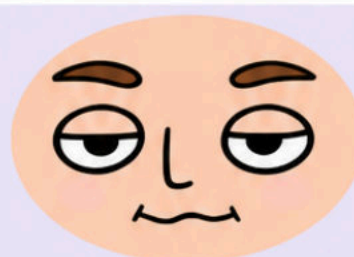
VERMOEID



VERWARD



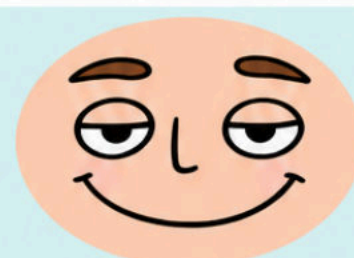
GEFRUSTREERD



OVERPRIKKELD



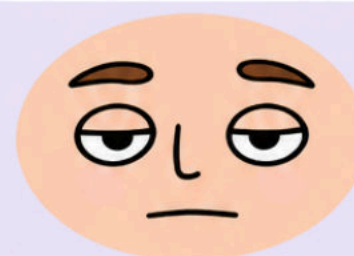
PIJN



GECONCENTREERD



OPGELUCHT



VERVEELD



Mijn Weekoverzicht en Dagschema



Naam: _____ Week van: _____ Doel van de week: _____



In te vullen Weekrooster

Plak of teken hieronder per dagdeel de pictogrammen. Zet een vinkje zodra een stap is afgerond.

Dag	Ochtend	Middag	Na school	Avond	Klaar
Maandag	☐	☐	☐	☐	☐
Dinsdag	☐	☐	☐	☐	☐
Woensdag	☐	☐	☐	☐	☐
Donderdag	☐	☐	☐	☐	☐
Vrijdag	☐	☐	☐	☐	☐
Zaterdag	☐	☐	☐	☐	☐
Zondag	☐	☐	☐	☐	☐



Vaste Routines en Pictogrammenoverzicht

Kies per dagdeel de passende stappen uit de onderstaande routines:

Ochtendstappen	Middag & School	Na school & Middag	Avond & Slapen
Wekker & Opstaan Naar het toilet Kleren aandoen	Naar school / In de klas Werken aan tafel Buitenspeken & Pauze	Jas & Schoenen opruimen Drinken & Sensorisch rustmoment Huiswerk of oefenen	Avondeten aan tafel Speelgoed opruimen Douchen of in bad
Ontbijten Tandens poetsen Schoenen & Tas klaarmaken	Lunchtrommel eten Gym of creatief Spullen inpakken	Vrij spelen / Schermtijd Tafel dekken	Pyjama aan Boekje lezen / Praten over de dag Lampje uit & Slapen

Pictogrammenblad en Handleiding

Uitknipbare Pictogrammen voor Thuis en Praktijk

Knip deze pictogrammen uit langs de stippellijnen en bevestig ze eventueel met klittenband.



Korte Handleiding: Het Schema Samenstellen en Gebruiken

Aanwijzingen voor therapeut, ouder en kind om structuur te bieden en overgangen voorspelbaar te maken:

1



Ophangplek: Hang het schema op ooghoogte van het kind op een vaste, prikkelarme plek (bijvoorbeeld in de keuken of slaapkamer).

2



Samen voorbereiden: Vul de week of de volgende dag samen in op een vast tijdstip. Laat het kind de kaartjes zelf ophangen.

3



Vaste kleurcodering: Geel = ochtend, Oranje = school en middag, Groen = na school en vrije tijd, Blauw = avond en nacht.

4



Overgangen begeleiden: Kondig een overgang 5 minuten van tevoren aan. Laat het kind het kaartje omdraaien of afvinken zodra het klaar is.

5



Omgaan met wijzigingen: Plak bij een onverwachte gebeurtenis het symbool 'Wijziging' om flexibiliteit visueel te ondersteunen.



Werkblad: De Herinneringsdoos



Handleiding voor de Behandelaar

Dit werkblad biedt een gestructureerde narratieve en beeldende interventie binnen rouw- en verliesbegeleiding bij kinderen. Het helpt bij het verankeren van betekenisvolle herinneringen aan een overleden of gemist persoon en biedt houvast zonder te overweldigen.

- **Stap 1: Verkenning** – Leg uit dat herinneringen een veilige, vaste plek verdinnet waar ze nooit kwijtraken.
- **Stap 2: Vormgeving** – Laat het kind de buitenzijde van de doos tekenen of inkleuren met persoonlijke symbolen, sloten of kleuren.
- **Stap 3: Vullen** – Begeleid het kind bij het kiezen van 3 tot 5 concrete herinneringen (een voorwerp, uitspraak, geur of activiteit) om in de vakken te tekenen of op te schrijven.
- **Stap 4: Betekenisgeving** – Bespreek: 'Welk verhaal hoort bij deze herinnering?' en 'Wat helpt jou als je deze herinnering even extra nodig hebt?'. Forceer niets.



De Buitenkant van Mijn Doos

Hoe ziet jouw herinneringsdoos er aan de buitenkant uit? Maak hem zo stevig en veilig als jij wilt. Je kunt hem versieren met kleuren, stickers of een stevig slot.

- Mijn doos is gemaakt van:
- Heeft de doos een slot, sleutel of lint?
- Welke kleuren en versieringen passen het beste bij deze doos?



Wat Bewaar Ik in de Doos?

Teken of schrijf hieronder de herinneringen die je voor altijd wilt bewaren. Kies zelf wat je in elk vakje zet.

- **Vak 1:** Iets fijns wat we vaak samen deden
- **Vak 2:** Een grapje, koosnaam of speciale uitspraak
- **Vak 3:** Iets wat ik van diegene heb geleerd of gekregen
- **Vak 4:** Een geur, lievelingseten of muziekstuk dat me aan diegene doet denken
- **Vak 5:** Een bijzondere plek waar we samen zijn geweest



Gevoel en Troost

Als ik aan deze herinneringen denk, voel ik mij:



Blij en dankbaar
dat we dit samen
hebben meegemaakt



Verdrietig omdat
ik diegene erg mis



Rustig en veilig
van binnen



Een mengeling van
verschillende emoties
door elkaar



Als ik de doos in gedachten
dichtdoe, weet ik dat alle
herinneringen veilig
bewaard blijven.

Therapeutische Handleiding – Afscheidsbrief



Korte Handleiding voor de Therapeut

Dit projectieve schrijfinstrument (Hulpmiddel 11 van 160) ondersteunt kinderen binnen het kerngebied rouw en verlies bij het verwoorden en integreren van een afscheid door overlijden of permanent vertrek.

- **Kerngebied:** Rouw en verlies.
- **Toepassing:** Zowel analoog in de spelkamer als digitaal via schermdeling bij online consulten.
- **Emotionele veiligheid:** Het kind behoudt te allen tijde zelf de regie over het voorlezen en de uiteindelijke bestemming van de brief.



Instructietip & Begeleiding

Dwing nooit tot het invullen van alle regels. Schrijft het kind nog niet vlot of roept het schrijven te veel spanning op? Treed dan op als empathisch scribent of moedig het kind aan om herinneringen in het tekenkader te tekenen.

1



Vorbereiding en veilige afstemming

Verken rustig aan wie de brief gericht is en benoem dat alle emoties – gemis, verdriet, maar ook boosheid of fijne herinneringen – er mogen zijn.

2



Schrijfproces en prompts

Loop samen langs de prompts op het werkblad en laat het kind in eigen tempo antwoorden noteren of dicteren.

3



Veilige verwerking en afronding

Sluit af met de verwerkingsvragen onderaan de brief: bewaar het blad in een herinneringsdoos, verzegel het in een envelop of bewaar het in het dossier van het kind.





Printbaar Werkblad – Mijn Afscheidsbrief



Mijn Afscheidsbrief

Hieronder kun je jouw brief schrijven of tekenen aan degene die je mist of van wie je afscheid hebt moeten nemen. Alles wat je voelt en denkt is goed.

Datum en plaats: _____

Lieve / Beste ... _____

Een fijne herinnering aan jou die ik altijd wil onthouden:

Wat ik je nu het liefste nog had willen zeggen of vragen:

Als ik vandaag aan jou denk, voel ik me vooral:

Wat ik zo ontzettend aan jou mis:

Mijn wens voor jou of wat ik jou wil meegeven:

Veel liefs van: _____



Teken- of symboolvak (teken hier een herinnering, symbool of laat een vingerafdruk achter):



Veilige verwerkingsvraag:

Wat wil jij vandaag na de sessie met deze brief doen?



Veilig bewaren in de praktijk of thuis

We stoppen de brief in een mooie envelop en bewaren hem in jouw persoonlijke therapiemap of herinneringsdoos.



Delen met een vertrouwd persoon

We bespreken of je de brief samen met de therapeut wilt voorlezen aan een ouder of verzorger.

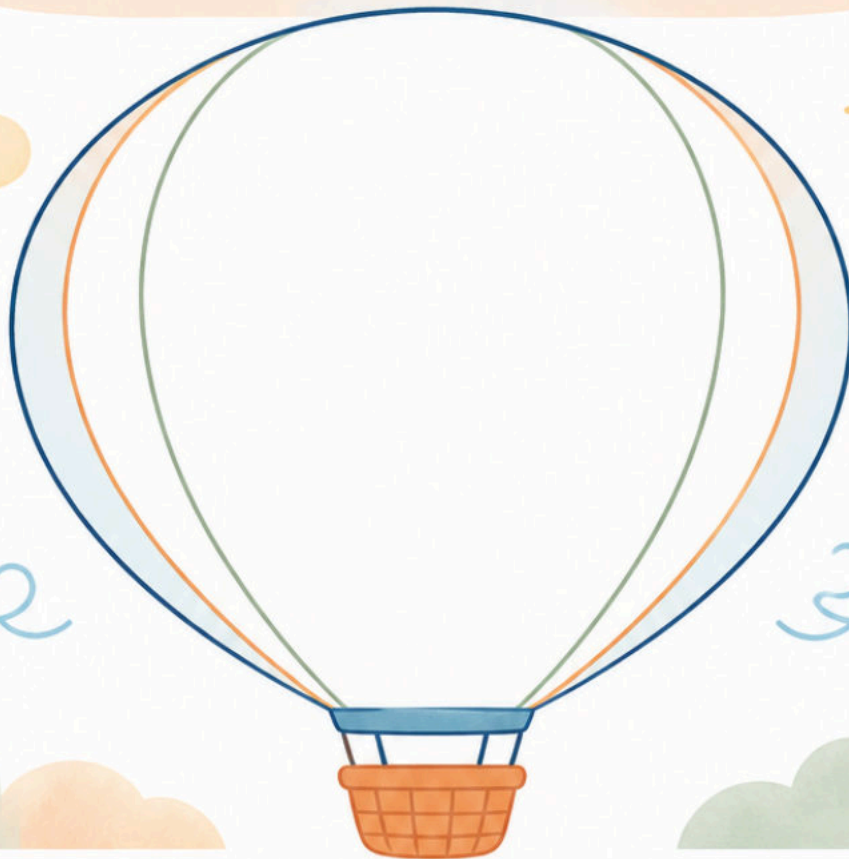


Afronden met een eigen ritueel

We bewaren de brief op een vaste gedenkplek of geven hem een speciale symbolische bestemming.

Werkblad: Ballon van Gevoelens

– Loslaten –



Mijn Gevoelsballon

Soms draag je gevoelens, zorgen of herinneringen met je mee die zwaar aanvoelen in je hoofd of buik. In deze grote ballon mag je tekenen, kleuren of schrijven wat er nu in jou leeft en wat je wat lichter zou willen maken of zachtjes wilt laten wegzweven.

- Welke kleuren passen bij hoe jij je vanbinnen voelt?
- Zijn het zware woorden, tranen, een gebeurtenis of een herinnering?
- Teken of schrijf alles rustig binnen in de ballon.



Ruimte voor Jouw Verhaal

Niets van wat jij voelt
is gek of verkeerd.
Alles wat je in de ballon zet,
mag er helemaal zijn.



Wat ik vandaag in de ballon stop om lichter te maken of los te laten:



Als deze ballon zachtjes weg mag zweven in de lucht, voel ik mij:



Wat mij helpt en troost geeft als de ballon omhoog vliegt:



Therapeutenhandleiding: Het Loslaatritueel & Nabespreking

Dit werkblad fungeert als een projectieve en externaliserende interventie binnen rouwverwerking, traumabegeleiding en affectregulatie. Door zware emotionele ladingen en gestolde rouw tastbaar in een symbool te plaatsen, ontstaat er psychologische afstand en herwonnen autonomie bij het kind.

- **Externalisatie:** Het kind leert ervaren dat het gevoel er mag zijn, zonder dat het kind samenvalt met de overweldigende emotie.
- **Kindgerichte regie:** Het kind bepaalt zelf welk aspect bewaard blijft in een herinneringsdoos en welk deel symbolisch mag wegdrijven.
- **Afferent-somatische koppeling:** Koppel de visuele metafoor aan een gecontroleerde uitademing en een grondende lichaamsgerichte houding.



Praktijktip voor de therapeut

Forceer nooit het 'loslaten' bij actueel verlies. Vraag altijd eerst toestemming: 'Zullen we kijken of dit gevoel een stukje lichter mag worden, of wil je het nog even dicht bij je houden?' Respecteer loyale gevoelens naar overledenen of hechtingsfiguren.

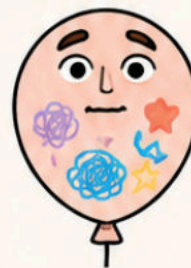
Het Loslaatritueel in 4 Stappen

1 Exploratie & Somatische Check-in



Bespreek waar de zwaarte voelbaar is in het lichaam (druk op de borst, knoop in de buik). Laat het kind sensorisch passende kleuren kiezen (waskrijt, potlood, stift) om de intensiteit te markeren.

2 Projectief Vullen van de Ballon



Geef het kind alle tijd om het interieur van de ballon te vullen met tekeningen, symbolen, schaduwen of steekwoorden. Volg het tempo van het kind en valideer elk affect zonder direct oplossingsgericht te interveniëren.

3 Het Fysieke Loslaatritueel



Kies samen de afronding: knip de ballon eventueel uit en plak deze op een groter 'lucht'-vel, bewaar hem in een herinneringsdoosje, of gebruik een zachte uitademing terwijl het kind zich voorstelt hoe het denkbeeldige touwtje losraakt.

4 Verankering & Troostbronnen



Bespreek welke lege ruimte ontstaat en hoe deze gevuld mag worden met troostende hulpbronnen: een warme deken, een fijne herinnering, een knuffel of een steunend persoon in de omgeving.



Klinische Beslisboom

Hoe reageert het kind op de metafoor van wegzweven?



Het kind wil het gevoel niet loslaten of wordt angstig:

Valideer de beschermende functie van het gevoel. Laat de ballon stevig geankerd op de grond staan of geef het kind een herinneringskistje waarin de ballon veilig mag rusten.



Het kind ervaart opluchting en ontspanning in het lichaam:

Veranker het gevoel van ruimte en ademhaling. Vraag hoe het vrije gevoel voelt en welke hulpbron het kind meeneemt naar huis.



Beloningskaart voor Thuis – Samen Doelen Stellen



1. Gezamenlijke Afspraken en Doelen

Kies samen maximaal drie concrete, haalbare gedragsdoelen. Formuleer elk doel positief (wat het kind wél doet) en spreek vooraf een gezamenlijke beloning af die verbindend werkt.

- ★ **Doel 1:** Wat ik ga oefenen (bijvoorbeeld rustig aan tafel blijven zitten tot het bord leeg is)
- ★ **Doel 2:** Wat ik ga oefenen (bijvoorbeeld speelgoed in de speelgoedbak opruimen na het spelen)
- ★ **Doel 3:** Wat ik ga oefenen (bijvoorbeeld de pyjama aandoen voor het verhaaltje begint)

Naam van het kind: _____

Gekozen weekdoel 1: _____

Gekozen weekdoel 2: _____

Gekozen weekdoel 3: _____

Onze gezamenlijke gezinsbeloning bij het behalen van het streefdoel: _____



2. De Weekplanner: Stickers en Successmomenten

Verdien elke ochtend, middag of avond een sticker of krul zodra het afgesproken gedrag zichtbaar is. Elk behaald doel levert een sticker op. We vieren elke stap vooruit!

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ochtend 							
Middag 							
Avond 							

Totaal aantal behaalde stickers deze week (vooraf afgesproken streefgetal): _____

Wat ging er deze week al heel goed?



3. Klinisch-Pedagogische Instructie voor Ouders & Begeleiders

Positieve bekrachtiging werkt als een kind ervaart dat gewenst gedrag meteen wordt opgemerkt en gewaardeerd. Deze beknopte handleiding helpt ouders om thuis een veilige en stimulerende sfeer te bewaren.

- **Houd het overzichtelijk:** kies maximaal 2 tot 3 haalbare gedragsdoelen tegelijk.
- **Direct bekrachtigen:** plak de sticker direct na het gewenste gedrag; wacht niet tot het einde van de dag.
- **Nooit afpakken:** haal nooit verdiende stickers weg als reactie op ander ongewenst gedrag. Wat verdiend is, blijft verdiend.
- **Verbindende beloningen:** kies bij voorkeur gezamenlijke ervaringen (samen bakken, extra voorleestijd, naar de speeltuin) in plaats van materieel speelgoed.



Gouden Regel bij Positieve Bekrachtiging

Straf of correctie hoort niet thuis op deze kaart. Lukt een doel een dagdeel niet, laat het vakje dan leeg zonder afkeuring of boosheid. Geef een bemoediging: "Vanavond is er weer een nieuwe kans!"

1

Stap 1: Doelen concreet formuleren

Besprek samen welk gedrag geoeftend wordt. Gebruik positieve bewoordingen: zeg wat wél de bedoeling is in plaats van wat niet mag.

2

Stap 2: Zichtbare plek in huis kiezen

Hang de kaart op ooghoogte van het kind, bijvoorbeeld op de koelkast of de slaaphamerdeur, met een bakje stickers binnen handbereik.

3

Stap 3: Direct bekrachtigen met een compliment

Plak de sticker zodra het kind het gewenste gedrag laat zien. Koppel dit direct aan een specifiek compliment over de inzet.

4

Stap 4: Positief afronden en vieren

Bekijk aan het einde van de week de ingevulde vakjes. Tel de stickers met trots en vier samen de afgesproken activiteit.

> Stop-kaart – Grenzen Stellen & Time-in <



STOP

Pauzeer even. Voel je ademhaling en neem de tijd voor een rustige time-in.

- Leg je hand rustig op de kaart.
- Stop met praten, discussiëren of doorgaan.
- Adem drie tellen rustig in en vier tellen langzaam uit.



Instructietip: Verbindende Time-in

Gebruik deze stop-kaart bij oplopende conflicten of emoties niet als afzondering (time-out), maar als gedeeld pauzemoment (time-in). Zowel het kind als de therapeut of ouder mag de kaart neerleggen. Blijf rustig nabij en zeg op kalme toon: 'We drukken nu even samen op de pauzeknop om weer rustig te worden.' Neem 2 tot 5 minuten stilte of zachte nabijheid voordat het gesprek of spel wordt hervat.



Familie-opstelling met Poppetjes – Projectieve Oefening

Hulpmiddel 15 van 160 | Kerngebied: Opvoedproblemen



Therapeutische Handleiding: Systeemanalyse & Protocol



Systemische Verkenning van het Gezin

Dit projectieve werkblad ondersteunt kindertherapeuten bij het concreet en veilig inzichtelijk maken van de gezinsbeleving, onderlinge relaties en opvoedingsdynamieken van het kind. Door poppetjes op het speelbord te plaatsen, worden loyaliteiten, ervaren afstand en subsystemen zonder verbale dwang zichtbaar.

- **Projectief en ontlastend:** verlaagt de drempel voor kinderen die praten over de thuissituatie lastig vinden.
- Maakt gezinshiërarchie, allianties en loyaliteitsconflicten bij opvoedingsproblemen inzichtelijk.
- Toepasbaar bij gezinsveranderingen, echtscheiding, samengestelde gezinnen of ingrijpende gebeurtenissen.



Klinische basishouding

Stuur de opstelling inhoudelijk niet bij. Het kind toont zijn eigen subjectieve belevingswereld. Stel open, onderzoekende vragen zonder oordeel over de gezinsleden.



Stappenplan voor de Behandelaar

Volg onderstaande processtappen om de familie-opstelling gestructureerd en sensitief te begeleiden tijdens het consult:

1

Voorbereiding en Knippen

Knip vooraf of samen met het kind de benodigde figuren uit. Laat het kind zelf bepalen welke figuren en symbolen meedoen.

2

Keuze en Toewijzing

Vraag het kind om een figuur te kiezen voor zichzelf en voor ieder gezinslid of iedere belangrijke betrokkene: 'Wie stelt dit poppetje volgens jou voor?'

3

Neerzetten op het Speelbord

Laat het kind de poppetjes op het bord plaatsen. Let op de kijkrichting, onderlinge tussenruimte en wie er centraal dan wel aan de rand staat.

4

Systemische Verdieping

Onderzoek de constellatie met circulaire en reflectieve vragen: 'Wie staat er dicht bij jou?', 'Naar wie kijkt papa?', 'Wie zorgt er voor wie?'

5

De Gewenste Situatie

Vraag tot slot: 'Als je één poppetje mocht verplaatsen zodat het voor iedereen fijner voelt, wie zou dat zijn en waar gaat die naartoe?'



Systemische Vragengids voor Opvoedproblemen

Gebruik deze gerichte prompts tijdens het proces om patronen rond regels, steun, grenzen en opvoedbelasting in kaart te brengen:

- **Nabijheid & Afstand:** 'Wie staat er het dichtst bij jou als je verdrietig of boos bent?'
- **Kijkrichting & Aandacht:** 'Naar wie kijkt papa of mama meestal in huis? Kijken er mensen dezelfde kant op of juist van elkaar weg?'
- **Regels & Grenzen:** 'Wie bepaalt meestal wat er gebeurt? Welk poppetje voelt het zwaarst of het drukst?'
- **Uitsluiting & Steun:** 'Staat er iemand buiten de cirkel? Wie zou je dichterbij willen hebben als het even tegenzit?'
- **Draagkracht:** 'Heeft iemand van de grote mensen te veel op zijn bordje liggen?'



Klinische Observaties en Differentiële Hypotheses

Onderzoek hoe de visuele plaatsing aansluit bij de opvoedingssituatie en het gedrag van het kind. Projectieve opstellingen en hypothesen over positionering (parentificatie, triangulatie, zondebokdynamiek) dienen altijd gewogen te worden binnen een bredere diagnostische context en professionele interventie:

Welke positionering valt op tijdens de opstelling door het kind?

Kind plaatst zichzelf tussen de ouders in



Onderzoek mogelijke parentificatie, triangulatie of de functie van het kind als buffer bij huwelijks- of opvoedspanningen.

Een ouder staat ver buiten de centrale cirkel of kijkt weg



Verken thema's rond emotionele onbeschikbaarheid, vermijding, overbelasting door werk of loyaliteitsconflicten bij scheiding.

Kind plaatst zichzelf geïsoleerd in een verre hoek

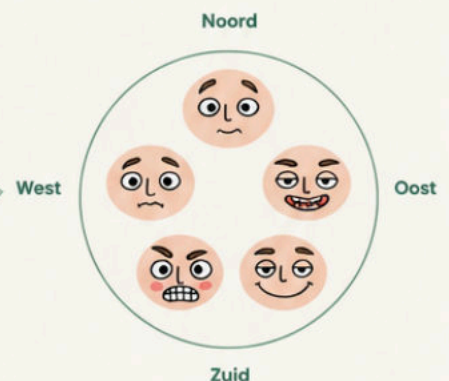


Verdiep op gevoelens van eenzaamheid, onbegrip, een zondebokpositie of angst om tot last te zijn binnen het gezinssysteem.

Broers/zussen staan dicht opeen en afgewend van volwassene

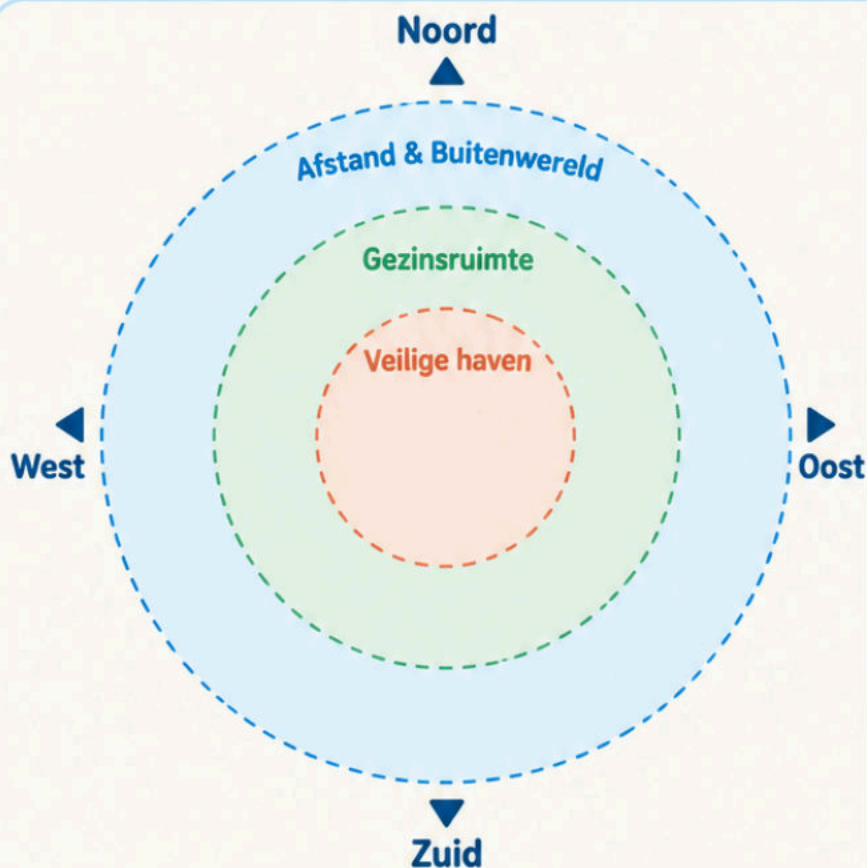


Toets op sterke horizontale allianties die mogelijk compenseren voor een ervaren tekort aan voorspelbaarheid of emotionele veiligheid bij opvoeders.





Speelbord: De Familie-cirkels & Observatieformulier



Het Familiespeelbord – Huidige Opstelling

Plaats de uitgeknipte poppetjes binnen dit veld. De cirkels geven de afstand aan tot de veilige kern. Let goed op waar ieder poppetje naartoe kijkt.

- Binnenste cirkel: Nabijheid, directe verbinding en veilige haven.
- Middelste ring: Gezinsruimte, dagelijks contact en interactie.
- Buitenste zone: Afstand, buitengesloten voelen of de buitenwereld/school.



Registratie Gezinsconstellatie & Behandelobservaties

Vul direct na de sessie de opstelling en bijbehorende opmerkingen in:



Naam kind & Leeftijd:



Datum en Sessienummer:



Gekozen centrale figuur (wie staat het eerst en waar?):



Opvallende coalities, uitsluitingen of afstanden:



Gewenste verandering volgens het kind ("Wens-opstelling"):



Opvoedingshypothesen & Afstemmingspunten voor oudergesprek:





Print- en Knipblad: Familiefiguren en Relatiesymbolen

Knipblad: Familiepoppetjes & Relatiesymbolen

Knip de onderstaande figuren en symbolen uit langs de stippellijnen. Naast voorgedrukte karakters bevat dit blad ook neutrale blanco figuren die het kind zelf naar wens kan intekenen, inkleuren of van een naam kan voorzien.

- **Voorgedrukte volwassenen:** Vaderfiguur, Moederfiguur, Zorgfiguur (groot formaat).
- **Voorgedrukte kinderen:** Jongensfiguur, Meisjesfiguur, Peuter (middelgroot formaat).
- **Blanco figuren:** 2 blanco volwassenen en 2 blanco kinderen om zelf een gezichtsuitdrukking, kleding of naam aan te geven.
- **Derden & Huisdieren:** Hond/kat, Grootouderfiguur, Belangrijke externe steunfiguur.
- **Relatiesymbolen:** Hartje (liefde/verbinding), Bliksemschicht (ruzie/spanning), Muurtje (geheim/grens), Vraagteken (onduidelijkheid of zoektocht).



Tip voor heregebruik

Plak de figuren op stevig karton of lamineer het blad, zodat het materiaal vaker te gebruiken is met kneedgum of klittenband.



Vader



Moeder



Zorgfiguur



Jongensfiguur



Meisjesfiguur



Peuter



Grootvader



Grootmoeder



Hond



Kat



Belangrijke
externe steunfiguur



Blanco volwassene



Blanco volwassene



Blanco kind



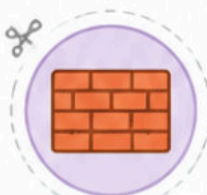
Blanco kind



Hartje
(liefde/verbinding)



Bliksemschicht
(ruzie/spanning)



Muurtje
(geheim/grens)



Vraagteken
(onduidelijkheid of zoektocht)



Zon
(hoop/positiviteit)



Therapeutische Handleiding: Werken met Gevoelsdieren



Handleiding & Klinische Instructietip voor de Kindertherapeut

Deze set van 24 gevoelskaarten met dieren ondersteunt therapeuten bij het laagdrempelig exploreren, benoemen en reguleren van emoties in de speelkamer. Dierenmetaforen bieden jonge cliënten een veilige projectieve afstand om moeilijke innerlijke belevingen zichtbaar te maken.

- **Projectieve distantie:** kinderen projecteren gevoelsladingen makkelijker op een herkenbaar dier dan op abstracte termen.
- **Emotionele woordenschat:** verrijkt het vocabulaire voorbij boos, blij en verdrietig naar genuanceerde gevoelens zoals trots, bezorgd of overweldigd.
- **Lichaamsbewustzijn:** dieren visualiseren fysieke expressies van emoties (zoals spanning in de spieren of stilvallen).
- **Direct toepasbaar:** bij diagnostiek, psycho-educatie en affectieve regulatie.



Therapeutische Tip

Laat het kind de kaarten sorteren in 'voel ik vaak', 'voel ik soms' en 'voel ik bijna nooit'. Vraag vervolgens welk dier vandaag het hardst van zich laat horen in zijn of haar lijf.



Stappenplan

1

Fase 1: Vrije verkenning

Spread de kaarten open uit op de tafel of speelmat. Nodig het kind uit om zonder oordeel drie dieren te kiezen die opvallen of herkenbaar aanvoelen.



2

Fase 2: Verdieping en lokalisatie

Onderzoek samen de fysieke gewaarwording van het gekozen dier: Waar in je lichaam merk je dit dier op? Wat heeft dit dier nu het meest nodig om zich veilig te voelen?



3

Fase 3: Transfer en copingsvaardigheid

Koppel de eigenschap van het ondersteunende dier (zoals de waakzame uil of de rustige schildpad) aan concrete copingstrategieën tijdens moeilijke momenten thuis of op school.





Gevoelskaarten Deel 1: Basisemoties

Gevoelskaarten Set 1: Primaire Basisemoties

Basisemoties die ieder kind herkent en ervaart:

- **Blijde Beer:** 'Ik voel me vrolijk, warm vanbinnen en speels.'
- **Verdrietige Hond:** 'Mijn hart voelt zwaar, mijn oren hangen en ik heb troost nodig.'
- **Boze Tijger:** 'Er kookt een vulkaan in mijn buik en ik wil brullen of stampen.'
- **Bange Haas:** 'Mijn hart klopt snel, ik wil schuilen en zoek een veilige plek.'



Blijde Beer



Verdrietige Hond



Boze Tijger



Bange Haas



Gevoelskaarten Deel 2: Verbinding & Relaties



Gevoelskaarten Set 2: Sociale & Verbindingsgevoelens

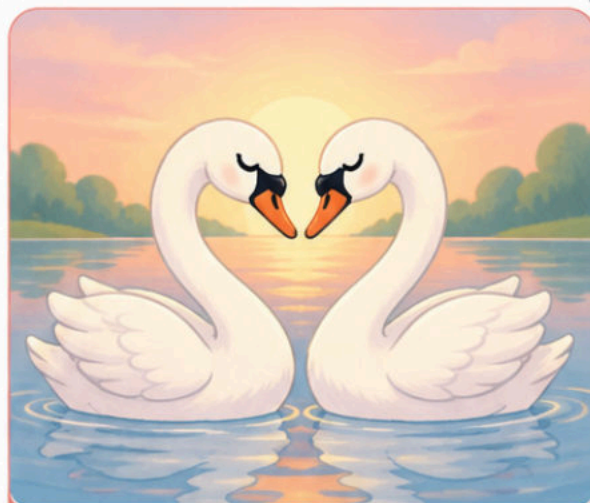
Gevoelens gericht op onderlinge verbinding, eenzaamheid en relationele veiligheid:

- **Eenzame Wolf:** 'Ik sta apart van de roedel en mis iemand om mee te spelen.'
- **Liefdevolle Zwaan:** 'Ik voel warmte, vriendschap en zorg voor anderen.'
- **Verlegen Hert:** 'Ik kijk voorzichtig toe en vind het spannend om mee te doen.'
- **Dankbare Eekhoorn:** 'Ik koester fijne herinneringen en voel me geholpen.'



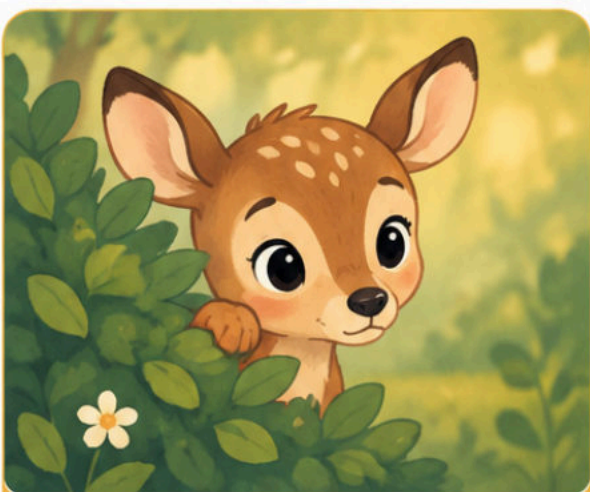
Eenzame Wolf

'Ik sta apart van de roedel en mis iemand om mee te spelen.'



Liefdevolle Zwaan

'Ik voel warmte, vriendschap en zorg voor anderen.'



Verlegen Hert

'Ik kijk voorzichtig toe en vind het spannend om mee te doen.'



Dankbare Eekhoorn

'Ik koester fijne herinneringen en voel me geholpen.'



Gevoelskaarten Deel 3: Lichaam & Regulatie

Gevoelskaarten Set 3: Angst, Regulatie & Overprikkeling

Gevoelens gericht op het zenuwstelsel, waakzaamheid en sensorische overbelasting:

- **Rustige Schildpad:** 'Ik trek me even veilig terug in mijn schild om adem te halen.'
- **Overprikkelde Kat:** 'Mijn haren staan overeind door alle geluiden en drukte om me heen.'
- **Bezorgde Uil:** 'Mijn gedachten blijven maar piekeren en ronddraaien in de nacht.'
- **Geschrokken Egel:** 'Mijn stekels gaan meteen omhoog om mezelf te beschermen.'



Rustige Schildpad

'Ik trek me even veilig terug in mijn schild om adem te halen.'



Overprikkelde Kat

'Mijn haren staan overeind door alle geluiden en drukte om me heen.'



Bezorgde Uil

'Mijn gedachten blijven maar piekeren en ronddraaien in de nacht.'



Geschrokken Egel

'Mijn stekels gaan meteen omhoog om mezelf te beschermen.'



Gevoelskaarten Deel 4: Competentie & Kracht



Gevoelskaarten Set 4: Kracht, Trots & Moeite

Gevoelens gericht op competentie, faalangst en zelfbeeld:

- Trotse Pauw: 'Ik heb hard gewerkt en durf mijn kleuren vol trots te laten zien.'
- Onzekere Pinguïn: 'Ik wankel een beetje en twijfel of ik het wel goed doe.'
- Dappere Leeuw: 'Hoewel het spannend is, zet ik toch een stap vooruit.'
- Gefrustreerde Neushoorn: 'Het lukt niet meteen zoals ik wil en ik wil ertegenaan beuken.'



Trotse Pauw

'Ik heb hard gewerkt en durf mijn kleuren vol trots te laten zien.'



Onzekere Pinguïn

'Ik wankel een beetje en twijfel of ik het wel goed doe.'



Dappere Leeuw

'Hoewel het spannend is, zet ik toch een stap vooruit.'



Gefrustreerde Neushoorn

'Het lukt niet meteen zoals ik wil en ik wil ertegenaan beuken.'

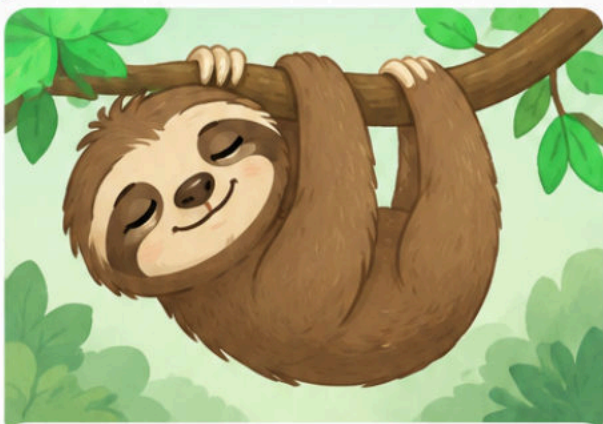


Gevoelskaarten Deel 5: Energie & Alertheid

Gevoelskaarten Set 5: Rust, Alertheid & Verwondering

Gevoelens over energetische toestanden en mentale aanwezigheid:

- **Vermoeide Luiaard:** 'Mijn batterij is helemaal leeg, ik wil rusten en even niets doen.'
- **Energieke Dolfijn:** 'Ik zit bomvol energie, wil springen, ontdekken en bewegen.'
- **Nieuwsgierige Vos:** 'Mijn oren spitsen zich, ik wil onderzoeken hoe de wereld werkt.'
- **Verwarde Kameleon:** 'Ik pas me steeds aan anderen aan en weet even niet wat ik zelf voel.'



VERMOEIDE LUIAARD

'Mijn batterij is helemaal leeg,
ik wil rusten en even niets doen.'



ENERGIEKE DOLFIJN

'Ik zit bomvol energie, wil springen,
ontdekken en bewegen.'



NIEUWSGIERIGE VOS

'Mijn oren spitsen zich, ik wil
onderzoeken hoe de wereld werkt.'



VERWARDE KAMELEON

'Ik pas me steeds aan anderen aan
en weet even niet wat ik zelf voel.'



Gevoelskaarten Deel 6: Kwetsbaarheid & Herstel

Pagina 7 van 8

Gevoelskaarten Set 6: Complexe & Kwetsbare Gevoelens

Gevoelens voor fijnmazige sociaal-emotionele exploratie:

- **Beschaamde Struisvogel:** 'Ik wil het liefst onzichtbaar zijn en door de grond zakken.'
- **Jaloerse Ekster:** 'Ik kijk naar wat een ander heeft en voel een steek in mijn maag.'
- **Hoopvolle Vlinder:** 'Ik voel dat er na een lastige tijd iets moois kan groeien.'
- **Opgeluchte Otter:** 'De spanning glijdt van me af en ik kan weer rustig drijven.'



Beschaamde Struisvogel

'Ik wil het liefst onzichtbaar zijn
en door de grond zakken.'



Jaloerse Ekster

'Ik kijk naar wat een ander heeft
en voel een steek in mijn maag.'



Hoopvolle Vlinder

'Ik voel dat er na een lastige tijd
iets moois kan groeien.'



Opgeluchte Otter

'De spanning glijdt van me af en
ik kan weer rustig drijven.'



Creatief Werkblad: Mijn Eigen Gevoelsdier



Teken hieronder jouw eigen unieke gevoelsdier. Dit kan een bestaand dier zijn, een mix van twee dieren (zoals een Berentijger), of een fantasiedier dat precies laat zien hoe jij je soms voelt.

- Welke naam geef je aan dit gevoelsdier?
- Welke kleuren passen het best bij wat dit dier voelt?
- Wat doet dit dier als het zich boos, verdrietig of juist heel fijn voelt?
- Wat kan de therapeut, je ouders of je leerkracht doen om voor dit dier te zorgen?



Naam van mijn gevoelsdier: _____



Het gevoel dat dit dier het vaakst voelt: _____



Waar in het lichaam merk je dit dier als eerste op? _____



Wat helpt dit dier als het een moeilijke dag heeft? _____



Emotiedoos:

Mijn Gevoelens Vandaag - Werkblad

1 Emotiedoos: Mijn Gevoelens Vandaag

Welkom bij jouw eigen Emotiedoos! In deze doos mag je alles stoppen wat je vanbinnen voelt. Elk gevoel telt mee en elk gevoel mag er zijn. Gebruik kleuren, symbolen en woorden om jouw binnenwereld zichtbaar te maken.

- Kies de kleur die nu het beste bij jouw gevoel past.
- Geef jouw gevoelens een plek in of rondom de schatkist.
- Schrijf of teken wat er vandaag in jouw hoofd en lijf gebeurt.

★ Gevoelsweetje voor jou

Geen enkel gevoel is fout of verboden. Gevoelens zijn net als het weer: ze komen op, waaien soms heel hard, en drijven daarna vanzelf weer voorbij.

Mijn naam: _____

Datum en dagdeel: _____

2 Mijn Emotiekleuren & Gevoelsmeter

Welke kleur geef jij aan jouw gevoelens? Kleur de vakjes hieronder in met jouw eigen potloden en vink aan wat jij vandaag het sterkst merkt.

☐ Geel = Blij, vrolijk, energiek of trots

☐ Blauw = Verdrietig, stil, somber of moe

☐ Rood = Boos, gefrustreerd, driftig of geprikkeld

☐ Groen = Rustig, ontspannen, tevreden of veilig

☐ Oranje = Bang, zenuwachtig, gespannen of onzeker

☐ Paars = Verward, verrast, vol gedachten of anders



Gevoelsmeter



Mijn sterkste gevoel op dit moment: _____

De kleur die ik vandaag het meeste kies: _____

Gevoelsintensiteit op een schaal van 1 (heel zacht) tot 10 (ontzettend sterk): _____

3 Wat Zit Er Vandaag In Mijn Emotiedoos?

Kijk goed naar de grote getekende doos hieronder. Schrijf, krabbel of plak hierin wat jij vandaag meeneemt in jouw hart en gedachten.

- Binnenin de doos: Wat voel ik vanbinnen en houd ik misschien verborgen voor anderen?
- Rondom de doos: Wat kunnen andere mensen aan mijn buitenkant zien of horen?
- Onder het deksel: Wat wil ik het liefst even veilig opbergen of bewaren?

Dit gebeurde er vandaag waardoor dit gevoel ontstond: _____

Hier in mijn lichaam voelde ik het (bijvoorbeeld buik, keel, borstkas of schouders): _____

Dit helpt mij om weer rustig of gestroost te worden: _____



Emotiedoos - Handleiding & Therapeutische Instructie



Handleiding voor de Therapeut & Ouderbegeleider

Dit werkblad fungeert als gestructureerd dagboekinstrument binnen het kerngebied emoties. Het helpt kinderen van 6 tot 12 jaar bij het externaliseren, benoemen en reguleren van emotionele toestanden.

- **Doel:** Vergroten van emotionele geletterdheid, lichaamssensatiebewustzijn en patroonherkenning over de week.
- **Toepassing:** Zowel in de spelsessie bruikbaar als psycho-educatieve opdracht als in thuissituaties tussen consulten door.
- **Differentiatie:** Jongere kinderen tekenen of plakken stickers; oudere kinderen beschrijven triggers en copingstrategieën.



Therapeutische Richtlijn

Vraag niet direct 'waarom ben je boos?', maar verken nieuwsgierig: 'Als deze boosheid een kleur en een plek in de doos had, waar zou hij dan gaan liggen?'. Normaliseer alle combinaties van tegenstrijdige emoties.

1



Stap 1: Verbinding en Veiligheid

Introduceer de Emotiedoos als een neutrale, veilige opslagplek waar gevoelens niet veroordeeld worden. Laat het kind de doos eventueel eerst versieren.

2



Stap 2: Kleur- en Woordkoppeling

Onderzoek samen welke betekenis het kind aan kleuren geeft. Sluit aan bij de eigen metaforen van het kind in plaats van vaste kleurregels op te leggen.

3



Stap 3: Somatische Verankering

Help het kind voelen waar de sensaties zich manifesteren (hartkloppingen, zware ledematen, knopen in de maag) en noteer dit in het lijfvak.

4



Stap 4: Patroonherkenning & Afronding

Vergelijk bij vervolgsessies meerdere ingevulde werkbladen om piekmomenten, vaste triggers en effectieve troost- of rustbronnen vast te stellen.



Wat doe je als het kind uitsluitend 'blij' invult of de doos leeglaat?

Kind vermijdt moeilijke gevoelens uit loyaliteit of faalangst



Gebruik projectieve technieken: vul een voorbeeld-Emotiedoos in voor een handpop, stripfiguur of knuffelbeer om de drempel te verlagen.

Kind ervaart daadwerkelijk een rustige en prettige dag



Bekrachtig het kind en onderzoek samen welke beschermende factoren en helpende omstandigheden hebben bijgedragen aan dit fijne gevoel.



Rad van Gevoel – Spelbord

Spelbord: Rad van Gevoel

Dit rad vormt het actieve speelveld tijdens de sessie. Draai aan de pijl of plaats een fiche op een van de zes emotiezones: Blij, Verdrietig, Boos, Bang, Verbaasd of Rustig.

Geel: Blij – Trots, vrolijk, opgelucht of dankbaar.

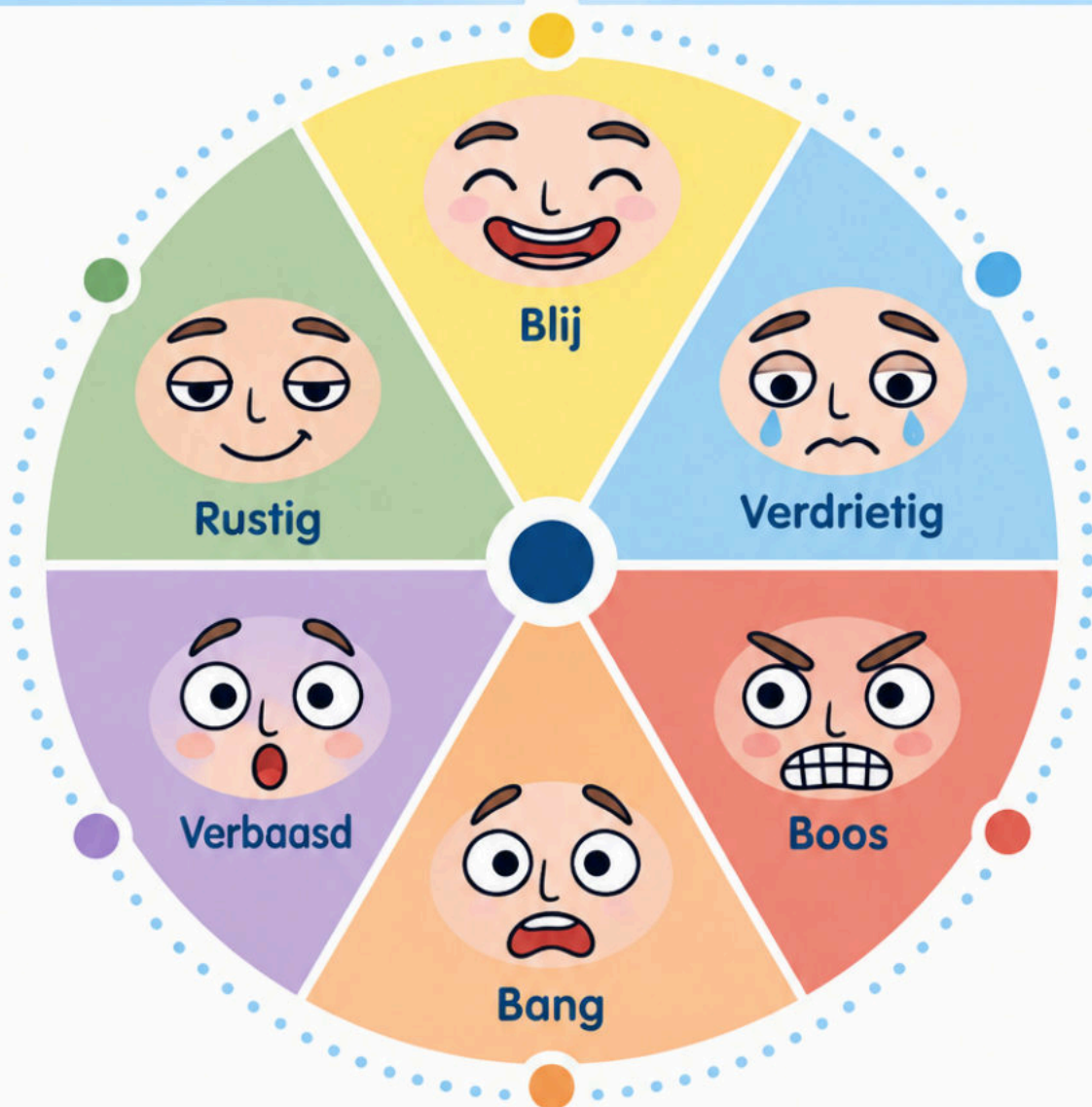
Blauw: Verdrietig – Eenzaam, somber, teleurgesteld of moe.

Rood: Boos – Gefrustreerd, geprikkeld, oneerlijk behandeld of vurig.

Oranje: Bang – Zenuwachtig, geschrokken, onzeker of gespannen.

Paars: Verbaasd – Verwonderd, overrompeld, nieuwsgierig of verrast.

Groen: Rustig – Tevreden, ontspannen, veilig of stil vanbinnen.





Spelregels & Opdrachtkaarten



Spelregels en Sessieverloop

Het spel kan individueel met het kind of samen met een ouder of verzorger worden gespeeld. Doorloop de onderstaande stappen tijdens het spel.

- Stap 1:** Laat het kind aan de pijl draaien of werp een fiche op het rad.
- Stap 2:** Benoem de emotie waarop het rad stopt en bekijk het bijbehorende gezichtje.
- Stap 3:** Pak een opdrachtkaart van de gekozen kleur of kies een vertel-, doe- of tekenopdracht.
- Stap 4:** Bespreek de ervaring en onderzoek samen wat helpend is bij dit gevoel.

1 Draaien en Benoemen



Laat het kind het rad draaien. Vraag bij het landen op een emotie: 'Welke kleur en welk gezichtje zie je hier?' Zo wordt de emotie visueel en verbaal herkend.

2 Opdracht Uitvoeren



Pak de bijbehorende kaart: vertel over een recent moment, beeld het gevoel uit met mimiek en houding, of wijs aan waar het gevoel merkbaar is in het lichaam.

3 Reflectie en Afronding



Onderzoek samen wat helpt als dit gevoel heel groot of intens wordt. Formuleer een helpende gedachte of troostende actie.



Opdrachtkaarten – Vragen en Oefeningen

Knip de kaarten uit langs de stippellijnen of gebruik ze direct tijdens het spel als gerichte gespreksstarters.

- [Blij] Noem drie dingen die jouw dag meteen fijn maken. Waar voel je blijdschap in je lichaam.
- [Blij] Maak een overwinningsdansje of neem een trotse superheldenhouding aan.
- [Verdrietig] Waar zit jouw verdriet als het er is: in je keel, achter je ogen of op je borst?
- [Verdrietig] Wat is het fijnste dat iemand voor jou kan doen als je verdrietig bent?
- [Boos] Laat met je vuisten of voeten zien hoe zwaar 'Boos' weegt, zonder iets stuk te maken.
- [Boos] Wat is een brandblusser voor jouw boze bui? Diep uitblazen, even weglopen of kleien?
- [Bang] Vertel over een moment waarop je hart sneller klopte van schrik of spanning.
- [Bang] Welk helpend, dapper zinnetje kun je tegen jezelf zeggen als je iets engs moet doen?
- [Verbaasd] Vertel over een onverwachte gebeurtenis die je helemaal niet had zien aankomen.
- [Rustig] Adem in als een bloem en blaas rustig uit als een kaarsje. Voel hoe je schouders ontspannen.

IK BEN
BLIJ



Noem drie dingen die jouw dag meteen fijn maken. Waar voel je blijdschap in je lichaam?



IK BEN
BLIJ



Maak een overwinningsdansje of neem een trotse superheldenhouding aan.



IK BEN
VERDRIETIG



Waar zit jouw verdriet als het er is: in je keel, achter je ogen of op je borst?



IK BEN
VERDRIETIG



Wat is het fijnste dat iemand voor jou kan doen als je verdrietig bent?



IK BEN
BOOS



Laat met je vuisten of voeten zien hoe zwaar 'Boos' weegt, zonder iets stuk te maken.



IK BEN
BOOS



Wat is een brandblusser voor jouw boze bui? Diep uitblazen, even weglopen of kleien?



IK BEN
BANG



Vertel over een moment waarop je hart sneller klopte van schrik of spanning.



IK BEN
BANG



Welk helpend, dapper zinnetje kun je tegen jezelf zeggen als je iets engs moet doen?



IK BEN
VERBAASD



Vertel over een onverwachte gebeurtenis die je helemaal niet had zien aankomen.



IK BEN
RUSTIG



Adem in als een bloem en blaas rustig uit als een kaarsje. Voel hoe je schouders ontspannen.



Therapeutische Handleiding & Werkblad



Gevoelsmeter en Lichaamslokalisatie

Onderzoek samen de intensiteit en de fysieke sensatie van het gekozen gevoel.

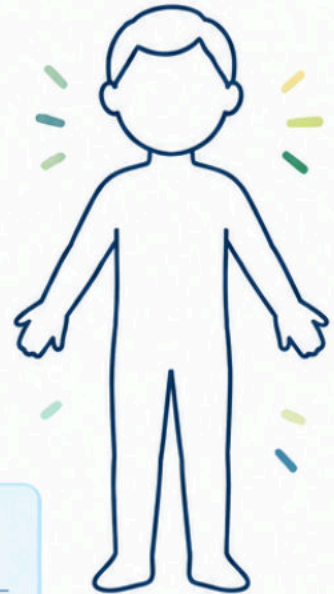
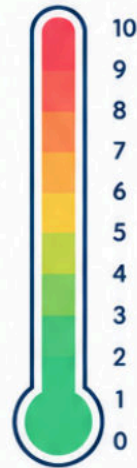
- Score 1-3:** Klein gevoel (licht aanwezig, makkelijk te dragen).
- Score 4-7:** Middelgroot gevoel (duidelijk merkbaar in lichaam en hoofd).
- Score 8-10:** Storm- of vulkaangevoel (overspoelend, vraagt om directe regulatie of steun).

Gekozen emotie en intensiteitsscore (0 tot 10):

Waar in mijn lichaam voel ik dit het sterkst? (bijvoorbeeld keel, buik, slapen, handen):

Als dit gevoel een kleur, dier of weerbericht was, dan was het:

Wat helpt mij om dit gevoel veilig te laten zakken of juist vast te houden?:



Therapeutenwijzer & Klinische Vraagtechnieken

Handvatten voor de therapeut om emotionele regulatie, mentaliserend vermogen en **emotiedifferentiatie** te ondersteunen.

- Normaliseer alle emoties:** benadruk dat gevoelens richtingaanwijzers zijn en dat geen enkele emotie verkeerd is.
- Gebruik externe projectie:** als een kind vastloopt, vraag dan: 'Wat zou een knuffel of een superheld voelen in die situatie?'
- Onderzoek de context:** verken hoe het gevoel naar voren komt op school, thuis of tijdens het buitenspelen.
- Bewaak de regulatie:** schakel bij overprikkeling of spanning direct over naar de groene rustzone met een kalmerende oefening.



Instructietip voor Doorvragen

Vraag niet 'waarom ben je boos?', maar 'wat probeert de boosheid jou te vertellen?' of 'wat had je op dat moment het meest nodig?' Dit verlaagt weerstand en bevordert inzicht.



Hoe reageert het kind tijdens het spelen met het Rad van Gevoel?



Het kind blokkeert, schaamt zich of antwoordt "weet ik niet"



Neem zelf een speelbeurt als therapeut of laat een handpop meedoen. Deel een herkenbaar, alledaags voorbeeld om veiligheid te bieden.



Het kind raakt motorisch overprikkelde of onrustig



Schakel over naar het **groene rustvlak**. Doe samen een rustige adem oefening of laat spanning ontladen via een kneedbal.



Het kind deelt vlot en benoemt specifieke situaties



Verdiep met de **Gevoelsmeter** en verken samen helpende **gedachten** en vaardigheden voor thuis of op school.



Werkblad Lichaamskaart

Mijn naam: _____

Datum: _____

Waar Voel Ik Dat in Mijn Lijf?

Als je blij, bang, boos of verdrietig bent, gebeurt er van alles vanbinnen. Soms voel je kriebels in je buik, een brok in je keel, warme wangen of zware benen. Kies voor elk gevoel een eigen kleur en kleur de plekken op het lichaam in waar jij dat gevoel opmerkt.



Rood of oranje:

Boosheid of vurige energie (zoals gebalde vuisten of een bonzend hart)



Geel:

Blijdschap, enthousiasme of pretkriebels



Blauw:

Verdriet, vermoeidheid of een stil gevoel



Paars of grijs:

Spanning, onrust of piekergedachten



Groen:

Rust, ontspanning en een veilig gevoel



Kleurcode Gevoelens



Boosheid / vurige energie



Blijdschap / enthousiasme



Verdriet / vermoeidheid



Spanning / onrust



Rust / ontspanning



Therapeutische tip

Vraag het kind: 'Als dit gevoel een geluid of een temperatuur had, wat zou het dan zijn?'

Laat het kind zelf kiezen of het binnen de lijnen kleurt of juist stralen, vlekken en stippen rond het lichaam tekent.

Mijn naam: _____

Datum: _____

Het gevoel dat ik nu het sterkst voel: _____

Wat mijn lijf mij nu vertelt: _____



Oefening: Ruimte Maken met de Luchtballon-Ademhaling



Wanneer een plek in je lijf strak, gespannen of vol aanvoelt, kun je met je ademhaling zachtheid en ruimte naar die plek sturen.

- 1 Leg een hand rustig op de plek die vol of gespannen voelt.
- 2 Adem rustig in door je neus en stel je voor dat je een zachte, warme ballon opblaast in die plek.
- 3 Houd je adem 2 tellen ontspannen vast.
- 4 Blaas langzaam uit door je mond, alsof je een veertje laat zweven.
- 5 Merk op hoe je schouders zakken en je spieren bij elke uitademing iets zachter worden.



Begeleidersinstructie

Normaliseer lichamelijke stressreacties. Leg uit dat een snelle hartslag of een gespannen buik een beschermend alarmsignaal van het zenuwstelsel is, en geen teken dat er iets mis is met het kind.

1

Stap 1: Voelen en aanduiden

Kies samen de kleurpotloden en geef spanning, blijdschap of onrust een eigen kleur op de lichaamsomtrek.

2

Stap 2: Woorden geven

Bespreek de lichamelijke gewaarwordingen: voelt het strak, zwaar, prikkelend, koud of juist warm?

3

Stap 3: Reguleren en ontladen

Doe de luchtballon-ademhaling 3 tot 4 keer samen en enderook of het gevoel in het lichaam verandert.

Complimentenkaartjes – Positieve Bekrachtiging

Handleiding voor de Speelkamer en Thuis



Handleiding Speelkamer & Thuisgebruik

Handleiding voor de Speelkamer en Thuis

Deze set van 16 complimentenkaartjes ondersteunt kindertherapeuten, spelbegeleiders en opvoeders bij het stimuleren van emotieregulatie, veerkracht en een positief zelfbeeld. De bekrachtigingen zijn procesgericht geformuleerd om de intrinsieke motivatie en het zelfvertrouwen van het kind te versterken.

- **Afronding van de sessie:** laat het kind na een activiteit zelf een kaartje kiezen of reik er een uit ter erkenning van een getoonde vaardigheid of inzet.
- **Gespreksstarter:** leg een selectie kaartjes open op tafel en bespreek welk compliment vandaag van toepassing was op het kind zelf of op iemand anders.
- **Transfer naar de thuissituatie:** geef het gekozen kaartje mee als tastbaar anker voor thuis of gebruik het ter inspiratie tijdens het oudergesprek.



Therapeutische tip: Procesgericht bekrachtigen

Koppel het kaartje steeds aan een concreet observatiemoment: 'Ik zag dat je even diep ademhaalde toen het bouwen niet lukte en rustig opnieuw begon; dat toont echt doorzettingsvermogen.' Dit bevordert een groeigerichte mindset en versterkt de interne locus of control.

1



1. Observeren en selecteren

Observeer tijdens het spel of de oefening gedrag rondom emotieregulatie, volharding, hulp vragen of samenwerken en kies een passend kaartje.

2



2. Benoemen en overandigen

Verwoord de concrete observatie, reik het kaartje uit en vraag het kind hoe dit compliment vanbinnen voelt.

3



3. Verankeren en generaliseren

Verken samen hoe het kind deze eigenschap of strategie ook in andere situaties, zoals op school of thuis, kan inzetten.





Printbaar Knipblad 1 (Kaart 1 t/m 8)

Knipblad Deel 1: Kaartjes 1 t/m 8 (Inzet, Moed en Emotieregulatie)

Knip de acht kaartjes uit langs de stippelijnen. De kaartjes kunnen worden gelamineerd voor herhaald gebruik in de praktijkruimte of direct worden meegegeven.

- **Kaart 1:** Ik zag dat je doorzette, ook toen het even lastig werd!
- **Kaart 2:** Wat knap hoe jij je gevoelens vandaag onder woorden bracht.
- **Kaart 3:** Dapper dat je vandaag iets heel nieuws durfde te proberen!
- **Kaart 4:** Je nam rustig de tijd om na te denken voor je begon.
- **Kaart 5:** Jouw vindingrijke idee maakte het spel heel bijzonder.
- **Kaart 6:** Je vroeg op tijd om hulp; wat een verstandige keuze!
- **Kaart 7:** Ik merkte dat je rustig bleef toen het even tegenzat.
- **Kaart 8:** Je hebt vandaag met volle aandacht en inzet meegedaan.

1

Ik zag dat je doorzette, ook toen het even lastig werd!



2

Wat knap hoe jij je gevoelens vandaag onder woorden bracht.



3

Dapper dat je vandaag iets heel nieuws durfde te proberen!



4

Je nam rustig de tijd om na te denken voor je begon.



5

Jouw vindingrijke idee maakte het spel heel bijzonder.



6

Je vroeg op tijd om hulp; wat een verstandige keuze!



7

Ik merkte dat je rustig bleef toen het even tegenzat.



8

Je hebt vandaag met volle aandacht en inzet meegedaan.





Printbaar Knipblad 2 (Kaart 9 t/m 16)

Knipblad Deel 2: Kaartjes 9 t/m 16 (Verbinding, Zelfbeeld en Groei)

Knip de acht kaartjes uit langs de stippelijnen om de complete set van 16 therapeutische complimentenkaartjes te voltooien.



Kaart 9:

Je luisterde met oprechte aandacht naar de ander.



Kaart 10:

Jouw plezier en lach brachten fijne energie in de kamer.



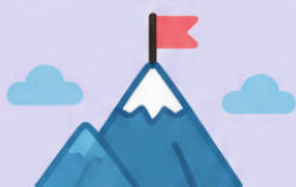
Kaart 11:

Wat fijn dat je uit jezelf meehielp met opruimen.



Kaart 12:

Je bent helemaal goed en waardevol precies zoals je bent!



Kaart 13:

Je hebt vandaag een moedige stap vooruit gezet.



Kaart 14:

Fijn hoe je rekening hield met elkaars beurt en ruimte.



Kaart 15:

Een foutje durven maken hoort bij echt leren.



Kaart 16:

Ik ben ontzettend trots op jouw groei van vandaag!



Gedachtendetective – Helpende en Niet-Helpende Gedachten



Detective Dossier: De Gedachtenonderzoeker

Welkom bij het Gedachtendetective-bureau! Soms sluipen er gedachten je hoofd binnen die voelen als een zware steen in je buik. We noemen deze 'Rode Gedachten' of niet-helpende gedachten. Ze vertellen je vaak dat iets mislukt of dat je het niet kunt. Maar een echte detective gelooft niet zomaar alles wat hij hoort: jij gaat op zoek naar feiten en echt bewijs.

- **Groene Gedachten (Helpende gedachten):** Gedachten die je kalm, sterk of dapper maken.
- **Rode Gedachten (Niet-helpende gedachten):** Gedachten die je bang, boos of onzeker maken en de situatie zwaarder voorstellen dan hij is.

Naam van de Hoofddetective: _____

Datum van het onderzoek: _____

De situatie die ik onderzoek (Wat gebeurde er precies?):



Onderzoekstafel: Verdachte Gedachte & Bewijsmateriaal

Leg de lastige gedachte onder je vergrootglas. Voer de vier detectivevragen uit om te ontdekken of de gedachte waar is, overdreven is, of dat er een helpende oplossing bestaat.

- 1 Vraag 1: Is het 100% zeker waar wat ik nu denk?
- 2 Vraag 2: Wat is het echte bewijs VÓÓR deze gedachte?
- 3 Vraag 3: Wat is het echte bewijs TEGEN deze gedachte?
- 4 Vraag 4: Wat zou ik zeggen tegen een vriend die hetzelfde probleem heeft?

1 Stap 1: Vang de Rode Gedachte

Schrijf de lastige gedachte letterlijk op (bijvoorbeeld: 'Iedereen lacht me uit als ik een fout maak').

2 Stap 2: Verzamel feiten

Zoek naar feiten die bewijzen dat het waar is én naar herinneringen waarin het juist wél goed ging.

3 Stap 3: Ontwerp een Groene Gedachte

Maak een nieuwe, helpende gedachte die eerlijk is en je kracht geeft (bijvoorbeeld: 'Fouten maken mag, daar leer ik van').



Rode Gedachte (Niet-helpende gedachte)

Mijn verdachte Rode Gedachte:

Bewijzen TEGEN deze gedachte
(Wanneer ging het wél goed?):



Groene Gedachte (Helpende gedachte)

Mijn nieuwe, helpende Groene Gedachte:



Handleiding & Psycho-educatie voor de Kindertherapeut

Deze cognitief-gedragstherapeutische metafoor is ontworpen om kinderen (6-12 jaar) met angst, faalangst of perfectionisme inzicht te geven in de relatie tussen Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel en Gedrag. Het detective-thema voorkomt zelfverwijt en stimuleert nieuwsgierigheid naar eigen mentale processen.

- **Normaliseer automatische gedachten:** leg uit dat hersenen soms 'vals alarm' slaan om ons te beschermen.
- **Vermijd toxische positiviteit:** een helpende gedachte moet geloofwaardig en realistisch zijn voor het kind, geen overdreven optimisme.
- **Betrek het lichaam:** vraag het kind waar het de Rode Gedachte voelt (knoop in de buik, gespannen schouders) en laat het na het formuleren van de Groene Gedachte opnieuw voelen of de spanning afneemt.
- **Ouderbetrokkenheid:** laat het kind de gevonden Groene Gedachte delen met ouders als 'geheime detective-leus' voor thuis of op school.



Praktijktip voor de Speelkamer

Laat het kind fysiek een speelgoed-vergrootglas vasthouden tijdens het invullen. Dit verankert de rol van onderzoeker en helpt het kind afstand te nemen van de emotionele lading van de piekergedachte.



Zintuigen-Gronding

5-4-3-2-1 – Kalmeringskaart



Rust vinden met je zintuigen

Als je hoofd te vol zit, je spanning voelt in je buik of wanneer prikkels te snel binnenkomen, helpt deze zintuigenoefening je om rustig terug te keren naar het veilige hier en nu. Neem eerst samen een rustige ademhaling: adem vier tellen zacht in door je neus, houd even vast, en blaas langzaam uit alsof je een veertje door de kamer blaast. Loop daarna stap voor stap door de vijf stappen van de kalmeringskaart.

- Zoek een stevige plek op de grond of zit rechtop in je stoel met je voeten plat op de vloer.
- Kijk rustig om je heen in de speelkamer of de ruimte waarin je nu bent.
- Neem voor elke zintuigstap de tijd; er is geen haast bij kalmeren.



Therapeutische Richtlijn

Geschikt voor kinderen met sensorische overprikkeling (ASS), faalangst of acute agitatie. Dwing het kind niet om hardop te spreken als spreekangst optreedt; aanwijzen op de kaart of stil meedoen is voldoende.



De 5 Grondingsstappen

Volg de zintuigenreeks van buiten naar binnen om je alarmsysteem tot rust te brengen:

5



Dingen die je kunt zien

Speur met je ogen door de kamer. Zoek 5 verschillende vormen, kleuren of voorwerpen (bijvoorbeeld een blauw kussen, een streep zonlicht op de vloer of een houten blok).

4



Dingen die je kunt voelen

Voel met je handen en lichaam. Merk 4 aanrakingen op (zoals de zachte stof van je trui, de koele tafelrand, je voeten stevig in je schoenen of de leuning van de stoel).

3



Geluiden die je kunt horen

Spits je oren als een speurhond. Luister naar 3 geluiden om je heen (zoals het tikken van de praktijkklok, een vogel buiten of het suizen van de wind).

2



Geuren die je kunt ruiken

Haal rustig adem door je neus. Ruik 2 geuren in de lucht (zoals geurige boetseerlei, hout van het speelgoed of de frisse geur van schone was).

1



Ding dat je kunt proeven of voelen in je mond

Merk 1 smaak of gevoel in je mond op (een slokje koud water, de smaak van tandpasta of hoe je tong zacht tegen je gehemelte rust).



Mijn zintuigenlogboek

Schrijf of teken hieronder wat jij zojuist hebt opgemerkt met jouw zintuigen tijdens deze oefening.



Wat ik zag (5 dingen):



Wat ik voelde (4 dingen):



Wat ik hoorde (3 geluiden):



Wat ik rook (2 geuren):



Wat ik proefde (1 smaak):



Hoe rustig voelt mijn lichaam nu? (Cijfer van 1 tot 10):

De Vulkaanmeter – Werkblad en handleiding



Handleiding en toepassing in de speelkamer

De Vulkaanmeter is een visuele en psycho-educatieve schaal die kinderen met ADHD of emotieregulatieproblemen helpt om vroege lichamelijke signalen van oplopende spanning en boosheid te herkennen. Door spanning tijdig in te schalen op een van de vier niveaus, leert het kind gerichte afkoelstrategieën toe te passen voordat de impulscontrole wegvalt.

- Gebruik de meter tijdens een rustig moment in de sessie om recente boosheidssituaties zonder oordeel te verkennen.
- Doorloop de vier fasen van onder naar boven en laat het kind benoemen wat het in het eigen lichaam ervaart.
- Koppel aan elk niveau minimaal één concrete afkoelactie die thuis of op school direct uitvoerbaar is.
- Deel het ingevulde werkblad met ouders en leerkrachten voor herkenning en eenduidige begeleiding.



Klinische tip voor de behandelaar

Besteed extra aandacht aan Niveau 2 (Pruttelen). Zodra een kind de overgang van kalmte naar lichte spanning leert opmerken aan subtiele signalen (zoals klemmen van vuisten of een versnelde ademhaling), is de kans op tijdige zelfregulatie het grootst.



Mijn vulkaanmeter: niveaus en signalen

Bekijk de vier fasen van de vulkaan. Ontdek hoe jouw lichaam stap voor stap warmer en voller wordt wanneer spanning of boosheid toeneemt.

- **Niveau 1: Rustig en slapend (Groen)** – Je voelt je ontspannen, je spieren zijn los en je kunt helder nadenken.
- **Niveau 2: Pruttelen en opwarmen (Geel)** – De spanning begint op te bouwen. Je merkt kriebels in je buik, klemt je kaken op elkaar of tikt met je voet.
- **Niveau 3: Rommelen en rook (Oranje)** – De vulkaan staat onder hoge druk. Je hart klopt sneller, je stem wordt luider en luisteren kost moeite.
- **Niveau 4: Uitbarsting en lava (Rood)** – Verlies van controle. Schreeuwen, stampen of gooien. De vulkaan barst uit en heeft veilige tijd nodig om af te koelen.



Mijn persoonlijke signalen en helpende acties

Beschrijf voor elke fase wat je in je lijf merkt en welke actie jou helpt om de spanning te laten zakken.

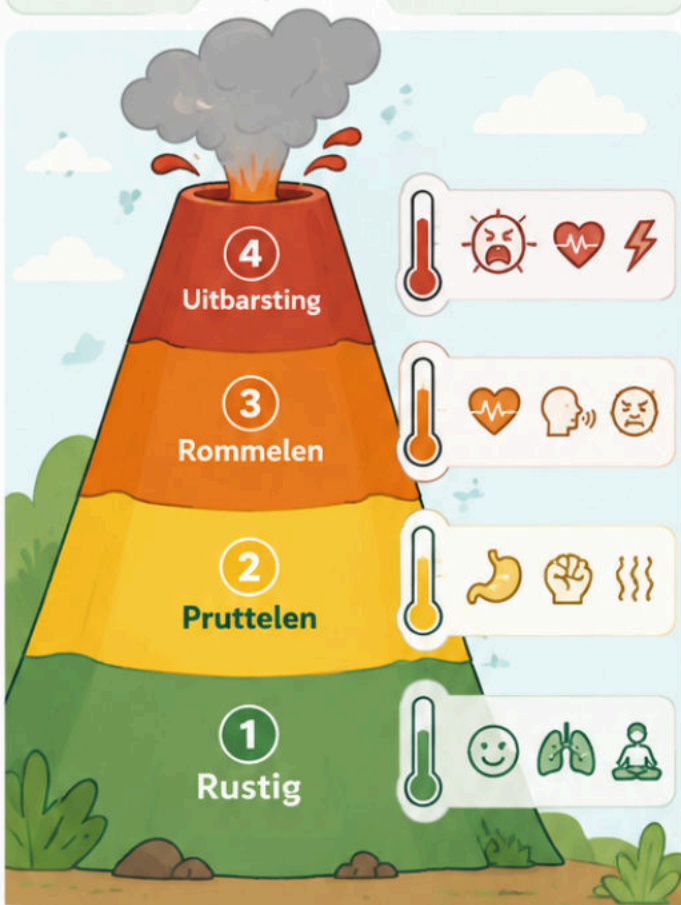
- 2 Wat merk ik in mijn lichaam bij Niveau 2 (Pruttelen)?

- 2 Wat helpt mij direct bij Niveau 2 om rustig te blijven?

- 3 Wat gebeurt er in mijn lijf en hoofd bij Niveau 3 (Rommelen en rook)?

- 3 Wie of wat kan mij ondersteunen bij Niveau 3 voordat de vulkaan uitbarst?

- 4 Wat heb ik na Niveau 4 (Uitbarsting) nodig om weer tot rust te komen?



Stappenplan voor herstel na de uitbarsting

Na een uitbarsting heeft een kind tijd en fysieke rust nodig om het zenuwstelsel te kalmeren voordat een herstelgesprek mogelijk is.

1



Stap 1: Veiligheid en prikkelvermindering

Beperk prikkels, pauzeer het gesprek over het incident en bied het kind fysieke ruimte om de eerste boosheid te laten uitdoven.



2



Stap 2: Fysieke regulatie

Reik een glas koud water aan, stimuleer een diepe buikademhaling of bied sensorische hulpmiddelen zoals een verzwarde knuffel aan.



3



Stap 3: Emotionele nabijheid

Bevestig de veiligheid van het kind zonder oordeel: boosheid is een toegestane emotie, terwijl schadelijk gedrag wordt begrensd.



4

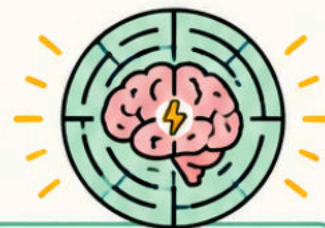


Stap 4: Terugblik en herstel

Bekijk samen de Vulkaanmeter zodra het kind weer op Niveau 1 is: onderzoek het omslagpunt en bespreek eventuele herstelacties richting anderen.

Dopamine Doolhof:

Werkblad voor het Kind



Missie & Startpunt

Welkom bij het Dopamine-Doolhof. Grote opdrachten voelen soms als een ondoordringbare berg. Samen knippen we jouw grote missie in vier behapbare tussenstations met directe brandstof voor je brein.

- Kies één concrete taak die nu te zwaar of onoverzichtelijk voelt.
- Bepaal vooraf welke kleine energie-boosters je onderweg vrijspelt.

Mijn grote missie van vandaag:

Mijn startsignaal (wanneer ik begin en welke timer ik zet):



De Vier Tussenstations van het Doolhof

Doorloop het doolhof stap voor stap. Pas wanneer het huidige station is afgevinkt en je brandstof is ontvangen, open je de poort naar het volgende station.

- Station 1: De Materiaalverzamelaar – verzamel alleen de spullen en leg ze klaar.
- Station 2: De Eerste 3 Minuten – start met de eenvoudigste deeltaak zonder op het geheel te letten.
- Station 3: De Kernstap – voer het middelste stuk uit met een visuele zandloper.
- Station 4: De Finishvlag – controleer kort en berg materialen direct op.

1

Station 1: Spullen klaarzetten



Ik pak alleen wat ik direct nodig heb. Schrijf hier jouw eerste micro-stap op.

☐ Afgevinkt



Dopamine-spark

2

Station 2: De opstartvlonk (3 minuten)



Ik zet de zandloper op 3 minuten en begin direct aan de eerste kleine handeling.

☐ Afgevinkt



Dopamine-spark

3

Station 3: Middenstuk afronden



Ik werk door tot het afgesproken tussenpunt zonder te wisselen van scherm of taak.

☐ Afgevinkt



Dopamine-spark

4

Station 4: Aftekenen en vieren

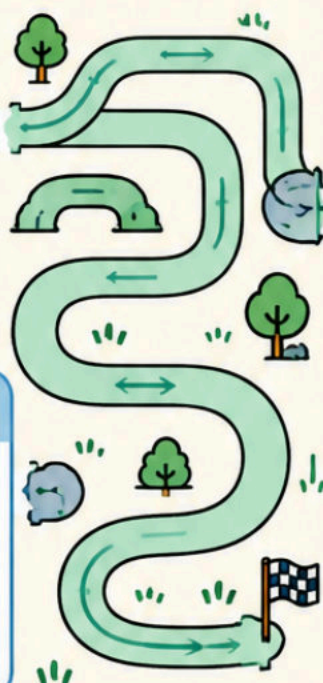


Ik zet de finishvlag, ruim de werkplek leeg en incasseer mijn welverdiende pauze.

☐ Afgevinkt



Dopamine-spark



Mijn Brein-Brandstof & Energiebeloningen

ADHD-hersenen floreren bij voorspelbare, directe dopamine-impulsen na elke behaalde micro-stap.

- Kies beloningen die kort, actief en direct uitvoerbaar zijn in de speelkamer of thuis.
- Zorg dat een beloning maximaal 3 tot 5 minuten duurt om de overgang terug soepel te houden.

Brandstof na Station 1
(bijv. 10 jumping jacks of slok water):

Brandstof na Station 2
(bijv. korte stretch of high-five):

Brandstof na Station 3
(bijv. 3 minuten favoriete muziek luisteren):



Gouden Regel

Koppel de gortte van de beloning aan de drempel van de stap, niet aan het eindresultaat.

Grote Eindbeloning na Finish
(bijv. spelletje spelen of buiten rennen):



Wat als ik vastloop in het doolhof?

Vastlopen hoort bij het proces en betekent dat een tussenstap nog te groot is gemaakt.

- Voel je fysieke weerstand of afdwalende gedachten?
- Raadpleeg direct het onderstaande keuzepad om de spanning te verlagen.

Wat voel je op dit moment gebeuren bij de huidige stap?

De stap voelt nog steeds te zwaar of onduidelijk

Knip de stap doormidden. Maak er een micro-stap van 60 seconden van of vraag de therapeut om samen de eerste zin of lijn te zetten.

Mijn hoofd zit vol en ik wil opstaan

Neem 60 seconden bewegingstijd: shake je armen los, spring 5 keer en drink een slok koud water vóór je weer aanschuift.

Ik ben afgeleid door iets anders in de kamer

Schrijf de afleiding op een 'parkeerbriefje' voor later en richt je blik weer op de huidige cirkel in het doolhof.



Dopamine-Doolhof: Therapeuthandleiding



Therapeuthandleiding: Dopamine-Doolhof in de Praktijk

Deze beknopte klinisch-pedagogische handleiding ondersteunt de therapeut bij het coachen van executieve functies (taakininitiatie, planning en emotieregulatie) tijdens de sessie en in afstemming met school of thuis.

- **Doelgroep:** Kinderen van 7 t/m 14 jaar met ADHD-kenmerken, executieve opstartproblemen of perfectionistische verlamming.
- **Therapeutische insteek:** Externe structurering vervangt tijdelijk ontbrekende interne regulatie; externe beloningsfrequentie verhoogt dopamine-afgifte.
- **Psycho-educatie:** Leg metaforisch uit dat het werkgeheugen een klein whiteboardje is dat snel vol raakt, en dat het doolhof helpt om steeds maar één tegel tegelijk te zien.



Klinische Instructie

Laat het kind zelf de pen hanteren bij het opknippen van de stappen. Voorkom dat de therapeut of ouder de deeltaken dicteert; stimuleer eigenaarschap via open gerichte vragen ('Wat is het allereerste dat je handen moeten aanraken?').



Interventieprotocol & Thuisoverdracht

Volg de vier fasen voor een gestructureerde implementatie tijdens consulten en de koppeling naar het dagelijks leven.

1

Fase 1: Taakdiagnose



- Selecteer een reële taak (zoals huiswerkopdracht, kamer opruimen of verslag voorbereiden).

2

Fase 2: Deelstap-reductie



- Verklein de stappen totdat het kind de verwachte spanning inschat op maximaal 3 op een schaal van 10.

3

Fase 3: Directe uitvoering



- Doorloop minimaal Station 1 en 2 direct fysiek binnen de sessietijd.

4

Fase 4: Borging en evaluatie



- Bespreek met ouders hoe zij als externe motivator kunnen fungeren zonder controlerend over te komen.



Gespreksvragen tijdens de sessie

- Wat is het allereerste dat je handen moeten aanraken?
- Wat maakt deze stap makkelijk?
- Hoe weet je dat je klaar bent met deze stap?



Oudertips & wat werkt

- Geef tijd en ruimte, stel korte vragen.
- Gebruik positieve, concrete feedback.
- Wees een coach, geen controleur.
- Benoem kleine successen.



Thuisoverdracht in de praktijk

- Herhaal de stappen samen.
- Gebruik een vaste plek en tijd.
- Geef een klein, zichtbaar beloningssignaal.
- Bespreek kort wat goed ging en wat de volgende keer beter kan.



Observaties van executieve functies tijdens het invullen:



Gemaakte afspraken met kind en ouders voor de thuiscontext:



Mijn Sociale Batterij – Werkblad & Oplaadmeter



Hoe vol is jouw batterij vandaag?

Kijk goed naar de vijf batterijniveaus. Kleur het vakje dat nu bij jou past of zet er een duidelijke stempel in. Zo weet je therapeut precies hoeveel energie je hebt voor praten, spelen of samenwerken.

- **100%** – Helemaal vol: Ik voel me ontspannen, heb zin om een spel te spelen en kan goed luisteren.
- **75%** – Ruim voldoende: Het gaat prima, maar ik heb af en toe een rustig momentje tussendoor nodig.
- **50%** – Halfvol: Mijn hoofd zit wat voller, harde geluiden beginnen op te vallen en ik raak sneller afgeleid.
- **25%** – Bijna leeg: Ik voel spanning in mijn lijf, praten kost moeite en prikkels komen hard binnen.
- **0%** – Helemaal leeg: Stop. Ik heb nu meteen rust nodig in een stil hoekje zonder vragen of verwachtingen.



- **100%**
Ontspannen & klaar
- **75%**
Rustig maar alert
- **50%**
Wat vol in mijn hoofd
- **25%**
Spanning & prikkels
- **0%**
Direct rust nodig



Therapeutentip bij aanvang

Laat het kind de batterij bij binnenkomst én na een intensieve spelinterventie aanwijzen. Dit maakt de dynamiek van sensorische outputting inzichtelijk en leert het kind tijdig signaleren.

Mijn batterijniveau bij de start van de sessie:

Dit gebeurde er waardoor mijn energie omhoog of omlaag ging:



Mijn Persoonlijke Oplaadplan

Als je sociale batterij leegloopt, helpt het om direct een oplaadactiviteit te kiezen. Vink hieronder aan wat jou helpt om je hoofd en lijf weer rustig te maken, of schrijf je eigen manieren op.



Sensorisch ontladen

Friemelen met kneedklei of een tangle, of een verzaard schootkussen gebruiken.



Prikkels dempen

Een geluiddempende koptelefoon opzetten of het felle licht in de kamer dimmen.



Lichaamsrust

5 minuten liggen in de zitzak met een timer, zonder dat iemand tegen me praat.



Focus op een vaste interesse

Even rustig bladeren in een boek over mijn lievelingsonderwerp of bouwen met blokken.

Mijn favoriete noodstop-activiteit als ik op 25% of minder sta:

Wat ik tegen de therapeut of mijn ouders kan zeggen als mijn batterij leeg is:



Wat doe ik als mijn batterij plotseling naar 0% daalt?

Ik kan nog praten of fluisteren

Toon de rode batterijkaart aan de therapeut en zeg het stopwoord 'Oplaadpauze'.



Praten lukt even helemaal niet meer

Wijs zwijgend naar het rode batterij-icoon en ga direct in de afgeschermdte stiltehoek of zitzak zitten.





Onverwachte Verandering – Flexibiliteitsstappenplan Werkblad



Situatie & Doel

Dit visuele stappenplan ondersteunt kinderen wanneer een **planning**, activiteit of **routine plotseling wijzigt**. Het biedt structuur om overgangsspanning te verminderen.

- Gebruik dit overzicht zodra een verandering bekend is of tijdens een onverwacht schakelmoment.
- Doorloop de vier stappen van boven naar beneden.
- Geef het kind inspraak bij zo helpende gedachte en de keuze voor de vervangende activiteit.



Therapeutische Tip

Erken en valideer eerst de schrik of teleurstelling ('Wat vervelend dat het anders loopt') voordat je vraagt om cognitieve flexibiliteit.



Vaste Stappen bij Verandering

Wanneer iets anders loopt dan afgesproken, doorloop je samen deze vier stappen:

- **Stap 1:** Stop en neem een pauze om te voelen wat er gebeurt.
- **Stap 2:** Benoem het feitelijke verschil tussen het oude plan en de **nieuwe situatie**.
- **Stap 3:** Kies een helpende gedachte die rust brengt.
- **Stap 4:** Bepaal samen wat nu wél mogelijk is (Plan B).

1



1. Stop & Adem

Plaats je voeten stevig op de grond. Adem drie tellen rustig in door je neus en langzaam uit door je mond alsof je een bellenblaas opblaast.

2



2. Wat verandert er?

Benoem feitelijk wat er eerst op de planning stond en wat er nu anders is. Houd het kort en concreet, zonder oordeel.

3



3. Helpende Gedachte

Kies een zin die steun geeft, bijvoorbeeld: 'Het is anders dan gedacht, maar ik ben veilig' of 'Ik neem de tijd om te wennen'.

4



4. Kies Plan B

Bedenk twee haalbare alternatieven die op dit moment wél kunnen en kies samen direct de eerste stap om verder te gaan.



Mijn Veranderkaart – Invuloefening

Vul de onderstaande vakken in met steekwoorden, zinnen of een eenowudige tekening.

- Laat het kind waar mogelijk zelf schrijven of tekenen voor optimaal eigenaarschap.
- Houd Plan B overzichtelijk en onmiddellijk uitvoerbaar.

Wat was de afspraak of het oude plan?

Wat is er nu plotseling anders?

Mijn helpende zin:

Mijn Plan B (wat ga ik nu doen?):



Keuzehulp bij Spanning

Kijk wat je nodig hebt op basis van de spanning die je op dit moment ervaart:

- Kies de actie die aansluit bij jouw huidige spanningsniveau.

Hoeveel spanning voel je in je lijf door deze verandering?



Mijn hoofd zit vol en ik kan even niet meer helder denken of luisteren

Neem 5 minuten pauze op een rustige, prikkelarme plek met een hulpmiddel (zoals een verzwaard kussen of koptelefoon) voordat je nadenkt over Plan B.



Ik baal of voel weerstand, maar ik kan luisteren en nadenken

Drink een glas water, spreek je helpende gedachte hardop uit en formuleer samen direct twee concrete mogelijkheden voor Plan B.



Tranenfles en Trooststenen – Creatief Rouwwerkblad



Mijn Tranenfles en Trooststenen

Iedereen die iemand of iets mist waar die veel van houdt, voelt tranen. Soms zijn tranen zwaar en donkerblauw, soms vurig van boosheid, en soms zit er een warme herinnering in verstopt die een kleine glimlach brengt. In deze glazen tranenfles mag jij jouw tranen bewaren, zodat ze niet kwijtraken en niet te zwaar worden in je hoofd. Rondom de fles liggen jouw trooststenen: stevige stenen vol met mensen, knuffels, fijne plekken of helpende gedachten die jou steunen als je verdrietig bent.

- Geef elke traan in de fles een eigen kleur of patroon dat past bij wat jij vanbinnen voelt.
- Schrijf in de legenda welke herinnering of emotie bij jouw gekozen kleuren hoort.
- Teken of schrijf in de trooststenen wat jou weer warmte, rust en houvast geeft.



Instructietip voor de therapeut

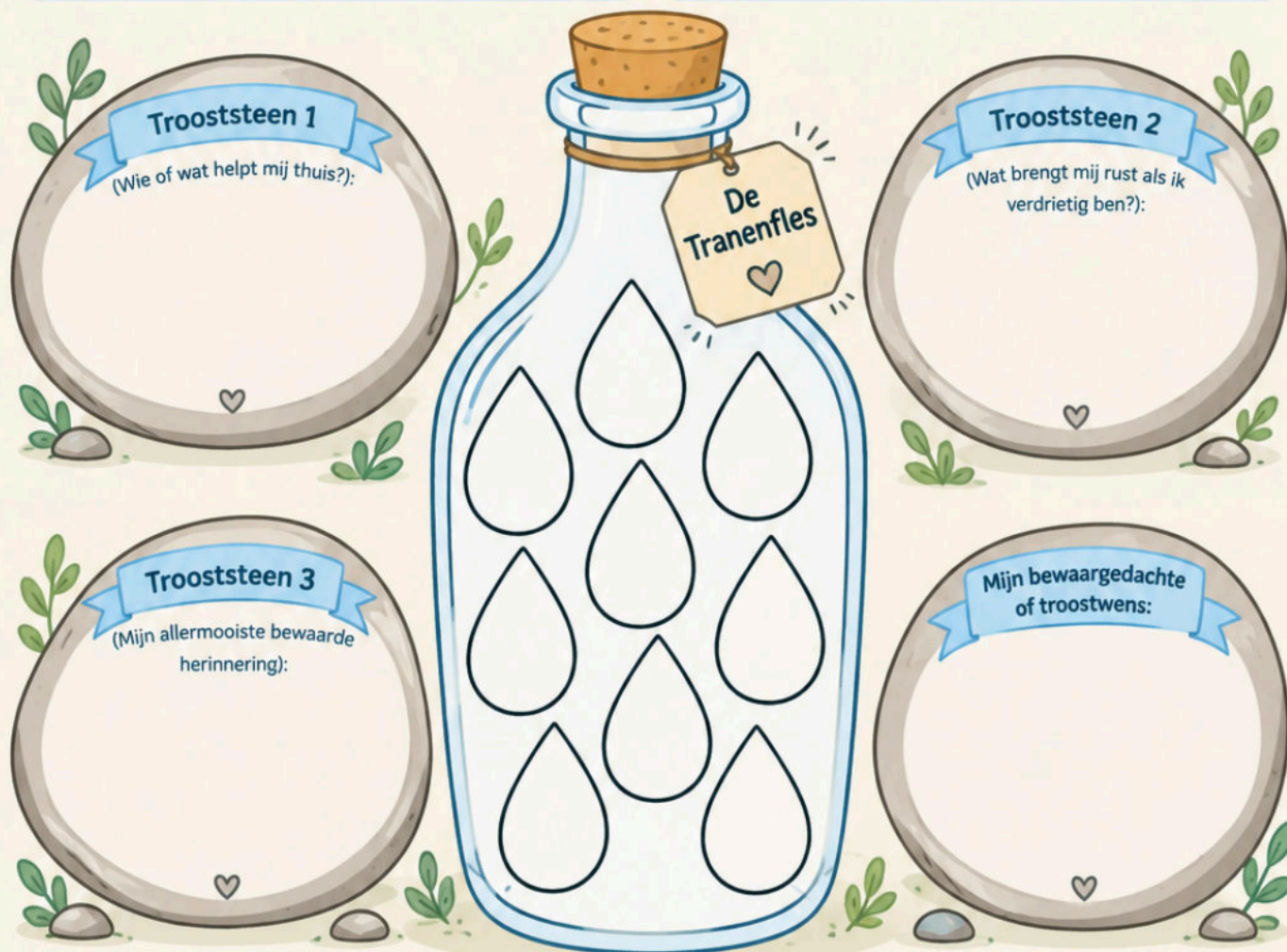
Sluit aan bij het dual-process model van rouw: dwing niet af dat alle tranen direct gevuld worden. Wissel het stilstaan bij het gemis af met de bekrachtigende trooststenen. Laat het kind zelf bepalen of de fles een kurk krijgt om het verdriet even veilig af te sluiten.



Mijn naam en de datum van vandaag:



Over wie of wat gaat mijn fles:



Traankleur en legenda:



Traankleur 1 en herinnering:



Traankleur 2 en herinnering:



Traankleur 3 en herinnering:



Het Tijdlijn-Pad – Behandelhandleiding & Proceskader



Klinische Handleiding & Narratieve Behandelcontext

Het Tijdlijn-Pad biedt kindertherapeuten, orthopedagogen en jeugdhulpverleners een gestructureerd narratief kader om ingrijpende levensveranderingen inzichtelijk te maken. De metafoor van een kronkelend wandelpad nodigt kinderen uit om herinneringen, echtscheiding, verhuizing, ziekte of verlies op een veilige, geëxternaliseerde wijze te verkennen. Door chronologische ordening te koppelen aan emotiekleuren en steunbronnen, versterkt de methodiek een narratief coherent zelfbeeld en emotionele verwerking.

- Externaliseert gebeurtenissen op papier zodat het kind overzicht ervaart zonder emotionele overspoeling.
- Combineert chronologische mijlpalen met concrete steunfiguren en copingstrategieën.
- Ondersteunt psycho-educatie rondom veranderingen in de gezinssituatie conform integratieve behandelrichtlijnen.

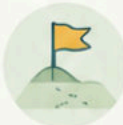


Therapeutische Richtlijn bij Spanningsregulatie

Houd de 'window of tolerance' nauwlettend in de gaten. Vraag bij ieder station eerst naar zintuiglijke en veilige ankers voordat pijnlijke gebeurtenissen worden uitgediept. Laat het kind altijd zelf kiezen welke gebeurtenis een vlag krijgt.

1

Stap 1: Verankeren van het vertrekpunt (Station 1)



Begin linksonder bij de startmarkering. Laat het kind een vroege herinnering of een periode van relatieve rust tekenen of beschrijven. Dit vestigt een seilige basis op de tijdlijn.

2

Stap 2: Markeren van grote veranderingen (Station 2)



Volg de bocht omhoog naar een scharniermoment (bijv. verhuizing, ziekenhuisopname of scheidingsmelding). Help het kind de gebeurtenis feitelijk te benoemen en geef de halte een herkenbaar symbool.

3

Stap 3: Mobiliseren van steunbronnen en helpers



Plaats bij de hobbelige passages langs het pad concrete helpers (grootouders, een knuffel, leerkracht, huisdier of helpende activiteit) om veerkracht tastbaar te maken.

4

Stap 4: Huidige situatie en toekomstblik (Station 3 & Einddoel)



Bespreek waar het kind nu staat en eindig bovenaan rechts bij de vlag van de nabije toekomst met een haalbare wens of positieve krachtbron.



Klinische Observatie & Procesafstemming

Observeer tijdens het invullen van het levenspad nauwgezet de non-verbale signalen van het kind. Gebruik onderstaande beslisstructuur om tijdig te schakelen tussen exploratie en emotieregulatie.

Welk spanningsniveau toont het kind bij het benoemen van een ingrijpende gebeurtenis?



Het kind vertoont tekenen van hyperarousal (onrust, snelle ademhaling) of hypoarousal (staren, dissociatief stilvallen)



Pauzeer het chronologische verhaal direct. Richt de focus op de fysieke speelkamer, doe een korte adem- of groundingsoefening en keer terug naar de veilige startvlag van Station 1.



Het kind toont adequate affecttolerantie en actieve betrokkenheid



Verdiep de narratieve laag door helpende gedachten, emotiekleuren en de rol van steunfiguren expliciet in de daarvoor bestemde kaders vast te leggen.



Mijn Levenspad – Werkblad voor het Kind

Welkom op jouw eigen levenspad! Volg de stenen weg van de start linksonder helemaal naar boven. Onderweg kom je langs stations waar je kunt tekenen of schrijven wat er is gebeurd, wie jou hielp en waar je nu naartoe wandelt.

- Begin bij Vlag 1 linksonder: hoe zag jouw leven er toen uit?
- Volg de kronkelweg omhoog naar Vlag 2 voor een grote verandering en teken wie jou hielp.
- Kijk bij Vlag 3 waar je nu staat en eindig bovenaan bij jouw wens voor de toekomst.



Mijn voornaam en mijn leeftijd vandaag:



Mijn Helpers & Krachtbronnen:

Wie of wat gaf mij steun toen de weg hobbelig was?

2 Een
grote
verandering



Station 3 (Hier ben ik nu - Vlag 3):

Waar ik vandaag sta en wat mij nu moed geeft:



Station 2 (Onderweg – Vlag 2):

Een grote verandering of gebeurtenis op mijn pad:

1 Hier begint
mijn herinnering



Station 1 (Bij de Start - Vlag 1):

Hoe zag mijn dag er toen uit en wat voelde vertrouwd?:

Mijn Volgende Stap

(Einde van de route - Toekomstvlag):

Mijn wens of doel voor de komende tijd:

Mijn Volgende Stap
/ Toekomstwens





Handleiding & Klinische Protocol-Instructie



Therapeutische Handleiding & Instructie

De Kaartenset Ouder-Kind Verbindtijd biedt twaalf gestructureerde, speelse interactiemomenten gericht op het herstellen van wederkerig plezier, veilige afstemming en emotieregulatie binnen de dyade. Deze interventie wordt ingezet bij vastgelopen interactiepatronen, hechtingsonzekerheid of oplopende spanningen in de thuissituatie.

- **Doelgroep:** Ouder en kind (4 tot 12 jaar) binnen gezinsgerichte kindertherapie.
- **Toepassing:** Te gebruiken als live oefening in de speelkamer of als wekelijkse thuisopdracht.
- **Tijdsduur:** 10 tot 15 minuten onverdeelde aandacht per kaart zonder digitale afleiding.
- **Basisprincipe:** Volg het initiatief van het kind, minimaliseer corrigerende opmerkingen en bekrachtig positieve nabijheid.



Klinische Instructietip voor de Ouder

Laat prestatiedruk volledig los. Het doel is geen perfect eindresultaat of pedagogische les, maar het ervaren van gedeelde vreugde ('shared joy') en sensitieve responsiviteit.

1 Voorbereiding in de Sessie



Introduceer de kaarten eerst gezamenlijk in de speelkamer. Laat ouder en kind ervaren hoe de opdrachten voelen voordat ze thuis zelfstandig aan de slag gaan.



2 Keuzemoment & Autonomie



Laat het kind geblinddoekt of willekeurig één kaart trekken. Beide deelnemers verbinden zich aan de opdracht zonder oordeel.



3 Uitvoering met Aandacht



Zet telefoons op stil. Neem 10 minuten de tijd waarin de ouder afstemt op het tempo en de signalen van het kind.



4 Afronding en Korte Evaluatie



Sluit af met een vast fysiek gebaar (high five, knuffel of handdruk) en vul direct samen het reflectieformulier in.



Spelregels voor Ouder en Kind

Om de verbindtijd veilig, voorspelbaar en ontspannen te houden, gelden vier vaste afspraken tijdens elke speelkaart:

-  **Geen correcties:**
Fouten maken mag; het plezier staat voorop.
-  **Schermen uit:**
Alle telefoons en beeldschermen blijven in een andere kamer.
-  **Stop is stop:**
Geeft iemand aan dat iets te spannend of niet fijn is, dan passen we het spel direct aan.
-  **Echte aandacht:**
Oogcontact, glimlachen en oprecht luisteren naar elkaar.



Wat doe je als er tijdens het spel weerstand of frustratie ontstaat?

Wat doe je als er tijdens het spel weerstand of frustratie ontstaat?

Kind trekt zich terug of weigert deelname

Verlaag de drempel onmiddellijk. De ouder blijft rustig aanwezig en zegt: 'We hoeven het niet af te maken; ik vind het gewoon fijn om even naast je te zitten.'

Kind raakt overprikkeld of regels worden overschreden

Benoem de emotie kalm en breng fysieke begrenzing: 'Ik zie dat je heel enthousiast bent. We pauzeren even met twee diepe ademhalingen voor we rustig verdergaan.'

Verbindtijd Kaartenset – Deel 1 (Kaart 01 t/m 06)



Kaart 01: De Spiegelspeler



Ga tegenover elkaar zitten op de grond. De één maakt langzame, grappige of rustige bewegingen met het gezicht en de armen; de ander is de spiegel en doet alles precies na. Wissel na twee minuten van rol.

- **Kernfocus:** Visuele afstemming, wederzijdse synchronisatie en oogcontact.
- **Tip:** Begin heel traag met kleine vingerbewegingen of een knipoog.



Kaart 02: Geheime Handdruk



Bedenk samen een unieke geheime handdruk met minimaal drie onderdelen (bijvoorbeeld: boks, handklap, elleboogtik en een codewoord). Oefen deze tot jullie hem vlekkeloos synchroon kunnen uitvoeren.

- **Kernfocus:** Gedeelde identiteit, samenwerking en vrolijke medeplichtigheid.
- **Tip:** Gebruik deze handdruk voortaan bij het afscheid op school of voor het slapengaan.



Kaart 03: De Complimententrein



Rol om de beurt een zachte bal of knuffel naar elkaar toe. Telkens wanneer je de bal vangt, noem je één ding dat je fijn, dapper of lief vond aan de ander in de afgelopen week.

- **Kernfocus:** Positieve bekrachtiging, gezien worden en emotionele warmte.
- **Tip:** Maak het concreet ('Ik vond het fijn hoe gezellig we fietsten').



Kaart 04: Het Standbeeldenmuseum



Zet een vrolijk muziekje aan en dans door de kamer. Zodra de muziek pauzeert, bevriest iedereen in een expressief standbeeld van een emotie (blij, boos, verbaasd of trots). Raad welke emotie de ander uitbeeldt.

- **Kernfocus:** Lichaamsbewustzijn, expressie en ontspanning van opgebouwde spanning.
- **Tip:** Doe zelf overdreven expressief mee om eventuele verlegenheid weg za nemen.



Kaart 05: Rug-aan-Rug Tekenen



Ga met de ruggen tegen elkaar zitten. De één 'tekent' met een zachte vinger een eevnoudig figuur op de rug van de ander (cirkel, huis, hartje, ster). De ander raadt wat er getekend is en tekent daarna een figuur terug.

- **Kernfocus:** Sensoriële integratie, tactiele tolerantie en kalmerende nabijheid.
- **Tip:** Vraag vooraf: 'Is deze druk precies goed of wil je het zachter?'



Kaart 06: De Grote Rollenwissel



Gedurende precies zeven minuten is het kind de 'ouder' en de ouder het 'kind'. Het kind mag een onschuldige beslissing nemen (hoe we aan tafel zitten, welk lied we zingen) en de ouder volgt gehoorzaam.

- **Kernfocus:** Gevoel van controle, herverdeling van de machtsbalans en speelse humor.
- **Tip:** De ouder toont gehoorzaamheid met een knipoog en zonder cynisme.

Verbindtijd Kaartenset – Deel 2

(Kaart 07 t/m 12)



Kaart 07: De Dierendoolhofwandeling



Beweeg samen door de kamer alsof jullie verschillende dieren zijn: sluipen als een tijger, stampen als een olifant, zweven als een vlinder of springen als een kangoeroe. Het kind geeft steeds het dier aan.

- **Kernfocus:** Energetische afstemming, grove motoriek en speels leiderschap.
- **Tip:** Schakel aan het einde over naar een traag dier (luiaard of schildpad) om tot rust te komen.



Kaart 08: De Wensboom & Fantasie-eiland



Ga ontspannen onder een deken liggen en sluit je ogen. Beschrijf om de beurt één detail van een zelfbedacht geheim eiland waar alles mogelijk is en waar jullie samen op avontuur gaan.

- **Kernfocus:** Imaginatie, verbale intimiteit en veilige hechtingsfantasie.
- **Tip:** Bouw altijd voort op het idee van de ander met 'Ja, en dan is er ook...'



Kaart 09: Het Schatten-Interview



Interview elkaar met drie vaste vragen:

1. Wat was het grappigste moment van jouw dag?
2. Waar maakte jij je vandaag een beetje zorgen om?
3. Wat is jouw grootste wens voor morgen?

- **Kernfocus:** Reflectief vermogen, actieve luisterhouding en emotieregulatie.
- **Tip:** Luister zonder meteen oplossingen of adviezen aan te dragen.



Kaart 10: Het Pannenkoekenspel



Het kind ligt op de buik op een matje en is 'het deeg'. De ouder masseert speels en ritmisch de rug en armen: kneden, suiker strooien (vingertopjes), gladstrijken en warm inpakken met een deken.

- **Kernfocus:** Diepe drukstimulatie, parasympathische rust en fysieke geborgenheid.
- **Tip:** Controleer telkens met zachte stem of de 'baktemperatuur' prettig aanvoelt.



Kaart 11: De Zachte Krachtmeting



Duw elkaars handpalmen tegen elkaar terwijl jullie op de knieën zitten. Zoek precies de balans waarbij niemand omvalt en beide partijen evenveel kracht uitoefenen. Voel hoe weerstand verandert in steun.

- **Kernfocus:** Proprioceptieve feedback, grensverkendend samenspel en regulatie.
- **Tip:** Het gaat niet om winnen, maar om samen rechtop blijven balanceren.



Kaart 12: De Knuffel-Tijdmachine



Kies een favoriet kalmerend liedje. Neem elkaar vast in een ontspannen omhelzing en adem samen synchroon in en uit op de maat tot het liedje helemaal is afgelopen.

- **Kernfocus:** Fysiologische co-regulatie, oxytocine-aanmaak en veilige hechting.
- **Tip:** Leg een hand op elkaars schouder of rug om de adembeweging te voelen.



Huiswerkregistratie & Ouder-Kind Reflectieblad



Huiswerkregistratie & Wekelijkse Dyadische Evaluatie

Gebruik dit registratieblad om na afloop van elke verbindingssessie thuis de interactie kort vast te leggen. Breng dit formulier ingevuld mee naar de volgende evaluatiesessie in de praktijk.

- ✓ Vul het blad direct na afloop in, samen met het kind.
- ✓ Benoem expliciet succeservaringen, ook al waren ze heel klein.
- ✓ Bespreek eventuele spanningen open met de therapeut zonder schuldgevoel.



Aandachtspunt voor de Therapeut

Onderzoek tijdens de sessie niet alleen of de taak gelukt is, maar vooral hoe ouder en kind de relationele afstand en nabijheid hebben ervaren tijdens het uitvoeren van de opdracht.



Datum en gekozen kaartnummer(s):



Hoe verliepen het contact en het plezier samen? (Geef een cijfer van 1 tot 10 en licht kort toe):



Wat was het mooiste of grappigste moment volgens het kind?



Wat merkte de ouder op aan de eigen rust, het geduld en de reacties?



Wat willen we vasthouden of meenemen naar de volgende therapiesessie?



⇒ Samen oefenen, samen groeien ⇐



Grenzencirkel – Mijn persoonlijke ruimte



Ontdek je grenzencirkels

Iedereen heeft een eigen onzichtbare bubbel om zich heen. Met deze cirkels ontdek je wie dichtbij jou mag komen, wie op een armlengte afstand blijft en wanneer je duidelijk 'stop' mag zeggen.

- Jouw lichaam en jouw gevoelens zijn helemaal van jou.
- Jij bepaalt per persoon in welke cirkel diegene past.
- Voelt iets niet prettig? Dan mag je altijd een stap naar achteren doen.



Handige tip

Geef elke ring een eigen kleur met kleurpotloden en schrijf of teken de mensen die bij die ring horen.



De vier ringen van nabijheid

Kijk goed naar de cirkels op het werkblad en vul van binnen naar buiten in wie er in jouw wereld zijn:

- Begin in het midden bij jezelf en ga stap voor stap naar de buitenste ring.
- Iedere ring heeft eigen afspraken over aanrakingen en geheimen.

1

Het middelpunt: Dat ben ik

Hier sta jij zelf: jouw lichaam, jouw gedachten en jouw keuzes. Niemand mag zonder jouw toestemming aan jouw lijf komen.

2

Binnenste cirkel: Vertrouwenspersonen

Mensen die heel dichtbij mogen komen en voor je zorgen, zoals je ouders of verzorgers. Bij hen kun je uithuilen, knuffelen en geheimen delen.

3

Middelste cirkel: Vrienden en bekenden

Goede vrienden, klasgenoten, leerkrachten en familieleden. Hier passen een high five, samen spelen, praten en een handdruk bij.

4

Buitenste cirkel: Onbekenden en afstand houden

Mensen die je niet kent of bij wie je een naar gevoel hebt. Hier houd je minstens een armlengte afstand en roep je direct hulp als iets niet klopt.



Mijn grensbewakers

Gebruik de schrijflijnen om jouw grenzen helder vast te leggen en jouw eigen stop-woorden te kiezen.

- Let op wat je lichaam voelt wanneer iemand te dichtbij komt.
- Kies een duidelijke stop-zin die stevig en rustig klinkt.



Mijn naam en de datum:



Mensen in mijn binnenste cirkel
(vertrouwenspersonen):



Mensen in mijn vriendenkring
(samen spelen en praten):



Wat voel ik in mijn lichaam als iemand te dichtbij komt (bijv. buikpijn, spanning, warme wangen)?



Mijn krachtige stop-zin en handgebaar
(bijv. hand vooruit en 'Stop, dit is te dichtbij'):



Emotie-Thermometer Werkblad A4



Cliëntgegevens & Sessiecontext

Gebruik deze registratiestrook bij aanvang en afronding van de spelkamersessie om de emotionele intensiteit, prikkelopbouw en het effect van spelinterventies systematisch in kaart te brengen.

Naam kind:

Datum & sessienummer:

Gekozen basisemotie (blij / boos / bang / bedroefd):



De Emotie-Thermometer (Schaal van 1 tot 10)

Verken samen met het kind de actuele emotietoestand aan de hand van de 10 opeenvolgende treden en koppel het getal aan concrete lichaamssignalen en gedragskenmerken.

- Niveau 1-2 (Groen - Rustig & Veilig):**
Ontspannen spieren, gelijkmatige ademhaling, open houding, kind voelt zich prettig en contactrijk.
- Niveau 3-4 (Lichtgroen - Alert & Opgewekt):**
Lichte alertheid of speelse energie, aandachtsspanne is hoog, emoties zijn makkelijk hanteerbaar.
- Niveau 5-6 (Geel - Voelbare Spanning):**
Onrustig lijf, versnelde hartslag, verhoogde prikkelbaarheid, beginnende frustratie of spanning; behoefte aan vertraging.
- Niveau 7-8 (Oranje - Hoge Emotiedruk):**
Spanning in kaken of vuisten, defensieve reacties, stemverheffing of juist terugtrekgedrag; actieve co-regulatie nodig.
- Niveau 9-10 (Rood - Emotionele Overspoeling):**
Acute paniek, intense woede of ontroostbaar verdriet; verbale sturing staken, direct emotionele veiligheid en nabijheid bieden.



Voortgangsmonitoring: Start en Afronding

Vergelijk de intensiteitsscore bij binnenkomst met de score na de spelkamerinterventies om het herstelvermogen en de werking van rustgevendende technieken te evalueren.

Meting 1 – Binnenkomst (cijfer 1 t/m 10, lichamelijk signaal en context):

.....

Wat bracht tijdens de spelsessie regulatie, rust of herstel?

.....

Meting 2 – Afronding (cijfer 1 t/m 10 en observatie van de eindtoestand):

.....



Klinische Richtlijn voor de Kindertherapeut

Onderzoek bij elke trede welke lichamelijke sensaties het kind opmerkt (bijvoorbeeld 'een knoop in de buik' bij 7 of 'een zacht lijf' bij 2). Dit versterkt het interoceptieve bewustzijn en leert het kind tijdig ontregeling te kerkennen.



Gevoelssouffleur – Handleiding & Therapeutisch Gebruik



Speelkamer Praktijkset – Gevoelssouffleur Behoeftekaarten



Handleiding & Klinisch Gebruik in de Speelkamer

De Gevoelssouffleur ondersteunt kinderen bij het ontrafelen van wat er onder een emotionele reactie schuilgaat. Emoties zoals boosheid of verdriet fungeren vaak als signaal; de onderliggende behoefte geeft richting aan herstel, verbinding en regulatie. Deze set bevat 16 concrete behoeftekaarten, verdeeld over vier themabladen, om uit te knippen of direct aan te wijzen tijdens individuele speltherapie en ouder-kindgesprekken.

- **Verbinden vóór begrenzen:**
breng eerst de emotionele toestand in kaart via de souffleurkaart voordat gedrag wordt besproken.
- **Geef de regie aan het kind:**
laat het kind maximaal twee kaarten kiezen die passen bij wat op dit moment helpt.
- **Psycho-educatie voor verzorgers:**
gebruik de gekozen behoeften in het nagesprek om ouders inzicht te geven in herstelgedrag.



Therapeutische Tip

Wanneer een kind overspoeld is en praten blokkeert, leg dan 3 tot 4 contrasterende kaarten open neer op de speeltafel. Het kind kan een speelfiguur of steentje op de kaart plaatsen zonder verbaal te hoeven antwoorden.



1

Emotie herkennen en valideren

Benoem wat je ziet in het lichaam en spel: 'Ik merk dat je vuisten zich ballen en je stem snel gaat. Er zit veel boosheid of spanning in je lijf.'



2

De Gevoelssouffleur aanbieden

Presenteer de kaarten als helpende stemmen: 'Als jouw boosheid kon praten, welke souffleur vertelt dan wat jij nu het allermeeeste nodig hebt?'



3

Behoefte vertalen naar actie

Koppel de gekozen kaart aan een directe ervaring in de speelkamer: een time-out in de tent, een kussen vasthouden of samen een tekening maken.





Printblad Kaarten 01-04: Veiligheid, Nabijheid & Herstel

Kaartenset Deel 1: Veiligheid, Nabijheid & Herstel

Vier printbare behoeftekaarten gericht op fysieke en emotionele ontlading wanneer een kind overprikkeld, angstig of alert is.

- **Kaart 1:** 'Ik heb even rust en een stille plek nodig' (Prikkelreductie, lage sensorische belasting).
- **Kaart 2:** 'Ik heb een stevige knuffel of nabijheid nodig' (Co-regulatie, proprioceptieve druk, geborgenheid).
- **Kaart 3:** 'Ik wil dat je gewoon stil bij mij blijft zitten' (Aanwezigheid zonder verwachting of vragen).
- **Kaart 4:** 'Ik moet even bewegen of kracht zetten' (Ontlading van vecht-/vluchtenergie op een veilige manier).



**Ik heb even rust en
een stille plek nodig**



**Ik heb een stevige knuffel
of nabijheid nodig**



**Ik wil dat je gewoon stil
bij mij blijft zitten**



**Ik moet even bewegen
of kracht zetten**



Printblad Kaarten 05-08: Begrip, Ruimte & Begrenzing

Kaartenset Deel 2: Begrip, Ruimte & Begrenzing

Vier printbare behoeftekaarten gericht op autonomie, duidelijkheid en het herstellen van controle tijdens frustratie.

- Kaart 5: 'Ik heb duidelijke uitleg nodig over wat er gebeurt' (Wegnemen van cognitieve onzekerheid en angst).
- Kaart 6: 'Ik wil even met rust gelaten worden, zonder vragen' (Grenzen bewaken en spanning zelfstandig laten zakken).
- Kaart 7: 'Ik wil dat iemand naar mijn hele verhaal luistert' (Erkenning van perspectief zonder direct oordeel of advies).
- Kaart 8: 'Ik heb duidelijke regels en houvast nodig' (Veilige kaders bieden wanneer grenzeloosheid onveilig voelt).



**Ik heb duidelijke uitleg
nodig over wat er gebeurt**



**Ik wil even met rust
gelaten worden, zonder
vragen**



**Ik wil dat iemand naar
mijn hele verhaal luistert**



**Ik heb duidelijke regels
en houvast nodig**



Printblad Kaarten 09-12: Hulp, Autonomie & Emotionele Ruimte

Kaartenset Deel 3: Hulp, Autonomie & Emotionele Ruimte

Vier printbare behoeftekaarten voor situaties waarin het kind vastloopt in taken, sociale interacties of faalangst.

- Kaart 9: 'Ik heb hulp nodig, maar wil het wél zelf proberen' (Gedeelde controle en scaffolding bij taakspanning).
- Kaart 10: 'Ik wil laten zien wat ik al zelf kan beslissen' (Autonomie en zelfredzaamheid stimuleren).
- Kaart 11: 'Ik mag even verdrietig zijn zonder dat het opgelost moet worden' (Ruimte voor rouw, verlies en kwetsbaarheid).
- Kaart 12: 'Ik wil het opnieuw proberen zonder dat iemand boos wordt' (Herstelervaring bij faalangst of schuldgevoel).



**Ik heb hulp nodig,
maar wil het wél
zelf proberen**



**Ik wil laten zien
wat ik al zelf kan
beslissen**



**Ik mag even verdrietig zijn
zonder dat het opgelost
moet worden**



**Ik wil het opnieuw
proberen zonder dat
iemand boos wordt**



Printblad Kaarten 13-16: Speelsheid, Troost & Aandacht

Kaartenset Deel 4: Speelsheid, Troost & Aandacht

Vier printbare behoeftekaarten voor het herstellen van positieve affecten, verbinding en zelfvertrouwen.

- Kaart 13:** 'Ik heb behoefte aan lachen, gek doen en ontspanning' (Dopamine-herstel en speelse co-regulatie).
- Kaart 14:** 'Ik wil een glaasje water of iets zachts vasthouden' (Sensorische aarding en interoceptieve zorg).
- Kaart 15:** 'Ik wil samen iets bouwen of maken' (Gedeelde aandacht en projectief spel ter ontlasting).
- Kaart 16:** 'Ik wil horen dat het weer goed komt tussen ons' (Relationeel herstel na conflict of driftbui).



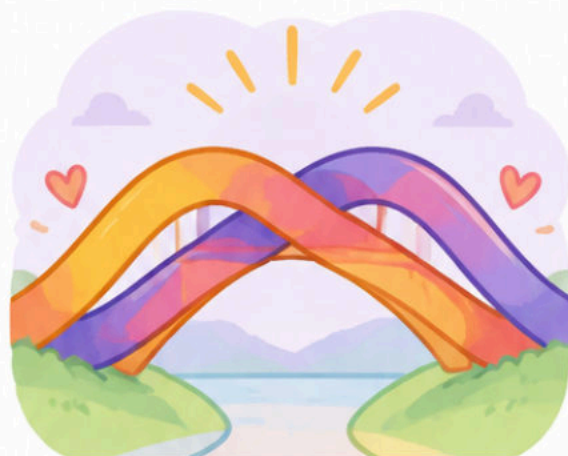
**Ik heb behoefte aan
lachen, gek doen en
ontspanning**



**Ik wil een glaasje water
of iets zachts vasthouden**



**Ik wil samen iets bouwen
of maken**



**Ik wil horen dat het weer
goed komt tussen ons**



Mijn Behoefteplan – Oefen- en Gespreksblad



Klinisch Gespreksprotocol & Oefenblad voor het Kind

Printbaar werkblad dat samen met het kind of als verwerkingsopdracht in het therapieschrift kan worden ingevuld om de vertaalslag te maken van primair emotiegedrag naar een constructief actieplan.

- ✓ Onderzoek de fysieke waarschuwingssignalen in het lichaam.
- ✓ Koppel de gekozen souffleurkaart aan een helpende volwassene.
- ✓ Oefen de behoeftezin hardop of via een afgesproken signaal.



Welke emotie voel ik nu het sterkst in mijn lichaam?

(bijv. bonzend hart, brok in de keel, zware schouders):

.....

.....



Mijn gekozen Gevoelssouffleur-kaart voor vandaag is:

.....



Wat deze behoefte precies betekent voor mij op dit moment:

.....

.....



Aan wie ga ik deze kaart laten zien als ik hulp nodig heb?

(bijv. therapeut, ouder, leerkracht):

.....



Mijn helpende afspraak: Wat kan die persoon dan meteen doen om mij te ondersteunen?

.....

.....



Hoe reageert het kind tijdens het kiezen van de behoeftekaart?



Kind wijst afwijzend naar alle kaarten of zegt "niks helpt"



Valideer de hopeloosheid en bied Kaart 3 ("Ik wil dat je gewoon stil bij mij blijft zitten") aan zonder verwachting van dialoog.



Kind kiest direct Kaart 2 of Kaart 16 (fysiek contact of herstelbevestiging)



Bied onmiddellijk duidelijke relationele geruststelling ("Wij zijn veilig, we lossen dit samen op") vóór cognitieve reflectie.



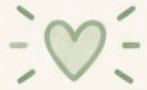
Kind toont agitatie en kan niet stilzitten



Schakel over naar Kaart 4 ("Ik moet even bewegen of kracht zetten") en introduceer een sensorische ontladingsactiviteit met klei of gerichte beweging.



Moed-Medailles – Klinische Instructie & Stappenplan



Handleiding voor de Kindertherapeut

De **Moed-Medaille** is een bekrachtigend hulpmiddel ontworpen om de zelfeffectiviteit van het kind te versterken na spannende situaties of exposure-oefeningen. Door het tastbaar maken van overwonnen uitdagingen ontstaat een fysiek anker dat herinnert aan de eigen veerkracht.

- **Doelgroep:** Kinderen van 6 tot 12 jaar binnen individuele therapie of spelkamerbehandeling.
- **Toepassing:** Direct na het afronden van een exposure-stap of bij het vieren van een dapperheidsthema.
- **Functie:** Bekrachtiging van helpend copinggedrag en cognitieve herstructurering van 'ik kan het niet' naar 'ik deed het toch'.

Stappenplan



1

Stap 1: Het dappere moment benoemen

Bespreek samen welk specifiek moment van moed centraal staat. Wat was spannend en wat deed het kind desondanks?



2

Stap 2: De medaille ontwerpen en personaliseren

Laat het kind de medaille inkleuren en voorzien van een eigen symbool, datum en een helpende gedachte.



3

Stap 3: Uitreiking en verankering

Maak van de overhandiging een betekenisvol ritueel. Bepaal samen waar de medaille thuis een zichtbare plek krijgt als reminder.



Therapeutische Tip

Laat het kind zelf de bewoordingen formuleren. Het expliciteren van het helpende gevoel ('mijn hart bonsde, maar ik zette door') verdiept de **integratie van succeservaringen**.





Mijn Moed-Medaille Werkblad



Mijn Eerste Moed-Medaille: Uitdaging Overwonnen

Teken hieronder jouw persoonlijke moed-insigne en vul jouw overwinning in. Iedere stap voorwaarts verdient erkenning.

- Geef jouw medaille kleuren die jou een sterk en rustig gevoel geven.
- Teken in het midden een symbool van jouw kracht (zoals een leeuw, ster of bliksemschicht).



Wat vond ik spannend of moeilijk om te doen?



Welke dappere stap heb ik toch gezet?



Wat hielp mij op dat moment (gedachte, ademhaling of steun)?



Titel van deze medaille (bijv. 'Held van de Honden' of 'Spreekbeurt Kampioen'):

Moed-Medailles

Knip- en Verzamelblad



Moed-Medailles Collectieblad: Drie Heldentaten

Knip deze drie medailles uit of bewaar ze op dit blad. Elke medaille staat voor een specifieke situatie waarin jij moed hebt getoond.

- **Medaille 1:** Een nieuwe situatie aangedurfd
- **Medaille 2:** Rustig gebleven toen het even tegenzat
- **Medaille 3:** Hulp gevraagd of mijn grens aangegeven



Medaille 1 –
Datum en mijn
dappere daad:



Medaille 2 –
Datum en hoe ik
rustig bleef:



Medaille 3 –
Datum en hoe ik
voor mezelf opkwam:



Ouderinstructie voor thuis

Hang dit blad op een centrale plek (zoals de koelkast).
Geef gerichte complimenten op het getoonde proces
en het doorzettingsvermogen, niet uitsluitend op het resultaat.

Sensorisch Zoekblad – Prikkelprofiel in Beeld



Cliëntgegevens en Context

Vul samen met het kind de basisgegevens in voorafgaand aan het sensorisch onderzoek.

Naam van het kind: _____

Geboortedatum / Leeftijd: _____

Datum van afname: _____

Begeleidend therapeut: _____



Uitleg voor het Kind: Hoe voelt het in jouw lijf?

Iedereen reageert anders op prikkels uit de omgeving. Sommige dingen geven juist energie of rust, terwijl andere dingen te fel of vermoeiend zijn. We onderzoeken vier zintuiglijke gebieden met drie herkenbare symbolen:



Groen vinkje (Prettig / Geeft rust):

Dit vind ik fijn, het helpt mij ontspannen of ik zoek dit juist op.



Geel bolletje (Neutraal / Kan wel):

Dit maakt mij weinig uit, ik heb er nauwelijks last of plezier van.



Rood kruisje (Overweldigend / Te veel):

Dit voelt vervelend, te luid, te fel of pijnlijk aan mijn lijf.

Therapeutische Richtlijn

Laat het kind zelf kleuren of stickers plakken. Vraag door op concrete lichamelijke gewaarwordingen ("Waar voel je dat in je buik, borst of hoofd?") zonder een waardeoordeel te koppelen aan vermijdings- of zoekgedrag.



Domein 1: Geluiden en Akoestiek (Auditief)

Breng in kaart hoe geluiden binnenkomen in de klas, thuis en in de speelkamer.

Onverwachte harde geluiden (zoals een schoolbel, alarm of blaffende hond):



Achtergrondruis (zoals geroezemoes in de groep of tikkende klokken):



Zachte rustgevende geluiden (zoals fluisteren, regengeluiden of rustige muziek):



Eigen geluiden maken (zoals neuriën, zingen of tikken met vingers):



Domein 2: Tast en Aanraking (Tactiel)

Breng in kaart welke materialen, kleding en aanrakingen prettig of juist hinderlijk aanvoelen op de huid.

Kledinglabels, strakke sokkemaadjes of ruwe wollen stoffen:



Vieze of plakkerige handen krijgen (zoals vingerverf, klei, modder of lijm):



Stevige diepe druk (zoals een stevige knuffel, verzwaarde deken of massagebal):



Lichte vluchtige aanrakingen (zoals aaien of kriebelen):



Domein 3: Licht en Zien (Visueel)

Breng in kaart hoe verlichting, kleuren en visuele drukte in de omgeving worden ervaren.

Felle tl-buizen, flinterende lampen of fel direct zonlicht:



Drukke visuele omgevingen (volle kasten, felle posters of veel beweging in de ruimte):



Gedimd zacht licht of schemerige hoekjes met rustige kleuren:



Kijken naar rustige visuele bewegingen (zoals een vloeistofzandloper of lavalamp):



Domein 4: Beweging en Lichaamsgevoel (Vestibulair & Proprioceptief)

Breng in kaart wat de behoefte is aan evenwicht, schommelen, verplaatsing en spierkracht.

Heen en weer wiegen, schommelen of rondjes draaien:



Hoog klimmen, springen van hoogtes of ondersteboven hangen:



Stil moeten zitten op een vaste stoel zonder te bewegen:



Zwaar werk doen voor het lijf (duwen van kussens, tillen, trekken of stevig stampen):



Gezamenlijk Prikkelprofiel & Regieplan

Stel samen met het kind vast wat nodig is om het zenuwstelsel weer in balans te brengen bij over- of onderprikkeling.

Mijn nummer 1 rustbrenger wanneer het mij te veel wordt:

Mijn beste oppepper wanneer ik sloom of dromerig ben:

Afspraak voor in de klas / thuis (wat mag ik pakken of vragen?):

Wat signaleert het kind op dit moment in het lichaam?



Signalen van Overprikkeling

(hoofdpijn, onrust, terugtrekken, huilen of boos worden)

→ Kies voor sensorische demping: rusthoek opzoeken, gehoorbescherming opzetten, pet of capuchon opdoen, diepe druk via een verzwaarde knuffel en rustige buikademhaling toepassen.



Signalen van Onderprikkeling

(wegdromen, sloom spiergevoel, struikelen of aanhoudend prikkels zoeken)

→ Kies voor sensorische activatie: korte bewegingspauze met zware spierarbeid (kruiwagenlopen, muur wegdukken), friemel-fidget vastpakken of even stevig ter plaatse stampen.





Piekerbakkerij – Werkblad & Handleiding



Welkom in de Piekerbakkerij

In de Piekerbakkerij sorteren we jouw piekergedachten net zoals een bakker zijn ingrediënten kiest. Sommige dingen kun je direct aanpakken door een nieuw recept te maken en in actie te komen. Andere dingen kun je nu niet veranderen; die leggen we op het afkoelrek zodat ze rustig koud worden zonder dat ze je hoofd oververhitten.

- Recepten in de oven: zorgen waar je zelf invloed op hebt en actie voor kunt ondernemen.
- Het afkoelrek: gebeurtenissen, gedachten of reacties van anderen waar je geen controle over hebt.
- Kies één actierecept per dag om te voorkomen dat de bakkerij overvol raakt.



Bakkersgeheim voor de therapeut

Gebruik deze metafoor om samen met het kind de Cirkel van Invloed te verkennen. Laat het kind de zorg eerst concreet benoemen voordat jullie beslissen of deze op de bakplaat of op het afkoelrek hoort.



Ingrediënten Sorteren: Welk Baksel Is Het?

Onderzoek de zorg die nu in je hoofd rondspookt aan de hand van de bakkersvraag.

- Stel jezelf de vraag: Kan ik hier nu zelf iets aan doen of veranderen?
- Kies het juiste vak op je werkblad en schrijf of teken de piekergedachte op.

Heb ik zelf directe invloed
op deze piekergedachte
of situatie?

Ja, ik kan een concrete stap
zetten of hulp vragen.

Leg het deeg op de bakplaat en vul het
Actierecept in (Oven van Actie).

Nee, het ligt aan het weer,
een ander persoon of het verleden.

Leg de gedachte op het Afkoelrek en kies
een ontspannende bakkerspauze.



De Oven van Actie: Mijn Bakrecept

Schrijf hieronder de zorg op waar je wel invloed op hebt en bedenk welke ingrediënten en stappen je nodig hebt om tot een oplossing te komen.

- Formuleer je eerste stap zo klein dat je hem vandaag nog kunt uitvoeren.
- Kies wie jou eventueel kan helpen als bakkersmaatje.

Wat is de zorg waar ik zelf invloed op heb? (Het deeg)

Ingrediënt 1: Mijn eerste kleine actiestap

Ingrediënt 2: Wie vraag ik om hulp als bakkersmaatje?

Baktijd: Wanneer voer ik deze stap uit?



Het Afkoelrek: Zorgen Laten Rusten

Sommige deegmengsels kun je nu niet bakken omdat je er geen controle over hebt. We leggen ze op het rek totdat de stoom eraf is.

- Benoem de zorg eerlijk en erken dat piekeren de uitkomst niet verandert.
- Kies een ontspannende activiteit die je helpt om je aandacht te verleggen.

Wat ligt buiten mijn controle en leg ik op het afkoelrek?

Helpende gedachte: "Ik kan dit niet sturen, dus ik mag nu kiezen voor..."

Mijn bakkerspauze: Wat doe ik om te ontspannen (tekenen, bewegen, muziek)?



Bakkersreflectie en Afronding

Loop samen met je therapeut je baksels door voordat je de bakkerij afsluit.

- Controleer of je oven niet te heet staat door te veel acties tegelijk te plannen.
- Geef jezelf een compliment voor elke zorg die je netjes op het afkoelrek hebt gelegd.



Stap 1: Baksels controleren

Bekijk of je actiestap haalbaar is en of je afkoelrek-zorg echt losgelaten mag worden.

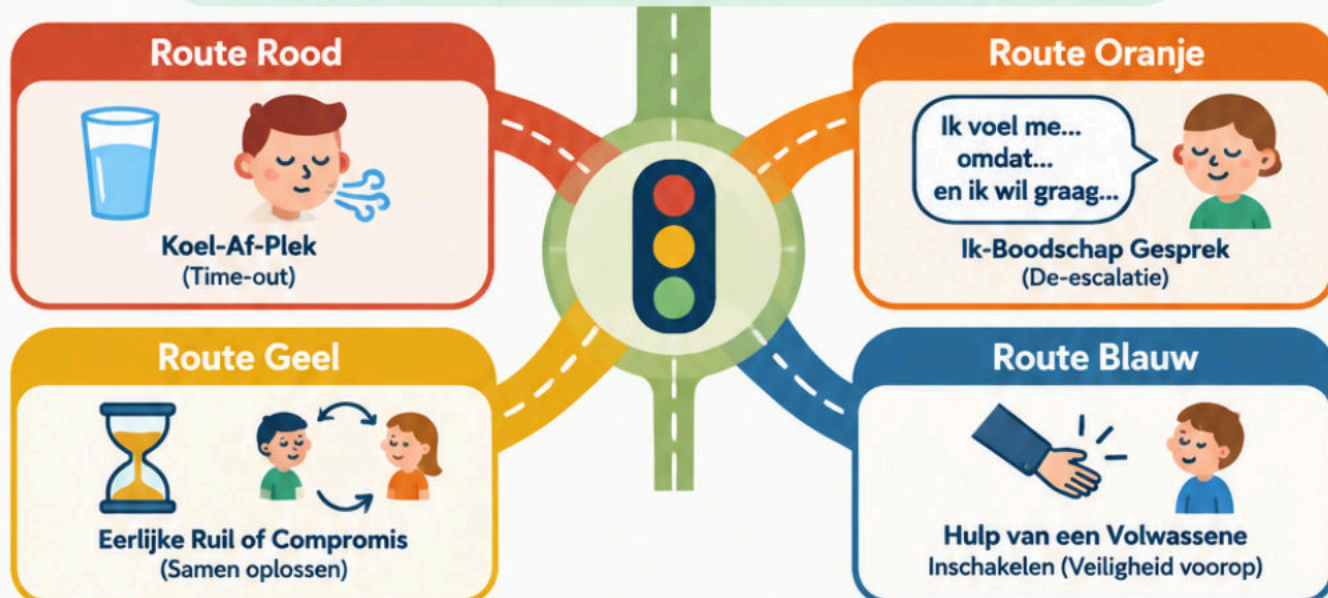


Stap 2: Bakkersschort opbergen

Sluit de werkbladsessie af en berg het blad op in je bewaarmap voor het volgende consult.



Conflict-Kruispunt – Keuzekaart bij Ruzie



Welkom op het Conflict-Kruispunt

Wanneer je boos of gefrustreerd raakt tijdens een ruzie met je broer, zus of klasgenoot, voelt je lichaam vaak als een rijdende trein die niet meer kan stoppen. Op dit kruispunt sta je even stil bij het stoplicht en kies je bewust welke afslag je neemt.

- Rood licht:** Voel je woede, spanning of de drang om te duwen? Trap direct op de rem.
- Oranje licht:** Adem drie keer langzaam in en uit; onderzoek wat er zojuist gebeurde.
- Groen licht:** Kies een veilige afslag om het probleem op te lossen zonder elkaar pijn te doen.



Therapeutische tip voor de begeleider

Laat het kind de actuele lichaamssignalen aanwijzen op de kaart voordat er een route gebozen wordt. De-escalatie start bij fysieke herkenning.



Stappenplan voor het Herstelgesprek

Als de storm is gaan liggen, brengt deze route jullie weer samen aan tafel om de lucht te klaren.

1

Stap 1: Lichaamstemperatuur checken

Controleer of jullie allebei weer rustig kunnen ademen en met een kalme stem kunnen praten.

2

Stap 2: Vertellen wat er gebeurde zonder verwijten

Ieder kind vertelt 1 minuut het eigen verhaal. De ander luistert zonder te onderbreken.

3

Stap 3: Benoemen wat jouw eigen aandeel was

Zeg eerlijk wat je zelf deed (bijvoorbeeld: 'Ik pakte het af' of 'Ik schreeuwde te hard').

4

Stap 4: De Herstelafpraak maken

Bedenk samen wat er nodig is om het weer fijn te hebben: een gemeend excuus, samen opruimen of een handdruk geven.



De Beslisboom bij Ruzie

Volg de pijlen vanaf het midden van het kruispunt om te bepalen welke afslag op dit moment het beste werkt voor jou en de ander.

- Afslag 1:** De Koel-Af-Plek (Time-out)
- Afslag 2:** Het Ik-Boodschap Gesprek (De-escalatie)
- Afslag 3:** De Eerlijke Ruil of Compromis (Samen oplossen)
- Afslag 4:** Hulp van een Volwassene Inschakelen (Veiligheid voorop)

Wat gebeurt er nu vanbinnen bij jou?

- Mijn hoofd kookt, vuisten zijn gebald, ik wil slaan of schelden. → **Neem Route Rood:** Loop naar de rustige hoek, drink koud water en neem 5 minuten adempauze totdat je spieren ontspanden.
- Ik ben erg boos of verdrietig, maar ik kan nog praten. → **Neem Route Oranje:** Gebruik de formule 'Ik voel me... omdat... en ik wil graag...' zonder de ander uit te schelden.
- We willen allebei hetzelfde speelgoed of dezelfde beurt. → **Neem Route Geel:** Zet een zandloper van 5 minuten voor om-en-om spelen of bedenk samen een tussenoplossing.
- De ander blijft mij duwen, treiteren of luistert helemaal niet. → **Neem Route Blauw:** Zeg met rustige, duidelijke stem 'Stop hiermee' en haal direct de therapeut, leerkracht of ouder erbij.



Mijn Persoonlijke Kruispunt-Plan

Vul hieronder jouw eigen noodstoppen en hulpijnen in, zodat je precies weet wat je moet doen als er thuis of op school ruzie ontstaat.

Mijn eerste alarmsignaal in mijn lichaam (bijv. buikpijn, warme wangen):

Mijn favoriete rustgevende handeling (bijv. tot 10 tellen, stressbal):

Wie ik om hulp vraag als we er samen niet uitkomen:

Wat ik tegen mezelf zeg om rustig te blijven (helpende gedachte):



De Troostboom – Facilitatorhandleiding & Werkprotocol



Handleiding voor de kindertherapeut

De Troostboom is een bekrachtigende en projectieve werkvorm voor kinderen van 6 tot 14 jaar die te maken hebben met verlies, rouw, ingrijpende gezinsveranderingen of gevoelens van eenzaamheid. Door betekenisvolle steunfiguren fysiek en visueel op een boomstructuur te ordenen, krijgt het kind grip op het eigen sociale netwerk en ervaart het emotionele nabijheid van concrete hulpbronnen.

- **Doelgroep:** kinderen van 6 tot 14 jaar binnen individuele spel- en kindertherapie.
- **Indicaties:** verlies- en rouwverwerking, echtscheiding, piekeren, eenzaamheid en herstel na stressvolle levensgebeurtenissen.
- **Klinisch doel:** externaliseren van het informele netwerk, verhelderen van hechtingsbronnen en versterken van ervaren emotionele veiligheid.



Aandachtspunt bij complexe rouw en verlies

Wanneer een kind overleden dierbaren of afwezige hechtingsfiguren wil opnemen, kan dit met een herkenbaar herinneringssymbool (zoals een gouden blad, een vlinder of een sterretje) worden vormgegeven. Zo krijgen troostende herinneringen een veilige en erkende plek in de boom, terwijl de therapeut het onderscheid kan blijven volgen met dagelijks fysiek bereikbare steunfiguren.



Werkwijze in 4 stappen

Doorloop de interventie in een rustig tempo, afgestemd op de draagkracht, cognitieve ontwikkeling en eigen bewoordingen van het kind.

1

Stap 1: De boom introduceren

Plaats het werkblad centraal op tafel en onderzoek samen de stam en de wortels: 'Deze boom staat stevig in de grond, ook wanneer het buiten hard stormt of regent.'



2

Stap 2: Steunbronnen inventariseren

Onderzoek welke personen, dieren of herinneringen helpen op momenten van verdriet, angst of gemis. Verken verschillende leefgebieden: gezin, school, familie, clubjes en huisdieren.



3

Stap 3: Plaatsen en tekenen op de takken

Laat het kind per tak of bladkroon een naam, tekening of symbool toevoegen. Bespreek waarom juist deze figuur troost geeft en wat diegene concreet doet of zegt op moeilijke momenten.



4

Stap 4: Verankeren en nabespreken

Rond af met procesgerichte vragen: 'Wie staat er dicht bij de stam?' en 'Welke tak kun jij vandaag of deze week al opzoeken wanneer je behoefte hebt aan een knuffel of luisterend oor?'





Mijn Troostboom – Tekenblad voor het kind

Kijk naar deze grote boom. De wortels en de stevige stam zorgen ervoor dat de boom niet omvalt als het stormt. De takken en bladeren zijn er voor iedereen die jou kan helpen, troosten of beschermen wanneer het even moeilijk is.

- Schrijf op elke tak of in elk blad de naam van iemand bij wie jij je veilig, rustig of begrepen voelt.
- Dat mogen mensen zijn (zoals papa, mama, opa, oma, een vriendje of de meester/juf), maar ook een huisdier, een knuffel of een fijne herinnering.
- Teken er gerust een klein symbool of gezichtje bij dat jou direct aan deze steunfiguur doet denken.



Mijn naam en datum: _____



Wat deze boom mij vertelt als ik me verdrietig of alleen voel: _____



Wie ik vandaag als eerste om hulp of een knuffel kan vragen: _____

De Troostboom – Evaluatie & Observatiewijzer



Therapeutische procesvragen en observatiewijzer

Gebruik onderstaande klinische observatiepunten tijdens en na afloop van de tekensessie om hechtingsdynamiek, netwerkspreiding en eventuele blinde vlekken methodisch in kaart te brengen.



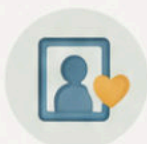
Ruimtelijke ordening: welke steunfiguren bevinden zich dicht bij de stam en wie staat op de buitenste takken of twijgen?

☐

Diversiteit van bronnen: is er een evenwichtige spreiding tussen volwassenen, leeftijdsgenoten, professionele begeleiders en dieren?

☐

Emotionele beschikbaarheid: kan het kind concreet verwoorden hoe de figuur steun biedt (bijv. luisteren, afleiden, fysiek troosten of begrenzen)?

☐

Differentiatie reëel versus herinnering: zijn overleden of gemiste dierbaren helder gemarkeerd en is er voldoende reële steun in het hier-en-nu?

☐

Handelingsperspectief: weet het kind een concrete eerste stap te formuleren om actief hulp te vragen bij een volwassene uit de boom?

☐

Reflectie en aantekeningen van de therapeut



Mijn Lichaamsweerbericht – Interoceptie en Zelfinzicht



Zonnig

Rustig en ontspannen



Bewolkt of winderig

Lichte onrust



Regen

Moe of verdrietig



Onweer of storm

Spanning of boosheid



Mistig

Wazig hoofd



Het weer in jouw lijf

Net zoals buiten kan het weer vanbinnen veranderen. Soms schijnt de zon warm in je borst, soms hangt er mist in je hoofd of onweert het in je buik. Kijk naar de weersoorten hieronder en ontdek welk weer er nu bij jou te voelen is.

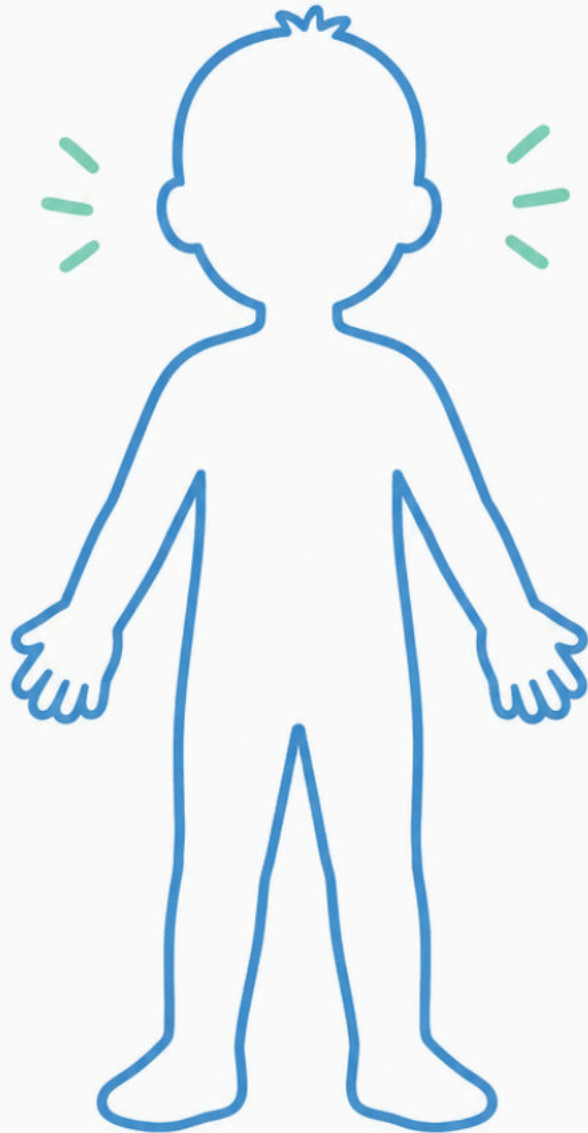
- **Zonnig:** rustig gevoel, ontspannen schouders en buik.
- **Bewolkt of winderig:** lichte onrust, wiebelende benen.
- **Regen:** moe of verdrietig gevoel, behoefte aan rust.
- **Onweer of storm:** snel kloppend hart, spanning of boosheid.
- **Mistig:** wazig hoofd, even niet goed weten wat je voelt.



Teken jouw lichaamsweer

Teken de weersymbolen (zoals zon, regen, bliksem of wind) op de plek in het figuur waar jij ze voelt: in je hoofd, borst, buik, handen of voeten.

- **Kies de kleuren** die passen bij jouw weerbericht van vandaag.
- Teken gerust meerdere soorten weer als je lijf op verschillende plekken anders aanvoelt.



Mijn lichaamsweerbericht van nu heet: _____



Op deze plek in mijn lijf voel ik dit weer het sterkst: _____



Dit helpt mijn weer om weer rustig en veilig te worden: _____



Taak-Timer Kaart – Visuele Tijdwaarneming



Taak-Timer Kaart: Visuele Tijdwaarneming

Deze werkkaart biedt kinderen met ADHD of executieve functie-uitdagingen overzicht over de verdeling tussen gerichte activiteit en pauze. Door de kaart te combineren met een analoge kookwekker, zandloper of Time Timer wordt abstracte tijd concreet en voorspelbaar.

- Ondersteunt bij tijdblindheid door de totale tijd op te delen in overzichtelijke werkblokken.
- Biedt een heldere, voorspelbare overgang tussen taakgericht bezig zijn en ontspanning.
- Ondersteunt de zelfregulatie en vergroot de zelfstandigheid tijdens sessies en thuisopdrachten.



Plaats hier je zandloper of kookwekker



10 min

☐

15 min

☐

5 min
pauze

☐

Praktijktip voor de behandelaar

Stel de timer samen met het kind in. Laat het kind zelf de fysieke zandloper of wekker op de kaart plaatsen en het pictogram van de gekozen activiteit aanwijzen.



Stappenplan voor het Gebruik van de Taak-Timer

Doorloop samen met het kind deze vier stappen voorafgaand aan een speel-, werk- of oefenblok om overgangen soepel te laten verlopen:

1



Taak en Doel Bepalen

Kies één duidelijke, afgebakende focusactiviteit (zoals een tekentaak, spelopdracht of concentratieoefening) en bespreek wanneer de taak klaar is.

2



Timer Koppelen en Tijdblok Instellen

Bepaal het tijdsinterval (bijvoorbeeld 10 of 15 minuten). Plaats de timer in het gemarkeerde vak en vink het bijbehorende tijdblokje af.

3



Focusblok Uitvoeren zonder Onderbreking

Het kind werkt aan de activiteit tot het belsignaal klinkt of het zand is doorgelopen. Dwaalt de aandacht af, verwijst dan rustig naar de timer.

4



Pauze en Schakelmoment

Wanneer de timer afloopt, volgt direct het vooraf afgesproken pauzemoment van 3 tot 5 minuten (zoals even bewegen, water drinken of ontspannen).



Sessie- en Taakregistratie

Vul onderstaande gegevens in ter voorbereiding op het werkblok in de spreekkamer of tijdens de thuisoefening.

Naam van het kind en datum van de sessie:

Mijn focustaak voor vandaag (wat ga ik doen?):

Gekozen tijdsduur (bijv. 10 min, 15 min zandloper):

Mijn pauze-activiteit zodra de timer afgaat:

Hoe ging het focussen? (Teken een smiley of geef een cijfer van 1 tot 10):



Beslisschema bij Concentratieverlies of Weerstand

Gebruik dit overzicht wanneer het kind tijdens het werkblok vastloopt of overprikkeld raakt.

Wat gebeurt er tijdens het lopende timerblok?



Het kind raakt gefrustreerd of motorisch onrustig vóór de timer afloopt

Pauzeer de timer kort, bied 60 seconden sensorische regulatie (zoals een wiebelkussen of diepe ademhaling) en herstart het blok.



De taak blijkt te complex of te omvangrijk voor de ingestelde tijd

Breek de opdracht direct op in twee tussenstappen en stel een kortere timer in van 5 minuten voor het eerste deel.



Het kind voltooit het werkblok met succes en behoudt focus

Geef gerichte procescomplimenten ("Ik zag hoe je doorzette toen het lastig werd") en start meteen de afgesproken speelpauze.

Gevoelskwartet Kaartenset 1:

Blij & Tevreden & Verdrietig & Somber



BLIJ & TEVREDEN Kaart 1: Warm Lichaam



Categorie: BLIJ & TEVREDEN
Subtitel: Lichaamssignaal

Beschrijving:

Mijn buik voelt rustig en zacht, mijn schouders zakken omlaag en mijn mond lacht vanzelf.

Kwartetonderdelen:

- ☒ Warm Lichaam
- ☐ Vrolijke Gedachte
- ☐ Plezier Delen
- ☐ Opladen & Genieten

★ **Vraagzin:**

'Mag ik van jou uit het Blijde kwartet de kaart Warm Lichaam?'

★ **Speelkameropdracht:**

Laat zien hoe jouw lichaam eruitziet als je blij en ontspannen bent.



BLIJ & TEVREDEN Kaart 2: Vrolijke Gedachte



Categorie: BLIJ & TEVREDEN
Subtitel: Helpende Gedachte

Beschrijving:

'Wat fijn dat dit goed gaat!' en 'Ik mag plezier maken en trots zijn op mezelf.'

Kwartetonderdelen:

- ☐ Warm Lichaam
- ☒ Vrolijke Gedachte
- ☐ Plezier Delen
- ☐ Opladen & Genieten

★ **Vraagzin:**

'Mag ik van jou uit het Blijde kwartet de kaart Vrolijke Gedachte?'

★ **Speelkameropdracht:**

Noem één ding waar je deze week heel blij van werd.



BLIJ & TEVREDEN Kaart 3: Plezier Delen



Categorie: BLIJ & TEVREDEN
Subtitel: Sociale Coping

Beschrijving:

Een high-five geven, samen lachen om een grapje of iemand een complimentje geven.

Kwartetonderdelen:

- ☐ Warm Lichaam
- ☐ Vrolijke Gedachte
- ☒ Plezier Delen
- ☐ Opladen & Genieten

★ **Vraagzin:**

'Mag ik van jou uit het Blijde kwartet de kaart Plezier Delen?'

★ **Speelkameropdracht:**

Geef de andere speler een welgemeende high-five of een vriendelijk compliment.



BLIJ & TEVREDEN Kaart 4: Opladen & Genieten



Categorie: BLIJ & TEVREDEN
Subtitel: Zelfzorg

Beschrijving:

Tijd maken voor jouw lievelingsspel, buiten rennen, knuffelen of even lekker uitrusten.

Kwartetonderdelen:

- ☐ Warm Lichaam
- ☐ Vrolijke Gedachte
- ☐ Plezier Delen
- ☒ Opladen & Genieten

★ **Vraagzin:**

'Mag ik van jou uit het Blijde kwartet de kaart Opladen & Genieten?'

★ **Speelkameropdracht:**

Welk spel of welke activiteit laadt jouw batterij het allerbeste op?



VERDRIETIG & SOMBER Kaart 1: Zwaar Gevoel



Categorie: VERDRIETIG & SOMBER
Subtitel: Lichaamssignaal

Beschrijving:

Een brok in mijn keel, tranen achter mijn ogen of een zwaar en moe gevoel in mijn benen.

Kwartetonderdelen:

- ☒ Zwaar Gevoel
- ☐ Milde Gedachte
- ☐ Zachte Troost
- ☐ Steun Vragen

★ **Vraagzin:**

'Mag ik van jou uit het Verdrietige kwartet de kaart Zwaar Gevoel?'

★ **Speelkameropdracht:**

Wijs op jouw lijf aan waar jij verdriet meestal als eerste voelt.



VERDRIETIG & SOMBER Kaart 2: Milde Gedachte



Categorie: VERDRIETIG & SOMBER
Subtitel: Helpende Gedachte

Beschrijving:

'Mijn tranen mogen er zijn' en 'Het is heel normaal dat ik me nu even rot of verdrietig voel.'

Kwartetonderdelen:

- ☐ Zwaar Gevoel
- ☒ Milde Gedachte
- ☐ Zachte Troost
- ☐ Steun Vragen

★ **Vraagzin:**

'Mag ik van jou uit het Verdrietige kwartet de kaart Milde Gedachte?'

★ **Speelkameropdracht:**

Zeg tegen jezelf met een zachte stem: 'Het geeft niks, tranen horen erbij.'



VERDRIETIG & SOMBER Kaart 3: Zachte Troost



Categorie: VERDRIETIG & SOMBER
Subtitel: Zelfzorg

Beschrijving:

Onder een zacht dekentje kruipen, een lievelingsknuffel vasthouden of rustige muziek luisteren.

Kwartetonderdelen:

- ☐ Zwaar Gevoel
- ☐ Milde Gedachte
- ☒ Zachte Troost
- ☐ Steun Vragen

★ **Vraagzin:**

'Mag ik van jou uit het Verdrietige kwartet de kaart Zachte Troost?'

★ **Speelkameropdracht:**

Noem toost jou het meest als je verdrietig voelt: een knuffel, een deken of een rustig plekje?



VERDRIETIG & SOMBER Kaart 4: Steun Vragen



Categorie: VERDRIETIG & SOMBER
Subtitel: Sociale Coping

Beschrijving:

Dicht tegen iemand aankruipen, een hand vasthouden en vertellen wat pijn doet vanbinnen.

Kwartetonderdelen:

- ☐ Zwaar Gevoel
- ☐ Milde Gedachte
- ☐ Zachte Troost
- ☒ Steun Vragen

★ **Vraagzin:**

'Mag ik van jou uit het Verdrietige kwartet de kaart Steun Vragen?'

★ **Speelkameropdracht:**

Noem twee mensen bij wie jij je veilig voelt om uit te huilen.



Gevoelskwartet Kaartenset 2: Boos & Gefrustreerd & Bang & Gespannen



BOOS & GEFRUSTREERD



Vulkaanlijf

Categorie: BOOS & GEFRUSTREERD
Subtitel: Lichaamssignaal

Beschrijving: Gebalde vuisten, een warme gloed op mijn wangen, tanden op elkaar en een snelle ademhaling.

Kwartetonderdelen:

- ☒ Vulkaanlijf
- ☐ Stop-Gedachte
- ☐ Veilig Ontladen
- ☐ Afkoelplek



- Vraagzin: 'Mag ik van jou uit het Boze kwartet de kaart Vulkaanlijf?'
- Speelkameropdracht: Maak je lijf 3 tellen zo stijf als een standbeeld en schud het daarna helemaal los.

BOOS & GEFRUSTREERD



Stop-Gedachte

Categorie: BOOS & GEFRUSTREERD
Subtitel: Helpende Gedachte

Beschrijving: 'Ik mag heel boos zijn, maar ik houd mijn handen, voeten en woorden veilig.'

Kwartetonderdelen:

- ☐ Vulkaanlijf
- ☒ Stop-Gedachte
- ☐ Veilig Ontladen
- ☐ Afkoelplek



- Vraagzin: 'Mag ik van jou uit het Boze kwartet de kaart Stop-Gedachte?'
- Speelkameropdracht: Zeg met een krachtige, rustige stem in je hoofd het woord: 'STOP'.

BOOS & GEFRUSTREERD



Veilig Ontladen

Categorie: BOOS & GEFRUSTREERD
Subtitel: Fysieke Regulatie

Beschrijving: Stevig stampen op de grond, in een kussen knijpen, klei platdrukken of heel hard uitblazen.

Kwartetonderdelen:

- ☐ Vulkaanlijf
- ☐ Stop-Gedachte
- ☒ Veilig Ontladen
- ☐ Afkoelplek



- Vraagzin: 'Mag ik van jou uit het Boze kwartet de kaart Veilig Ontladen?'
- Speelkameropdracht: Blaas een denkbeeldige grote vlam uit met één hele lange, krachtige uitademing.

BOOS & GEFRUSTREERD



Afkoelplek

Categorie: BOOS & GEFRUSTREERD
Subtitel: Ruimte Nemen

Beschrijving: Een slok koud water drinken, even afstand nemen van de situatie en later rustig praten.

Kwartetonderdelen:

- ☐ Vulkaanlijf
- ☐ Stop-Gedachte
- ☐ Veilig Ontladen
- ☒ Afkoelplek



- Vraagzin: 'Mag ik van jou uit het Boze kwartet de kaart Afkoelplek?'
- Speelkameropdracht: Bedenk waar in huis of op school jouw ideale rustige afkoelplek is.

BANG & GESPANNEN



Fladderbuik

Categorie: BANG & GESPANNEN
Subtitel: Lichaamssignaal

Beschrijving: Vlinders of knopen in mijn buik, klamme handpalmen, wiebelbenen en een snelle hartslag.

Kwartetonderdelen:

- ☒ Fladderbuik
- ☐ Dappere Gedachte
- ☐ Vierkant-Ademhaling
- ☐ Houvast Zoeken



- Vraagzin: 'Mag ik van jou uit het Bange kwartet de kaart Fladderbuik?'
- Speelkameropdracht: Voel met je hand op je borstkas hoe rustig jouw hartslag nu klopt.

BANG & GESPANNEN



Dappere Gedachte

Categorie: BANG & GESPANNEN
Subtitel: Helpende Gedachte

Beschrijving: 'Ik vind dit spannend, maar ik kan dapper zijn en stapje voor stapje proberen.'

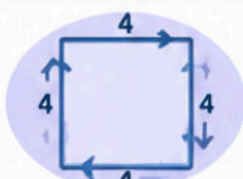
Kwartetonderdelen:

- ☐ Fladderbuik
- ☒ Dappere Gedachte
- ☐ Vierkant-Ademhaling
- ☐ Houvast Zoeken



- Vraagzin: 'Mag ik van jou uit het Bange kwartet de kaart Dappere Gedachte?'
- Speelkameropdracht: Noem iets wat je eerst heel eng vond, maar nu al veel beter durft.

BANG & GESPANNEN



Vierkant-Ademhaling

Categorie: BANG & GESPANNEN
Subtitel: Kalmeringsoefening

Beschrijving: Adem 4 tellen in, houd 4 tellen vast, adem 4 tellen uit en wacht 4 tellen rustig af.

Kwartetonderdelen:

- ☐ Fladderbuik
- ☐ Dappere Gedachte
- ☒ Vierkant-Ademhaling
- ☐ Houvast Zoeken



- Vraagzin: 'Mag ik van jou uit het Bange kwartet de kaart Vierkant-Ademhaling?'
- Speelkameropdracht: Teken met je vinger in de lucht een vierkant terwijl je de vierkante ademhaling doet.

BANG & GESPANNEN



Houvast Zoeken

Categorie: BANG & GESPANNEN
Subtitel: Sociale Coping

Beschrijving: De hand van een vertrouwd persoon vastpakken en eerlijk vertellen wat jou bang maakt.

Kwartetonderdelen:

- ☐ Fladderbuik
- ☐ Dappere Gedachte
- ☐ Vierkant-Ademhaling
- ☒ Houvast Zoeken



- Vraagzin: 'Mag ik van jou uit het Bange kwartet de kaart Houvast Zoeken?'
- Speelkameropdracht: Wie vertel jij het als eerste wanneer je ergens heel erg tegenop ziet?

Moed-Magneet Werkblad & Behandelgids



Moed-Magneet: Mijn Krachtgedachten

Soms vertelt faalangst je piekergedachten zoals 'Ik kan dit toch niet' of 'Iedereen kijkt naar mij als ik een fout maak'. Je Moed-Magneet trekt helpende, sterke gedachten aan die je beschermen tegen de piekerstem. Kies jouw favoriete bekrachtigende zinnen of verzin je eigen helpende gedachte wanneer je een toets maakt of een moeilijke taak begint.

- Fouten maken betekent dat mijn hersenen aan het trainen zijn.
- Ik hoef het nog niet meteen helemaal foutloos te kunnen; ik mag oefenen.
- Rustig ademen: ik doe stap voor stap één vraag tegelijk.
- Mijn waarde hangt niet af van een cijfer op papier.
- Als ik vastloop, vraag ik rustig om verduidelijking of hulp.



Gevoelsanker voor het proefwerk

Leg je hand even rustig op je buik, adem 3 tellen rustig in en 4 tellen rustig uit. Herhaal jouw gekozen Moed-Zin zachtjes twee keer in je hoofd voordat je het eerste blad omdraait.



Tip



Mijn belemmerende piekergedachte op stressvolle momenten:



Mijn persoonlijke Moed-Zin die deze magneet aantrekt:



Wat merk ik in mijn lichaam als deze Moed-Zin actief is? (bijv. zachtere schouders, rustigere buik):



Therapeutische Instructie & Toepassingsstappen

Dit psycho-educatieve werkblad combineert principes uit cognitieve gedragstherapie (CGT) en projectieve gespreksvoering om belemmerende cognities bij schoolse en sociale faalangst te herstructureren naar taakgerichte en emotie-regulerende zelfspraak.



Doelgroep:

Kinderen van 7 t/m 13 jaar met taakgerichte faalangst, black-outs of vermijdingsgedrag.



Setting:

Individuele kindtherapie, remedial teaching of voorbereiding op toetsmomenten in de schoolse context.



Integratie:

Kan worden uitgeknipt als 'zakmagneet' om fysiek in het etui of de jaszak mee te nemen naar de klas.

1

Identificeer de Blokkade (Niet-helpende gedachte)



Onderzoek samen met het kind welke specifieke gedachte opkomt vlak voor een toets of presentatie (bijv. 'Ik ga af', 'Ik weet niks meer'). Schrijf deze belemmerende zin op.



2

Activeer de Moed-Magneet (Cognitieve Herstructurering)



Laat het kind de metafoor van de magneet ontdekken: een streke magneet trekt alleen krachtige, realistische en helpende zinnen aan die ruimte geven om te proberen.



3

Fysiek Verankeren & Generaliseren



Koppel de gekozen Moed-Zin aan een ademhalingsanker of een tastbaar symbool (zoals een kleine magneet of sticker in het schrift) om de transfer naar de klas te borgen.





De Prikkelontlader

Motorische Regulatiekaart



De Prikkelontlader: Rust in je Lijf door Bewegen

Wanneer je hoofd vol zit of je lichaam juist heel onrustig aanvoelt, helpen gerichte spieroefeningen om spanning los te laten. Deze oefeningen geven je spieren en gewrichten duidelijke signalen (proprioceptieve en vestibulaire prikkels), waardoor je zenuwstelsel weer tot rust kan komen. Kies samen met je therapeut of opvoeder de volgorde en vink af wat je hebt gedaan.

- Voel vooraf hoe druk het in je lichaam is (cijfer van 1 tot 5).
- Doe elke beweging rustig en met volle aandacht voor je spierkracht.
- Stop meteen als een oefening pijn doet of je duizelig maakt.
- Kies 3 tot 5 oefeningen die op dit moment het beste voor jou werken.



Tip voor de Kindertherapeut

Bied deze kaart aan bij vroege signalen van over- of onderprikkeling. Proprioceptieve druk (zware spierarbeid bij muurduwen of dragen) werkt dempend op motorische onrust en ondersteunt het herstel van de executieve focus.



Zes Krachtige Ontladingsoefeningen

Voer de gekozen oefening uit volgens de stappen en vink het vakje aan zodra je klaar bent:

1. De Muurduwer



Zet je handen plat tegen de muur, zet één voet naar achteren en duw 15 tellen zo krachtig mogelijk alsof je de muur wilt verplaatsten. Laat je spieren daarna 5 tellen helemaal los.

2. De Stevige Beerloop



Loop op handen en voeten met gestrekte knieën van de ene kant van de kamer naar de andere. Voel bij elke stap hoe stevig je handen en voeten op de vloer neerkomen.

3. De Schildpad-Krimp



Ga op je rug liggen, trek je knieën naar je borst en sla je armen er stevig omheen. Maak jezelf 10 tellen zo klein en compact mogelijk als een schildpad in zijn schild.

4. De Stoel-Push-up



Ga stevig op een stoel zitten, pak de zitting aan weerszijden vast en druk jezelf met je armen omhoog zodat je billen loskomen. Houd 5 tellen vast.

5. De Zware Dinosauruspas



Stamp heel langzaam en ritmisch door de ruimte. Richt je aandacht bij elke stap bewust op de voetzolen en de landing op de ondergrond.

6. De Uitblaas-Boog



Adem diep in door je neus terwijl je je armen hoog boven je hoofd rekt. Buig langzaam voorover naar je tenen en blaas met getuile lippen alle lucht krachtig uit als een zuchtende vulkaan.

1

Stap 1: Signaleer de spanning



Merk op waar de onrust zit: in wiebelende benen, gespannen vuisten of een vol hoofd.

2

Stap 2: Kies twee tot drie motorische taken



Selecteer oefeningen die zware spierinspanning of duidelijke gewrichtsdruk opleveren.

3

Stap 3: Voer uit met gecontroleerde ademhaling



Zorg dat het kind de adem niet inhoudt tijdens de krachtspanning, maar rustig en hoorbaar blijft uitblazen.

4

Stap 4: Evalueer het effect op het lichaam



Controleer of de ademhaling vertraagt en of het kind weer openstaat voor spel- of gespreksinteractie.



Afstemming op het Prikkelniveau

Gebruik onderstaande besliswijzer om snel te bepalen welk type motorische regulatie op dit specifieke moment passend is:

Welk gedrag of welke lichamelijke toestand vertoont het kind op dit moment?



Fysieke onrust met bonken, springen of friemelen (proprioceptieve zoekdrang)

Start direct met zware weerstand: De Muurduwer en De Stoel-Push-up om directe diepe druk aan spieren en pezen te bieden.



Dromerig, traag opstarten of 'wegglippen' (onderprikkeld vestibulair systeem)

Zet dynamische verplaatsing in: De Stevige Beerloop en De Zware Dinosauruspas om het evenwichtsorgaan en de alertheid te stimuleren.



Acute overprikkeling met emotionele ontlading of paniek (hoge alertheid/arousal)

Kies voor afscherming en vertraging: De Schildpad-Krimp gevolgd door De Uitblaas-Boog in een prikkelarme rusthoek.



Mijn Ontladingslaboog & Evaluatie

Vul samen met je therapeut of opvoeder na de oefeningen de onderstaande gegevens in:

Mijn spanning vóór de oefeningen (1 = rustig kabbelen beekje, 5 = kokende vulkaan):

Welke oefening voelde voor mijn lijf het prettigst en krachtigst?:

Mijn spanning direct na de oefeningen (1 tot 5):

Afspraak voor thuis of op school (wanneer zet ik deze oefening in?):



Mijn Eigen Handleiding – Psycho-educatieblad Autisme



Wie ik ben en wat je over mij mag weten

Ieder brein werkt op zijn eigen unieke manier. Dit werkblad helpt jou om aan je ouders, leerkrachten en therapeut te laten zien wat voor jou prettig is, wat soms lastig kan zijn en hoe anderen jou het beste kunnen begrijpen en ondersteunen.

- Vul dit werkblad in op je eigen tempo: schrijf, teken of vraag je therapeut of ouder om mee te schrijven.
- Er zijn geen foute antwoorden; het gaat precies om wat voor jou waar, prettig en helpend is.



Tip voor thuis en op school

Laat dit blad zien aan de mensen om wie je geeft. Zo weten zij direct hoe ze rekening met jou kunnen houden zonder dat je het telkens opnieuw hoeft uit te leggen.

Mijn naam en de datum:

Hier ben ik erg goed in en dit vind ik geweldig om te doen
(mijn speciale interesses en talenten):



Mijn prikkels en triggers (hier raakt mijn batterij van leeg)

Zintuiglijke prikkels en onverwachte gebeurtenissen kunnen ervoor zorgen dat mijn interne spanning oploopt. Dit zijn situaties waarin het voor mij lastig wordt:

- ☐ Harde, plotselinge geluiden, geroezemoes in de klas of te veel pratende stemmen door elkaar.
- ☐ Plotselinge veranderingen in de planning of het dagschema zonder duidelijke waarschuwing vooraf.
- ☐ Fel tl-licht, felle zon of een chaotische, drukke werkplek vol rondslingerende spullen.
- ☐ Onverwachte fysieke aanrakingen of kleding met kriebelende naden, strakke boorden en labels.

Aan deze signalen zie je dat mijn spanning oploopt
(bijvoorbeeld wiebelen, stilvallen of boos worden):



Zo communiceer ik het liefst

Iedereen heeft een eigen manier van praten, luisteren en informatie verwerken. Geef hieronder aan wat voor jou fijn werkt als iemand iets met jou wil bespreken of uitleggen.

- ☐ Praat rustig en gebruik korte, duidelijke zinnen zonder dubbele of verborgen betekenissen.
- ☐ Geef mij extra denktijd voordat ik antwoord geef; ik verwerk woorden en vragen zorgvuldig.
- ☐ Laat mij tekenen, schrijven of een keuzekaart aanwijzen als praten even te zwaar of vermoeiend voelt.
- ☐ Kijk niet vreemd op als ik geen direct oogcontact maak; ik luister juist vaak beter als ik even weggijk.

Wat mensen absoluut moeten vermijden als ze met mij praten:



Mijn Eerste Hulp bij Overprikkeling (wat mij weer rustig maakt)

Wanneer mijn hoofd vol zit of ik spanning ervaar, helpen de volgende dingen mij om weer rustig, veilig en ontspannen te worden in mijn lijf:

- ☐ Even helemaal alleen zijn op een rustige, prikkelarme plek zonder vragen of verwachtingen.
- ☐ Mijn koptelefoon of geluiddempende oorkappen opzetten met rustgevende muziek of stilte.
- ☐ Fummelen met mijn favoriete fidget-speeltje, een verzwaringskussen vasthouden of rustig tekenen.
- ☐ Even diep in- en uitademen en water drinken zonder dat iemand direct een gesprek met mij begint.



Onthoud

Jouw grenzen zijn belangrijk. Als een situatie te veel wordt, mag je altijd om een time-out of een pauze vragen.

Dit mag een volwassene doen om mij te helpen kalmeren:

Dit moet een volwassene juist NIET doen op zo'n moment:



Herinneringsknoppen Werkblad



Herinneringsknoppen: Bewaar Wat Waardevol Is

Wanneer je iemand mist of er iets ingrijpends is veranderd, kunnen herinneringen soms door elkaar lopen. Dit werkblad helpt je om dierbare herinneringen te verzamelen, te ordenen en een veilige plek te geven. Elke knop op deze pagina vormt een eigen bewaarkamer voor jouw gevoelens en verhalen.

- Kies een knop waarmee je vandaag wilt beginnen; je hoeft ze niet allemaal tegelijk in te vullen.
- Gebruik kleurpotloden, stiften of woorden om elke herinnering vorm te geven.
- Alles wat je voelt, tekent of opschrijft is waardevol: fijne herinneringen, momenten van gemis of juist kleine, grappige details.



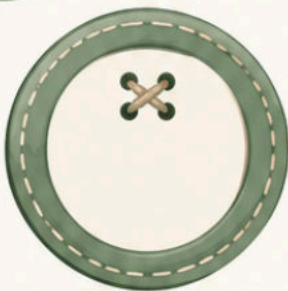
Aanwijzing voor de Begeleider

Bied dit werkblad aan binnen een rustige en veilige gespreksomgeving. Volg het tempo van het kind en forceer niets. De knoppen fungeren als projectieve ankers om zintuiglijke herinneringen (zoals geur, klank en vertrouwde gewoontes) stapsgewijs en zonder overspoeling bespreekbaar te maken.



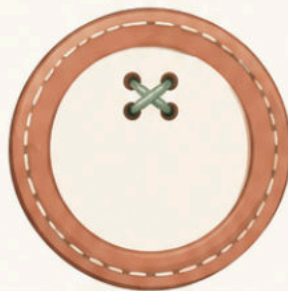
Jouw Zes Herinneringsknoppen

Teken of schrijf in elke knop wat het beste aansluit bij de beschrijving. Je kunt symbolen gebruiken, een herinnering opschrijven of de knop inkleuren in passende kleuren.



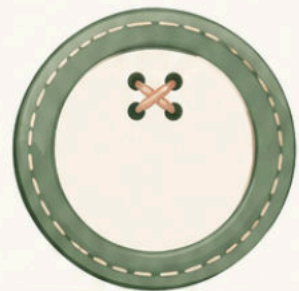
Knop 1 – De Geurknop:

Welke geur doet jou meteen denken aan diegene (zoals zeep, appeltaart, regen of een sjaal)?



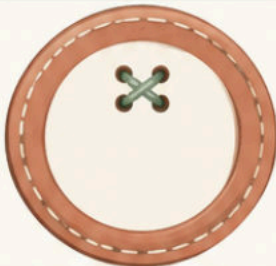
Knop 2 – De Woordenknop:

Welk lievelingswoord, koosnaampje, grapje of gezegde hoorde echt bij hem of haar?



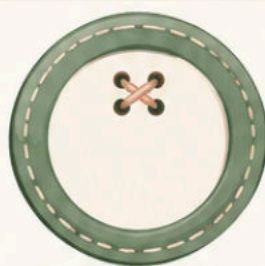
Knop 3 – De Samen-Doen-Knop:

Wat was een fijn ritueel, een wandeling of een activiteit die jullie graag samen deden?



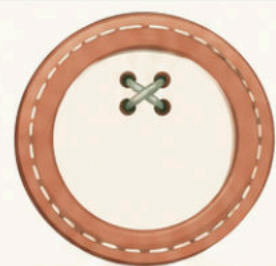
Knop 4 – De Geluidsknop:

Welk geluid, liedje, lachje of stemgeluid klinkt nog duidelijk in jouw herinnering?



Knop 5 – De Schaterlachknop:

Wat is de grappigste of gekste herinnering waar je nu nog om moet glimlachen?



Knop 6 – De Troostknop:

Wat geeft jou vandaag kracht of steun wanneer je aan deze herinneringen denkt?



Reflectie- en Verwerkingsvragen

Nadat de knoppen zijn ingevuld, kunnen deze verdiepende vragen worden gebruikt om rustig stil te staan bij de betekenis van de verzameling.

- Welke knop voelt vandaag het warmst of het prettigst om naar te kijken?
- Is er een knop bij die je soms wat verdrietig of zwaar maakt als je eraan denkt?
- Als je deze knoppen aan een denkbeeldige troostdeken zou naaien, hoe zou die deken jou op moeilijke momenten kunnen omhullen?
- Met wie zou je een van deze herinneringsknoppen willen delen of bespreken?





De Kalme Oase – Instructie & Fasenprotocol



Doel en Uitgangspunten van het Regulatieprotocol

Tijdens hevige emotionele ontregeling of een driftbui raakt het autonome zenuwstelsel overspoeld. Verbale instructies, discussies of vermaningen verhogen op dat moment de prikkeldruk. De Kalme Oase biedt een gestructureerde aanpak waarin co-regulatie centraal staat: de volwassene fungeert als extern regulatiesysteem via een rustige lichaamshouding, voorspelbare fysieke nabijheid en sensorische begrenzing.

- Minder woorden, meer voorspelbare lichaamstaal en kalmte.
- Veiligheid en fysieke bescherming zonder dwang of afzondering.
- Sensorische ontprikkeling afgestemd op de actuele stressrespons.
- Herstel van verbinding voorafgaand aan reflectie of gesprek.



Therapeutische Richtlijn

Spreek tijdens acute escalatie met een lage, rustige stem en gebruik maximaal drie tot vijf woorden per aanwijzing. Het doel in de eerste twee fasen is uitsluitend fysiologische kalmering, geen cognitief inzicht.



Fasegericht Co-regulatieplan: Van Piek naar Rust

Doorloop de vier vaste fasen om spanning stapsgewijs af te bouwen zonder overbelasting van het kind:

- **Fase 1:** Signaleer fysiologische spanning vroegtijdig.
- **Fase 2:** Begrens de fysieke omgeving en waarborg veiligheid.
- **Fase 3:** Bied sensorische ankers en co-regulerende nabijheid.
- **Fase 4:** Herstel contact en onderzoek samen wat hielp.

1

Stap 1 – Vroege Signalen & Zelfcontrole Ouder



De ouder reguleert eerst de eigen ademhaling en stem. Het kind vertoont gebalde vuisten, een versnelde ademhaling of auditieve afsluiting. De ouder stopt onmiddellijk met eisen stellen en vertraagt de eigen bewegingen.

2

Stap 2 – Ruimte Maken & Veiligheid Borgen



Schakel storende prikkels uit (schermen uit, fel licht dimmen). Bewaar een fysieke afstand van minimaal anderhalve meter, tenzij het kind zelf toenadering zoekt. Houd doorgangen en vluchtwegen open.

3

Stap 3 – Aanbieden van Sensorische Ankers



Leg kalmerende materialen binnen handbereik (zoals een verzaaid kussen, kneedmateriaal of een glas water met een rietje). Laat het kind zelf bepalen welk materiaal steun biedt, zonder aandringen.

4

Stap 4 – Zachte Landing en Contactherstel



Zodra de ademhaling vertraagt en de spierspanning afneemt, volgt een subtiel nabijheidssignaal (open hand, zachte oogopslag). Pas wanneer het zenuwstelsel weer in rust is, wordt de situatie kort nabesproken.



De Kalme Oase – Beslisboom & Registratieblad



Beslisboom: Afstemming op de Sensorische Toestand

Kies de passende reactie op basis van het waarneembare gedrag en de spanningstoestand van het kind:

Welk spanningspatroon staat op de voorgrond tijdens de ontregeling?



Actieve vecht- of vluchtrespons

(schreeuwen, om zich heen slaan, weglopen)

Vergroot de fysieke afstand. Pas het principe van een veilige haven toe: ga op ooghoogte rustig aan de rand van de ruimte zitten. Gebruik **uitsluitend** een korte zin: 'Ik ben hier. Je bent veilig.' Bied geen fysieke aanraking zolang het lichaam in actieve verdediging staat.



Bevriezingsrespons

(strakke blik, niet reageren, adem inhouden, ineengedoken houding)

Bied ritmische, sachte prikkels en diepe druk: zachtjes neuriën of hoorbaar kalm ademen, een verzwaard kussentje rustig over de benen leggen, of een beker koud water met een rietje aanreiken.



Registratie- en Evaluatieblad Ouder-Kind

Vul dit formulier in na afloop van een ontregeling om patronen, effectieve sensorische ankers en eigen rustpunten helder in kaart te brengen.

- Beschrijf concrete waarnemingen zonder oordeel.
- Bespreek de inzichten op een rustig moment gezamenlijk na.



Wat was de vermoedelijke aanleiding of zintuiglijke overprikkeling?



Welke vroege lichamelijke signalen waren zichtbaar bij het kind?



Welke handeling van de ouder hielp om de spanning te doen dalen?



Welk sensorisch anker gaf merkbare verlichting (druk, ademhaling, water, stilte)?



Wat spreken we af voor een volgend overprikkelingsmoment?



Kijk naar
wat je voelt.

Gevoelspalet van Verdriet – Werkblad



Cliëntgegevens & datum

Vul hieronder de basisgegevens in voorafgaand aan de creatieve verkenning.

Naam van het kind: _____ Datum: _____ Leeftijd: _____



Verkenningsinstructie voor het kind

Verdriet voelt niet elke dag hetzelfde. Soms voelt het zwaar als een donkere wolk, soms prikkend als een teleurstelling, en soms stil als heimwee. Op dit schilderspalet ontdekken we samen welke kleuren en woorden bij jouw gevoelens horen.

- Kleur elk verfvlak in met de tint die jij er precies bij vindt passen.
- Geef per gevoel met een cijfer van 1 tot 10 aan hoe zwaar of aanwezig het nu is.
- Beantwoord de vragen bij elk vlak over je lichaam en de gebeurtenis.



Kleurvlak 1: Teleurstelling

(als iets anders loopt dan gehoopt)

Dit gevoel ontstaat wanneer een plan niet doorgaat of een verwachting niet uitkomt.

Mijn gekozen kleur voor Teleurstelling: _____

Hoe zwaar weegt dit nu? (Cijfer 1 tot 10): _____

Waar voel ik dit in mijn lichaam?:
(bijv. keel, buik, kaken): _____

Wat gebeurde er toen ik dit voelde?: _____



Kleurvlak 2: Eenzaamheid

(als je je alleen of onbegrepen voelt)

Je kunt je eenzaam voelen op je eigen slaapkamer, maar ook midden in een drukke klas of op het schoolplein.

Mijn gekozen kleur voor Eenzaamheid: _____

Hoe zwaar weegt dit nu? (Cijfer 1 tot 10): _____

Waar voel ik dit in mijn lichaam?: _____

Wat gebeurde er toen ik dit voelde?: _____



Kleurvlak 3: Heimwee & gemis

(verlangen naar een plek of persoon)

Dit gevoel hoort bij het missen van thuis, een dierbaar persoon, een onvrede dierbare of hoe het vroeger was.

Mijn gekozen kleur voor Heimwee & Gemis: _____

Hoe zwaar weegt dit nu? (Cijfer 1 tot 10): _____

Waar voel ik dit in mijn lichaam?: _____

Wat gebeurde er toen ik dit voelde?: _____



Kleurvlak 4: Somberheid

(een grijze deken zonder energie)

Als alles even zwaar of dof lijkt, je nergens zin in hebt en je energiebatteij leeg voelt.

Mijn gekozen kleur voor Somberheid: _____

Hoe zwaar weegt dit nu? (Cijfer 1 tot 10): _____

Waar voel ik dit in mijn lichaam?: _____

Wat gebeurde er toen ik dit voelde?: _____



Mijn eigen mengkleur

(vrij gevoel op mijn palet)

Soms voelen emoties gemengd, zoals boos verdriet of bang verdriet. Geef hier je eigen tint een naam.

Naam van mijn eigen menggevoel: _____

Welke kleuren heb ik hierdoor gemengd?: _____

Waar voel ik dit in mijn lichaam?: _____

Wat gebeurde er toen ik dit voelde?: _____



Eerste hulp bij verdriet – Mijn Troostplan

Als je palet vol donkere of zware kleuren staat, wat brengt dan zachtheid, steun of troost?

- ☐ Iemand die ik vertrouw om een knuffel vragen of stil dichtbij zitten.
- ☐ Mijn favoriete rustige muziek opzetten of onder een warme deken kruipen.
- ☐ Mijn tranen rustig laten stromen zonder ze weg te duwen.
- ☐ Met klei, waterverf of stiften uitbeelden wat er vanbinnen zit.



Therapeutische praktijktip

Ondersteun het kind bij somatische lokalisatie (interoceptief besef). Vraag door op de fysieke sensatie: voelt het koud, zwaar, prikkelend of beklemmend? Normaliseer dat verdriet meerdere kleurschakeringen tegelijk kan hebben.



De Controlecirkels – Handleiding & Protocol voor de Therapeut



Domein
**Angst &
Faalangst**



Leeftijd
6-12 jaar



Handleiding voor de Kindertherapeut

Dit klinisch-pedagogische hulpmiddel operationaliseert het model van de Cirkel van Invloed voor kinderen die vastlopen in schoolse spanningen, faalangst of sociale bezorgdheid. Kinderen met angstklachten besteden onevenredig veel mentale energie aan gebeurtenissen of reacties van anderen die niet door henzelf te beïnvloeden zijn. Door situaties expliciet te scheiden in twee overzichtelijke zones ontstaat rust, afname van piekeractiviteit en een direct handelingsperspectief.

- **Doelgroep:** Kinderen van 6 tot 12 jaar met piekerklachten, faalangst, sombere gedachten of overmatige controlebehoefte.
- **Indicaties:** Vrees voor toetsen, zorgen over wat klasgenoten denken, perfectionisme of angst voor veranderingen thuis en op school.
- **Werkwijze:** Bespreek eerst samen een recente situatie. Laat het kind de zorgen uitschrijven op losse briefjes of direct in de bijbehorende cirkelzone op het werkblad.
- **Verdieping:** Koppel de binnenste cirkel aan actiegerichte CGT-stapjes en de buitenste cirkel aan ontspannings-, acceptatie- en relativeringsoefeningen.



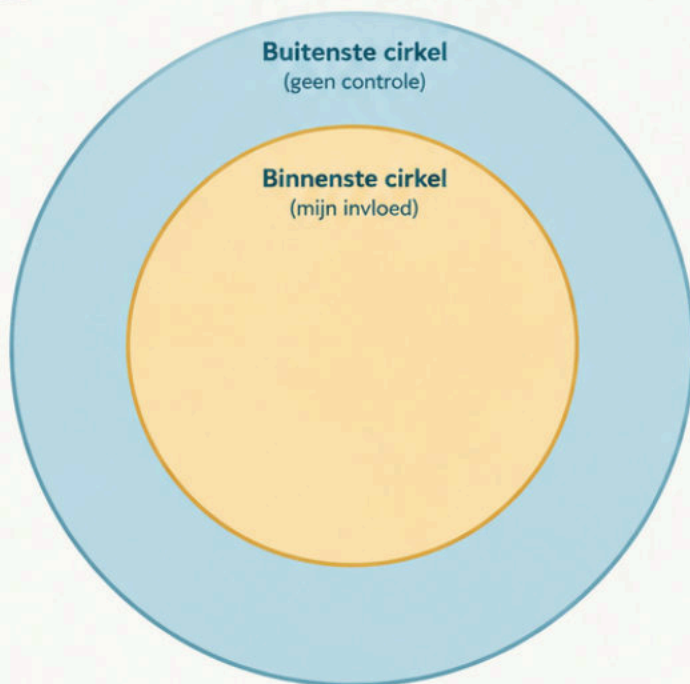
Klinische Instructietip

Erken dat zaken in de buitenste ring (zoals een streng schoolcijfer of een oordeel van een vriendje) heel belangrijk voelen voor het kind. Zeg niet: 'Daar hoeft je je geen zorgen over te maken', maar zeg: 'Het is begrijpelijk dat je dit spannend vindt, maar je handen kunnen dit niet vasthouden. Laten we kijken waar jouw stuur wél aan vastzit.'



Mijn Controlecirkels

Waar heb ik invloed op en waar niet? Vul de cirkels in met je zorgen, gedachten en acties.



Ik maak me zorgen over...
(buitenste cirkel)



Dit kan ik wél doen...
(binnenste cirkel)



Klinisch Gespreksprotocol & Oefenstappen

Doorloop dit protocol tijdens de sessie om het kind systematisch te begeleiden van diffuse piekerangst naar doelgerichte zelfregulatie.

1



Stap 1: Verzamelen en benoemen

Laat de cliënt alle actuele piekerzorgen en angsten opsommen. Schrijf elke afzonderlijke gedachte concreet op zonder direct te corrigeren of te relativeren.

2



Stap 2: De stuur-toets uitvoeren

Stel bij elke gedachte de controlevraag: 'Heb jij hier zelf een stuur in handen? Kan jouw gedrag, stem of actie dit nu direct bepalen?'

3



Stap 3: Sorteren in de controlecirkels

Wat het kind zelf beslist of doet, wordt in de binnenste cirkel geplaatst. Factoren afhankelijk van anderen, toeval of tijd gaan naar de buitenste ring.

4



Stap 4: Actieplan en loslaatstrategie

Kies voor de binnenste ring één directe helpende stap (bijvoorbeeld voorbereiden of hulp vragen). Koppel de buitenste ring aan een fysieke ontspanningsoefening en een helpende gedachte.



Jij hebt meer controle dan je denkt!

De Controlecirkels

Printbaar Werkblad voor het Kind



Gedachtewijzer: Binnen of Buiten mijn Stuur?

Als je hoofd vol zit met zorgen, helpt dit stappenplan je direct te ontdekken waar jij de baas over bent en wat je mag loslaten.

- In de **binnenste cirkel** hoort: wat ik zeg, hoe ik oefen, wanneer ik ga slapen, hoe ik ademhaal, hulp vragen aan de meester of juf.
- In de **buitenste ring** hoort: wat een ander kind zegt, het weer, hoe moeilijk een toets is, het humeur van iemand anders, wat er gisteren is gebeurd.



Heb ik hier op dit moment zélf de controle over?

JA:

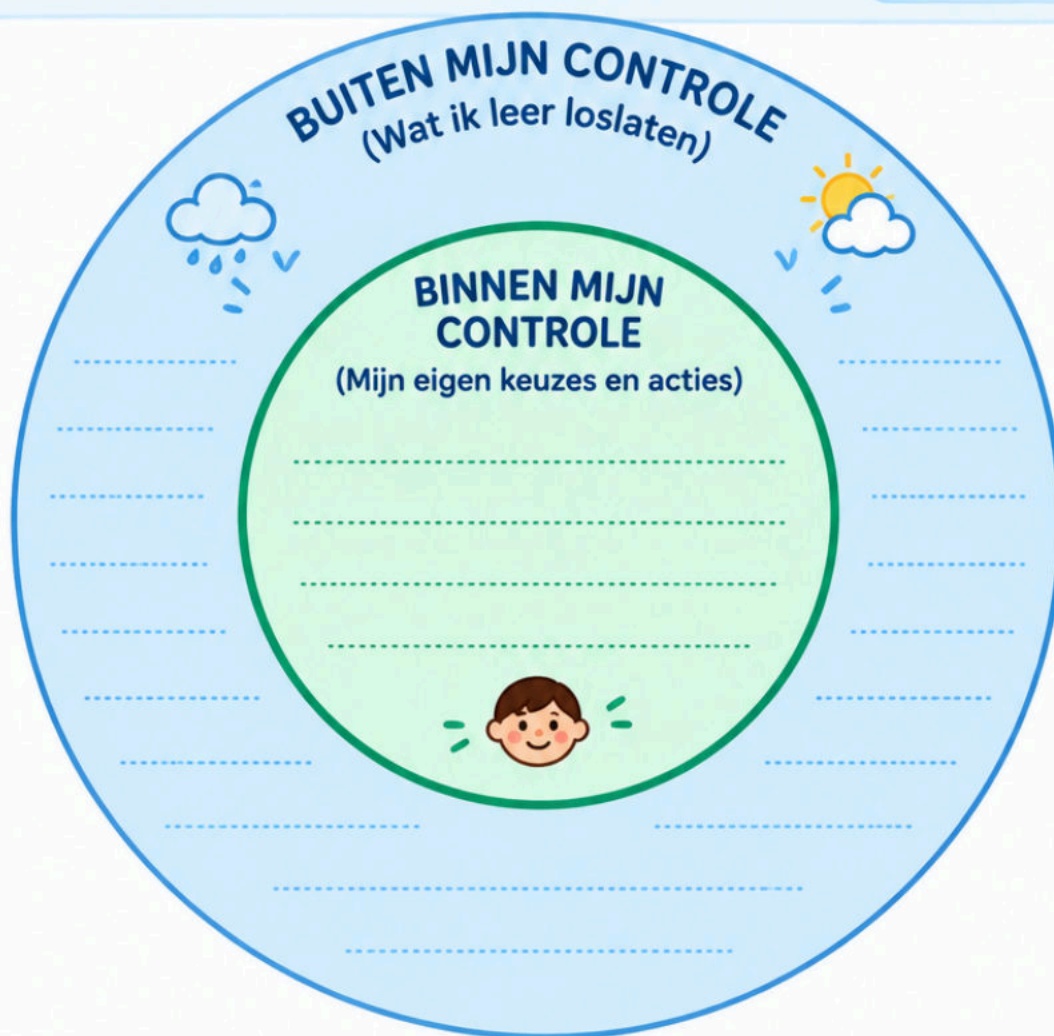
Dit ligt binnen mijn eigen cirkel.

NEE:

Dit ligt in de buitenste ring.

Kies direct 1 concrete helpende actie: stel je vraag, begin met de eerste taak of maak een overzichtelijke taakplanning.

Oefen met loslaten en verdragen: adem rustig 3 tellen in en 4 tellen uit, ontspan je schouders en richt je aandacht op wat je nú aan het doen bent.



Mijn situatie van vandaag:



Mijn concrete actiestap:



Mijn helpende loslaat-gedachte:





De Focus-Raket Werkkaart



Missie & Werkgeheugen-Laadstation

Bepaal vooraf exact wat er moet gebeuren om overbelasting van het werkgeheugen te voorkomen. Door de taak vooraf te begrenzen in tijd en materiaal, daalt de drempel om te starten aanzienlijk.

- Kies één duidelijke doelactiviteit per raketvlucht.
- Verzamel uitsluitend de materialen die nu direct nodig zijn.
- Stel de visuele timer in op maximaal 10 tot 15 minuten.



Therapeutische tip voor executieve functies

Bij een vol werkgeheugen voelt een taak snel te groot. Beperk het lanceervlak tot maximaal drie zichtbare voorwerpen op tafel om keuzestress te voorkomen.

Wat is mijn concrete vluchtmissie vandaag?

Welke 3 spullen heb ik klaargelegd op mijn lanceerplatform?

Hoeveel minuten duurt deze vlucht (zet de timer)?



Het 5-Stappen-Aftelmechanisme naar Lancering

Volg de vijf treden van de raket naar beneden. Iedere trede verlaagt de startweerstand tot je bij stap 1 direct in actie komt.

- Kruis elke trede af zodra je deze fysiek hebt uitgeoeverd.
- Blijf maximaal 30 seconden stilstaan per trede.
- Druk bij stap 1 direct op de lanceerknop zonder te twijfelen.



Stap 5: Werkplek vrijmaken

Schuif alles aan de kant wat nu niet meereist. Houd je werkvlak leeg en rustig.



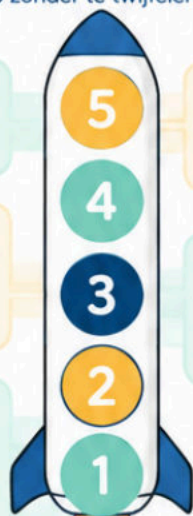
Stap 3: Eén diepe focusademhaling

Adem rustig in door je neus, houd 2 tellen vast en blaas alle opgebouwde spanning langzaam uit door je mond.



Stap 1: LANCEER! Start de timer en vlieg

Druk op de startknop van je timer en begin meteen met je eerste muizenstapje. De focus-raket is onderweg!



Stap 4: Missiespullen klaarzetten

Plaats je potlood, taakblad of werkmateriaal direct binnen handbereik op het lanceervlak.



Stap 2: Eerste muizenstapje hardop noemen

Benoem uitsluitend de allereerste handeling (bijvoorbeeld: 'Ik open het schrift op bladzijde 12 en zet de datum erboven').



Brandstof-Check & Beloningen Onderweg

Tijdens de vlucht heeft het brein gerichte dopamine nodig om gefocust te blijven. Bepaal vooraf de tussenstop en de beloning bij een geslaagde landing.

- Tussentijdse check-in halverwege: neem een slok water of doe een korte rek-oefening.
- Eindstation bereikt: vink je succes af en incasseer direct je beloning.



Dopamine-anker

Koppel de afronding direct aan een fysieke bekrachtiger, zoals een korte beweegpauze, een high-five of een verdiende sticker.

Mijn mini-brandstof tijdens de tussenstop (bijv. slok water, rekken):

Mijn verdiende beloning zodra de raket landt:



Hoe vloog de raket vandaag? (Geef jouw vluchtscore van 1 tot 10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sociale Situatiescanner – Analyse & Casuïstiek



Handleiding voor de Kindertherapeut

De Sociale Situatiescanner biedt kinderen met een autismespectrumstoornis (ASS) een gestructureerd stappenplan om non-verbale signalen van leeftijdsgenoten te ontleden en passend te reageren. Gebruik deze kaart om samen casussen stapsgewijs te ontrafelen.

- Focus op feitelijke waarneming zonder direct oordeel (kijken vóór interpreteren).
- Koppel mimiek en lichaamshouding altijd aan de fysieke context en de stemklank.
- Ondersteun het kind bij het afwegen van veilige en doelgerichte sociale acties.



Therapeutische tip

Laat het kind de expressies desgewenst zelf nadoen in een handspiegel om het fysieke gevoel achter de mimiek te ervaren en te verankeren.



Het 4-Stappen Scanprotocol

Volg deze vaste scanvolgorde bij elke sociale situatie of casus om overprikkeling en verwarring te verminderen:

1

Stap 1: Lichaamstaal scannen



Kijk naar de schouders, handen en algehele lichaamshouding. Zijn de spieren aangespannen of ontspannen? Wijst het lichaam naar je toe of keert het zich af?

2

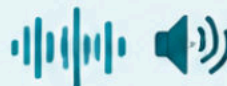
Stap 2: Gezicht en ogen lezen



Let op de wenkbrauwen (gefronst, opgetrokken), de mondhoeken (omhoog, omlaag, strak) en het oogcontact (gericht, ontwijkend of zoekend).

3

Stap 3: Stem en volume beluisteren



Luister niet alleen naar de woorden, maar vooral naar het tempo, het volume (luid, zacht, fluisterend) en de klankkleur (kortaf, werm, gespannen).

4

Stap 4: Context en actiekeuze



Wat gebeurt er rondom de situatie? Kies een passende sociale actie: navragen, even ruimte geven, meedoen of een volwassene inschakelen.



Casus 1: Het Schoolplein – 'De Bal Rolt Weg'

Situatieschets: Tijdens de pauze schopt Bram per ongeluk een voetbal tegen het muurtje waar Sanne zit te tekenen. Sanne laat haar kleurpotloden vallen, slaat haar armen strak over elkaar en kijkt naar de grond met gefronste wenkbrauwen.



Wat neem je waar aan de lichaamshouding en armen van Sanne?



Wat vertelt haar gezichtsuitdrukking (wenkbrauwen en blik)?



Welk gevoel past hier het beste bij? (Kruis aan: Blij / Geschrokken / Gefrustreerd)



Wat is een helpende actie die Bram nu kan doen of zeggen?



Casus 2: De Bouwhoek – 'Mee mogen bouwen?'

Situatieschets: Milan vraagt aan Daan of hij mee mag bouwen aan de blokkentoren. Daan zegt op zachte toon 'Nou... ik weet niet', draait zijn rug half naar Milan toe en pakt snel alle rode blokken stevig met beide handen vast.



Welke hint geeft het wegdraaien van het lichaam van Daan?



Wat betekent de combinatie van zijn zachte stem en het vasthouden van de blokken?



Wat kan Milan het beste antwoorden om rekening te houden met Daans grens?



Sociale Situatiescanner – Beslisboom & Eigen Situatiescan



Oefen- en Keuzematrix voor Reacties

Gebruik deze beslisboom wanneer een situatie of reactie van een ander onduidelijk aanvoelt:



Hoe reageert de ander wanneer je toenadering zoekt of iets vraagt?



GROEN SIGNAAL

De ander kijkt je aan, glimlacht en leunt ontspannen naar je toe.



Groen signaal:

De ander staat open voor contact. Je kunt rustig doorpraten, een activiteit voorstellen of meedoen.



ORANJE SIGNAAL

De ander kijkt weg, zucht, frons of draait het lichaam af.



Oranje signaal:

De ander twijfelt of heeft even rust nodig. Vraag neutraal: 'Vind je het fijn om even alleen te zijn?' en geef fysieke ruimte.



ROOD SIGNAAL

De ander balt de vuisten, praat op harde/afkappende toon of roept boos.



Rood signaal:

De situatie is gespannen. Doe een stap naar achteren, zeg rustig 'Ik laat je even met rust' en haal zo nodig een begeleider of leerkracht.



Mijn Eigen Situatiescan

Teken of beschrijf hieronder een recente situatie op school, thuis of bij een sportclub:

- Beschrijf kort wat er gebeurde.
- Noteer minimaal twee non-verbale signalen die je zijn opgevallen.
- Bedenk hoe jij reageerde en hoe de situatie afliep.



Wie was erbij en waar vond de situatie plaats?



Signaal 1 (lichaamshouding of gezicht):



Signaal 2 (stemklank, volume of beweging):



Mijn gekozen actie of reactie:



Evaluatie: Hoe voelde de afloop voor jou en voor de ander?



De Wisselboom – Werkblad & Transitiegids



De Wisselboom: Jouw Stevigheid Tussen Twee Huizen

Wanneer je ouders op twee verschillende plekken wonen, kan het voelen alsof er veel tegelijk verandert. De Wisselboom helpt je om overzichtelijk te zien wat er altijd hetzelfde blijft, wat er per huis verschilt en welke vertrouwde spullen of gewoontes altijd met jou meereizen. Een boom heeft diepe wortels die stevig in de aarde blijven staan, wat voor weer het buiten ook is.

- **Wortels:** Dingen die altijd hetzelfde blijven, wie je ook bent en waar je ook slaapt.
- **Linkertakken (Huis 1):** De vaste regels, bedtijden en fijne gewoontes op de ene plek.
- **Rechters takken (Huis 2):** De vaste afspraken, routines en gezelligheid op de andere plek.
- **Koffer in de stam:** Vertrouwde spullen en herinneringen die overal mee naartoe reizen.



Invuloefening: Mijn Twee Plekken in Kaart

Vul samen met je therapeut de verschillende onderdelen van jouw Wisselboom in. Schrijf steekwoorden op of maak kleine tekeningen in de invulvakken.



Mijn diepe wortels (Wat blijft altijd hetzelfde? Wie houdt er onvoorwaardelijk van mij?):



Huis 1 – Vaste gewoontes, regels en fijne routines:



Huis 2 – Vaste gewoontes, regels en fijne routines:



Mijn wisselspullen (Wat zit er altijd vast in mijn reistas?):



Wanneer ik spanning of verdriet voel rondom de wissel, helpt dit mij:



Handvatten voor de Wisseldag

Overstappen van het ene naar het andere huis vraagt energie van je hoofd en je lijf. Deze drie stappen helpen om de overgang voorspelbaar, rustig en overzichtelijk te houden.

- Pak je tas een dag van tevoren in aan de hand van je vaste checklist.
- Kies een vast overgangsmoment, zoals rustig iets drinken of naar muziek luisteren.
- Geef jezelf de tijd om te wennen aan het ritme en de sfeer van het andere huis.



1 Voorbereiden



Controleer ruim voor vertrek of je vaste **emotionele ankers** (knuffel, lievelingsboek, dagboek of oplader) in je reistas zitten.



2 Afscheid en Overstap



Hanteer een kort, vertrouwd en voorspelbaar afscheidsritueel met de ouder bij wie je op dat moment vertrekt.



3 Landen in het Huis



Richt direct je eigen slaapplek in en neem minstens dertig minuten de tijd om te acclimatiseren zonder directe verplichtingen of taken.



Therapeutennotitie & Observatiepunten

Klinische richtlijnen voor de begeleiding van transitiedynamiek en het waarborgen van emotionele continuïteit bij scheiding.

- **Doel:** Vergroten van situationele voorspelbaarheid en ontlasten van loyaliteitsconflicten.
- **Focus:** Identificeren van tastbare en relationele ankers die autonomie en emotionele houvast bieden.
- **Valkuil:** Voorkom kwalitatieve vergelijkingen tussen huishoudens ('beter' of 'leuker'); normaliseer en valideer verschillen neutraal.



Systeemaanbeveling

Besprek de uitkomsten met instemming van het kind met beide ouders om praktische wisselroutines op elkaar af te stemmen en overgangsstress te minimaliseren.





Gezinsregels Schatkist

– Werkblad & Handhavingskader –



Gezamenlijke Schatkistovereenkomst: Onze 4 Huisregels

In dit gezinspact ontwerpen we samen maximaal vier positief en helder geformuleerde afspraken. Door te focussen op gewenst gedrag in plaats van verboden, creëren we voorspelbaarheid, emotionele veiligheid en rust in huis.

- Formuleer elke regel actief en bemoedigend (bijvoorbeeld: 'We praten met een rustige stem' in plaats van 'Niet schreeuwen').
- Koppel aan elke regel een herkenbaar pictogram of symbool dat het kind zelf kiest of inkleurt.
- Beperk de afspraken strikt tot de vier belangrijkste routines van de dag om overprikkeling te voorkomen.



Therapeutische Tip voor Thuis

Hang dit blad op een centrale, zichtbare plek op ooghoogte van het kind (zoals op de koelkast). Benoem succesmomenten direct en specifiek.



Gezinsnaam en startdatum van dit pact



Schatkistregel 1
(Rust & Luisteren):
Wat doen we precies?



Schatkistregel 2
(Samenwerken & Opruimen):
Hoe helpen we elkaar?



Schatkistregel 3
(Gevoelens & Woorden):
Hoe lossen we een boos moment op?



Schatkistregel 4
(Ontspanning & Schermtijd):
Wat is onze gezamenlijke afspraak?



Succesrituelen en Geweldloze Handhaving

Wanneer regels onder spanning komen te staan, biedt een de-escalerend stappenplan duidelijkheid zonder strijd, vernedering of straf. Succes vieren we met gezamenlijke ervaringen.

- Stap 1: Verbinding vóór correctie (maak oogcontact op gelijke hoogte en erken de emotie).
- Stap 2: Herinner vriendelijk aan de afspraak in de Schatkist.
- Stap 3: Bied twee constructieve keuzes aan.
- Stap 4: Herstel samen de balans wanneer de rust is teruggekeerd.



Belangrijke Richtlijn bij Conflicten

Stuur nooit aan op sancties in het heetst van de strijd. Wacht tot het fysiologische stressniveau van zowel ouder als kind volledig is gezakt.

1



**Pauzeknop indrukken
(Zelfregulatie)**

Ouder en kind nemen een diepe ademteug; stop het gesprek als de spanning te hoog oploopt.

2



**Verwijzen naar de
Schatkist**

Loog samen rustig naar het blad en lees neutraal de afgesproken helpende handeling voor.

3



**Succesbeloning
verzilveren**

Bij vier opeenvolgende succesdagen vieren we dit met een gekozen verbindende activiteit (zoals samen bakken of een spelletjesavond).



Ons gezamenlijke succesritueel bij een geslaagde week



Handtekeningen of vingerafdrukken van alle gezinsleden



Binnenwereld vs Buitenwereld – Emotiemasker Werkblad

1/2



Emotionele ontwikkeling



Angst & sociale coping



Gegevens van de Verkenning

Vul de basisgegevens in voor aanvang van de tekenoefening rondom het emotiemasker.

Naam van het kind:

Datum en sessienummer:

Therapeut / begeleider:



Uitleg voor het Kind: Twee Kanten van Jouw Masker

Iedereen laat weleens een gezicht zien dat niet precies laat zien hoe die zich vanbinnen voelt. Denk maar aan een masker. Soms glimlach je op het schoolplein terwijl je je eigenlijk onzeker of boos voelt. Op dit blad verdeel je het gezicht in twee helften.

- **Linkerkant (Buitenwereld):** Teken of schrijf wat andere mensen aan de buitenkant van jou zien (jouw masker, jouw gedrag, jouw glimlach of juist een stoere blik).
- **Rechterkant (Binnenwereld):** Teken of schrijf wat er diep vanbinnen in jouw hoofd en hart gebeurt (jouw echte gevoelens, zorgen, geheimen of verlangens).
- Je mag kleuren, symbolen, woorden, patronen of gezichtsuitdrukkingen gebruiken die voor jou kloppen.



Voor de therapeut

Dit projectieve instrument verlaagt de drempel om emotionele maskering en copingstrategieën te externaliseren. Sluit aan bij de beleevingswereld van het kind zonder te oordelen over wat verborgen gehouden wordt.



Het Emotiemasker: Teken- en Schrijfvlak

Gebruik het grote masker hieronder. Links is wat de **buitenwereld** ziet. Rechts is wat er vanbinnen leeft.

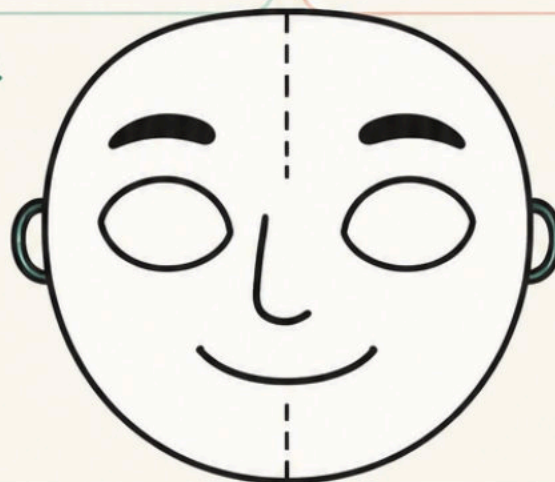
Linkerkant (Buitenwereld) – Welke woorden of zinnen passen bij hoe jij je aan anderen laat zien?

.....
.....

Rechterkant (Binnenwereld) – Welke gevoelens, gedachten of spanningen zitten vanbinnen verstopt?

.....
.....

BUITENWERELD
(Wat anderen zien)



BINNENWERELD
(Wat ik vanbinnen voel)



Reflectievragen na het Teken

Onderzoek samen met je therapeut de verschillen tussen beide helften van jouw masker.

- Wanneer zet je de linkerkant het vaakst op? (Bij wie of op welke plekken?)
- Hoeveel energie kost het om dit masker vast te houden?
- Wie is er in jouw leven bij wie je het masker een beetje mag laten zakken?
- Wat heeft de binnenkant nodig om zich veilig en gehoord te voelen?

Bij wie voelt het veilig genoeg om meer van de binnenkant te laten zien?

.....
.....

Wat kan jou helpen als het masker te zwaar wordt om te dragen?

.....
.....



Emotiemasker –

Handleiding & Therapeutische Verdieping



Therapeutische Handleiding & Observatiepunten

Richtlijnen voor de kindtherapeut bij het nabespreken van emotionele maskering en copingsmechanismen in de speelkamer of praktijk.



Aandachtspunt emotionele veiligheid

Forceer nooit het openbreken van een masker. Maskering dient vaak als noodzakelijke emotionele bescherming. Erken en normaliseer de functie van het masker voordat er gewerkt wordt aan kwetsbaarheid.

1



Introductie en Normalisatie

Introduceer de metafoor van het masker zonder oordeel. Leg uit dat iedereen maskers draagt ter bescherming (bijv. 'de grapjas', 'de rustige', 'de sterke').

2



Autonomie in Creatie

Laat het kind zelf materialen kiezen (stiften, potloden, pastels of steekwoorden). Geef het kind de controle over hoeveel details het wel of niet prijsgeeft.

3



Externaliserend Nabespreken

Praat via de tekening ('Wat vertelt deze kleur aan de rechterkant?') in plaats van direct over de kwetsbaarheid van het kind zelf.

4



Veilige Hulpbronnen Verankeren

Koppel de ontdekkingen aan vertrouwenspersonen (ouders, leerkracht, vriendje) en concrete ontladingsmomenten waarop het kind zichzelf mag zijn.



Hoe reageert het kind tijdens het verkennen van de binnenwereld?



Het kind blokkeert, tekent beide kanten identiek of vermijdt de binnenkant



Normaliseer dit direct: 'Het is heel slim van jouw binnenkant om nog even achter het hek te blijven.' Verleg de focus naar speelmateriaal of dierenmetaforen.



Het kind opent zich en toont intense emoties (verdriet, eenzaamheid, boosheid)



Bied actieve co-regulatie, valideer de zwaarte van het dragen van het masker en sluit af met een aardende, stabiliserende afsluiting.





De Dappere Detective –

Deel 1: Mysterie & Bewijsonderzoek



Dossier geopend: Mijn onderzoek en de bange voorspelling

Welkom bij je detectiveonderzoek. Soms geeft ons brein vals alarm en verzint het bange voorspellingen die helemaal niet waar hoeven te zijn. Als dappere detective schrijf je eerst precies op welk gevaar jouw angst voorspelt.

- Schrijf op welke situatie het alarm in je hoofd deed afgaan.
- Noteer precies welk rampscenario je angst voorspelt.
- Geef een cijfer voor hoe zeker je van deze nare voorspelling bent.

Naam van de detective en datum van het onderzoek:

De situatie (Waar ben ik en wat gebeurt er om me heen?):

De bange voorspelling (Wat beweert mijn piekerhoofd dat er misgaat?):

Hoe zeker voelt deze bange voorspelling nu? (Kies een percentage tussen 0% en 100%):



Sporenonderzoek: De bewijzen verzamelen

Een echte detective oordeelt niet op gevoel, maar zoekt naar harde bewijzen die iedereen kan zien of controleren.

- Verzamel alleen feiten die je kunt bewijzen, net als in een rechtszaal.
- Schrijf feiten op die laten zien dat het gevaar echt bestaat.
- Schrijf alle feiten op die bewijzen dat het vals alarm kan zijn of eerder goed afliep.

Bewijzen vóór (Welke harde feiten tonen aan dat mijn bange voorspelling uitkomt?):

Bewijzen tegen (Welke feiten tonen aan dat het meevalt of eerder wél goed ging?):

Wat zou ik als wijze detective zeggen tegen een vriend met hetzelfde mysterie?

De Dappere Detective –

Deel 2: Eindoordeel & Dapper Actieplan



Het eindoordeel: De realistische conclusie

Leg alle bewijzen op de weegschaal. Wat vertellen de feiten jou nu werkelijk over dit mysterie?

- Vergelijk de bewijzen voor en tegen de bange voorspelling met elkaar.
- Formuleer een nieuwe, helpende gedachte die klopt met de feiten.
- Meet opnieuw hoe sterk het bange gevoel nu nog is.

Mijn realistische conclusie (Wat is op basis van alle feiten de echte waarheid?):

Hoeveel procent geloof ik nu nog in de oude bange voorspelling? (0% tot 100%):



Mijn dappere actieplan: Klaar voor actie

Een detective die de feiten kent, durft stappen te zetten. Bepaal wat jij gaat doen als het alarm in je lichaam of hoofd toch weer afgaat.

- Kies een concrete, helpende stap die je direct kunt uitvoeren.
- Schrijf op wie jou eventueel kan helpen als hulpdetective.
- Herinner jezelf eraan dat spanning voelen normaal is wanneer je dapper bent.

Mijn dappere actie (Wat ga ik nu concreet doen in plaats van vermijden?):

Mijn hulpdetective (Wie vraag ik om steun als ik twijfel?):

Mijn helpende krachtzin (Wat zeg ik rustig tegen mezelf als ik spanning voel?):





De Prikkelmeter voor School – Sensorisch Logboek



Cliënt- en observatiegegevens

Vul aan het begin van de schooldag de basisgegevens in samen met de leerkracht, intern begeleider of kindtherapeut.

Naam leerling: _____

Datum en dag van de week: _____

Groep / klas en begeleider: _____

Primair observatiedoel: _____



Gebruiksaanwijzing: Hoe werkt de Prikkelmeter?

Kleur bij elk dagdeel de meter in voor de vier zintuiglijke gebieden. Gebruik de schaal van 1 tot 3: 1 = rustig / weinig prikkels, 2 = merkbaar maar beheersbaar, 3 = te veel prikkels / vol hoofd.

- **Geluid (oor-pictogram):** pratende kinderen, schuivende stoelen, digibord, schoolbel
- **Licht (zon-pictogram):** felle lampen, zonlicht door het raam, beeldschermen
- **Drukke (mensen-pictogram):** veel beweging om je heen, gangwissels, pauzedrukke
- **Aanraking (hand-pictogram):** per ongekuk botsen of stoten, dicht op elkaar zitten, rijvorming



Tip voor de therapeut en leerkracht

Laat het kind zelf de bolletjes inkleuren direct na afloop van een dagdeel. Bekijk bij een score 3 meteen welke gerichte aanpassing uit de besliswijzer kan worden ingezet.



Sensorische dagdeelregistratie op school

Geef per dagdeel en per zintuiglijke categorie de ervaren prikkeldruk aan (1 = rustig, 2 = matig, 3 = hoog).

- **Ochtendstart** (binnenkomst, kring en eerste lesblok): Geluid [1-2-3] | Licht [1-2-3] | Drukke [1-2-3] | Aanraking [1-2-3]
- **Ochtendpauze & tussendoor** (speelplaats, gangen en toiletbezoek): Geluid [1-2-3] | Licht [1-2-3] | Drukke [1-2-3] | Aanraking [1-2-3]
- **Middaglessen & werktijd** (groepswerk, zelfstandig werken): Geluid [1-2-3] | Licht [1-2-3] | Drukke [1-2-3] | Aanraking [1-2-3]
- **Dagafsluiting & naar huis** (opruimen, tas inpakken, uitloop): Geluid [1-2-3] | Licht [1-2-3] | Drukke [1-2-3] | Aanraking [1-2-3]

Dagdeel	Geluid	Licht	Drukke	Aanraking
Ochtendstart (binnenkomst, kring en eerste lesblok)	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
Ochtendpauze (speelplaats, gangen en toiletbezoek)	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
Middaglessen & werktijd (groepswerk, zelfstandig werken)	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
Dagafsluiting & naar huis (opruimen, tas inpakken, uitloop)	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3



Wat was vandaag het fijnste en rustigste moment? _____

Op welk specifiek moment zat mijn hoofd het volst? _____

Wat hielp mij vandaag het beste om weer tot rust te komen? _____



Besliswijzer & actieplan per zintuiglijk domein

Bepaal aan de hand van de hoogste dagscore welke gerichte sensorische aanpassing nodig is om overprikkeling direct te verlagen en schoolsucces te ondersteunen.

Welk zintuiglijk domein liet vandaag de hoogste belasting zien?



Geluid

(akoestische overbelasting door lawaai, stemmen of galm)

Gebruik een geluiddempende koptelefoon tijdens individuele taken, bied een luisterpauze met zachte ruis en verplaats de werkplek weg van de klasdeur en centrale doorloop.



Licht

(schermlicht, reflectie, tl-buizen of visuele onrust)

Plaats een visueel concentratiescherm op de tafel, vraag de leerkracht de lokaalverlichting bij digibordlessen te dimmen en laat het kind eventueel een zonneklep of petje dragen.



Drukke en nabijheid

(onverwachte aanraking, rijvorming, gangdrukke)

Geef het kind een vaste buitenste rij- of zitpositie, laat de leerling twee minuten voor de klassenwissel vertrekken en bied een diepe-drukinterventie aan (zoals een verzwaard schootkussen of stevige spierrek-oefening).



Mijn totale energieniveau aan het einde van de schooldag (1 = helemaal leeg, 10 = vol energie):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Gezamenlijke afspraak tussen kind, leerkracht en therapeut voor morgen:



Werkblad Mijn Veilige Plek

Mijn naam en datum: _____

De naam van mijn veilige plek: _____



Welkom op Jouw Veilige Plek

Soms voelt je hoofd vol of klopt je hart te snel door spanning, angst of boosheid. Dan helpt het om in gedachten naar een plek te gaan waar je helemaal rustig bent. Jouw veilige plek kan echt bestaan, zoals je eigen kamer, een hut in het bos of het strand, of helemaal verzonnen zijn, zoals een magische boomhut of een zacht wolkeneiland. Jij bepaalt wie er binnenkomt en wat er gebeurt.

- Jij bent hier de baas: niemand mag erbij zonder jouw toestemming.
- Alles mag er precies zo uitzien als jij het fijn vindt.
- Je kunt er op ieder moment in je gedachten naar terugkeren.



Tip voor de Kindertherapeut

Laat het kind eerst rustig ademhalen. Vraag bij overprikkeling of acute angst om de ogen zacht te sluiten of naar een vast punt op het blad te kijken. Verken systematisch de zintuiglijke ankers voordat het tekenen start.



Teken Jouw Veilige Plek

Teken hieronder hoe jouw plek eruitziet. Gebruik kleuren waar je rustig of juist blij van wordt. Teken ook de dingen die jou beschermen of een prettig gevoel geven.

- Teken de grond, de lucht of de muren van jouw plek.
- Voeg spullen toe die jou troosten, zoals een kussen, knuffel, plant of magisch schild.
- Als je wilt, kun je jezelf tekenen op de fijnste plek in dit beeld.

Tekenruimte voor jouw veilige plek:



Zintuiglijke Ankers – Wat Ervaar Je Hier?

Door je zintuigen te gebruiken, wordt jouw plek sterker in je gedachten. Beantwoord de vragen over wat je op jouw veilige plek ervaart wanneer je er rustig zit.



1. Wat zie ik hier?

Kijk om je heen. Welke kleuren, vormen, lichten of voorwerpen vallen je als eerste op?

Ik zie:



2. Wat hoor ik hier?

Luister goed naar de geluiden op de achtergrond. Is het ruisen van de wind, muziek, kabbelend water of juist serene stilte?

Ik hoor:



3. Wat voel ik op mijn huid?

Voel de temperatuur, een zachte deken, warm zonlicht, gras onder je voeten of een zacht briesje.

Ik voel op mijn huid of onder mijn voeten:



4. Wat ruik en proef ik hier?

Ruik je dennennaalden, verse zeelucht, warme chocolademelk of gebakken koekjes? Welke smaak past bij deze rust?

Ik ruik of proef:



Mijn Noodknop & Toegangsafspraken

Als je spanning voelt opkomen in de klas, thuis of in bed, kun je een denkbeeldige sleutel of gebaar gebruiken om direct aan jouw veilige plek te denken.

- Kies een ankergebaar (bijvoorbeeld je hand op je borst of twee vingers tegen elkaar drukken).
- Spreek met jezelf een rustwoord af dat je zachtjes fluistert of in gedachten herhaalt.

Mijn geheime ankergebaar of rustwoord is: _____

Wie of wat mag er wel binnen op mijn plek (bijv. hond, knuffel, vriend): _____

Wat houdt alle spanning en nare gedachten buiten de poort: _____

Hoe voelt mijn lijf als ik hier 3 minuten verblijf (cijfer van 1 tot 10 voor rust): _____



Rouwstenen en Verhalenpad – Werkblad



Clëntgegevens en context

Vul hieronder de achtergrond in van het kind en de dierbare of het huisdier dat wordt herdacht.



Aanwijzing voor de begeleider

Laat het kind zelf bepalen met welke herinnering het pad start. Elk gevoel mag er zijn en hoeft niet gecorrigeerd of versneld te worden.

Naam van het kind: _____

Datum en sessienummer: _____

Over wie of welk dier gaat dit verhalenpad?

Belangrijke data, kenmerken of koosnamen:



Stapstenen van herinnering

Volg de vier stenen langs het pad. Schrijf, teken of vertel over elk belangrijk moment.

- Steen 1: De eerste ontmoeting of een vroege, fijne herinnering samen.
- Steen 2: Een grappige, bijzondere of typerende gewoonte die jullie deelden.
- Steen 3: De dag van het afscheid of het moment dat alles veranderde.
- Steen 4: Wat je nu het allermeele mist in het dagelijks leven.

1

Stapsteen 1: Het begin

Teken of beschrijf hoe jullie elkaar leerden kennen en wat het allereerste was dat jullie samen deden.

2

Stapsteen 2: Onze mooiste herinnering

Welke grap, activiteit of knuffel-gewoonte vergeet je nooit meer? Waar moesten jullie hard om lachen?

3

Stapsteen 3: De moeilijke dag

Wat gebeurde er op de dag van het afscheid? Wie was er bij je om je tot steun te zijn?

4

Stapsteen 4: Het gemis nu

Op welke momenten van de dag mis je hem of haar het meest, en welk gevoel merk je dan in je lichaam?



Mijn woorden of tekening bij Stapsteen 1 en 2:



Mijn woorden of tekening bij Stapsteen 3 en 4:



De koestersteen – wat altijd blijft

Aan het einde van het pad ligt een stevige koestersteen die blijft liggen, ook wanneer het verdriet zwaar voelt.

- Welke herinnering, eigenschap of gewoonte neem je voor altijd met je mee?
- Wat helpt jou wanneer het gemis onverwacht opkomt?



Wat ik voor altijd bewaar in mijn hart (mijn koesterherinnering):



Wie of wat mij troost biedt als ik verdrietig ben:

Hoe voelt het verdriet op dit moment in de sessie?



Overweldigend, zwaar of blokkerend

(snelle hartslag, tranen, stilvallen)

- Pauzeer de verhaallijn. Bied rust en fysieke aarding (voeten plat op de vloer, zachte knuffelsteen vasthouden, rustige ademhaling).



Ruimte voor betekenisgeving en verbinding

(ontspannen houding, open vertellend)

- Verdiep de narratieve afronding: laat het kind een tastbare herinneringssteen beschrijven of een afscheidsritueelje formuleren.



De Rustige Reus

Oefenkaart en Instructiescript



De Rustige Reus: Oefenkaart voor het Lichaam

Ga ontspannen zitten of liggen op de mat. Een Rustige Reus is heel sterk, maar weet precies hoe hij al zijn spieren helemaal zacht en ontspannen maakt. We reizen stap voor stap door je hele lichaam.

- Voel eerst hoe je nu zit of ligt op de mat.
- Merk op waar je lichaam stevig contact maakt met de ondergrond.
- Laat je ademhaling vanzelf rustig in- en uitstromen.
- We gaan spieren 5 seconden aanspannen en daarna 10 seconden helemaal loslaten.



Het Spierontspanningsscript in 5 Stappen

Volg de speelse bewegingen hieronder. Adem rustig in terwijl je de spierspanning opbouwt, houd even vast, en blaas zachtjes uit zodra je alle spanning helemaal loslaat.

- **Knijp citroenen:** bal beide handen tot vuisten, knijp al het zure sap eruit, en laat je vingers daarna zacht en ontspannen op je schoot rusten.
- **Schildpad in het schild:** trek je schouders helemaal omhoog naar je oren en verstopt je hoofd. Laat je schouders met een zucht weer helemaal zakken.
- **Vlieg op je neus:** frons je voorhoofd, knijp je ogen dicht en rimpel je neus om het vliegje weg te jagen. Ontspan je gezicht tot het weer helemaal glad is.
- **Reuzenvoeten in de klei:** duw je hielen stevig in de grond en trek je tenen omhoog alsof je door dikke modder stapt. Laat je voeten en benen daarna helemaal zwaar worden.
- **De zachte ballon:** adem diep in naar je buik zodat die bol wordt als een reuzenballon. Blaas langzaam uit en voel hoe je hele lichaam rustig wordt.

1 Hands & Armen: Citroenen uitknijpen



Strek je armen voor je uit en maak twee hele stevige vuisten. Knijp zo hard je kunt in denkbeeldige citroenen. Voel de kracht in je knokkels en onderarmen. Houd vast: 1, 2, 3, 4, 5... en laat los! Laat je handen opeenvallen als zachte theedoeken. Voel het tintelen en de welkome warmte die terugkeert.

2 Schouders & Nek: De schildpad



Er komt plotseling een koude wind opzetten! Trek je schouders helemaal op naar je oren en trek je hoofd een stukje in, precies zoals een schildpad in zijn stevige schild kruipt. Houd de spanning vast: 1, 2, 3, 4, 5... De zon breekt door! Laat je schouders met een diepe uitademing weer helemaal naar beneden glijden.

3 Gezicht & Kaken: Het kriebelvliegje



Er landt een denkbeeldig vliegje op het puntje van je neus. Zonder je handen te gebruiken probeer je hem weg te jagen: frons je wenkbrauwen, knijp je ogen zachtjes dicht, trek je neus op en klem je kaken licht op elkaar. Houd 5 seconden vast... Weg is de vlieg! Maak je voorhoofd, wangen en kaakspieren weer helemaal los en zacht.

4 Benen & Voeten: Zware voeten in de modder



Je stapt als een reus over een modderig bospad. Duw je voeten en hielen stevig omlaag tegen de vloer en span je bovenbenen en kuiten krachtig aan. Houd de reuzenkracht vast: 1, 2, 3, 4, 5... Stap nu uit de modder op een zacht bed van mos. Laat je benen zo slap en zwaar worden dat ze bijna niet meer op te tillen zijn.

5 Buik & Adem: De rustige reuzenadem



Leg beide handen ontspannen op je navel. Adem rustig in door je neus en voel hoe je buik langzaam boller wordt, net als een rustige ballon. Houd 2 tellen vast en blaas zachtjes uit via getuete lippen. Voel hoe je hele lijf wegzakt in de ondergrond: rustig, veilig en helemaal ontspannen.



Therapeutennotitie & Indicatieafstemming

Gebruik deze progressieve relaxatiemethode bij kinderen met opbouwende fysieke spanning, motorische onrust, angstsignalen of faalangst voor een taak. Observeer het verschil tussen actieve aanspanning en ontspanning.

- Normaliseer dat ontspannen een vaardigheid is die spieren stapsgewijs moeten leren herkennen.
- Laat het kind zelf een cijfer van 1 tot 10 geven voor spierspanning vóór en na de oefening.
- Pas de metaforen aan bij kinderen met sensorische gevoeligheden (bijvoorbeeld zachter knijpen bij snelle overprikkeling).



Klinische Praktijktip

Vraag het kind na afloop: "Welk lichaamsdeel voelt nu het meest als een slappe pudding of een zacht kussen?" Dit versteekt de lichaamsgerichte gewaarwording (interoceptie) zonder te focussen op prestatie.



Mijn Lichaamsmeter & Ervaring

Samen met je therapeut kun je hier invullen hoe jouw lichaam voelde voor en na de Rustige Reus-oefening.

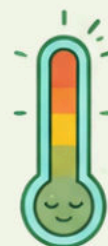
- Geef aan hoe gespannen of ontspannen je spieren waren.
- Noteer welke oefening het beste hielp om spanning los te laten.

Mijn cijfer voor spanning VOORAF
(1 = helemaal slap, 10 = keihard gespannen):

Mijn cijfer voor spanning NA de oefening:

Mijn favoriete oefening (de citroenen / de schildpad / het vliegje / de modder):

Dit voel ik nu in mijn armen en benen (bijv. warm, zwaar, tintelend, zacht):



Mijn Grens-Stoplicht – Assertiviteit en Weerbaarheid



Hoe Werkt Jouw Grens-Stoplicht?

In het contact met klasgenoten, vrienden of familie voel je vanbinnen precies wat prettig is en als een stoplicht dat je helpt om je eigen grenzen op te merken.

- **Groen** betekent: Dit voelt fijn, ontspannen en veilig. Je doet met plezier mee.
- **Oranje** betekent: Je twijfelt of voelt een kriebel in je buik. Tijd om op te letten en even stil te staan.
- **Rood** betekent: Dit gaat te ver en voelt naar of oneerlijk. Hier geldt een duidelijke stop.



Mijn Drie Grenszones

Teken of schrijf hieronder situaties die voor jou bij elke kleur horen. Bedenk wat je voelt in je lijf als je in deze zone bent.

Groen – Dit vind ik fijn (bijvoorbeeld: samen een spel kiezen, een high five, rustig kletsen):

Oranje – Hier twijfel ik of voel ik spanning (bijvoorbeeld: te hard duwen, plagen, aandringen als ik 'misschien' zeg):

Rood – Dit wil ik echt niet (bijvoorbeeld: pijn doen, uitschelden, geheimen bewaren die niet fijn voelen):



Sterke Zinnen tegen Druk

Wanneer iemand over jouw grens stapt of blijft aandringen, mag je meteen een duidelijke stop zetten. Oefen deze zinnen met een rustige stem en twee voeten stevig op de grond:

- “Nee, dit voelt voor mij niet fijn. Ik doe hier niet aan mee.”
- “Stop daarmee, ik heb al nee gezegd.”
- “Ik beslis zelf over mijn eigen lijf en mijn eigen spullen.”
- “Als je nu niet ophoudt, vraag ik hulp aan de meester of juf.”



Jouw Lichaamshouding

Kijk de ander rustig aan, houd je rug recht en steek eventueel je hand met de handpalm naar voren uit als een echt stopbord.



Mijn 4 Stappen bij Oranje of Rood

Als een situatie verschuift van gezellig naar ongemakkelijk of oneerlijk, volg je deze vier vaste stappen:

1



Stap 1: Voel je stoplicht

Merk op wat er in je lijf gebeurt: kriebels in je buik, een snellere ademhaling of aangespannen spieren.

2



Stap 2: Doe een stap terug

Neem fysiek afstand van de ander zodat je rustig kunt nadenken over wat jij wilt.

3



Stap 3: Spreek je grens duidelijk uit

Gebruik een van je sterke zinnen met een heldere en kalme stem.

4



Stap 4: Haal hulp als de ander doorgaat

Luistert de ander niet? Blijf niet discussiëren, maar loop rustig weg en vertel het direct aan een volwassene.



Overgangsbrug – Visueel Werkblad voor Wisselmomenten



Klinische Instructie & Doel van de Overgangsbrug

Schakelmomenten tussen activiteiten doen een groot beroep op executieve functies zoals inhibitie, cognitieve flexibiliteit en het **werkgeheugen**. Voor kinderen met ADHD, ASS of een verhoogde stressgevoeligheid leidt een plotselinge overgang vaak tot weerstand, overprikkeling of driftbuien. De Overgangsbrug maakt de wissel visueel voorspelbaar en biedt concrete bakens om de overgang soepel te laten verlopen.

- Inzetbaar bij overgangen van sterk belonende naar minder aantrekkelijke activiteiten (zoals van schermtijd naar bedtijd).
- Ondersteunt bij grotere overgangen zoals de overstap van vakantie naar school of het afronden van een spelsessie.
- Combineert visuele ankers, een gestructureerde aftelvolgorde en een zintuiglijke overstapactiviteit.



Klinische Tip voor de Behandelaar

Vul de brug samen met het kind in vóórdat de overgang start. Laat het kind de aftelcirkels zelf inkleuren of beplakken met stickers om de autonomie en het gevoel van controle te vergroten.



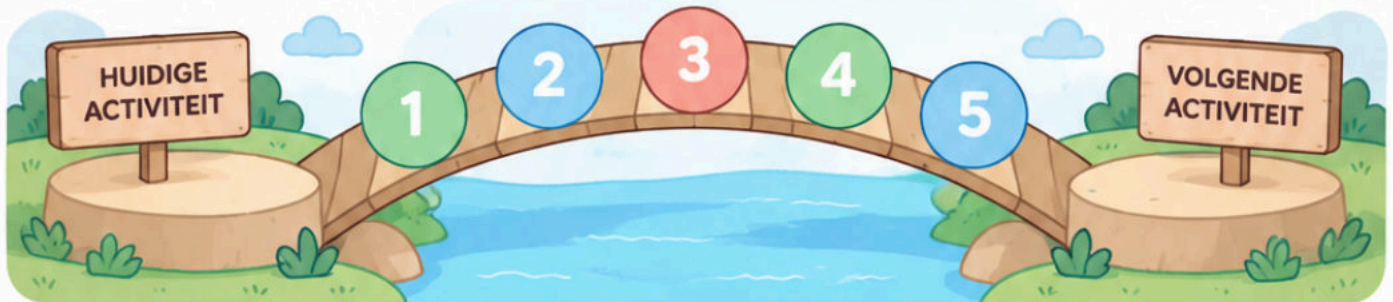
Vorbereiding: Startpunt en Einddoel Bepalen

Breng overzichtelijk in kaart **vanuit** welke activiteit het kind vertrekt en waar de overgang naartoe leidt. Formuleer de stappen concreet en in kindvriendelijke taal.

Wat ben ik nu aan het doen? (Huidige activiteit en beleving)

Waar ga ik zo meteen naartoe? (Volgende activiteit en een fijn vooruitzicht)

Mijn overgangshulpje (bijv. knuffel, timer, liedje of rustige ademhaling)



De 4 Stappen van de Brugoversteek

Hanteer deze vaste fasen tijdens het wisselmoment om de emotionele regulatie van het kind actief te begeleiden.

1

Het Brugsignaal (Aankondiging)

Geef rustig en zonder oordeel het visuele signaal dat de brug start (bijvoorbeeld 10 minuten van tevoren). Wijs samen het eerste baken op het werkblad aan.

2

Pauzeren en Bewaren (Afronding)

Bied de mogelijkheid om de huidige activiteit veilig te bewaren: zet een game op pauze, maak een foto van het bouwwerk of leg een bladwijzer in het boek.

3

De Schakelactiviteit (De Oversteek)

Zet een korte zintuiglijke handeling in: 3 keer diep uitblazen, even uittrekken als een kat, of een slok water drinken om het zenuwstelsel te ontladen.

4

Welkom op de Nieuwe Plek (Landing)

Start de nieuwe activiteit met een vertrouwde, laagdrempelige en positieve element, zodat de weerstand tegen de verandering direct afneemt.



Visuele Countdown-Markers (Aftelroute)

Kleur of vink een cirkel af zodra een tijdbaken is bereikt. Dit geeft het kind direct visuele feedback over het verloop van de tijd.

1

Cirkel 1: Nog 10 minuten
(Eerste signaal – rustig beginnen met afronden)

☐

2

Cirkel 2: Nog 5 minuten
(Spullen klaarleggen, bouwwerk bewaren of spel pauzeren)

☐

3

Cirkel 3: Nog 2 minuten
(Laatste handeling afmaken, klaarmaken voor vertrek)

☐

4

Cirkel 4: 0 minuten
(Brug oversteken! Schakelkracht inzetten)

☐

5

Cirkel 5: Aangekomen!
(Sticker plakken of vinkje zetten voor een geslaagde overstap)

☐

Beslisboom bij Weerstand tijdens de Schakel

Wanneer het kind vastloopt of emotioneel overspeeld raakt bij het naderen van de overgang, volg dan deze afgestemde aanpak:

Hoe reageert het kind op het aftelsignaal van 2 minuten?



Het kind reageert rustig en rondt zelfstandig af

Geef een gericht procescompliment ("Wat knap hoe jij je spel bewaart") en nodig uit om cirkel 4 direct af te vinken.

Het kind protesteert, onderhandelt of vertoont fysieke onrust

Erken eerst de emotie ("Ik zie dat je nog helemaal opging in je spel"). vertraag het tempo en bied een keuze binnen duidelijke kaders ("Wil je huppelend of op je tenen naar de brug lopen?").

Het kind blokkeert volledig of raakt overspeeld

Stop tijdelijk met verbale instructies. Schakel over naar co-regulatie: ga op ooghoogte zitten, adem rustig en bied kalmerende nabijheid tot de spanning zakt.



Emotie-EHBO Kit – Persoonlijk Zelfzorgplan



Instructie: Mijn Emotie-EHBO-koffer

Dit noodplan helpt wanneer emoties plotseling heel hoog oplopen, zoals bij hevige boosheid, paniek of zintuiglijke overprikkeling. Samen met de kindertherapeut breng je eerst je vroege lichaamssignalen in kaart en vul je vervolgens de vijf compartimenten van jouw persoonlijke EHBO-koffer in.

- Inzetbaar bij acute emotionele disregulatie, angstpieken, boosheidsexplosies of zintuiglijke overbelasting.
- Combineert vroege signalering met vijf gerichte interventievakken: lijf, zintuigen, contact, creatie en gedachten.
- Neem het voltooide werkblad mee naar huis of school als tastbaar en direct toepasbaar actieplan.



Therapeutische tip



Oefen minimaal twee van de gekozen fysieke en sensorische technieken vooraf ontspannen in de speelkamer. Zo raakt het spiergeheugen ermee vertrouwd en herkent het zenuwstelsel de kalmering sneller tijdens een crisismoment.



Mijn rode signalen (wat voel en doe ik vlak voor de emotie ontploft?):



Mijn Noodkoffer bij Hoge Spanning

Wanneer je **emotionele spanning** stijgt en je hoofd dreigt over te lopen, open je deze persoonlijke koffer. Noteer hieronder jouw vroegtijdige alarmsignalen en kies per vak één concrete actie.

- Signalen: herken tijdig wat je lijf doet voordat de storm losbarst.
- Vak 1 (Lijf & Adem): verlaag direct spierspanning en adrenaline door fysieke ontlading.
- Vak 2 (Sensorische Rust): breng het overprikkelde zenuwstelsel tot bedaren met zintuiglijke rust.
- Vak 3 (Mijn Hulp persoon): activeer sociale steun bij een veilige volwassene met jullie vaste codewoord.
- Vak 4 (Creatieve Ontlading): kanaliseer vastzittende emoties via expressieve handelingen.
- Vak 5 (Helpende Gedachte): anker jezelf met een betrouwbare, geruststellende waarheid.

Vak 1 - Lichaams-EHBO (bijv. muurdrukken, koud water over de polsen, lang uitademen): _____	Vak 2 - Sensorische rust (bijv. verzwaarde knuffel, geluiddempende koptelefoon, friemelbal): _____	Vak 3 - Mijn hulp persoon (naam van de veilige volwassene en het afgesproken codewoord): _____
Vak 4 - Creatieve uitlaatklep (bijv. scheurtekening maken, klei pletten, in een kussen roepen): _____	Vak 5 - Mijn helpende gedachte (wat kan ik tegen mezelf zeggen om rustig te blijven?): _____	



Keuzehulp bij Emotionele Overspoeling

Gebruik dit beslissingschema om binnen enkele seconden te zien welk EHBO-vak aansluit bij de fysiologische toestand van jouw lichaam.

- Reguleer altijd eerst de fysiologische spanning in het lichaam voordat je praat of problemen oplost.
- Maak duidelijke afspraken met opvoeders of leerkrachten over de directe inzet van jouw codewoord.

Wat merk je op dit moment het sterkst aan je lichaam?



Mijn hart klopt razendsnel, mijn spieren staan strak en ik wil slaan, schoppen of gillen (vecht- of vluchtreactie)

Kies direct Vak 1 en Vak 4:
doe stevige muurdrukken (drie herhalingen van 10 tellen) of kneed en plet therapeutische klei om de fysieke adrenaline veilig te ontladen.



Ik klap dicht, voel me verstijfd of duizelig en wil me het liefst verstopen (bevroeringsreactie)

Kies direct Vak 2 en Vak 3:
zet een geluiddempende koptelefoon op of neem een verzwaarde knuffel op schoot, en fluister of toon het afgesproken codewoord aan je hulp persoon.



Het Angstkasteel Werkblad en Handleiding



Klinische Instructie voor de Kindertherapeut

Dit projectieve werkblad ondersteunt de **externalisatie** van angstklachten bij kinderen van 6 tot 12 jaar. Door angsten vorm te geven als figuren buiten de kasteelmuren en concrete hulpbronnen als poortwachters en magische artefacten binnen het kasteel te plaatsen, ontstaat handelingsperspectief en versterkte emotieregulatie.

- **Externalisatie:** Angst wordt buiten het kind geplaatst om schaamte en overspoeling te verminderen.
- **Hulpbronnenactivering:** Identificeer samen met het kind reële sociale steunfiguren en interne kwaliteiten.
- **Verankering:** Laat het kind de getekende poortwachter en sleutels benoemen bij thuissituaties.



Therapeutische Richtlijn

Vraag niet direct 'Waar ben je bang voor?', maar onderzoek metaforisch: 'Welke gedaante heeft de indringer die wel eens stiekem bij de poort rammelt?' Dit activeert de speelse nieuwsgierigheid en voorkomt weerstand of dissociatieve terugtrekking.

1

Het Kasteel Inrichten

Laat het kind de veilige kern van het kasteel kleuren en benoemen: wat maakt deze plek sterk en beschermd?

2

De Onruststokers Buiten de Poort

Teken of schrijf buiten de slotgracht welke nare gedachten of angsten proberen binnen te dringen.

3

Poortwachters Installeren

Kies twee trouwe poortwachters (een helpend persoon, een dapper dier of een persoonlijke kracht) die de poort bewaken.

4

Het Magische Afweermiddel Bepalen

Geef de poortwachters een specifiek gereedschap mee (zoals een kalmeringsschild of waarheidssleutel) om indringers te stoppen.



Teken- en Schrijfblad: Mijn Veilige Angstkasteel

Welkom op jouw kasteel! Teken jouw muren, torens en de grote ophaalbrug. Bepaal zelf wie er binnen mag uitrusten en wie er buiten de gracht moet blijven.



- **In de toren:** Hier bewaar ik mijn fijnste herinneringen en rustige gedachten.
- **Bij de ophaalbrug:** Hier staan mijn poortwachters die precies weten wie ze moeten tegenhouden.
- **Buiten de slotgracht:** De indringers die kabaal maken, maar niet naar binnen mogen.



De naam van mijn kasteel:

Mijn eerste poortwachter:
(wie of wat helpt mij als ik schrik?):

Mijn tweede poortwachter
(welke kracht zet ik zelf in?):

Het magische gereedschap of schild van de poort:

Wat roepen mijn poortwachters tegen de indringers buiten de poort?:





Het Prikkeloverzicht – Sensorische Filters



Clïëntgegevens & Sensorisch Doel

Dit werkblad helpt kinderen en hun therapeut om zintuiglijke prikkels op school en thuis in kaart te brengen en concrete dempingsstrategieën te kiezen.

- Samen invullen tijdens het consult of als gerichte observatieopdracht voor thuis of op school.
- Focus op auditieve (geluid), visuele (licht en beeld) en tactiele (aanraking) prikkelverwerking.



Therapeutische Richtlijn

Onderzoek samen met het kind welke signalen het lichaam geeft vóórdat overprikkeling optreedt (bijvoorbeeld handen over de oren, wiebelen of knippen met de ogen).

Naam van het kind: _____

Datum en observatielocatie (bijv. groep 6, speelplaats, huiskamer): _____

Mijn belangrijkste rustdoel voor deze week: _____



Auditieve Prikkels (Geluiden)

Onderzoek welke geluiden energie kosten en welke demping direct helpt om het gehoor tot rust te brengen.

- Achtergrondruis in het lokaal of zoemende verlichting
- Onverwachte harde geluiden zoals belsignalen, geschreeuw of schuivende stoelen
- Pratende mensen of door elkaar sprekende stemmen

Deze geluiden vind ik het lastigst: _____

Mijn gekozen auditieve filter (bijv. geluiddempende koptelefoon, rustige muziek, pauzeplek): _____



Wat voel ik in mijn oren of hoofd als er veel herrie is?

Mijn hoofd zit vol of
voelt zwaar aan



Zet direct een geluiddempende
koptelefoon op of vraag vijf
minuten individuele rusttijd aan.

Ik word boos, schrik snel
of raak afgeleid



Gebruik zachte oordopjes
(zoals filters) of verhuis naar
een rustige werkhoeek.



Visuele Prikkels (Licht & Drukke)

Breng in kaart wat de ogen moe maakt en selecteer visuele filters die het blikveld rustiger maken.

- Felle tl-verlichting of direct zonlicht op het werkblad
- Drukke posters, bewegende beelden of veel loopbewegingen in de ruimte
- Volle tafels of schermen met te veel open vensters

Deze beelden of lichtbronnen maken mijn ogen moe of onrustig: _____

Mijn gekozen visuele filter (bijv. petje, tafelscherm, dimmen van licht): _____



Tactiele Prikkels & Mijn Actieplan

Registreer gevoeligheid voor kleding, aanraking en fysieke nabijheid, en vat het persoonlijke actieplan samen.

- Kriebelende labels, strakke boorden of schurende stoffen
- Onverwachte aanrakingen in de rij of drukte in de gang
- Behoeft aan diepe druk of een verzwaringskussen



1

Stap 1: Signaleer tijdig

Merk op wanneer je "prikkelemmer" voor meer dan de helft vol raakt.

2

Stap 2: Zet je filter in

Pak zonder aarzelen je afgesproken hulpmiddel (koptelefoon, schermje of friemelmateriaal).

3

Stap 3: Vraag hulp met de signaalkaart

Laat de leerkracht of ouder het afgesproken stop-teken zien wanneer zelfregulatie niet meer lukt.

Mijn persoonlijke afspraak met de therapeut en leerkracht: _____



De Uitstel-Ontwarren Kaart – Werkblad



Klinische Instructie: Executieve Functie en Taakinitiatie

Deze werkkaart biedt een gestructureerde werkwijze voor kinderen en jongeren met ADHD die vastlopen door executieve overbelasting en taakverlamming. Door een overweldigende taak doelgericht op te delen in micro-acties van maximaal drie minuten, daalt de opstartdrempel en wordt het dopaminerge beloningssysteem gaactiveerd via directe visuele afronding.

- Benoem samen de 'Grote Berg': omschrijf de concrete activiteit die spanning of vermijding oproept.
- Verdeel de taak in overzichtelijke micro-acties die binnen 1 tot 3 minuten fysiek uitvoerbaar zijn.
- Koppel elke micro-stap direct aan een timer en een afvinkvakje voor onmiddellijke positieve bekrachtiging.
- Sta kort stil bij de spanning voor en na de eerste micro-stap om successervaringen invoelbaar te maken.



Therapeutische Richtlijn

Laat de cliënt de allereerste micro-stap zo klein mogelijk maken (bijvoorbeeld: 'alleen de etui op mijn bureau leggen'). Het doel is niet de taak direct volbrengen, maar de verlamming-drempel van het starten doorbreken.



Mijn Grote Berg & Eerste Stapjes Matrix

Schrijf of teken hieronder de opdracht die op dit moment te groot voelt. Breek hem daarna stap voor stap af in acties van maximaal 3 minuten.



- Stap 1 duurt maximaal 180 seconden: start de timer en zet direct een vinkje als de tijd voorbij is.
- Merk op of je ademhaling en lichaam rustiger worden na het voltooien van een micro-stap.
- Kies na 3 stapjes zelf: neem je een korte adempauze of ga je door in de ontstane flow?

Wat is mijn 'Grote Berg' die nu vastzit?

(Omschrijf of teken in 1 zin)

Micro-stap 1 (max. 3 min):

Wat is het allereerste voorwerp dat ik aanraak?

Micro-stap 2 (max. 3 min):

Welke kleine handeling voer ik direct daarna uit?

Micro-stap 3 (max. 3 min):

Welke actie brengt mij net over de startlijn?

Mijn beloningsanker na deze 3 stapjes

(bijvoorbeeld: glas water, rekken, high-five):

Eerste Stapjes Matrix

Stap	Timer (3 min)	Micro-actie	Vinkje ✓	Feedback 😊
1			☐	
2			☐	
3			☐	



Gronding: Jij kan dit!

Stop. Adem. Zet de eerste stap.
Kleine stappen maken grote vooruitgang.



Mijn beloning:



Werkblad: Gevoelsvingerafdrukken – Identiteit en Emotionele Eigenheid



Mijn Gevoelsvingerafdruk: Wie Ik Ben van Binnen

Iedereen heeft een unieke vingerafdruk die door niemand anders ter wereld precies kan worden nagemaakt. Dat geldt ook voor hoe jij je voelt: jouw eigen mix van emoties, energie en gedachten maakt jou helemaal uniek. Kies voor elk gevoel een eigen kleur stempelkussen of viltstift. Plaats je vingerafdrukken in de vakjes van de legenda en breng ze daarna samen in jouw grote vingerafdruk-kunstwerk hieronder.



Geel = Blijdschap, trots en vrolijke energie



Blauw = Verdriet, stilte en behoefte aan rust



Rood = Boosheid, frustratie of grenzen aangeven



Groen = Kalmte, ontspanning en tevredenheid



Oranje = Spanning, gezonde zenuwen of opwindning



Paars = Piekeren, verwarring of een vol hoofd



Aanwijzing voor de therapeut

Nodig het kind uit om met stempelinkt of vingerverf afdrukken te plaatsen. Bespreek tijdens het stempelen: welke emotie vraagt op dit moment de meeste ruimte, en welke vingerafdrukken geven steun wanneer een gevoel heel groot wordt?



Mijn Emotie-Legenda en Verdeling

Stempel hieronder jouw vingerafdrukken per gevoel en schrijf erbij wanneer dit gevoel bij jou het vaakst tevoorschijn komt.



[Vingerafdruk 1]

Kleur & emotie:

Dit voel ik wanneer:



[Vingerafdruk 2]

Kleur & emotie:

Dit voel ik wanneer:



[Vingerafdruk 3]

Kleur & emotie:

Dit voel ik wanneer:



[Vingerafdruk 4]

Kleur & emotie:

Dit voel ik wanneer:



Mijn Grote Vingerafdrukprofiel

Vul de grote omlijnde vingerafdruk-spiraal met jouw gekleurde vingerafdrukken. Geef het gevoel dat nu het sterkst aanwezig is de meeste afdrukken. Beantwoord daarna samen de afrondende reflectievragen.



1

Welke kleur en welk gevoel heeft vandaag de meeste afdrukken gekregen in jouw figuur?

2

Welke vingerafdruk mag er morgen wat vaker bij komen om jou te helpen of rust te geven?

3

Wat helpt jou als één emotie zo groot wordt dat het de hele afdruk lijkt over te nemen?

Speelkamer Praktijkset – Rouw en Verlies



Rouwkoffer – Therapeutische Handleiding

Handleiding voor de Therapeut

De Rouwkoffer is een projectieve en narratieve werkvorm voor kinderen in de basisschoolleeftijd die te maken hebben met verlies en rouw. De metafoor van de reiskoffer helpt het kind onderscheid te maken tussen herinneringen die steun, troost en verbinding bieden ('Wat neem ik mee') en de zware gevoelens, piekergedachten of onbeantwoorde vragen die het kind even mag neerleggen ('Wat laat ik rusten').

- **Doelgroep:** Kinderen van 6 tot en met 12 jaar die een dierbare, gezinslid of huisdier hebben verloren.
- **Therapeutisch doel:** Bevorderen van herinneringscontinuïteit, verminderen van emotionele overbelasting en externaliseren van de rouwlast.
- **Benodigheden:** Dit werkblad, kleurpotloden, fijnschrijvers en eventueel tijdschriften of stickers voor collagemateriaal.



Klinische Aandachtspunten

Dwing het kind niet om zware herinneringen direct 'los te laten'. Het vak 'Wat laat ik rusten' dient als een veilige parkeerplek, niet als een verplichting tot vergeten.

1

Stap 1:

Verkenning van de metafoor



Bespreek hoe een reiskoffer werkt: je kunt niet alles meenemen wat er in huis staat, je kiest zorgvuldig wat waardevol en onmisbaar is voor onderweg.

2

Stap 2:

De binnenzijde van de koffer vullen

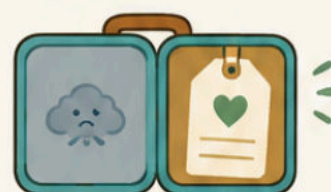


Laat het kind herinneringen, gewoontes, grapjes of tastbare voorwerpen tekenen en opschrijven die het altijd wil blijven koesteren en meedragen.

3

Stap 3:

Het rustvak en het bagagelabel invullen



Geef ruimte aan de dingen die te zwaar voelen om elke dag te dragen: schuldgevoelens, piekergedachten of verdriet dat even mag rusten in een afgesloten hoekje.



Kind & Groei

Therapie · Spel · Ontwikkeling

Werkblad Rouwkoffer – Wat Neem Ik Mee?



Mijn Rouwkoffer – Voor Jouw Mooiste Herinneringen

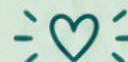
Wanneer je iemand mist die heel belangrijk voor je is, kan je hoofd en hart heel vol aanvoelen. In deze koffer mag je bewaren wat jou kracht geeft, en mag je opbergen wat op dit moment te zwaar weegt om de hele tijd te dragen.

- In het grote koffervak teken of schrijf je mooie herinneringen, fijne uitspraken of dingen die jullie samen deden.
- Op het bagagelabel schrijf je de naam van degene die je mist en een troostend woord voor jezelf.
- In het afsluitbare zijvak ('Even laten rusten') schrijf je zorgen of vragen die je vandaag niet allemaal hoeft op te lossen.



Gevoelstip voor Thuis

Je mag dit werkblad meenemen naar huis of in je herinneringsdoos bewaren. Als je koffer te zwaar voelt, mag je altijd een volwassene vragen om even mee te tillen.



Wat ik meeneem in mijn koffer
(troostende herinnering, eigenschap of voorwerp):



Een fijn moment dat we samen deelden
en dat altijd van mij blijft:



Wat ik even laat rusten in het zijvak
(zorgen, nare beelden of moeilijke vragen):



Wie mag mij helpen dragen als de koffer
even te zwaar voelt?

Het Rustige Rupsje –

Progressieve Relaxatie voor Jonge Kinderen



Het Verhaal van het Rustige Rupsje

Ga ontspannen zitten of liggen op de speelmat. Volg samen met de therapeut de stappen van het rupsje dat groeit, uitrust in zijn cocon en verandert in een lichte, vrije vlinder.

- Adem rustig in door je neus en voel je buik bol worden zoals een rond blaadje.
- Blaas zachtjes uit door je mond alsof je een paardenbloem wegblaast.
- Voel hoe je spiseren van heel strak naar helemaal zacht en los gaan.



De 4 Ontspanningsstappen

Voer elke stap rustig uit. Houd de spanning telkens 5 tellen vast en laat daarna 10 tellen helemaal los.

1 Het Kriebelende Rupsje (Voeten & Tenen)



Het rupsje kruipt over een tak. Knijp je tenen stuwig samen alsof je een blaadje vastgrijpt. Houd 5 tellen vast en laat daarna helemaal los. Voel hoe je voeten warm en rustig worden.

2 Het Zware Takje (Vuisten & Armen)



Het rupsje tilt een klein takje op. Maak stevige vuistjes en span je armen aan alsof je heel sterk bent. Houd 5 tellen vast en laat je armen daarna slap als gekookte spaghetti neervallen.

3 In de Cocon (Schouders & Buik)



Het rupsje bouwt een warme cocon. Trek je schouders hoog op naar je oren en maak je buik stevig. Houd de cocon 5 tellen strak dicht en zucht diep uit. Laat je schouders helemaal zakken.

4 De Vrije Vlinder (Gezicht & Hele Lichaam)



De cocon opent en je bent een vlinder! Knijp je ogen en neus even stevig samen in het zonlicht en ontspan daarna je gezicht. Beweeg je vingers zachtjes als vleugels en voel hoe licht je lichaam is.



Hoe Voelt Mijn Lichaam Nu?

Onderzoek samen hoe je lichaam aanvoelt na de oefening en vul de reflectievragen in.

- Kleur de lichaamsmeter in: van gespannen (steen) tot ontspannen (veertje).
- Wijs de plek aan die nu het zachtst en rustigst aanvoelt.



Gespannen



Ontspannen



Tip voor de Begeleider

Laat het kind zelf een vergelijkingsmetafoor kiezen (zoals een steen die verandert in een spons of veertje) om lichaamsbewustzijn en somatische emotieregulatie spelenderwijs te verankeren.

Waar voelde ik de spanning het sterkst vóór de oefening? (bijv. buik, schouders, kaken)

Hoe voelt mijn lichaam na het vliegen als een vlinder? (bijv. warm, zwaar, licht, rustig)

Mijn toverwoord om weer aan de rustige vlinder te denken:



Dobbelsteen Bouwplaat & Spelinstructie

Praten over Lastige Dingen



Klinische Instructie & Doel van het Dobbelspel

Dit vouwbare dobbelspel biedt een laagdrempelige, speelse ingang om te communiceren over gevoelige onderwerpen zoals veranderde gezinssituaties, spanningen en alledaagse zorgen. Het rollen van een dobbelsteen externaliseert de gesprekskeuze, waardoor de druk op het kind afneemt en het gevoel van controle behouden blijft.

- Inzetbaar tijdens individuele speltherapie en ouder-kind observatiesessies.
- Geschikt voor kinderen van 6 tot 12 jaar met vermijdend of angstig gespreksgedrag.
- Biedt de therapeut gerichte observatiekansen op non-verbale stressresponsen en emotieregulatie.



Spelregel van Veiligheid

Het kind heeft te allen tijde het recht om een vraag over te slaan met de 'Pas-optie' of de therapeut/ouder te vragen om eerst een antwoord te modelleren.



Vouwbare Dobbelsteen: Bouwplaat en Vragenvlakken

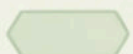
Knip langs de buitenste ononderbroken lijnen, vouw de stippellijnen stevig om en breng lijm aan op de plakstroken om de kubus samen te stellen. Elk vlak bevat een veilige maar verdiepende gespreksopener:



= kniplijn



= vouwlijn



= plakstrook





Sessieprotocol & Klinische Registratie



Sessieverloop & Therapeutische Spelregels

Volg deze vier stappen om het dobbelspel evenwichtig in te bedden in een ouder-kind of individuele sessie.

1

Samen bouwen en introductie

Vouw en plak de dobbelsteen gezamenlijk in de eerste 5 minuten van de sessie. Dit verlaagt de spanning en creëert actieve betrokkenheid bij het materiaal.



2

Kaderen van spelregels en autonomie

Leg uit dat iedereen om de beurt gooit. Benadruk dat er geen foute antwoorden zijn en activeer de Pas-munt als het antwoord nog te beladen voelt.



3

Modelleren door volwassenen

Laat de therapeut of ouder als eerste gooien en een open, kwetsbaar maar emotioneel gereguleerd antwoord geven om de norm voor openheid te zetten.



4

Reflectieve afronding

Sluit het dobbelen af met een bekrachtiging van moed en openheid. Laat het kind de dobbelsteen meenemen of veilig opbergen in de speelkamer.



Klinische Observatie & Verdiepingsvragen

Gebruik onderstaande checklist tijdens het spel om observaties direct vast te leggen en passende vervolginterventies te kiezen.

- Signalen van verbale openheid versus lichaamsmatige spanning (schouders optrekken, wiebelen, blik afwenden).
- Mate waarin het kind steun zoekt bij de aanwezige ouder of therapeut.
- Bereidheid tot het delen van metaforen rondom verandering en verlies.



Gevoelsthema's die tijdens het spel naar voren kwamen:



Reactie van ouder op de antwoorden van het kind (afstemming / responsiviteit):



Vervolgafspraken of spelmetaforen voor de volgende sessie:





Werkblad: De Gedachten-Sortering – Feit of Gevoel?



FEIT?

GEVOEL?



Client- en sessiegegevens

Vul onderstaande gegevens in bij de start van de oefening om de voortgang en context van het kind vast te leggen.

Naam van het kind: _____

Datum en sessienummer: _____

Huidig spanningsniveau vooraf (schaal 0 tot 10): _____



Uitleg voor de jonge onderzoeker

In je hoofd gebeurt de hele dag door van alles: je ziet dingen, je voelt emoties en er schieten allerlei gedachten voorbij. Soms voelt een bange gedachte zo levensecht dat je meteen gelooft dat het echt waar is. Vandaag gaan we als een echte onderzoeker ontdekken hoe je het verschil ziet tussen een keihard feit en een gevoel.

- Een FEIT kun je bewijzen met een camera, meetlint of geluidssnaper. Iedereen in de kamer ziet of hoort precies hetzelfde.
- Een GEVOEL of MENING ontstaat vanbinnen. Het vertelt hoe jij de situatie beleeft, maar het is niet automatisch de waarheid voor iedereen.



Gouden speurderstip

Stel jezelf bij elke gedachte de cameravraag: "Dou een videocamera dit letterlijk kunnen filmen, of verzint mijn hoofd er een verhaaltje omheen?"



De drie speurdersstappen

Wanneer er een piekergedachte in je opkomt die je bang, boos of onzeker maakt, doorloop je achtereenvolgens deze drie stappen:

1

Stap 1: Schrijf de gedachte letterlijk op

Vang de gedachte alsof het een vlinder is. Schrijf precies op welke zin door je hoofd flitst (bijvoorbeeld: "Niemand wil met mij spelen").



2

Stap 2: Zoek naar keihard bewijs

Onderzoek de feiten: wat is er aantoonbaar echt gebeurd? Wie was erbij, wat werd er letterlijk gezegd en wat bedenkt je er zelf bij?



3

Stap 3: Kies een helpende vervangende gedachte

Is het een angstig gevoel en geen vaststaand feit? Bedenk een nieuwe gedachte die klopt met de werkelijkheid en rust brengt in je lijf.



Oefensituaties: sorteren in de praktijk

Lees onderstaande herkenbare uitspraken samen met je therapeut. Bepaal per uitspraak of het gaat om een objectief feit of een subjectief gevoel of aanname.

- **Situatie A:** "Mijn rekenproefwerk had 4 fouten op 20 vragen." -> Dit is een FEIT (iedereen kan de rode kruisjes tellen).
- **Situatie B:** "Ik ben de allerdomste van de hele klas." -> Dit is een GEVOEL (een strenge beoordeling van jezelf, geen feit).
- **Situatie C:** "De leraar keek streng toen hij het lokaal binnenliep." -> Het fronsen van zijn wenkbrauwen is een FEIT; dat hij boos op jou is, is een AANNAME.
- **Situatie D:** "Mijn hart klopt nu sneller dan daarnet." -> Dit is een FEIT (een lichamelijke sensatie die meetbaar is).
- **Situatie E:** "Er gaat zo meteen vast iets vreselijks mis." -> Dit is een GEVOEL / ANGSTGEDACHTE (een voorspelling over de toekomst).



Besliswijzer: Wat doe ik met deze gedachte?

Gebruik dit beslisschema om direct te bepalen welke actie nodig is.

Is er direct zichtbaar of tastbaar bewijs voor wat ik denk?



Ja, het is een onweerlegbaar feit

- Erken de situatie zoals hij is. Vraag jezelf af: "Wat is nu een praktische stap of oplossing die ik kan ondernemen?"



Nee, het is een gevoel of angstige voorspelling

- Zeg tegen jezelf: "Dank je wel brein voor de waarschuwing, maar dit is slechts een gevoel en geen feit." Adem rustig uit en formuleer een helpende gedachte.



Mijn eigen gedachten-sorteerbak

Onderzoek nu een eigen situatie van de afgelopen week waarin je spanning, boosheid of onzekerheid ervaarde.

Wat gebeurde er precies? (Alleen de feiten die een camera kon filmen):

Wat dacht en voelde ik meteen daarna? (Mijn automatische gedachte):

Welke bewijzen heb ik VÓÓR deze gedachte?

Welke bewijzen heb ik TEGEN deze gedachte?

Mijn nieuwe, helpende en op feiten gebaseerde gedachte:



Therapeutische reflectie en evaluatie

Samen afronden aan het einde van dit werkblad om transfer naar de thuissituatie en school te borgen.

Spanningsniveau na afloop van deze sortering (schaal 0 tot 10): _____

Welk helpend woord of welke helpende zin neem ik mee naar huis/school: _____

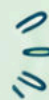
Notitie voor de therapeut (inzichten kind, copingstijl, vervolgspraak): _____

Kleine onderzoekers maken grote stappen!





De Schakelklok – Werkblad Tijdsovergangen



Visueel Overzicht van de Schakelklok

De Schakelklok helpt kinderen met autisme of executieve regulatieproblemen bij het navigeren door overgangen tussen activiteiten. Door middel van een visueel taartdiagram met drie heldere zones wordt abstracte tijd tastbaar en voorspelbaar gemaakt.

- Groene zone (Nu bezig):**
Rustig afronden van de huidige taak of spelactiviteit.
- Gele zone (Voorbereiding):**
Opruimen, afrondende stappen zetten en klaarmaken voor vertrek of wissel.
- Blauwe zone (Volgende activiteit):**
Mentale en fysieke start van de nieuwe bezigheid zonder tijdsdruk.



Klinische Tip voor de Praktijk

de visuele taartsegmenten aan een auditief of fysiek signaal, zoals een zachte klankschaal of het omdraaien van een zandloper, om multisensorische integratie te versterken.



- Huidige activiteit
- Schakeltijd (5 min)
- Nieuwe activiteit



Werkwijze: In 4 Stappen Schakelen

Gebruik het onderstaande stappenplan voorafgaand aan en tijdens de overgangperiode in de therapieruimte of thuis.

- Stap 1: Activiteit Vastleggen**
Teken of schrijf samen met het kind de huidige bezigheid in het groene veld en de komende bezigheid in het blauwe veld.
- Stap 2: Tijd Inkleuren**
Kleur op het klokdiagram de resterende speelminuten in (groen) en markeer de laatste 5 minuten als overgangszone (geel).
- Stap 3: Het Gele Schakelmoment**
Zodra de wijzer het gele segment bereikt, stopt het actieve spel en start het vaste afrondingsritueel (zoals opruimen of schoenen aantrekken).
- Stap 4: Landing in het Nieuwe Moment**
Wanneer de wijzer op blauw staat, bevestigt de therapeut of ouder de geslaagde overstap met een neutrale, positieve bekrachtiging.



Interactieve Schakelkaart & Registratie

Vul onderstaande gegevens samen in om duidelijke kaders en gezamenlijke verwachtingen vast te leggen.



Wat ben ik nu aan het doen? (Huidige taak / spel)



Wat ga ik straks doen? (Volgende activiteit)



Mijn schakeltijd (aantal minuten in de gele zone)



Mijn vaste hulpmiddel bij het schakelen (bijv. muziekje, timer, knuffel)



Hoe voelt de overgang vandaag? (kruis aan of teken een smiley)



Wat doen we als het schakelen toch spanning of verzet oproept?



Kind blokkeert of weigert te stoppen met het huidige spel

Verleng de gele zone eenmalig met 2 minuten via een mini-zandloper en benoem het gevoel: 'Ik zie dat je spel nog niet klaar voelt'.



Kind ervaart acute sensorische overprikkeling

Bied een sensorisch rustmoment aan (diepe druk, geluidsdemper of rustige ademhaling) voordat de blauwe activiteit start.



Kleur Mijn Stemming – Wekelijkse Emotietracker



Dit werkblad helpt kinderen en kindertherapeuten om emotionele schommelingen en spanningsopbouw helder in kaart te brengen. Door per dagdeel een kleur toe te kennen aan het overheersende gevoel, ontstaat een inzichtelijk weekoverzicht waarin patronen rondom angst, somberheid, overprikkeling of tevredenheid direct zichtbaar worden.

- Kies samen aan het begin van de week een herkenbare kleur voor ieder gevoel.
- Kleur per dagdeel een dag drie dagdelen in: Ochtend, Middag en Avond.
- Noteer bij bijzonderheden kort wat er gebeurde of wat juist helpend was om tot rust te komen.

Naam van het kind:

Week van (startdatum):

Doel van deze week:



Therapeutische Richtlijn

Laat het kind zelf bepalen welke kleur bij welke emotie hoort; er zijn geen foute keuzes. Onderzoek tijdens de sessie met nieuwsgierige, niet-oordelende vragen welke situaties of overgangen samenhangen met kleurwisselingen op het blad.



Mijn Gevoelslegenda

Kies voor elk gevoel een eigen kleurpotlood of stift en kleur het bijbehorende vakje in. In het zesde vakje kun je zelf een eigen emotie toevoegen.



**Blij &
Opgelucht**

Blij & Opgelucht
(Gekozen kleur):



**Rustig &
Tevreden**

Rustig & Tevreden
(Gekozen kleur):



**Bang, Bezorgd of
Zenuwachtig**

Bang, Bezorgd of
Zenuwachtig
(Gekozen kleur):



**Boos of
Gefrustreerd**

Boos of Gefrustreerd
(Gekozen kleur):



**Verdrietig of
Somber**

Verdrietig of Somber
(Gekozen kleur):



**Mijn Eigen
Geveel**

Mijn Eigen Geveel
(Naam emotie + kleur
toevoegen):



Het Weekrooster: Dag voor Dag

Kleur aan het einde van ieder dagdeel of voor het slapengaan de vakjes van de dag in. Gebruik de bijbehorende notitieregels voor een korte toelichting bij opvallende stemmingswisselingen of helpende ervaringen.

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ochtend	Ochtend	Ochtend	Ochtend	Ochtend	Ochtend	Ochtend
Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag
Avond	Avond	Avond	Avond	Avond	Avond	Avond
Maandag Notities (Wat viel op?):	Dinsdag Notities (Wat viel op?):	Woensdag Notities (Wat viel op?):	Donderdag Notities (Wat viel op?):	Vrijdag Notities (Wat viel op?):	Zaterdag Notities (Wat viel op?):	Zondag Notities (Wat viel op?):



Wekelijkse Terugblik & Nabespreking

Bekijk aan het einde van de week samen met de therapeut of ouder de ingevulde weekkalender. Gebruik de vragen om helpende situaties en moeilijke momenten samen te doorgronden.

- Welke kleur zie je deze week het allermeeeste terug?
- Op welke momenten van de dag voelde jij je het meest ontspannen of vrolijk?
- Wat hielp jou op moeilijke momenten om weer rustig te worden?



Mijn fijnste moment van deze week was:



Wat mij goed hielp toen ik een lastige
emotie voelde:



Afspraak voor volgende week
(Wat gaan we uitproberen?):





De Boze Draak Temmen

– Oefen- en Werkblad



De Boze Draak in Jouw Lijf

Wanneer boosheid heel snel oploopt, voelt het in je lijf alsof er een vuurspuwende draak wakker wordt. Je kaken klemmen zich vast, je vuisten ballen samen en je hart klopt snel in je keel. Dit werkblad helpt je om die enorme draakenkracht op een veilige manier uit je lijf te laten ontsnappen zonder dingen kapot te maken of anderen pijn te doen.

- Voel waar het vuur begint: in je buik, je borstkas of je handen.
- Kies meteen een actieve oefening om de stoom veilig af te blazen.
- Controleer na afloop hoe rustig de draak in je buik is geworden.



Therapeutische Richtlijn

Bied deze fysieke regulatieoefeningen aan vóórdat de woede-uitbarsting escaleert tot een shutdown of destructief gedrag. Oefen de stappen altijd eerst in een neutrale, ontspannen toestand zodat het kind de somatische signalen tijdig leert herkennen.



Drie Krachtige Ontladingsstappen

Doorloop deze drie stappen achter elkaar om de acute spierspanning en adrenaline te kanaliseren via gerichte proprioceptieve prikkels.

1

Stampen als een Reuzendraak



Zet je voeten stevig op de grond. Stamp om de beurt krachtig met links en rechts op de vloermat. Stel je voor dat je bij elke waare stap schokgolven van woede diep de aarde in stuurt tot je benen lichter worden.

2

De Grote Muurduw (Drakenkracht)



Plaats beide handpalmen plat tegen een stevige muur met licht gebogen armen. Duw uit alle macht alsof je de muur een centimeter wilt verplaatsen. Houd dit 10 tellen vast terwijl je spieren maximaal aanspannen, en laat dan langzaam los.

3

Drakenvuur Uitblazen



Adem diep in door je neus en vul je buik als een grote vuurbal. Maak een kleine ronde opening van je mond en blaas alle hete adem heel krachtig en langzaam naar buiten, alsof je een denkbeeldig kampvuur dooft.



Drakenmeter & Zelfevaluatie

Vul samen met je therapeut in hoe de drakenkracht voelde voor en na de fysieke ontledingsoefeningen.

- Welke oefening hielp jouw lijf het snelst om af te koelen?
- Wat merkte je aan je ademhaling nadat je de muur had weggeduwd?
- Welk signaal vertelt jou de volgende keer dat de draak wakker wordt?

Mijn woedecijfer vóór de oefening (1 = rustig, 10 = ontploffing):

Mijn favoriete ontledingsoefening vandaag:

Mijn woedecijfer na het stampen, duwen of blazen:

Wat mijn lijf nu voelt (bijv. zachte schouders, rustige buik):



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



De Scheidingspuzzel – Deel 1: Twee Huizen Vergelijken



De Scheidingspuzzel – Twee Huizen, Eén Ik

Wanneer ouders uit elkaar gaan, verandert er veel in je dagelijks leven. Soms voelt het alsof je tussen twee verschillende werelden schakelt. Dit werkblad helpt je om te onderzoeken wat er verandert, maar vooral ook wat precies hetzelfde en vertrouwd blijft. Jij bent de kapitein van jouw eigen verhaal.

- Vul de twee huizen in met wat er uniek is aan wonen bij mama/papa of in huis 1 en huis 2.
- Ontdek in de centrale puzzelbrug wat onveranderd van jou blijft, waar je ook slaapt.
- Bespreek samen wat fijn loopt en welke puzzelstukjes soms nog lastig in elkaar passen.



Belangrijk om te onthouden

Het is heel normaal dat gewoontes, regels en de sfeer tussen beide huizen verschillen. Dat maakt het ene huis niet beter of slechter dan het andere. Waar je ook bent: jij blijft altijd helemaal jezelf ('Eén Ik').



Mijn naam: _____



Datum: _____



Huis 1 & Huis 2: Wat is Anders en Wat is Eigen?

Teken of schrijf in elk huis de dingen die kenmerkend zijn voor die plek. Denk aan je slaaphamer, vaste gewoontes, het lievelingseten, of wie er allemaal wonen en langskomen.

- Huis links (bijv. Mama / Huis A): eigen gewoontes, bedtijd, schermtijd of vaste knuffels.
- Huis rechts (bijv. Papa / Huis B): eigen rituelen, hobby's, speelgoed of routines.
- Onthoud: het is helemaal oké als de dingen in beide huizen anders lopen!



Huis 1

**Wie woont hier?**

Mijn kamer, vaste regels en routines:

**Wat vind ik hier fijn om te doen?**



Huis 2

**Wie woont hier?**

Mijn kamer, vaste regels en routines:

**Wat vind ik hier fijn om te doen?**





De Scheidingspuzzel – Deel 2: Mijn Onbreekbare Basis & Wisselwijzer



Het Hart van de Puzzel: Mijn Onbreekbare Basis ('Eén Ik')

Midden tussen de twee huizen ligt de brug van puzzelstukken. Dit zijn de dingen die altijd hetzelfde blijven, waar je ook bent. Ze horen bij jou en veranderen nooit door de scheiding.

- Mijn talenten, passies en lievelingsspullen die meereizen of overal gelden.
- De mensen en dieren die altijd van mij houden, ongeacht waar ik slaap.
- Mijn gevoelens die er altijd mogen zijn, ook als ik me verdrietig, boos of juist opgelucht voel.



1

Puzzelstuk 1: Wat reist altijd met mij mee?



Mijn lievelingsknuffel, rugzak, humor, creativiteit of sportspullen die echt van mij zijn.

2

Puzzelstuk 2: Wat blijft altijd waar?



Mijn ouders houden allebei van mij; de scheiding is nooit mijn schuld geweest en zal dat nooit worden.

3

Puzzelstuk 3: Mijn veilige ankers



Mijn vrienden op school, mijn hobby's, mijn verjaardag en mijn eigen dromen voor de toekomst.



Drie dingen die in allebei de huizen precies hetzelfde zijn aan mij:



Als het schakelen tussen de huizen lastig voelt, helpt het mij wanneer:



Mijn Wissel-Checklist & Overlegvragen

De overgangsdag van het ene naar het andere huis vraagt soms extra energie. Gebruik deze checklist om meer rust en voorspelbaarheid te creëren rond de wisseldag.



- ☐ Ik weet van tevoren wie mij komt halen of brengen en hoe laat.
- ☐ Mijn schooltas en lievelingsspullen zijn op tijd ingepakt zonder haast.
- ☐ Ik mag even rustig landen in het nieuwe huis voordat er afspraken starten.



Tip voor het nagesprek

Besprek samen met je begeleider of therapeut of je deze puzzel (of delen ervan) wilt laten zien aan je ouders, zodat de wisseldagen voor jou nog rustiger en fijner verlopen.



Hoe voel ik me meestal op de dag dat ik wissel van huis?



Rustig en ontspannen

Fijn! Hou vast wat nu goed werkt en bedank je ouders voor de duidelijke afspraken.



Rommelig, moe of gespannen

Spreek af dat je het eerste uur in het andere huis 'landingstijd' krijgt zonder verplichtingen of haast.



Verdrietig of in de war

Praat erover met je therapeut of vertel aan je ouders dat je een extra knuffel of rustig overgangsmoment nodig hebt.

Therapeutische Gids: Het Zorgenritueel



Handleiding voor de behandelaar: Symbolisch loslaten

De Zorgenversnipperaar biedt een gestructureerd ritueel om beangstigende, piekerende of overweldigende gedachten externaliserend tastbaar te maken. Door zorgen op te schrijven en vervolgens fysiek te bewerken (doorkrassen, verscheuren, knippen of opbergen in een kluis), ervaart het kind actieve regie en cognitieve defusie.

- **Externalisatie:** het kind ervaart dat gedachten mentale gebeurtenissen zijn en niet samenvallen met de eigen identiteit.
- **Lichamelijk-motorische ontlading:** het gerichte knip- of scheurproces helpt de fysiologische spanning van piekeren te doorbreken.
- **Veilige begrenzing:** zorgen die nog niet versnipperd kunnen of mogen worden, krijgen een veilige bewaarplek in de kluis tot de volgende sessie.



Therapeutische afstemming

Vraag vooraf altijd om toestemming: 'Mag deze gedachte vandaag helemaal in snippers, of wil je hem bewaren in de kluis zodat we er later rustig naar kunnen kijken?' Dwing vernietiging nooit af als het kind angst ervaart voor controleverlies.



Stappenplan voor het zorgenritueel

Doorloop deze vier stappen samen met het kind aan de werktafel om het proces voorspelbaar, overzichtelijk en emotioneel veilig te houden.

1 Stap 1: Vang de piekergedachte



Help het kind de specifieke piekergedachte te verwoorden of te tekenen op een van de knipstroken onderaan het werkblad.

2 Stap 2: Bepaal het zorgengewicht



Laat het kind aangeven hoe zwaar of luid deze gedachte op dit moment voelt op de schaal van 1 tot 5.

3 Stap 3: Het ritueel van bekrachtiging



Zet een duidelijke streep of kruis door de strook, benoem een helpende gedachte en knip de strook langs de stippellijnen in snippers.

4 Stap 4: Ontmanteling of kluisopslag



Deponeer de snippers bewust in de prullenbak of versnipperaar, of bewaar ze in het kluisvak als symbool dat de zorg veilig opgeborgen is.



Keuzehulp: Wat doen we met de snippers?

Gebruik deze beslisboom om af te stemmen welke fysieke afronding op dit moment het meest helpend en regulerend is voor het kind.

Is de piekergedachte praktisch oplosbaar of betreft het irreële piekerangst?

Irreële angst of herhalende piekervraag ('Wat als...')



Kies voor volledige vernietiging: knippen, verfrommelen of versnipperen om het cognitieve loslaten fysiek te bekrachtigen.

Reëel probleem met een praktische actiestap (zoals een conflict op school)



Plaats de strook in het kluisvak en formuleer samen één haalbare, concrete actiestap voor vertrek.

Rouw, verlies of emotioneel beladen herinnering



Niet versnipperen. Vouw de strook zorgvuldig op in een bewaarvelop of bewaardoosje in de praktijkruimte.





Kindwerkbblad: De Zorgensversnipperaar & Kluis



Mijn zorgenstroken

Schrijf of teken hieronder jouw zorgen. Knip daarna de strook voorzichtig los langs de stippellijn. Jij bepaalt wat er daarna mee gebeurt!

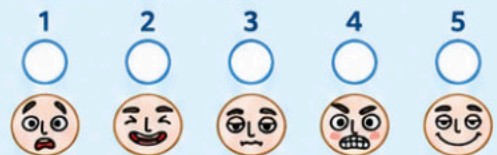
- ✓ Strook 1: Hier schrijf ik iets waar mijn hoofd nu vol van zit.
- ✓ Strook 2: Hier schrijf ik een nare gedachte die kleiner mag worden.
- ✓ Strook 3: Hier schrijf ik een 'wat-als'-gedachte die mij bang maakt.



Zorgenstrook 1:

Dit zit er nu in mijn hoofd:

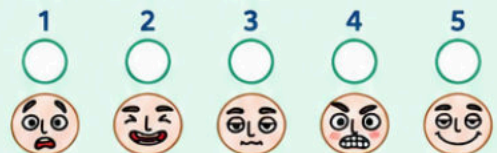
Gewicht van Zorg 1
(Kleur 1 t/m 5 bolletjes):



Zorgenstrook 2:

Deze nare gedachte mag kleiner worden:

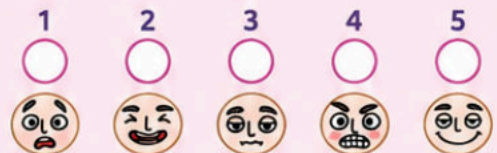
Gewicht van Zorg 2
(Kleur 1 t/m 5 bolletjes):



Zorgenstrook 3:

Mijn 'wat-als'-gedachte:

Gewicht van Zorg 3
(Kleur 1 t/m 5 bolletjes):



Helpende gedachte die ik ertegenover zet:



De Praktijkkuis en afronding

Wil je de strook of snippers bewaren tot de volgende sessie? Plak of teken ze dan in dit kluisvak. Hierin zit de zorg veilig opgeborgen en heeft deze geen invloed op jouw dag.

- ✓ Ik heb vandaag dapper gekeken naar mijn zorgen.
- ✓ Mijn hoofd voelt nu een stukje rustiger en lichter dan bij binnenkomst.
- ✓ Als de gedachte terugkomt, weet ik dat het maar een gedachte is.



Verankering voor thuis

Geef het kind een klein doosje of enveloppe mee als persoonlijke 'Zorgenkluis'. Nieuwe piekergedachten mogen thuis op een briefje worden geschreven en opgeborgen, zodat ze de nachtrust niet verstoren.





Sociale Detectivelens – Scenario-Analyse & Gids



Handleiding & Instructietip voor de Kindertherapeut

De 'Sociale Detectivelens' ondersteunt kinderen met een autismespectrumstoornis (ASS) bij het ontcijferen van gelaagde sociale communicatie. Doordat taal bij ASS vaak primair letterlijk verwerkt wordt, roepen sarcasme, plagerijen en impliciete verzoeken regelmatig verwarring of misverstanden op. Dit werkblad biedt een gestructureerde decodeersleutel waarmee het kind leert kijken naar de samenhang tussen context, intonatie en non-verbale signalen.

- **Doelgroep:** Kinderen van 8 tot 14 jaar met ASS of sociaal-pragmatische communicatievragen.
- **Toepassing:** Individuele behandelsessies, psycho-educatie of schermdeling tijdens online consulten.
- **Werkwijze:** Laat het kind de rol van sociale detective aannemen en situaties stapsgewijs ontleden (Woorden, Stem & Lichaam, Situatie, Betekenis).

★ Therapeutische Tip

Laat het kind eerst observeren zonder direct te oordelen. Vraag bijvoorbeeld: 'Kijk naar zijn mondhoeken en ogen: past dat bij boos zijn of bij een grapje?' Dit versterkt het mentaliserend vermogen zonder prestatiedruk.



De 4 Stappen van de Sociale Detectivelens

Gebruik de detectivelens om sociale situaties gestructureerd te onderzoeken:

1



Luister naar de letterlijke tekst

Welke woorden worden er feitelijk uitgesproken? Noteer of benoem puur de uitspraak, zonder interpretatie.

2



Bekijk gezicht en lichaamshouding

Let op oogcontact, glimlach, gefronste wenkbrauwen, rollende ogen of de spanning in de schouders.

3



Luister naar de intonatie

Klinkt de stem zangerig, theateraal hoog, zuchtend, vlak of juist uitgesproken serieus?

4



Kies de passende respons

Bepaal wat de ander bedoelt (grapje, sarcasme, boosheid of verzoek) en kies een passende reactie.



Strip-Scenario 1: 'Nou, wat een geweldig weer!'



Buiten regent het hevig. Milan en Bram staan bij de fietsenstalling en zijn beiden doorweekt. Bram kijkt omhoog naar de donkere wolken, zucht theateraal en zegt met een brede grijns: 'Nou, wat een geweldig weer vandaag!'

Aanwijzingen:

- **Aanwijzing 1:** De lucht is donkergrijs en de regen valt met bakken uit de hemel.
- **Aanwijzing 2:** Bram grijnst scheef en zucht overdreven.
- **Aanwijzing 3:** Nienand noemt een zware regenbui oprecht 'geweldig weer' wanneer hij kletsnat is.



Wat is de werkelijke bedoeling van Bram?

Letterlijke aanname

(Hij geniet oprecht van het noodweer)

Reactie: 'Nee hoor, het regent heel hard.'

Gevolg: Bram raakt verward omdat zijn ironische opmerking niet wordt begrepen.

Sarcasme / Dubbele bodem

(Het weer is vreselijk, hij maakt een grapje)

Reactie: 'Haha ja, vergeet je zwembandjes niet!' of 'Vreselijk, ik ben kletsnat.'

Gevolg: Je toont begrip van het grapje en versterkt het onderlinge contact.



Strip-Scenario 2: 'Kunstklas'



1. Woorden
Wat zegt de ander?



2. Stem & Lichaam
Hoe zegt hij/zij het?



3. Situatie
Waar en wanneer?



4. Betekenis
Wat bedoelt de ander?



Sociale Detectivelens – Oefenwerkblad & Eigen Casus



Strip-Scenario 2: 'Je mag die stiften best nog wat langer houden hoor...'



Tijdens het knutselen op school heeft Lotte een grote doos viltstiften voor zich staan. Sam staat naast haar tafel, kijkt strak naar de stiften en friemelt aan zijn mouw. Hij zegt op een voorzichtige, vragende toon: 'Je mag die stiften best nog wat langer houden hoor...'

- **Aanwijzing 1:** Sam kijkt voortdurend naar de viltstiften in plaats van naar Lotte's tekening.
- **Aanwijzing 2:** Zijn lichaamshouding is afwachtend en licht onrustig.
- **Aanwijzing 3:** Dit is een bedekt verzoek: hij durft niet rechtstreeks te vragen of hij ze mag gebruiken.



Voorbeeld

Wat is het verborgen verzoek van Sam?

Letterlijke aanname

(Sam vindt het prima dat ik ze blijf gebruiken)

Reactie: 'Fijn, dan houd ik ze de rest van de middag.'

Gevolg: Sam raakt gefrustreerd omdat zijn impliciete vraag niet wordt opgepikt.

Verborgen verzoek

(Sam wil de viltstiften zelf graag gebruiken)

Reactie: 'Wil je ze nu hebben? Ik ben bijna klaar, je mag ze zo overnemen!'

Gevolg: Constructieve sociale afstemming en wederzijds begrip.



Detectie-Checklist: Signalen van Niet-Letterlijke Taal

Vink aan welke detectivesignalen van toepassing zijn op de situatie:

- ☐ Gezichtsuitdrukking en lichaamstaal wijken af van de letterlijke uitspraak (bijv. glimlachen bij een formele klacht of rollende ogen bij een compliment).
- ☐ De intonatie klinkt overdreven langgerekt of theatraal (bijv. 'Suuuuper handig...').
- ☐ De feitelijke omstandigheden maken de uitspraak onaannemelijk of onlogisch.
- ☐ Er worden metaforen, overdrijvingen of vaste spreekwoorden gehanteerd.



Mijn Eigen Detective-Werkblad

Breng samen met je therapeut een situatie in kaart die je onlangs meemaakte en lastig vond om te duiden:



Wie was de persoon en wat werd er letterlijk gezegd?



Wat viel je op aan het gezicht, de lichaamshouding en de stem van de ander?



Wat gebeurde er op dat moment in de omgeving (de context)?



Wat was de werkelijke bedoeling (grapje, sarcasme, boosheid of verzoek)?



Wat is een passende detectiverespons die je de volgende keer kunt inzetten?





De Geduldspiraal – Leren Wachten Zonder Frustratie



De Geduldspiraal: Jouw weg naar rust

Wil je plotseling iets zeggen of doen terwijl iemand anders aan het woord is? Deze spiraal helpt je om rustig te wachten tot je aan de beurt bent. Zet je vinger op 'Start' en volg langzaam het spoor naar het midden. Haal bij elk tussenstation een keer rustig en diep adem.

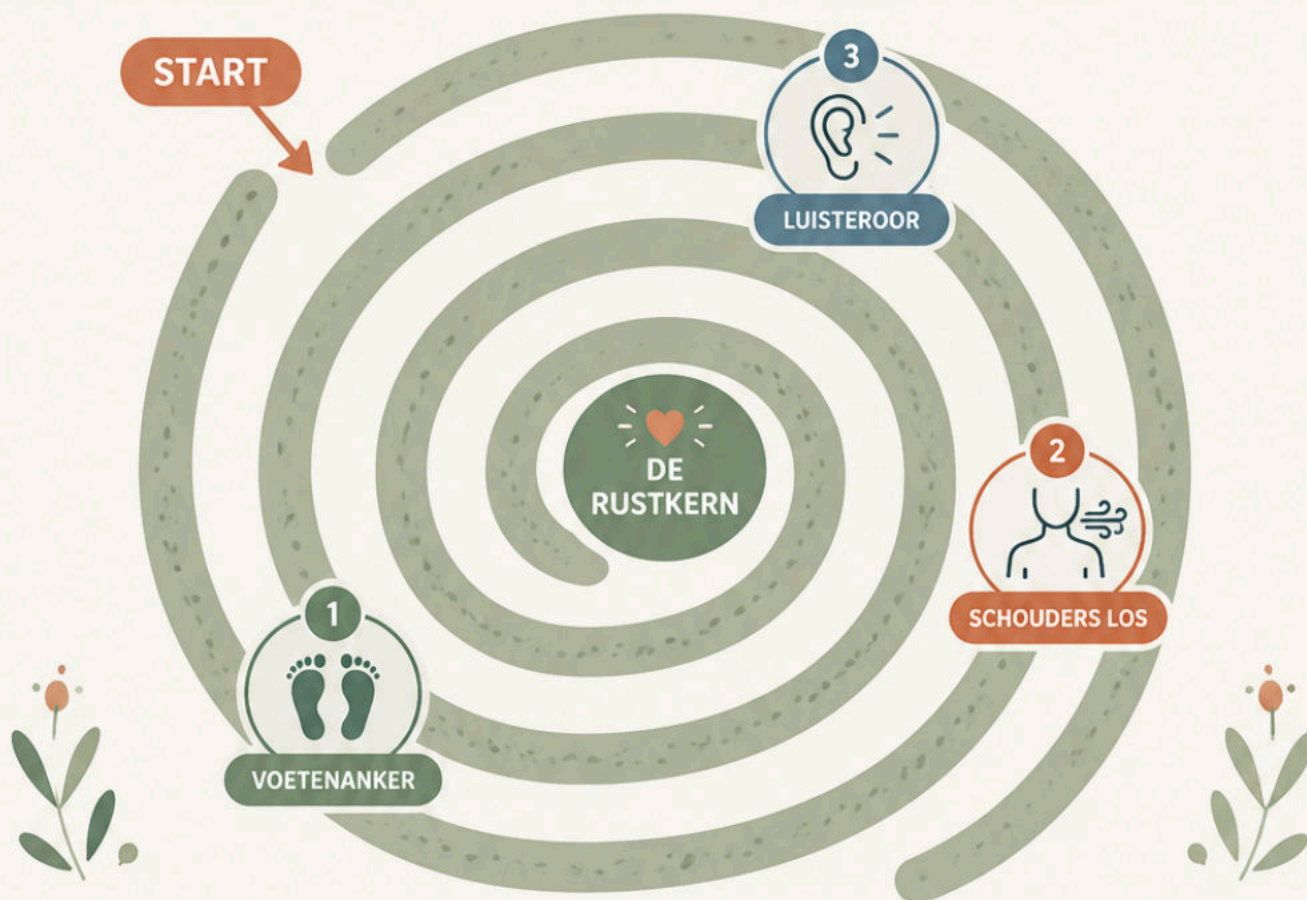


Geduldmantra & Gebruikstip

"Mijn idee blijft bewaard in mijn hoofd, ook als ik even rustig wacht."

Tip: beweeg langzaam met je vingertop, een gladde steen of de stompe achterkant van een potlood over het voelspoor.

- Start aan de buitenkant: plaats je vinger rustig op het begin van het pad.
- Station 1 (Voetenanker): voel je voeten plat en stevig op de grond rusten.
- Station 2 (Schouders los): laat je schouders ontspannen en ontspan je kaken.
- Station 3 (Luisteroor): luister met aandacht naar wat de ander vertelt.
- Het Centrum (De Rustkern): houd je vinger hier stil en wacht tot het jouw beurt is.



Ik kan wachten. Ik ben sterk. Ik doe het rustig.



Mijn wachtervaring

Geef kort aan hoe het wachten voelde terwijl je door de spiraal bewoog:

Wat voelde ik in mijn lichaam toen ik begon (bijvoorbeeld wiebelen, haast of spanning)?

Wat hielp mij het meest om rustig bij de rustkern te komen?



Mijn geduldsscore van vandaag (kleur 1 tot 5 sterren):



Therapeutische Handleiding en Stappenplan



Handleiding voor de kindertherapeut

De Lichtpuntjes-Slinger is een therapeutische knip- en schrijfoefening ontworpen om kinderen met sombere gevoelens of na een verlieservaring te ondersteunen bij het herkennen van kleine positieve momenten en hoopvol toekomstperspectief. Door lichtpuntjes tastbaar te maken in vlaggetjes, ontstaat een zichtbare verankering van hoop.

- **Doelgroep:** Kinderen van 6 tot 12 jaar met somberheid, teruggetrokken gedrag of rouwervaringen.
- **Werkwijze:** Bespreek recente fijne ervaringen, vul de vlaggetjes in, knip ze uit en rijg ze aan een koord.
- **Therapeutische insteek:** Cognitieve herwaardering en gedragsactivatie binnen een veilige spelkamercontext.
- **Tip:** Hang de slinger tijdelijk op in de praktijkruimte of geef deze mee als troostend overgangsobject.



Therapeutische Richtlijn

Dwing geen geforceerde positiviteit af. Erken eerst het verdriet of het gemis voordat samen naar piepkleine vonkjes van troost of plezier wordt gezocht.



Stappenplan voor het kind: Zo maak je jouw slinger

Soms voelt een dag grijs of zwaar aan. Met deze slinger verzamel je kleine lichtpuntjes: dingen die fijn waren, lieve mensen om je heen, of plannen waar je naar uitkijkt.

1



Stap 1: Zoek je lichtpuntjes

Denk aan iets kleins waar je vandaag of deze week blij van werd, of iets leuks dat binnenkort gaat gebeuren.

2



Stap 2: Schrijf en teken

Vul de vlaggetjes hieronder in. Maak er een mooie tekening bij en kleur het vlaggetje in met warme kleuren.

3



Stap 3: Knip en vouw

Knip langs de stippellijntjes en vouw de bovenste rand over een stevig touwtje heen.

4



Stap 4: Hang hem op

Plak de vouwrand vast met lijm of plakband en geef jouw slinger een fijne plek in je kamer.



Lichtpuntjes-Slinger Knipblad Deel 1



Knipblad: Vlaggetje 1 – Mijn warme herinnering

Denk aan een fijn moment van de afgelopen tijd. Wie was erbij en wat deed je?

Mijn fijne moment was:

Hier voelde ik mij prettig of blij omdat:

Teken hieronder jouw lichtpuntje:



Hier vouwen



Mijn fijne moment was:

Hier voelde ik mij prettig of blij omdat:

Teken hieronder jouw lichtpuntje:



Knipblad: Vlaggetje 2 – Iemand die mij helpt stralen

Denk aan een persoon of dier bij wie jij je fijn, rustig of veilig voelt.

Deze persoon of dit dier is:

Wat we samen graag doen of wat diegene tegen mij zegt:

Teken een zonnetje, ster of symbool voor deze steun:



Hier vouwen



Deze persoon of dit dier is:

Wat we samen graag doen of wat diegene tegen mij zegt:

Teken een zonnetje, ster of symbool voor deze steun:



Lichtpuntjes-Slinger

Knipblad Deel 2



Knipblad: Vlaggetje 3 – Iets waar ik naar uitkijk

Zelfs als het nu lastig is, komen er weer momenten van plezier. Wat wil je binnenkort doen?

Een leuk plan of wens voor de komende tijd:

Wie kan mij helpen om dit mogelijk te maken:

Wat heb ik nodig om dit lichtpuntje te laten schijnen:



Knipblad: Vlaggetje 4 – Troost en rust als het even donker is

Wat helpt jou wanneer je hoofd vol zit of wanneer je je eenzaam of verdrietig voelt?

Een activiteit die mij rust brengt (zoals muziek luisteren of knuffelen):

Mijn helpende gedachte of troostwoord:

Teken jouw eigen veilige rustplek:

Vouw hier om



Iets waar ik
naar uitkijk



Vouw hier om



Troost en rust
als het even donker is





Ouder-Kind Co-Regulatie Kompas – Herstel na Conflict



Doel en Gebruik van het Kompas

Tijdens een emotionele escalatie raakt zowel het zenuwstelsel van de ouder als dat van het kind overprikkeld. Dit werkblad biedt een stapsgewijze gids voor de herstelfase direct na het conflict, gebaseerd op het principe van veilige co-regulatie.

- Gebruik dit kompas zodra de fysieke spanning zakt en de ademhaling weer rustiger wordt.
- De ouder neemt altijd de leiding in het reguleren; veiligheid en nabijheid gaan vóór gelijk krijgen.
- Bespreek de inhoud niet tijdens de storm, maar uitsluitend in de herstelfase.



Therapeutische Richtlijn

Verbinding herstellen betekent niet dat grenzen vervallen. Het kind leert dat de relatie bestand is tegen grote boosheid en dat de ouder emotioneel beschikbaar blijft.



De Vier Fasen van Relationeel Herstel

Doorloop samen met het kind of als voorbereiding als ouder de vier opeenvolgende stappen om van spanning naar hersteld contact te bewegen.

1



Zelfkalmering van de Ouder

Verlaag je eigen spierspanning, adem vier tellen in en zes tellen uit. Pas wanneer jouw stem zacht en rustig is, nodig je het kind uit tot herstel.

2



Fysieke Veiligheid en Nabijheid Bieden

Zak door je knieën naar ooghoogte van het kind. Neem een open lichaamshouding aan en vraag toestemming voor aanraking: "Mag ik naast je komen zitten?"

3



Emotie Erkennen zonder Oordeel

Benoem wat er vanbinnen gebeurde zonder direct over de regels te beginnen: "Je was ontzettend boos en het voelde te veel in je lijf."

4



Gezamenlijk Afronden en Verbinden

Bied een herstellende handeling aan: een slokje water, een stevige knuffel of samen een rustige tekening maken om de relatie te bevestigen.



Concrete Herstelzinnen voor Ouder en Kind

Kies samen één of twee helpende zinnen uit die passend voelen voor jullie gezinssituatie:

Ouder:

"Ik was zelf ook te fel. Het spijt me dat ik mijn stem verhef. We zijn weer veilig."

Ouder:

"Je gedrag was niet oké, maar ik hou nog steeds evenveel van jou."

Kind:

"Het voelde alsof mijn hoofd ontplofte en ik kon niet meer stoppen."

Samen:

"Onze ruzie is voorbij, onze band is heel gebleven."



Gezamenlijk Herstelplan

Vul onderstaande reflectievelden samen in na een rustig evaluatiemoment in de sessie of thuis voor op de koelkast.

Wat hielp ons lichaam het snelst ontspannen? (bijv. koud water drinken, stilte, knuffel):

.....

Welke herstelzin spreken we de volgende keer meteen uit na een botsing?:

.....

Wat doen we samen om het moment positief af te sluiten?:

.....





Mijn Emotie-Muzieklijst Werkblad



Samen Luisteren en Kiezen

Muziek heeft een directe invloed op je lichaam en je gemoedstoestand. Samen met je therapeut onderzoek je welke nummers, klanken of ritmes jou kunnen helpen wanneer je hoofd vol zit, je energie laag is of wanneer je juist tot rust wilt komen. Zo stel je een persoonlijke muzikale gereedschapskist samen voor thuis en op school.

- Muziek helpt je hartslag en ademhaling vertragen wanneer je spanning voelt.
- Een opgewekt ritme brengt je weer in beweging bij vermoeidheid of somberheid.
- Zachte, vertrouwde klanken bieden troost en een gevoel van veiligheid bij verdriet of angst.



Tip voor de Therapeut

Laat het kind tijdens de sessie korte audiofragmenten (circa 30 seconden) beluisteren via een hoofdtelefoon of luidspreker. Observeer samen fysieke reacties: zakt de schouderspanning, verdiept de ademhaling of ontstaat er spontane beweging?



Jouw Drie Stemningslijsten

Kies voor elke gemoedstoestand een passend nummer of geluid. Beschrijf ook wat je fysiek ervaart zodra de muziek begint te spelen.

- Kies muziek waar jij je prettig en begrepen bij voelt.
- Instrumentale muziek of natuurgeluiden (zoals regen, bosgeluiden of oceaangolven) zijn ook heel geschikt.



Mijn nummer voor **Rust & Ontspanning**
(bij spanning, boosheid of overprikkeling):



Mijn nummer voor **Energie & Plezier**
(bij een futloos, moe of somber gevoel):



Mijn nummer voor **Troost & Veiligheid**
(bij verdriet, eenzaamheid of angst):



Wat merk ik in mijn lichaam?
(bijvoorbeeld: rustige buikademhaling, ontspannen kaken):



Wat merk ik in mijn lichaam?
(bijvoorbeeld: tintelingen, zin om op te staan en te bewegen):



Wat merk ik in mijn lichaam?
(bijvoorbeeld: warmte op de borst, diepe zucht, ontlading):



Hoe Gebruik Ik Mijn Muziek?

Maak duidelijke afspraken over wanneer en hoe je jouw afspeellijsten gebruikt ter ondersteuning van je zelfregulatie.

- Sla de nummers op in een overzichtelijke afspeellijst op een telefoon of tablet.
- Spreek met je ouders of leerkracht af op welke plekken en momenten je je hoofdtelefoon mag opzetten.

Hoe voelt mijn lichaam op dit moment?



Mijn spieren zijn strak gespannen, mijn ademhaling zit hoog of ik voel boosheid opkomen.



Zet direct je nummer voor **Rust & Ontspanning** op, sluit je ogen en adem vier tellen rustig in en zes tellen zachtjes uit op het ritme van de muziek.



Ik voel me leeg, zwaar, passief of nergens toe in staat.



Start je nummer voor **Energie & Plezier**, beweeg je voeten op de maat en strek rustig je armen en rug uit om je alertheid te verhogen.



Ik heb een brok in mijn keel, voel tranen of mis iemand.



Luister naar je nummer voor **Troost & Veiligheid**, zoek een rustig plekje op met een kussen of deken en geef jezelf de ruimte om even stil te zijn.



De Dapperheids-Oorkonde – Zelfwaarde Bekrachtiging



Oorkonde van Uitzonderlijke Moed

Dit officiële bewijs bekrachtigt dat onderstaande held met vastberadenheid een moeilijke uitdaging is aangegaan en bewuste dapperheid heeft getoond.

- ★ Moed betekent niet dat je geen angst voelt, maar dat je een stap zet terwijl je hart bonkt.
- ★ Elke stap op jouw pad is een blijvend bewijs van jouw eigen veerkracht en doorzettingsvermogen.
- ★ Deze overwinning is bereikt dankzij jouw eigen inzet, moedige keuzes en innerlijke kracht.



Deze oorkonde wordt met trots uitgereikt aan:



Voor het dapper aangaan en volbrengen van de uitdaging:



De helpende gedachten en krachten die ik heb ingezet:



Wat ik over mezelf heb ontdekt en bewaar in mijn krachtkoffer:



Plaats en datum:



Handtekening van
de dappere held:



Handtekening van
de trotse getuige:

Het Grenzen-Schild – Fysieke en Verbale Weerbaarheid



Mijn Grenzen-Schild Ontwerpen

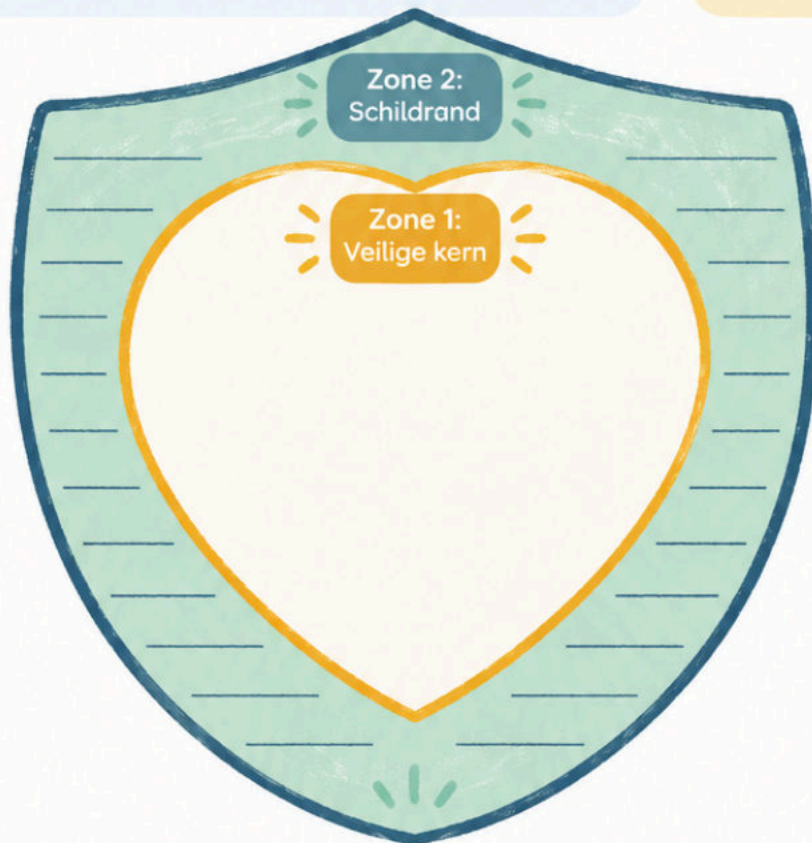
Dit schild is jouw persoonlijke bescherming. Jij bepaalt wie er dichtbij mag komen en wat er buiten blijft. Vul de zones in met woorden, kleuren en tekeningen.

- Gebruik stiften of potloden om elk deel van je schild een eigen kracht te geven.
- Schrijf jouw duidelijke stop-woorden op de stevige buitenrand.
- Teken in het hart van het schild wie jou een veilig en rustig gevoel geeft.



Schild-geheim

Jouw grenzen zijn van jou. Als iets niet fijn voelt, mag jij altijd 'Stop, houd op!' zeggen of een grote stap naar achteren zetten.



Mijn naam en de speciale beschermkracht van mijn schild:



Zone 1 (Het veilige hart) – Mensen en dieren die altijd dichtbij mogen komen:



Zone 2 (De stevige rand) – Dit ketst direct af (bijv. duwen, schelden, stiekeme geheimen):



Mijn krachtige stop-zinnen die ik met een stevige stem zeg:



Mijn schild-houding (bijv. stevig op twee voeten staan, diep zuchten, rustig wegstaren):



Het Angst-Stoplicht – Werkblad

Psycho-educatie: Hoe praat je lichaam als angst groeit?

Angst begint bijna altijd als een seintje in je lijf voordat je erover nadenkt. Net als een verkeerslicht heeft je lichaam drie standen: **Groen betekent rustig en ontspannen**, Oranje waarschuwt dat er spanning opbouwt, en Rood slaat alarm als de angst te groot voelt om rustig na te denken.

- **Groen:** je spieren zijn ontspannen, je ademhaling is rustig en je kunt fijn spelen of opletten.
- **Oranje:** kriebels in je buik, klamme handen, een snellere hartslag of onrustig wiebelen.
- **Rood:** bonkend hart, duizelig gevoel, willen wegrennen, bevroren of boosheid door overspoeling.



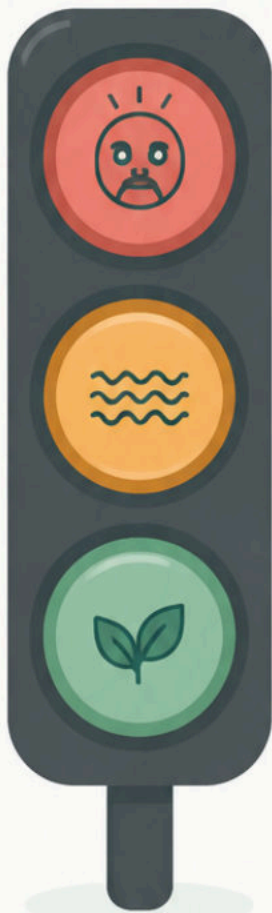
Therapeutische Handleidingstip (Psycho-educatie)

Onderzoek samen met het kind eerst fysieke reacties bij een milde gebeurtenis om schaamte weg te nemen. Normaliseer dat de oranje fase een nuttige beschermingsfunctie heeft en oefen met concrete zelfregulatiestappen zodra oranje wordt opgemerkt, vóórdat rood ontstaat.



Mijn Eigen Stoplicht-Signalen & Hulptoolbox

Vul hieronder in welke **alarmsignalen** jij bij jezelf voelt en welke **helpende actie** je weer terugbrengt naar een **veilige zone**.



Groen (Veilig & Kalm) – Zo voelt mijn lijf als alles goed is:

Oranje (Let op) – Deze eerste kriebels of spanning voel ik als angst start:

Mijn Oranje-Rem – Dit helpt mij om weer rustig te worden (bijv. rustige buikademhaling, slokje water):

Rood (Alarm / Paniek) – Dit gebeurt er in mijn lichaam als de angst heel hoog is:

Mijn Noodplan bij Rood – Wie vraag ik om steun en wat brengt mij veiligheid?



Therapeutische Handleidingstip

Onderzoek samen met het kind eerst fysieke reacties bij een milde gebeurtenis om schaamte weg te nemen. Normaliseer dat de oranje fase een nuttige beschermingsfunctie heeft en oefen met concrete zelfregulatiestappen zodra oranje wordt opgemerkt, vóórdat rood ontstaat.



Het Concentratie-Spoor – Handleiding & Werkstrook



Klinische werkinstructie: Rustig terugkeren naar het spoor

Het Concentratie-Spoor is een visuele en taakstructurende interventie voor kinderen met aandachts- en concentratieproblemen of ADHD (6-12 jaar). Grotere schoolse of therapeutische opdrachten roepen snel weerstand en executieve overbelasting op. Door taken vooraf fysiek op te knippen in vier tussenstations met vaste micropauzes, blijft het dopaminerge beloningssysteem geactiveerd en blijft het overzicht behouden.

- Vul samen met het kind vóór de start het startstation en de 4 tussenstoppen in.
- Koppel aan elke tussenstop één korte micropauze van maximaal twee minuten (fysiek of ontspannend).
- Gebruik bij afdwalen de neutrale spoorwissel-heroriëntatie zonder bestraffend of vragend taalgebruik.



De Spoorwissel: Neutraal herstellen zonder strijd

Wanneer het kind afdwaalt, vermijd zinnen als "Waarom luister je niet?" of "Zit stil". Wijs kalm naar het spoor en hanteer de vaste cue: "Kijk, we staan bij Station 2. Welk klein stapje brengt ons treintje naar Station 3?" Hiermee externaliseer je de taakeis naar het materiaal en voorkom je machtsstrijd.



Het Concentratie-Spoor: Persoonlijke taakstrook

Vul hieronder jouw treinreis in. Zet een pion of gum op het station waar je nu bent. Na elk station neem je een micropauze en stempel je jouw halte af!

Mijn einddoel (Waar rijdt de trein naartoe?):

Station 1 – De eerste halte (Taakdeel 1):

Micropauze 1 (Wat doe ik 1 minuut om op te laden?):

Station 2 – Halverwege (Taakdeel 2):

Micropauze 2 (Even bewegen of slokje water):

Station 3 – Bijna daar (Taakdeel 3):

Micropauze 3 (Diepe ademhaling of rekoefening):

Station 4 – Eindstation & Beloning (Taakdeel 4):

Viering bij aankomst (Mijn verdiende afronding):



Interventie- en herstelprotocol bij executieve blokkades

Volg onderstaande stappen om de werkstrook gestructureerd toe te passen tijdens individuele sessies of als overdrachtsinstrument voor thuis en in de klas.

1

Taakbepaling & Doelverkenning

Formuleer de totale opdracht in één concrete eindbestemming. Vraag: "Als dit klaar is, wat ligt er dan op tafel?" Voorkom abstracte formuleringen zoals "goed opletten".

2

Hakken in vier tussenstations

Verdeel de totale taak in exact 4 behapbare brokken van elk 5 tot 10 minuten werk. Elk station krijgt één tastbaar subresultaat (bijv. "Station 1: eerste 3 sommen klaar").

3

Micropauze-keuze koppelen

Kies per tussenstop een zintuiglijke mini-break van 60-120 seconden: water drinken, 5 muursprongen, rekoefening of zintuiglijk friemelen. Maak de pauze tijdsgebonden en voorspelbaar.

4

Spoorbewaking & Externe bekrachtiging

Laat het kind na elk afgerond station een afvinkstempel of sticker plaatsen en fysiek de pion of trein één halte verder schuiven naar de finish.



Wat doe je als het kind bij een tussenstation blokkeert of weigert door te gaan?

Kind vertoont motorische onrust en raakt fysiek overprikkeld

Voer direct een zintuiglijke "noodstop" in: 60 seconden stevige druk op de schouders, een slok koud water of 10 tellen tegen de muur duwen alvorens het station opnieuw te bekijken.

Kind geeft aan dat de deeltaak nog te groot of onusdelijk is

Knip het huidige tussenstation ter plekke doormidden met een stippellijn en definieer de allerkleinste eerste actie (bijvoorbeeld: "alleen de eerste zin lezen").



Gereedheid & Zelfcontrole voor het kind

Loop deze controlepunten door voor vertrek en na aankomst op het eindstation.

- ☐ Mijn spullen voor deze taak liggen klaar op tafel.
- ☐ Mijn drinkwater of timer staat op zijn plek.
- ☐ Mijn 4 stations zijn klein genoeg en duidelijk opgeschreven.
- ☐ Ik heb na elke halte mijn stempel gezet en mijn pauze gepakt.
- ☐ Mijn trein is succesvol binnengekomen op het eindstation!





Het Sociale Rekenblad – Dubbele Bodems en Figuurlijke Taal



Handleiding & Instructies voor de Therapeut

Kinderen met ASS ervaren sociale communicatie geregeld als een ondoorgroefde code doordat uitspraken primair letterlijk worden verwerkt. Dit werkblad biedt een visueel stappenplan ('sociaal rekenen') om gezegden, sarcastische opmerkingen en indirecte verzoeken systematisch om te zetten naar de werkelijke sociale bedoeling.

- **Doelgroep:** Kinderen en jongeren van 8 tot 14 jaar met ASS die vastlopen in figuurlijke taal of non-verbale context.
- **Klinische insteek:** Normaliseer dat taal dubbelzinnig en verwarrend kan zijn. Behandel sociale betekenis als een logische ontcijfering.
- **Toepassing:** Geschikt voor fysieke sessies in de praktijkruimte en voor digitale consulten via schermdeling.



Schermdeling & Online Consultaties

TIP

Deel het document op het scherm tijdens online sessies. Laat de cliënt met digitale annotatietools trefwoorden markeren, kleuren toekennen aan gezichtsuitdrukkingen of de rekensom rechtstreeks invullen.



De Formule van het Sociale Rekenblad

Gebruik de vaste vierstappenmethode om verborgen sociale boodschappen stapsgewijs te ontrafelen.

- **Stap 1:** Wat hoor ik letterlijk? (Woorden)
- **Stap 2:** Wat zie en merk ik op? (Context + Stem/Gezicht)
- **Stap 3:** De Rekensom (Woorden + Context = Bedoeling)
- **Stap 4:** Mijn Handige Reactie (Gepast sociaal antwoord)

1

Letterlijke tekst registreren

Noteer of herhaal exact de uitgesproken woorden, zonder daar meteen een aanname of oordeel aan te koppelen.

2

Context en signalen peilen

Kijk naar de fysieke setting (klaslokaal, gang, eettafel), de mimiek (glimlach, gefronste wenkbrauwen, rollende ogen) en de stemklank (spottend, zacht, dringend).

3

De sociale rekensom maken

Koppel de woorden aan de situatie. Vraag jezelf af: Klopt de letterlijke betekenis met wat er nu gebeurt? Zo niet, zoek naar de figuurlijke laag.

4

Een passende reactie kiezen

Bepaal je respons: voer een indirect verzoek uit, lach mee om een grap, of vraag om verduidelijking als het onduidelijk blijft.



Casus & Voorbeeldrekensommen

Bekijk hoe de formule in alledaagse situaties tot een logische uitkomst leidt.

- **Situatie A:** De leerkracht zegt met opgetrokken schouders: "Het tocht hier wel heel erg."
- **Situatie B:** Een klasgenoot laat een beker vallen; een vriend roept lachend: "Nou, handige Harrie!"
- **Situatie C:** Een ouder zucht bij het zien van rondslingerende schoenen: "Wat een parchtig kunstwerk ligt hier weer."



Voorbeeld A Uitgewerkt

Woorden: "Het tocht hier" + Context: raam staat wijd open en de leerkracht rilt = Werkelijke bedoeling: "Wil iemand het raam sluiten?" Handige reactie: rustig opstaan en het raam sluiten, of vriendelijk vragen: "Zal ik het raam even dichtdoen?"



Beslisswijzer: Hoe Reageer Ik?

Gebruik dit stroomschema wanneer je aarzelt over de werkelijke betekenis van een opmerking.

- Aarzeling is normaal: controleer bij twijfel altijd rustig wat de ander bedoelt.
- Blijf neutraal wanneer inmand spottende humor gebruikt.

Is de uitspraak feitelijk waar en passend bij de huidige situatie?

Ja, het klopt feitelijk en sluit exact aan bij wat er gebeurt.

Reageer direct en normaal op de letterlijke woorden.

Nee, de situatie is het tegenovergestelde en de ander lacht of kijkt spottend.

Het betreft sarcasme of een grap. Glimlach of zeg neutraal: "Oeps, foutje!" Ga niet in discussie over de letterlijke feiten.

Nee, de ander noemt een ongemak in de ruimte (kou, hitte, lawaai).

Het is een indirect verzoek. Vraag vriendelijk: "Wil je dat ik het raam sluiten of wat stiller doe?"

Het blijft onduidelijk wat de ander bedoelt.

Stel de verificatievraag: "Bedoel je dat serieus, of maak je een grapje / vraag je om hulp?"



Werkblad: Mijn Eigen Sociale Rekenblad

Vul hier een situatie in die je onlangs hebt meegemaakt of verwarrend vond.

- Kies een concrete opmerking van een klasgenoot, ouder of leerkracht.
- Reken stap voor stap uit wat de ander vermoedelijk bedoelde.



Wat werd er precies gezegd?
(Letterlijke woorden):



Wat gebeurde er omheen?
(Locatie, gezichtsuitdrukking, stemklank):



Is dit letterlijk bedoeld, een grapje (sarcasme) of een indirect verzoek?



Mijn Rekensom: Woorden + Context =
Wat de ander werkelijk bedoelt:



Wat kan ik nu het beste zeggen of doen?
(Mijn handige reactie):



Werkblad: De Herinneringssterrenhemel



De Herinneringssterrenhemel: Mijn Bewaarhemel vol Liefde

Aan de hemel staat voor ieder bijzonder moment een eigen ster te stralen. Kies een ster, geef hem een warme kleur en schrijf of teken daarin een herinnering, eigenschap of speciaal ritueel dat je samen met je dierbare deelde.

- ★ **Gele ster:** Een grappig of vrolijk moment dat jullie samen meemaakten.
- ★ **Blauwe ster:** Een rustige troostherinnering of een fijn ritueel voor het slapengaan.
- ★ **Oranje ster:** Iets warmes wat deze persoon altijd zei of deed.
- ★ **Paarse ster:** Een bijzondere eigenschap of een talent dat je nooit wilt vergeten.
- ★ **Witte ster:** Een geheime wens of een persoonlijke boodschap voor de ster.



Gevoelsthermometer

Als het ophalen van een herinnering even te zwaar of verdrietig voelt, mag je altijd pauzeren. Je mag de ster ook even toedekken met een getekend wollje totdat je er weer klaar voor bent.



Naam van mijn dierbare en de datum van vandaag:



Ster 1 (Grote centrale ster): De allermooiste herinnering die ik in mijn hart bewaar:



Ster 2: Iets heel grappigs of liefs dat we samen deden:



Ster 3: Een troostende les, uitspraak of gewoonte die altijd bij me blijft:



Mijn veilige plek: Waar of bij wie voel ik me nu geborgen als ik verdrietig voel?

Therapeutenhandleiding: Doseren van Rouw



Klinische Handleiding: Het Doseren van Verdriet bij Kinderen in Rouw

Rouw bij kinderen verloopt cyclisch volgens het Duale Procesmodel: perioden van diepe confrontatie met verlies wisselen elkaar af met herstel- en speelgedrag ('pendelen'). Deze methodiek biedt structuur om herinneringen te externaliseren en overspoeling te voorkomen.

- Normaliseer stemmingswisselingen: lachen en huilen mogen binnen enkele minuten naast elkaar bestaan.
- Bied fysieke en visuele begrenzing aan de herinneringen via afgebakende kaders.
- Sluit altijd af met aarding en heroriëntatie in het actuele heden van de speelkamer.

1

Fase 1: Psycho-educatie & Veiligheidskader



Introduceer de sterrenhemel als een bewaarplek voor gekoesterde verhalen. Leg uit dat herinneringen niet verdwijnen, maar een vaste, veilige plek krijgen. Spreek vooraf een 'pauzeplek' of stopteken af.

2

Fase 2: Selectie & Exploratie



Laat het kind zelf bepalen met welke herinnering gestart wordt. Forceer geen chronologie; begin bij voorkeur met neutrale of warme rituelen om het zenuwstelsel te reguleren alvorens meer beladen thema's te verkennen.

3

Fase 3: Externalisatie en Creatieve Verankering



Ondersteun het kind bij het tekenen, inkleuren of verwoorden binnen de stercontouren. Moedig zintuiglijke details aan: vertrouwde geuren, lievelingseten, een specifieke stemklank of gedeelde liedjes.

4

Fase 4: Afronding en Heroriëntatie



Evalueer het spanningsniveau via een korte somatische check. Sluit af met een aardende ankoefening en bepaal samen waar het werkblad bewaard wordt (in het praktijkdossier of mee naar huis).



Hoe reageert het kind tijdens het invullen van de Herinneringssterren?

Kind raakt overspoeld door emoties
of vertoont regressief gedrag



Onderbreek de taak direct.
Schakel over naar somatische regulatie (voeten stevig op de vloer, sensorisch speelzand of rustige ademhaling).
Laat het kind een troostwolk over de ster leggen en keer terug naar het veilige hier-en-nu.

Kind vertoont emotionele distantie,
vermijding of laconiek gedrag



Respecteer deze afweer als functionele zelfbescherming.
Dring niet aan op verdriet.
Richt de focus op feitelijke kenmerken (lievelingskleur, kleding) of schakel over naar een neutrale constructieve spelvorm.

Kind ervaart kalme troost en een
actieve stroom van herinneringen



Faciliteer narratieve verdieping.
Stel open procesvragen zoals:
'Als deze ster kon praten, wat zou hij je toefluiten voor het slapengaan?'
en bekrachtig de veerkracht van het kind.



Evidence-based Pediatric Bereavement Tips

- ✓ Gebruik creatieve werkvormen (tekenen, verhalen, spel).
- ✓ Respecteer tempo, keuzevrijheid en autonomie van het kind.
- ✓ Betrek belangrijke anderen indien gewenst (ouders, verzorgers).





De Frustratie-Smelter Werkblad

Emotiewerkblad voor Woedebeheersing



De Frustratie-Smelter: Van Kokend Heet naar Aangenaam Koel

Soms voelt boosheid vanbinnen als een kokende vulkaan of een oven die veel te heet staat. Je kaken klemmen op elkaar, je vuisten ballen samen en je gedachten roepen dat alles oneerlijk is. Met de Frustratie-Smelter onderzoek je wat er onder de oppervlakte kookt en hoe je hete gedachten kunt laten smelten tot rustige, helpende gedachten.

- Onderzoek wat er boven water zichtbaar is (schreeuwen, stampen, dichtklappen) en wat eronder verborgen ligt (teleurstelling, vermoeidheid, onmacht).
- Herken de lichamelijke waarschuwingssignalen voordat je interne thermometer het kookpunt bereikt.
- Zet automatische brandstofgedachten om in verkoelende, helpende gedachten waarmee je zelf de regie houdt.



Tip voor het invullen

Schrijf hete gedachten eerst met een rood potlood in het bovenste gedeelte van de ijsberg. Gebruik daarna een blauwe stiften om de helpende gedachten in het smeltwater te noteren. Dit kleurverschil helpt je om het afkoelen ook visueel te ervaren.



Deel 1: De Emotie-Ijsberg verkennen

Boosheid is vaak slechts het topje van een ijsberg. Wat anderen aan de buitenkant zien, is maar een klein deel. Onder het wateroppervlak liggen gevoelens die kwetsbarer zijn en minder snel opvallen.

Wat anderen aan mij zien als ik boos word (zoals een rood gezicht, schreeuwen of met deuren slaan):

Wat er écht onder het wateroppervlak zit (zoals me niet gehoord voelen, teleurstelling of vermoeidheid):

Mijn lichamelijke waarschuwingssignaal (zoals een knoop in mijn maag, bonzend hart of strakke kaken):



Deel 2: Het 4-Stappen Smeltprotocol

Volg deze vier stappen zodra je merkt dat je interne thermometer oploopt naar het oranje of rode gebied.

1



Stap 1: Stop & Bevestig

Plaats je voeten stevig en plat op de grond. Zeg zachtjes tegen jezelf: 'Pauze!' Doe twee seconden helemaal niets en houd je handen stil.

2



Stap 2: Fysiek ontladen

Knijp je vuisten 5 seconden stevig dicht en adem diep in. Blaas vervolgens met getuete lippen langzaam uit alsof je een kom hete soep afkoelt, terwijl je al je vingers ontspant.

3



Stap 3: Vang de hete gedachte

Luister goed naar de boze stem in je hoofd. Zegt die bijvoorbeeld: 'Zij doen dit expres!', 'Niemand luistert naar mij!' of 'Het moet nu zoals ik wil!'?

4



Stap 4: Smelt om naar een helpende gedachte

Vervang de hete uitspraak door een nuchtere, helpende gedachte: 'Ik vind dit heel stom, maar ik kan rustig ademhalen en zo meteen rustig uitleggen wat ik nodig heb.'



Deel 3: Mijn Persoonlijke Smeltmatrix

Noteer hieronder een situatie waarin bij jou de vlam in de pan slaat en formuleer samen je eigen afkoelende reactie.

Situatie waarin de spanning snel oploopt (mijn belangrijkste trigger):

Mijn automatische hete gedachte (wat roept mijn hoofd op dat moment?):

Mijn nieuwe, afkoelende gedachte (wat helpt mij om kalm na te denken?):

Mijn lichamelijke kalmeringsactie (wat ga ik concreet doen om te ontspannen?):



Is de spanning na het doorlopen van de smeltstappen voldoende gezakt?

● Mijn spanning zit nog steeds in het rood (score 8-10)

Vraag een korte pauze van 5 minuten, drink een glas koud water en zoek een rustige, prikkelarme plek op.

● Mijn spanning zakt naar geel of groen (score 6 of lager)

Besprek met een rustige stem wat je dwarszat of hervat je bezigheid.



Werkblad: De Gezinstaken-Weegschaal



De Balans in Ons Huis

In een gezin draagt iedereen een eigen steentje bij om het huis prettig, gezellig en leefbaar te houden. Wanneer één persoon te veel moet dragen, helt de weegschaal over en ontstaan er sneller spanningen, vermoeidheid en misverstanden. Met dit werkblad onderzoeken we samen hoe de taken momenteel verdeeld zijn en hoe we de weegschaal weer in een ontspannen evenwicht kunnen brengen.

- Groen gewichtje:** kleine, dagelijkse taken die weinig tijd kosten (zoals schoenen in de kast zetten of een bord naar het aanrecht brengen).
- Oranje gewichtje:** middelgrote klussen die gerichte aandacht vragen (zoals de vaatwasser in- of uitruimen of een kamer stofzuigen).
- Paars gewichtje:** grotere verantwoordelijkheden die planning vergen (zoals koken voor het gezin of de was sorteren en vouwen).



Aandachtspunt voor het Gesprek

Gebruik deze weegschaal zonder oordeel of verwijten. Het doel is niet om te controleren wie te weinig doet, maar om visueel zichtbaar te maken hoe energie en verantwoordelijkheid binnen het gezin verdeeld zijn.



Stappenplan: Samen de Weegschaal Vullen

Volg deze vier stappen tijdens het gezamenlijke overleg om van verwachtingen naar concrete en haalbare afspraken te komen.

- Luister actief naar elkaars perspectief zonder elkaar te onderbreken.
- Houd rekening met schoolbelasting, sportavonden en het energieniveau van het kind.
- Koppel taken aan vaste momenten op de dag (zoals direct na thuiskomst of meteen na het eten).

1

De huidige situatie inventariseren

Benoem welke taken dagelijks en wekelijks moeten gebeuren. Schrijf of teken ze in de linkerschaal (Ouder/Gezin) en de rechterschaal (Kind) zoals de verdeling op dit moment is.

2

De beleving onderzoeken

Kijk samen naar de weegschaal. Voelt het evenwicht zwaar, scheef of juist leeg? Bespreek hoe dit voelt in het lichaam (zoals spanning in de schouders of vermoeidheid).

3

De gewichtjes verplaatsen

Kies één of twee concrete taken die van kant wisselen om de balans te herstellen, passend bij de leeftijd en mogelijkheden van het kind.

4

De samenwerkingsafpraak maken

Spreek duidelijk af wanneer de taak gebeurt en welke herinnering prettig werkt (zoals een visueel kaartje in plaats van herhaaldelijk waarschuwen).



Gezamenlijk Balans- en Takenoverzicht

Vul hieronder de gezamenlijke afspraken in. Ieder gezinslid noteert de eigen bijdrage en wat er nodig is om dit soepel te laten verlopen.

Wat ligt er op dit moment op het bordje van de ouder(s)?

Wat ligt er op dit moment op het bordje van het kind?

Welke taak pakt het kind er vanaf nu zelfstandig bij om bij te dragen?

Welk vast tijdstip of overgangsmoment spreken we hiervoor af?

Welke vriendelijke herinnering helpt als de taak even vergeten wordt?



Wat doen we als een taak toch blijft liggen?

- Het kind was overprikkeld of had een te vol hoofd**
→ Eerst rust en nabijheid bieden: de taak later op de avond samen kort afronden zonder boosheid.
- De instructie of het tijdstip was onduidelijk**
→ De taak opdelen in kleinere stappen en een pictogram of herinneringsbriefje ophangen.
- Er ontstaat weerstand of weigering**
→ Niet meteen straffen of discussiëren, maar tijdens het wekelijkse evaluatiemoment rustig onderzoeken wat er dwarszit.



Onze Gezinsafspraken en Handtekeningen

Met onze handtekening bevestigen we dat we samenwerken als een team. We spreken een vast wekelijks moment af om kort te kijken hoe de weegschaal erbij hangt.

- We helpen elkaar wanneer iemand een zware of vermoeiende dag heeft.
- Fouten maken mag: samenwerken is een vaardigheid die we stap voor stap oefenen.
- Een opgeruimd huis brengt rust en meer tijd voor leuke dingen samen.

Handtekening van het kind:

Handtekening van de ouder(s):

Vaste dag en tijd voor ons wekelijkse overleg van 5 minuten:



Werkblad: De Piekerballonnen – Cognitieve Defusie



Angst &
Emoties



Welkom bij De Piekerballonnen

Soms zitten er gedachten in je hoofd die maar rond blijven dwarrelen, net als zware wolken of ballonnen die te vol zijn geblazen. We noemen dit piekergedachten. Een piekergedachte voelt vaak heel echt en dringend, maar het is eigenlijk gewoon een zinnetje of plaatje dat je brein maakt. Je hoeft er niet mee te vechten en je hoeft er ook niet achteraan te rennen. Vandaag gaan we leren hoe je deze gedachten op een veilige afstand kunt zetten en rustig kunt laten wegdrijven.

- Een piekergedachte is geen voorspelling van de toekomst.
- Gedachten komen vanzelf op, maar jij kiest wat je ermee doet.
- Door ze op te schrijven in een ballon, kijk je ernaar van een afstandje.
- Je ademhaling helpt om je lijf rustig te maken terwijl je ballon wegvliegt.



Onthoud de Defusie-Spreuk

Zeg eens zachtjes tegen jezelf: 'Ik merk dat ik de gedachte heb dat...'. Door dit zinnetje te gebruiken, merk je direct dat jij niet je gedachte bent, maar de kapitein die ernaar kijkt.



Tip



Stappenplan: Van Piekeren naar Loslaten

Volg deze stappen samen met je therapeut om je piekergedachten in kaart te brengen en te ontdekken hoe het voelt wanneer ze minder zwaar worden.

1

Stap 1: Vang de gedachte

Welke gedachte maakt je nu onrustig of bang? Schrijf de letterlijke woorden van de gedachte op in de eerste grote ballon hieronder.

2

Stap 2: Geef de ballon gewicht en kleur

Kleur de ballon in met een kleur die past bij het gevoel (bijvoorbeeld stormblauw, donkergrijs of knalrood) en schat in hoe zwaar hij voelt van 1 tot 10.

3

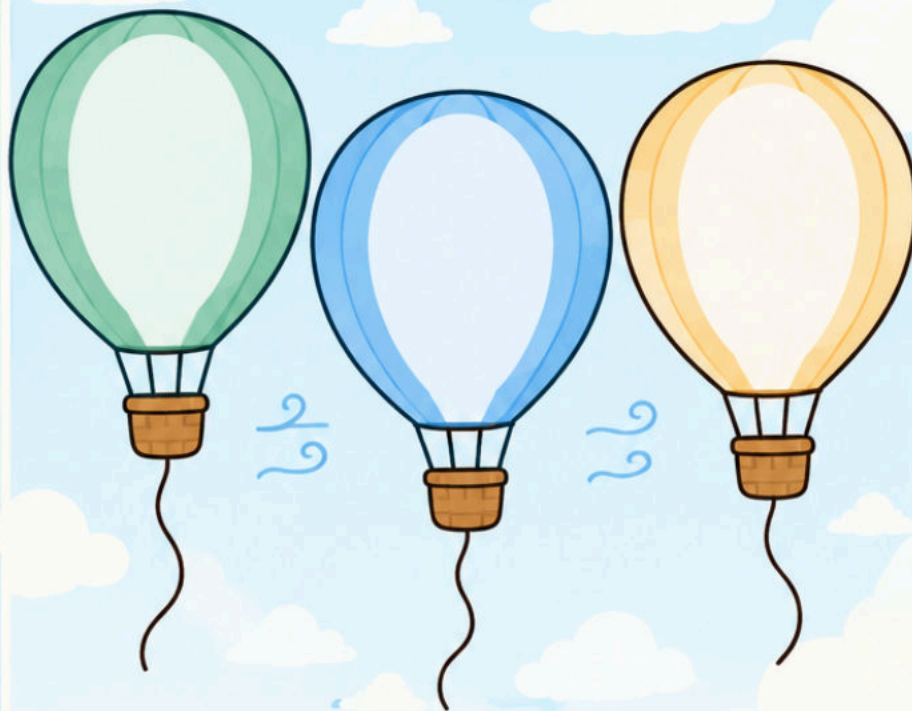
Stap 3: Adem in en knip het denkbeeldige touwtje door

Leg je hand op je buik, adem 4 tellen rustig in door je neus, houd even vast en blaas langzaam 6 tellen uit alsof je de ballon de lucht in blaast.

4

Stap 4: Kijk hoe hij wegdrijft

Stel je voor dat de wind de ballon meeneemt, hoog boven de bomen, totdat hij nog maar een heel klein stipje aan de horizon is.



Ballon 1

Schrijf hier de letterlijke piekergedachte:

Wat voelt mijn lijf als deze gedachte er is? (bijv. buikpijn, spanning):

Ballon 2

Schrijf hier een tweede piekergedachte:

Hoe zwaar is deze ballon op een schaal van 1 tot 10?:

Ballon 3

Schrijf hier een derde piekergedachte:

Helpende waarnemer-zin ('Ik merk dat ik denk dat...'):



Praktijkgids & Besliswijzer voor Therapeuten en Kind



Wat doe ik als de ballon terugwaait?

Het is heel normaal dat een piekergedachte soms als een boemerang terugkomt. Je hoeft niet boos te worden op je brein. Gebruik deze besliswijzer wanneer een gedachte opnieuw aan je mouw trekt.

Is deze gedachte een actueel probleem waar ik NU direct iets aan kan veranderen?

Ja, ik kan er nu direct een praktische stap voor zetten



Bedenk één kleine actie van 2 minuten, vraag eventueel hulp aan een volwassene en voer de stap rustig uit.

Nee, het is een 'wat als...'-gedachte over de toekomst of iets buiten mijn controle



Bedank je brein vriendelijk voor de waarschuwing ('Dank je wel verstand'), haal diep adem en richt je aandacht weer op wat je nu aan het doen was.



Mijn Loslaat-Checklist na de Oefening

Loop deze korte checklist door om te controleren hoe je je voelt nu de ballonnen zweven.



Ik heb mijn piekergedachte helder onder woorden gebracht.



Ik heb gemerkt dat de gedachte buiten mijn hoofd op papier staat.



Mijn schouders en kaken voelen losser na de buikademhaling.



Ik weet dat ik de gedachte mag laten zweven zonder ertegen te vechten.



Ik kan nu verder met een fijne activiteit die voor mij waardevol is.



Therapeutische Instructietip & Verantwoording

Dit werkblad operationaliseert het kernproces 'cognitieve defusie' uit de Acceptance and Commitment Therapy (ACT) voor jeugdigen (8–16 jaar). Het doel is niet het herstructureren of weerleggen van de piekergedachte (zoals bij klassieke CGT), maar het veranderen van de relatie tot de gedachte. Door de gedachte projectief in een ballon te plaatsen en visueel te laten wegdrijven, neemt de cognitieve versmelting af en ervaart de jonge cliënt psychologische afstand.

- **Werkwijze:** Laat het kind de ballon niet 'kapot prikken' (controle/vermijding), maar zachtjes laten zweven (acceptatie en bereidheid).
- **Lichaamsgericht anker:** Koppel de visuele metafoor aan een verlengde uitademing om de nervus vagus te stimuleren en fysieke ontlasting te faciliteren.
- **Klinische transfer:** Bespreek hoe het kind thuis of in de klas een miniversie kan oproepen door een hand op het hart te leggen en de ballon denkbeeldig uit te zwaaien.



Valkuil in de spreekkamer

Wanneer een kind zegt: 'Maar wat als de ballon toch klappt?', normaliseer dit dan als een extra piekerballon. Voeg simpelweg een nieuw ballonnetje toe aan de horizon.





De Sensorische Prikkelmand – ASS Behoefte-Inventarisatie



Clïent- en Observatiegegevens

Dit diagnostische en therapeutische registratieblad brengt sensorische gevoeligheden en behoeften overzichtelijk in kaart voor gebruik in de behandelkamer, thuis en op school.



Klinische Instructie

Vul dit formulier bij voorkeur in tijdens of direct na een gerichte spelobservatie, aangevuld met concrete ervaringen van ouders en leerkrachten. Differentieer zorgvuldig tussen sensorische zoekreacties en overprikkeling.

Naam kind / cliëntcode: _____

Datum afname / observatieperiode: _____

Geboortedatum en leeftijd: _____

Betrokken behandelaar / schoolcontactpersoon: _____



Domein 1: Tactiele Prikkelverwerking (Voelen & Aanraken)

Inventariseer reacties op fysiek contact, texturen, kleding en tactiel spelmateriaal in de speelkamer of klas.

- ☐ **Fijn** (zoekt actief op / kalmeert): zachte stoffen, klei, verzwaarde knuffel of lichte diepe druk.
- ☐ **Neutraal** (geen opvallende reactie): standaard schrijfmateriaal, handen schudden, glad papier.
- ☐ **Overweldigend** (vermijdt / raakt ontregeld): krielende labels, natte/plakkerige verf, onverwachte lichte aanraking.

Geobserveerde tactiele voorkeuren en specifieke ontregelaars:



Domein 2: Auditieve Prikkelverwerking (Horen & Geluid)

Beoordeel hoe het kind reageert op achtergrondgeluiden, stemvolumes en plotselinge akoestische prikkels.

- ☐ **Fijn**: ritmische muziek, witte ruis, vertrouwde zachte stemmen, koptelefoon met rustige melodie.
- ☐ **Neutraal**: normaal spreekvolume in een rustige een-op-een situatie, tikkende klok.
- ☐ **Overweldigend**: schuifelende stoelen in het klaslokaal, handdrogers, galmende gymzalen, plotseling hard lachen.

Auditieve triggers en helpende dempingstools:



Domein 3: Visuele Prikkelverwerking (Zien & Licht)

Breng de gevoeligheid voor lichtintensiteit, visuele drukte en ruimtelijke ordening in kaart.

- ☐ **Fijn**: zacht gedimd warm licht, visueel opgeruimde werkplek, afgebakende kijkeken.
- ☐ **Neutraal**: daglicht door normale ramen zonder direct zonlicht, rustige prentenboeken.
- ☐ **Overweldigend**: flinkerende tl-verlichting, drukke posters op klasmuren, snelle beeldschermwisselingen.

Visuele aanpassingen voor rust en focus:



Domein 4: Proprioceptie & Vestibulair (Bewegen & Lichaamsbesef)

Analyseer de behoefte aan spierspanning, wiegen, draaien en lichamelijke begrenzing.

- ☐ **Fijn**: stevige omhelzing/diepe druk, wiebelkussen, trampolinespringen, zware voorwerpen dragen.
- ☐ **Neutraal**: rustig wandelen over egaal terrein, rechtop zitten op een vaste therapiebank.
- ☐ **Overweldigend**: snelle onverwachte kantelingen, hoogtevrees, verlies van grondcontact onder de voeten.

Noodzakelijke bewegingstussendoortjes en proprioceptieve hulpmiddelen:



Afstemming School & Thuis: Concreet Actieplan

Overzicht van directe handelingsadviezen en afspraken voor ouders en leerkrachten bij dreigende overprikkeling.

1

Preventieve Inrichting

Richt een prikkelarme rusthoek in met een verzwaarde deken, gehoorbeschermer en visuele stappenkaart.

2

Tijdige Signalering

Herken vorege signalen van overvraging (oogcontact vermijden, friemelen, strakke schouders) en bied proactief een pauze aan.

3

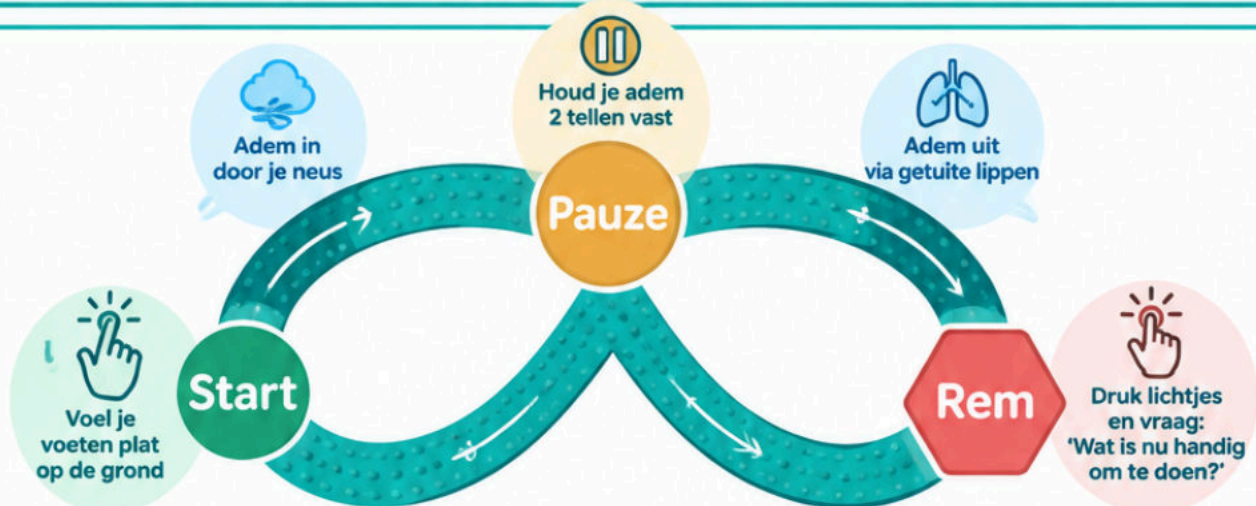
Herstelmoment Faciliteren

Laat het kind zonder spreekverplichting 5 tot 10 minuten ontladen met een geselecteerde 'fijne' sensorische tool.

Vaste afspraak bij sensorische overbelasting:

Evaluatiedatum overleg school en ouders:

De Impuls-Vertrager – Tactiele Tafelkaart & Werkblad



De Tafel-Remroute: Volg het Vingerpad

Wanneer een prikkel te snel binnenkomt of je lichaam meteen wil bewegen of roepen, plaats je je vinger op Start. Beweeg je vinger rustig over de route en geef je brein 6 seconden de tijd om de rem in te schakelen.

- **Punt 1 (Startcirkel):** Plaats je wijsvinger stevig op het vlak en voel je voeten plat op de grond.
- **Spoor omhoog:** Adem rustig in door je neus terwijl je vinger naar de top van de boog glijdt.
- **Punt 2 (Kruispunt Pauze):** Houd je adem 2 tellen vast; voel hoe je spieren ontspannen.
- **Spoor omlaag:** Adem langzaam uit via getuile lippen terwijl je vinger naar de remcirkel beweegt.
- **Punt 3 (De Rem):** Druk lichtjes op de remknop en vraag jezelf af: 'Wat is nu handig om te doen?'



De 3-Seconden Vingerregel

Door je vinger fysiek over het spoor te bewegen, activeer je de motorische hersenschors. Hierdoor schakelt je zenuwstelsel over van automatische reactiedrang naar bewuste zelfsturing.



De 4 Remstappen bij Prikkel

Oefen deze vaste volgorde totdat het een automatische lichaamsreflex wordt bij boosheid, frustratie of plotselinge bewegingsdrang.

- 1 **Stop de Beweging**
Bevries je handen en benen direct. Leg je hand plat op de kaart en zeg in je hoofd: 'Ho, even parkeren'.
- 2 **Vertraag de Adem**
Adem diep in naar je buik. Laat je schouders zakken en voel de spanning via je vinger wegglijden.
- 3 **Check de Gevolg-Sensor**
Wat gebeurt er als ik nu direct doordruk?
En wat gebeurt er als ik eerst 5 tellen wacht?
- 4 **Kies je Slimme Reactie**
Kies de actie die jou helpt: vraag om hulp, neem een slok water of zeg rustig wat je dwarszit.



Praktijk- en Klasinstructie voor Begeleiders

Klinische richtlijnen voor therapeuten, leerkrachten en ouders om de kaart effectief in te zetten zonder het kind te overvragen of negatief te corrigeren.

- **Speelkamer:** Oefen de route eerst 'koud' tijdens neutrale spelsituaties. Koppel het vingerpad aan speelse vertragingsoverdrachten (zoals het standbeeldenspel of auto-op-de-rem).
- **Schoolsetting:** Bevestig de kaart met mat lamineerfolie linksvoor of rechtsvoor op de lessenaar. Spreek een discreet handsignaal af (bijv. vinger op tafel tikken) wanneer vertraging nodig is.
- **Thuisomgeving:** Leg de kaart bij de eettafel of de huiswerkplek. Laat het kind zelf aangeven wanneer de remknop wordt ingedrukt om eigenaarschap te behouden.
- **Sensorische afwerking:** Breng desgewenst transparante reliëftape of glitterlijm aan over het vingerpad voor extra proprioceptieve feedback.



Pedagogische Waarschuwing

Gebruik de kaart nooit als strafplek of verplichte time-out. De kaart fungeert uitsluitend als extern hulpmiddel voor executieve functieversterking en neuroregulatie.



Persoonlijk Rem- en Herstelplan

Vul samen met de kindertherapeut in hoe jouw persoonlijke remsysteem werkt en welke helpende gedachten jou rustig maken.

- Mijn belangrijkste prikkel signaal in mijn lijf (bijv. kriebels in benen, warm hoofd, vuisten ballen):

- Mijn geheime helpende zin bij de Remknop (bijv. 'Ik neem de tijd', 'Rustig ademen'):

- Wat de leerkracht of therapeut doet als teken dat ik mag remmen:

- Mijn favoriete herstelactie na het remmen (slok water, wiebelkussen, diepe zucht):



Kindertherapie Toolkit – Speelkamer Praktijkset



Rouw en Verlies



Therapeutische Handleiding en Gesprekskader



Handleiding voor de therapeut: Verlies zichtbaar maken

Kinderen ervaren rouw en verlies vaak als een onsamenhangende stroom van overweldigende lichamelijke sensaties en tegenstrijdige gedachten. Het Woordenboek van Gemis biedt een gestructureerd psycho-educatief kader om ingewikkelde secundaire rouwreacties te normaliseren. Door gerichte gevoelstaal aan te reiken, ontdekken kinderen dat schuldgevoel, plotselinge woede, diepe eenzaamheid en zelfs opluchting normale reacties zijn op een ingrijpend gemis.

- Normaliseer de veelkleurigheid van rouw: leg uit dat gemis niet alleen verdriet is, maar een mix van uiteenlopende emoties.
- Ondersteun het duale procesmodel: wissel emotiegerichte exploratie af met herstelgerichte spelsituaties.
- Vermijd geforceerde afsluiting en valideer herinneringen zonder de pijn direct te willen wegnemen.



Praktijktip voor de therapeut

Laat het kind het tempo en de volgorde bepalen. Wanneer een kind aarzelt bij beladen woorden als 'Schuld' of 'Opluchting', introduceer deze dan via metaforen in het zandspel of via verhalen over andere kinderen.



Gesprekskader: Het verkennen van complexe gevoelens

Gebruik deze gesprekstappen om tijdens de sessie samen met het kind stil te staan bij woorden die vaak lastig zijn om spontaan uit te spreken.

1

Woordkeuze en herkenning

Laat het kind door de kaartbladen bladeren en een woord aanwijzen dat op dit moment 'zwaar', 'raar' of juist 'heel stil' aanvoelt.



2

Lichamelijke resonantie

Onderzoek waar dit woord in het lichaam voelbaar is: een steen in de maag, spanning in de schouders of een brok in de keel.



3

Normaliseren en verdiepen

Lees samen de kindgerichte definitie hardop voor. Bevestig dat veel kinderen precies dit gevoel ervaren bij gemis.



4

Vastleggen en expressie

Bied ruimte om een eigen tekening, kleur of herinnering te koppelen aan het werkblad voordat het kind afrondt.



Gevoelskaarten: Complexe Rouwemoties



Gevoelskaart: Boosheid & Schuldgevoel



Twee van de meest verwarrende gevoelens bij rouw zijn woede en zelfverwijt. Kinderen schrikken vaak van hun eigen boosheid of vrezen dat het verlies door hen is veroorzaakt.

- **Boosheid:** Het gevoel dat alles oneerlijk is. Waarom moest dit gebeuren? Waarom heeft niemand het kunnen tegenhouden?
- **Schuld:** De gedachte dat je iets verkeerd hebt gezegd of gedaan waardoor het gemis is ontstaan, of de angst dat je niet genoeg je best hebt gedaan.



Belangrijke validering

Herhaal expliciet naar het kind: 'Boos zijn op de situatie betekent niet dat je stout bent. En het verlies is nooit ontstaan door iets wat jij dacht, zei of deed.'

Mijn boosheid lijkt het meest op (vuur, een vulkaan, een storm):

Wat ik soms stiekem denk dat mijn schuld is:

De waarheid die de therapeut mij helpt onthouden:



Gevoelskaart: Eenzaamheid & Opluchting



Eenzaamheid en opluchting kunnen gelijktijdig bestaan, wat bij kinderen voor een zware innerlijke strijd kan zorgen.

- **Eenzaamheid:** Het gevoel dat niemand in de klas of in je omgeving echt begrijpt hoe stil en anders het thuis is geworden.
- **Opluchting:** Een moment van rust wanneer een lange periode van spanning, ruzie of zware ziekte voorbij is. Dit gevoel mag er zijn en betekent niet dat je de ander vergeet.



Therapeutisch inzicht

Opluchting roept bij kinderen vaak secundaire schaamte op ('Mag ik wel opgelucht zijn dat het ziekenhuisbezoek stopt?'). Benoem dat opluchting over het verdwijnen van lijden en spanning gaat, niet over het verdwijnen van de liefde.

Wanneer voelt de stilte om mij heen het zwaarst?

Dingen die mij helpen wanneer ik mij alleen voel:

Waarom het normaal is dat ik soms ook rust of ontspanning voel:



Mijn Eigen Woordenboek van Gemis

Ieder kind bouwt zijn eigen unieke taal rond verlies. Op dit werkblad kan het kind eigen woorden, symbolen of kleuren toevoegen die precies uitdrukken wat er vanbinnen leeft.

- Kies een woord dat nog niet op de kaarten stond, maar dat jij wel regelmatig voelt.
- Geef jouw gevoel een kleur en teken hoe groot het vandaag is in jouw hart.
- Bespreek met je therapeut wie er naar jouw verhaal mag luisteren.



Mijn eigen speciale gemiswoord is:

Als dit gevoel een kleur had, was het:

Dit helpt mij als dit woord vandaag heel groot is:



Wat merk je als je aan je eigen gemiswoord denkt?



Het gevoel wordt te zwaar of maakt me angstig



Neem een pauze, drink wat water en doe samen met de therapeut een aardingsoefening in de speelkamer.



Het lukt op om er woorden voor te hebben



Schrijf of teken het woord in het centrale herinneringsvak en bedenk samen een helpende gedachte.



Therapeutische Checklist: Gespreksvoering bij Rouw en Verlies

Gebruik deze controlelijst na afloop van de sessie om de emotionele belasting, afweermechanismen en psycho-educatieve voortgang te documenteren.

- ☐ Het kind kan ten minste twee complexe gevoelens (bijv. boosheid of opluchting) herkennen zonder actieve ontkenning.
- ☐ Schuldgedachten zijn geëxploreerd en gecorrigeerd met realistische, leeftijdsadequate feiten.
- ☐ Er is een duidelijke fysieke regulatie-oefening ingezet wanneer de spanning te hoog opliep.
- ☐ Ouders of verzorgers zijn geïnformeerd over de genormaliseerde gevoelstaal om thuis continuïteit te borgen.
- ☐ Het werkblad is veilig opgeborgen in het persoonlijke therapieschrift van het kind.





Klinische instructie: Werken met de escalatietrap

De escalatietrap is een psycho-educatief en systeemgericht werkinstrument voor kindertherapeuten, ouders en kinderen. In gezinnen met vastlopende interactiepatronen bouwt spanning zich vaak snel op van een subtiele prikkel tot een acute crisissituatie. Dit model brengt het spanningsverloop in vier inzichtelijke treden in kaart en biedt per fase concrete handvatten voor zowel ouder als kind. Het doel is vroege herkenning van fysiologische en emotionele signalen, het tijdig inzetten van 'time-ins' (nabijheid en co-regulatie in plaats van afzondering) en het methodisch herstellen van de verbinding zodra de rust is weergekeerd.

- Toepasbaar bij opvoedingsspanning, emotieregulatieproblemen, ADHD en kenmerken van autismespectrumstoornissen.
- Focus op co-regulatie: een overprikkeld kind kan het eigen zenuwstelsel zelden zelfstandig kalmeren zonder een rustige volwassene.
- Inzetbaar op tafel in de spreekkamer, op de vloer van de speelkamer of via schermdeling bij ouderbegeleiding.
- Biedt een heldere basis voor het maken van preventieve gezinsafspraken vóórdat de spanning oploopt.



Therapeutische leidraad: Time-in boven time-out

Bij oplopende spanning raakt het zenuwstelsel van het kind in een overlevingsstand (vechten, vluchten of bevriezen). Afzondering via een time-out versterkt veelal gevoelens van afwijzing en angst. Een time-in biedt fysieke of visuele nabijheid zonder corrigerende woorden, waardoor het zenuwstelsel sneller ontlaadt.



Stappenplan voor therapeut en ouders

Volg deze stappen om het instrument zorgvuldig te integreren in de gezinsbehandeling:

1 Stap 1: Psycho-educatie en herkenning (trede 1 en 2)

Onderzoek in een rustige teestand samen met kind en ouder de vroege lichamelijke waarschuwingssignalen: een versnelde ademhaling, gebalde vuisten, stemverheffing of juist terugtrekgedrag.

2 Stap 2: Benoemen van specifieke triggers

Breng in kaart welke situaties spanning uitlokken (zoals overgangsmomenten, honger, vermoeidheid of schoolse verwachtingen) en noteer deze in het overzicht.

3 Stap 3: Oefenen van de-escalerende interventies (trede 3)

Oefen tijdens de sessie concrete time-in-ankers: samen vertraagd uitademen, sensorisch materiaal aanbieden, het stemvolume verlagen en fysieke ruimte geven.

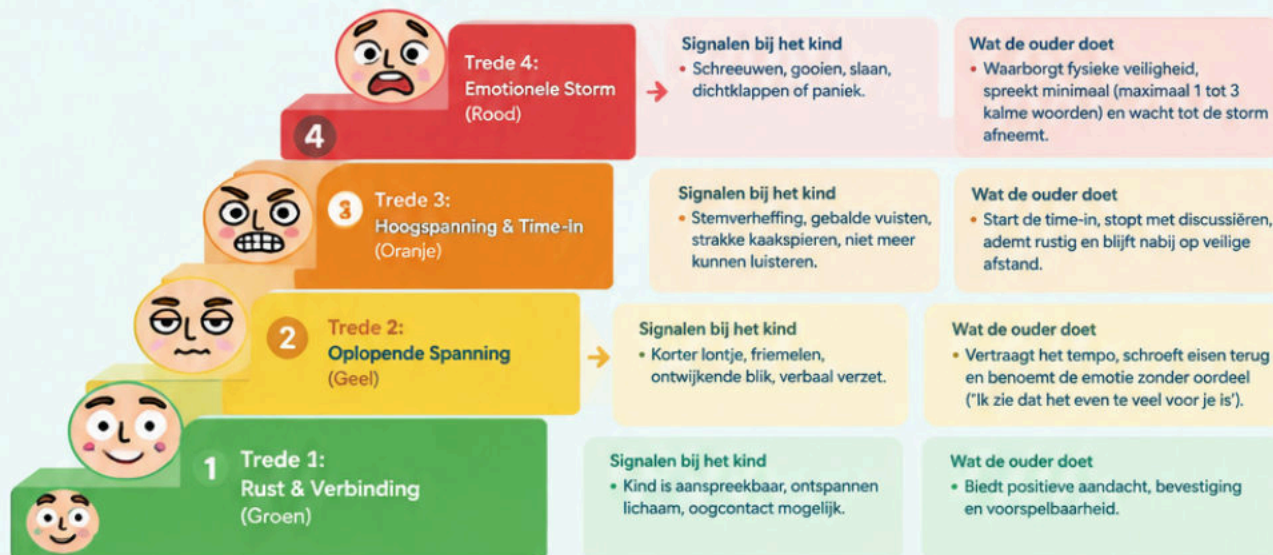
4 Stap 4: Herstelgesprek en reparatie (trede 4)

Wacht tot beide partijen fysiologisch zijn teruggekeerd naar trede 1. Voer pas dan het herstelgesprek: zonder verwijten, gericht op begrip en herstel van verbinding.



De escalatietrap: Signalen en acties

Onderstaand overzicht beschrijft per trede de specifieke signalen van het kind en de bijbehorende, effectieve co-regulerende ouderacties.



Beslismoment

Op welke trede bevindt het kind zich op dit moment?

Trede 1 of 2
(Groen tot Geel)

Blijf verbaal in contact, erken onderliggende behoeften, bied overzichtelijke keuzes en verlaag de taakbelasting.

Trede 3 of 4
(Oranje tot Rood)

Stop onmiddellijk met redeneren en corrigeren. Bewaak de fysieke veiligheid, beperk zintuiglijke prikkels en fungeer als rustig anker.





Gezinswerkblad en Actiekaarten voor Herstel



Persoonlijk gezinsplan: Onze de-escalatieafspraken

Vul onderstaande velden samen met ouder(s) en kind in tijdens de sessie. Dit formulier gaat mee naar huis als visuele herinnering aan de gemaakte afspraken.



Vroege signalen van het kind
(wat voel en doe ik als de spanning oploopt naar trede 2?):



Vroege signalen van de ouder
(wat merk ik aan mijn eigen lichaam, ademhaling en reactie?):



Onze afgesproken time-in-plek en kalmerende activiteit
(bijv. zitzak, friemelbal, glas koud water):



Het afgesproken stopwoord of rustgebaar bij trede 3:



Wat de ouder doet om zelf rustig te blijven tijdens een time-in:



Onze herstelzin na trede 4
(hoe maken we het weer goed zodra we terug zijn in het groen?):



Vier uitknipbare actiekaarten voor thuis

Knip deze kaarten uit en lamineer ze eventueel. Hang ze op een zichtbare plek in huis (zoals op de koelkast of de slaaphamerdeur) om escalaties snel te doorbreken.

- **Kaart A (Trede 2 - Geel): 'PAUZEKNOP'** – We stoppen 2 minuten. Ik adem diep uit. We drinken eerst een slok water voordat we verder praten.
- **Kaart B (Trede 3 - Oranje): 'TIME-IN NABIJHEID'** – Ik ben hier bij je. Je hoeft nu niets uit te leggen. We wachten samen tot ons lijf weer rustig voelt.
- **Kaart C (Trede 4 - Rood): 'VEILIGE HAVEN'** – Geen discussie, geen preken. Spullen veilig, lijven veilig. Woorden komen later als de storm voorbij is.
- **Kaart D (Herstel - Terug naar Groen): 'REPARATIEKAART'** – 'Het spijt me dat ik mijn stem verhief. Ik houd van je, ook als het moeilijk was. Zullen we samen opruimen of een knuffel nemen?'



A Trede 2 - Geel



Pauszeknop

We stoppen 2 minuten. Ik adem diep uit. We drinken eerst een slok water voordat we verder praten.



B Trede 3 - Oranje



Time-In Nabijheid

Ik ben hier bij je. Je hoeft nu niets uit te leggen. We wachten samen tot ons lijf weer rustig voelt.



C Trede 4 - Rood



Veilige Haven

Geen discussie, geen preken. Spullen veilig, lijven veilig. Woorden komen later als de storm voorbij is.



D Herstel - Terug naar Groen



Reparatiekaart

'Het spijt me dat ik mijn stem verhief. Ik houd van je, ook als het moeilijk was. Zullen we samen opruimen of een knuffel nemen?'



Mijn Emotie-Magneetbord Werkblad



Welkom bij jouw Stemmingswijzer

Met dit gevoelsbord kun je aan het begin van onze afspraak laten zien hoe jij je op dit moment voelt van binnen. Gevoelens zijn net als het weer: ze kunnen wisselen, door elkaar heen lopen en er is geen enkel gevoel fout.

- Kies de emotiefiches uit die passen bij jouw gevoel van vandaag.
- Plaats één fiche in het midden voor je belangrijkste gevoel, of combineer er meerdere als je een mengsel voelt.
- Geef op de thermometer aan hoe krachtig dit gevoel op dit moment aanwezig is.



Tip voor beeldbellen

Werk je op een beeldscherm? Gebruik de annotatietool van het videoprogramma om stempels te plaatsen op de fiches of omcirkel met jouw gekozen kleur het plaatje dat het meest op jouw gevoel lijkt.



Stappenplan voor het invullen

Neem even rustig de tijd om in te checken bij jezelf voordat we van start gaan.

- 1 Stap 1: Luister naar je lijf**
Voel je ergens spanning, kriebels in je buik, een zwaar gevoel in de schouders of voel je je juist licht en opgewekt?
- 2 Stap 2: Kies jouw fiches**
Knip de emotiefiches onderaan de pagina uit (of omcirkel ze) en leg de passende gevoelens op jouw gevoelsplaat.
- 3 Stap 3: Bepaal de sterkte**
Kleur de thermometer van 1 (heel zachtjes aanwezig) tot 5 (heel krachtig en nadrukkelijk aanwezig).
- 4 Stap 4: Samen verkennen**
Vertel kort of dit gevoel er al de hele dag was of pas net is ontstaan.



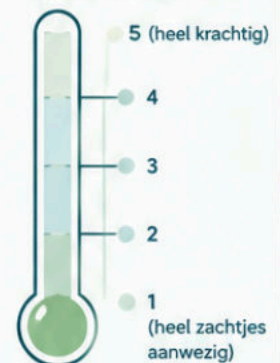
Interactief gevoelsveld en emotiefiches

Plaats hieronder de fiches die jouw binnenwereld van vandaag laten zien. Je mag gerust meerdere emoties tegelijk voelen, zoals blij én een beetje zenuwachtig.

- Blij en opgelucht (geel – zonsymbool)
- Boos en gefrustreerd (rood – onweerswolk)
- Verdrietig en somber (blauw – regendruppels)
- Bang en onrustig (paars – trillende ster)
- Rustig en tevreden (groen – kalme golf)
- Moe en overprikkeld (oranje – lege batterij)
- Trots en zelfverzekerd (goudgeel – trofee)
- Verward en twijfelend (grijs – kronkeldraad)



Hoe sterk voel ik dit gevoel?



Mijn hoofdgevoel op dit moment is:

.....



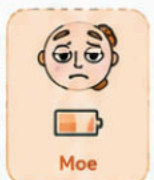
Hier voel ik dit gevoel het sterkst in mijn lichaam:

.....



Wat dit gevoel nu het meeste nodig heeft (bijvoorbeeld rust, luisteren, bewegen):

.....



Samen verder kijken: Gevoelskeuzewijzer

Wat doen we met het gevoel dat nu op tafel ligt tijdens onze sessie?

Is het gekozen gevoel op dit moment prettig of juist zwaar om te dragen?



Het gevoel voelt zwaar, spannend of boos (score 4 of 5)



Het gevoel voelt neutraal, rustig of fijn (score 1 tot 3)

→ We starten eerst met een korte ontlastingsoefening of rustige ademhaling en geven dit gevoel kalm de ruimte voordat we gaan praten of spelen.

→ We bewaren dit fiche als stabiele basis op tafel en starten direct met onze geplande spel- of tekenactiviteit.





Het Faalangst-Reisplan –

Deel 1: Voorbereiding & Verkenning



Klinische Instructie & Toepassing voor de Therapeut

Dit cognitief gedragstherapeutische werkblad herkadert fouten maken van een persoonlijk falen naar een noodzakelijke tussenstap op weg naar meesterschap. Binnen CGT bij jeugdigen met faalangst (cognitieve herstructurering en exposure in vivo) helpt de metafoor van de ontdekkingsreis om rigide prestatienormen te verzachten en frustratietolerantie op te bouwen.

- Toepasbaar bij kinderen en jongeren van 8 tot 14 jaar met taakgerichte of sociale faalangst.
- Combineer met eerdere succeservaringen om gevoelens van competentie en veerkracht te activeren.
- Normaliseer fysieke spanning (zoals buikpijn of klamme handen) als 'reiskriebels' in plaats van alarmsignalen.
- Geschikt voor interactief invullen tijdens de fysieke sessie of via schermdeling bij een online consult.



Therapeutische Richtlijn

Moedig het kind aan om een recente situatie te kiezen die milde tot matige spanning oproept (bijvoorbeeld een vergeten huiswerkopdracht of een gemiste bal bij gym). Vermijd situaties met een hoge emotionele belasting in de eerste explorerende fase.



Fase 1: Mijn Eerdere Reizen & Verborgen Schatten

Voordat we een nieuw en spannend pad bewandelen, kijken we terug naar expedities die je al hebt volbracht. Welke vaardigheid leek vroeger haast onmogelijk, maar lukt nu zelfstandig?



Iets wat ik vroeger heel moeilijk vond, maar nu goed kan (bijv. veters strikken, zwemmen of een spreekbeurt houden):

Hoeveel fouten heb ik toen ongeveer moeten maken voordat het lukte?

Wat dacht ik toen het herhaaldelijk misging, en wie hielp mij om vol te houden?



Fase 2: De Huidige Drempel – Wat Houdt Mij Tegen?

Elke ontdekkingsreiziger stuit op hindernissen: dichte mist, steile bergpassen of angstgedachten. Beschrijf de taak of situatie die je nu spannend vindt of liever uit de weg gaat.



Welke taak of situatie probeer ik op dit moment te vermijden?

Wat is het ergste rampscenario dat volgens mijn angststem kan gebeuren als het mislukt?

Lichamelijke reiskriebels: op welke plek voel ik deze spanning in mijn lichaam (keel, buik, schouders)?

Het Faalangst-Reisplan – Deel 2: Routekeuze & Experiment



Fase 3: Het Gedachtenkruispunt (Helpende Herkadering)

Als een poging anders uitpakt dan verwacht, kom je op een splitsing. Welke afslag kies je?

Er gaat iets mis tijdens mijn poging. Welke interne dialoog volg ik?



Route Rood: De Zelfkritische Doodlopende Weg

Gedachte: 'Zie je wel, ik kan het nooit. Iedereen lacht me uit.'

Gevolg: Werk opgeven, spullen wegleggen; de spanning blijft hoog en het zelfvertrouwen neemt af.



Route Groen: Het Ontdekkingspad van Veerkracht

Gedachte: 'Dit werkte niet, dus ik heb zojuist ontdekt hoe het niet moet. Wat kan ik hiervan meenemen?'

Gevolg: Rustig uitademen, aanpak bijstellen en nogmaals proberen.



Fase 4: Mijn Wetenschappelijk Faalexperiment

Om faalangst te verminderen gaan we doelgericht oefenen met 'durven haperen'. We benaderen de situatie als een wetenschappelijk experiment waarin elke uitkomst bruikbare informatie oplevert.

1

Stap 1: Het Micro-Doel Kiezen

Kies één concrete, kleine stap om uit te proberen (bijvoorbeeld je vinger opsteken bij een lastige vraag in de klas, of starten met een tekening zonder gum te gebruiken).

2

Stap 2: Voorspelling Noteren

Noteer vooraf: wat verwacht mijn angstbrein dat er gebeurt, en hoe groot schat ik de kans op een ramp (0–100%)?

3

Stap 3: Het Experiment Uitvoeren

Voer de gekozen actie uit met een nieuwsgierige onderzoekshouding. Laat het streven naar foutloosheid bewust los.

4

Stap 4: Gegevens Verzamelen & Nabespreken

Wat gebeurde er feitelijk? Viel de reactie mee of tegen? Hoe snel nam de lichamelijke spanning weer af?



Mijn gekozen faalexperiment voor deze week:



Mijn helpende 'Reizigersspreuk' (bijv. 'Fouten zijn het bewijs dat ik oefen'):



Praktijkvoorbeeld: Casus Daan (10 jaar)

Daan blokkeerde bij rekentoetsen uit angst voor matige cijfers en dacht: 'Als ik een onvoldoende haal, ben ik dom en stel ik mijn moeder teleur.'

- **Gekozen eerdere reis:** Leren fietsen zonder zijwieltjes na herhaaldelijk vallen en schaafwonden oplopen.
- **Kruispuntkeuze:** In plaats van 'Ik stop met rekenen' koos Daan voor 'Mijn hersenen zijn nu hard aan het trainen'.
- **Experiment:** Twee opgaven maken zonder gum; bij twijfel toch een beredeneerd antwoord opschrijven.
- **Uitkomst:** De ervaren spanning daalde van een 8 naar een 3 toen de leerkracht hem prees voor zijn inzet.



Mijn Persoonlijke Reizigers-Checklist

Doorloop deze stappen zodra je merkt dat faalangst je belemmert om tot actie over te gaan.

- ☐ Ik herken mijn lichamelijke reiskriebels en benoem ze rustig.
- ☐ Ik herinner mezelf eraan dat iedereen die ergens goed in is, ooit als beginner startte.
- ☐ Ik heb mijn helpende reizigersspreuk hardop uitgesproken of opgeschreven.
- ☐ Ik ontkoppel de uiteindelijke prestatie van mijn waarde als persoon.
- ☐ Ik sta na afloop bewust stil bij wat ik geleerd heb, ongeacht de uitkomst.

Werkblad: De Context-Schakelaar – Flexibiliteitsoefening bij ASS



De Context-Schakelaar: Waarom veranderen regels?

Soms voelt de wereld verwarrend omdat iets op de ene plek wel mag en op de andere plek opeens niet. Thuis mag je misschien op je sokken rennen en hard zingen, terwijl je op school rustig op een stoel zit en je vinger opsteekt. Bij de sportclub moet je juist rennen en luid roepen om de bal te krijgen. Dat betekent niet dat iemand oneerlijk is: elke plek heeft een eigen stand op de schakelaar. Met dit werkblad ontdek je hoe jouw schakelaar werkt tussen school, thuis en de sportclub.

- Regels horen bij de plek waar je bent, niet bij jou als persoon.
- Als de plek verandert, mag jouw gedrag mee veranderen.
- Schakelen kost energie: geef jezelf even rust tijdens de overgang.



Tip voor het schakelen

Gebruik een getekende of tastbare schakelaar op tafel om een overgang duidelijk te markeren. Begin bij de plek waar jij je het meest ontspannen voelt en vergelijk van daaruit de afspraken op andere plekken.



Mijn Drie Werelden Vergelijken

Kijk goed naar de drie kolommen hieronder. Vul per levensdomein in welke afspraken gelden voor praten, bewegen en pauzes nemen. Zo zie je in één oogopslag welke schakelstand nodig is.

- School (blauwe stand): Gericht op samenwerken, luisteren en rustige bewegingen.
- Thuis (warme stand): Gericht op ontspannen, eigen tempo en persoonlijke grenzen.
- Sportclub of buiten (groene stand): Gericht op energie loslaten, rennen en samenspel.



School



Thuis



Sportclub



Wat doe ik met mijn stem?

(School: rustig / Thuis: eigen volume / Sport: hard roepen mag)



Wat doe ik met mijn lichaam?

(School: zitten op stoel / Thuis: ontspannen / Sport: rennen)



Wat doe ik als het te druk wordt in mijn hoofd?

(Mijn veilige pauzeplek per locatie)



Mijn schakel-hulpzin bij binnenkomst op deze plek:



Wat doe ik met mijn stem?

(School: rustig / Thuis: eigen volume / Sport: hard roepen mag)



Wat doe ik met mijn lichaam?

(School: zitten op stoel / Thuis: ontspannen / Sport: rennen)



Wat doe ik als het te druk wordt in mijn hoofd?

(Mijn veilige pauzeplek per locatie)



Mijn schakel-hulpzin bij binnenkomst op deze plek:



Wat doe ik met mijn stem?

(School: rustig / Thuis: eigen volume / Sport: hard roepen mag)



Wat doe ik met mijn lichaam?

(School: zitten op stoel / Thuis: ontspannen / Sport: rennen)



Wat doe ik als het te druk wordt in mijn hoofd?

(Mijn veilige pauzeplek per locatie)



Mijn schakel-hulpzin bij binnenkomst op deze plek:



Wat doe ik als de regels opeens botsen?

Soms weet je brein even niet welke stand aan staat, bijvoorbeeld wanneer de leerkracht iets anders vraagt dan thuis gebruikelijk is, of wanneer klasgenoten meedoen op de sportclub. Doorloop dan deze drie stappen om rustig te blijven:

- 1 Stop en kijk om je heen: Waar ben ik nu precies?
- 2 Check wie de leiding heeft: Welke volwassene bepaalt hier op dit moment de afspraken?
- 3 Zet je denkbeeldige knop om: 'Hier geldt de afspraak van deze plek.'



Wat doe ik als iemand boos op mij wordt omdat ik de verkeerde regel gebruikte?

Ik reageerde zoals ik thuis gewend ben, maar ik ben nu op school of op de club

Haal rustig adem, zeg: 'Mijn schakelaar stond nog op thuis, ik zet hem nu om' en pas je houding aan.

De situatie is onduidelijk en ik raak overprikkeld of boos van binnen

Gebruikt je time-outkaart of vraag direct: 'Welke regel geldt hier nu op dit moment?'



De Hyperfocus-Klok – Werkblad en Protocol



De Hyperfocus-Klok: Breng je Tijd in Beeld

Wanneer je helemaal opgaat in een favoriete activiteit zoals gamen, bouwen of tekenen, lijkt de tijd te verdwijnen. Dit noemen we hyperfocus. Bij taken die minder prikkelend zijn, voelt vijf minuten juist als een eeuwigheid. Met de Hyperfocus-Klok kleur je jouw beschikbare tijd in zodat je precies kunt zien waar je bent en wanneer je rustig moet afronden.

- Groene zone:** Tijd voor je favoriete activiteit of vrije spelkeuze.
- Gele zone:** De landingsbaan – nog 5 tot 10 minuten om je activiteit rustig op te slaan of af te ronden.
- Rode zone:** Tijd voor de overgang naar de volgende activiteit of noodzakelijke taak.



Klinische Tip voor de Behandelaar

Laat het kind zelf de wijzerplaat inkleuren met whiteboardmarkers op een gelamineerd blad. Koppel het visuele tijdsblok altijd aan een zintuiglijk overgangssignaal (bijvoorbeeld een dubbele auditieve waarschuwing op T-5 en T-2 minuten) om overprikkeling bij taakwisseling te minimaliseren.

1

Doel en tijdsvak bepalen

Kies samen met de therapeut de activiteit en bepaal hoeveel minuten er op de klok staan (bijvoorbeeld 30 of 45 minuten).

2

De landingsbaan inkleuren

Teken de gele waarschuwingsstrook in. Dit is de veilige overgangszone waarin je je werk bewaart en je klaarmaakt voor afronding.

3

Tussentijdse check-in

Kijk zodra de wijzer het gele vlak raakt even op: adem een keer diep uit en zet je spullen klaar voor de wissel.



Favoriete activiteit (groene zone):



Noodzakelijke taak of volgende stap (rode zone):



Mijn persoonlijke afrond-alarm (wat helpt mij stoppen?):



Executieve Transitie-Strategie voor Therapeuten en Ouders

Kinderen met ADHD ervaren vaak tijdsblindheid. Een abrupte stop activeert weerstand en emotionele ontregeling. Gebruik het onderstaande beslismodel tijdens consulten en in de thuissituatie.

- Visualiseer de verstreken tijd in plaats van de resterende abstracte minuten.
- Benoem expliciet wat er met de huidige activiteit gebeurt (bewaren op een vaste 'parkeerplek').
- Beloon een soepele overgang direct met erkenning van de executieve inspanning.

Wat doe je als het kind vastloopt in de hyperfocus en weigert te stoppen?



Kind reageert boos of overprikkeld op het eindsignaal

Ga naast het kind zitten zonder oogcontact af te dwingen. Benoem de emotie: 'Het is lastig om nu te stoppen met bouwen'. Geef 2 minuten extra met een duidelijke fysieke timer en maak een foto van het bouwwerk als parkeerplek.



Kind hoort het signaal simpelweg niet door diepe absorptie

Gebruik een zachte aanraking op de schouder of kom rustig in het blikveld. Vraag het kind om de klokwijzer zelf naar de rode zone te draaien om de motorische executieve controle te activeren.



Werkblad: De troostdeken



Welkom bij jouw troostdeken

Soms gebeuren er dingen die veel verdriet doen of die zwaar op je schouders drukken. Zoals een warme deken je kan omhullen op een koude dag, zo brengt deze troostdeken jouw veilige herinneringen, rustgevende zintuiglijke ervaringen en steunende personen bij elkaar.

- Elk lapje van de deken krijgt een eigen kleur, symbool of herinnering.
- Je mag tekenen, schrijven of kleuren kiezen die precies passen bij wat jij voelt.
- Niets hoeft perfect: alles wat jij kiest en maakt, is helemaal goed.



Aanwijzing voor de begeleider

Laat het kind zelf het tempo bepalen. Dwing geen beladen herinneringen af, maar versterk eerst de veilige, zintuiglijke en steunende elementen (geuren, muziek, vertrouwde personen) voordat verlieservaringen worden verkend.



Mijn naam: _____

Datum: _____



De lappendeken van troost

Kies per vakje een herinnering, een persoon of een gevoel. Kleur de randen in alsof je de lapjes met stevige steken aan elkaar naait tot één beschermende deken.

- Vak 1: Een gekoesterde herinnering waar ik nog altijd warm van word
- Vak 2: Mensen of dieren bij wie ik mij veilig en geborgen voel
- Vak 3: Muziek, liedjes of geluiden die rust brengen in mijn hoofd
- Vak 4: Geuren of smaken die mij troosten als ik verdrietig ben
- Vak 5: Een plek waar ik helemaal mijzelf mag zijn en tot rust kom
- Vak 6: Een hoopvolle wens of zachte kracht voor moeilijke dagen



Lapje 1

Deze herinnering bewaar ik zorgvuldig in mijn deken:



Teken hier iets wat daarbij past:



Lapje 2

Deze helpende personen of dieren horen op mijn troostdeken:



Teken hier iets wat daarbij past:



Lapje 3

Dit liedje of geluid brengt kalmte als het stormt:



Teken hier iets wat daarbij past:



Lapje 4

Deze geur of smaak herinnert mij aan warmte en veiligheid:



Teken hier iets wat daarbij past:



Lapje 5

Mijn veilige rustplek ziet er zo uit:



Teken hier iets wat daarbij past:



Lapje 6

Mijn wens of houvast voor momenten van verdriet:



Teken hier iets wat daarbij past:



Verdiepende vragen en zelfzorgplan

Wanneer je naar je complete deken kijkt, zie je jouw eigen bronnen van veerkracht overzichtelijk bijeen. Deze vragen en handelingsroutes helpen je om die troost daadwerkelijk te benutten wanneer het zwaar wordt.

- Welk lapje valt jou als eerste op en waarom?
- Wie mag er samen met jou onder deze troostdeken schuilen als je moet huilen?
- Welke geur of welk muziekje kun je deze week alvast opzoeken thuis?



Blijvende bewaarplek

Hang dit werkblad op een fijne plek in je kamer of bewaar het in een speciale herinneringsdoos, zodat je er altijd even naar kunt kijken als je behoefte hebt aan steun.



Wat kun je doen als het verdriet of het gemis plotseling te zwaar voelt?



Mijn ademhaling gaat snel en mijn lijf voelt gespannen

Kijk naar lapje 3 en 4: neurie jouw rustgevende melodie, ruik aan een veilige geur (zoals lavendel of een zachte trui) en adem langzaam vier tellen in en zes tellen uit.



Ik voel me eenzaam en wil me het liefst verstoppen

Kijk naar lapje 2: kies één helpend persoon uit je netwerk. Stuur een kort berichtje, vraag om een knuffel of zeg dat je graag even iemand dichtbij wilt hebben.



Het gemis doet pijn en ik voel me overweldigd

Kijk naar lapje 1 en 6: sla een echte warme plaid om je schouders, leg je hand op je borstkas en herinner jezelf eraan dat gekoesterde herinneringen altijd veilig in je hart blijven wonen.

Het Verbroken Verbindingstouw – Breuk en Verkenning



De metafoor van het touw: ruzies en herstelknopen

Tussen jou en je ouder of verzorger loopt een onzichtbaar touw van verbinding. Wanneer er een felle ruzie ontstaat, er geschreeuwd wordt of iemand boos wegloopt, voelt het alsof dit touw plotseling knapt of rafelt. Dat brengt vaak schrik, verdriet of een eenzaam gevoel met zich mee. Een breuk betekent echter nooit het einde van de relatie. Zodra we praten, luisteren en excuses aanbieden, leggen we samen een stevige knoop in het touw. Met elke herstelde knoop komen de twee uiteinden zelfs iets dichterbij elkaar te liggen.

- Een conflict verbreekt tijdelijk het gevoel van veilig contact, niet de onderlinge band.
- Herstel lukt pas als beide partijen eerst voldoende zijn afgekoeld in hun eigen rustige zone.
- Door een herstelgebaar wordt het touw opnieuw verbonden én veerkrachtiger.



Instructietip voor de behandelaar

Laat ouder en kind desgewenst eerst een echt stuk touw doorknippen en weer aan elkaar knopen om de fysieke en emotionele realiteit van relationeel herstel tastbaar te maken.



Wat gebeurde er tussen ons? (Onderzoek van de breuk)

Onderzoek samen wat er gebeurde op het moment dat de verbinding knapte. Door te beschrijven wat er aan de buitenkant zichtbaar was en wat er aan de binnenkant werd gevoeld, ontstaat er wederzijds begrip.

- Benoem de feitelijke gebeurtenis zonder direct een schuldige aan te wijzen.
- Onderzoek welke kwetsbare emotie onder de boosheid lag (zoals schaamte, teleurstelling of angst).



De aanleiding: waarover ontstond de spanning en wanneer knapte het contact?



Gevoel van het kind onder de boosheid (bijv. niet gehoord, bang of overprikkeld):

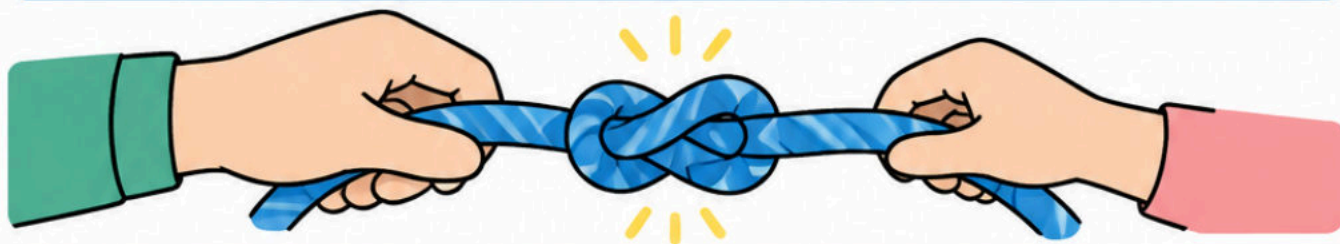


Gevoel van de ouder/opvoeder tijdens het conflict (bijv. machteloos, bezorgd of moe):





Het Verbroken Verbindingstouw – Herstelstappen en Overeenkomst



Herstelzinnen voor ouder en kind

Herstellen begint niet met doen alsof er niets is gebeurd, maar met erkennen wat er misging. Kies samen de herstelzinnen die het beste aansluiten bij de situatie:

Herstelzin ouder:

'Het spijt me dat ik mijn stem verhef. Mijn boosheid nam het over, maar jij bent belangrijk voor mij.'

Herstelzin kind:

'Ik was zo boos dat ik nare dingen riep. Ik wil het graag weer goedmaken.'

Gezamenlijke herstelzin:

'We waren allebei overstuurd. Laten we even opnieuw beginnen met een rustig gesprek.'

1 Stap 1: Afkoelen en reguleren



Neem beiden voldoende pauze totdat de ademhaling rustig is en het denkbrein weer helder kan functioneren.

2 Stap 2: Oogcontact en erkenning



Maak weer oogcontact en spreek een herstelzin uit zonder verdediging of het woord 'maar'.

3 Stap 3: Het herstelgebaar



Kies samen een passend gebaar van herverbinding: een handdruk, een knuffel of even samen een glas water drinken.



Onze herstelovereenkomst: de knoop gelegd

Leg hier concrete afspraken vast voor situaties waarin de spanning oploopt, zodat herstel sneller en veiliger verloopt.

- Herstel is een relationele vaardigheid die groeit door herhaling en duidelijke afspraken.
- Zowel ouder als kind mag op elk moment een time-out-sigitaal geven voordat de spanning te hoog oploopt.

Ons gezamenlijke stop- of pauzeteken wanneer de spanning oploopt:

Wat het kind van de ouder nodig heeft om weer rustig te worden:

Wat de ouder van het kind nodig heeft om het contact te herstellen:

Handtekening kind en ouder:

Handtekening kind:

Handtekening ouder:



De Paniek-Ankerkaart

– Werkblad & Noodkaart



De Paniek-Ankerkaart: Vier Snelle Stappen bij Acute Angst

Wanneer angst of paniek plotseling oploopt, raakt je denkbrein tijdelijk overspoeld. Deze ankerkaart helpt je lichaam via vier directe zintuiglijke ankers om terug te keren naar rust en veiligheid.

- Gebruik de ankers in vaste volgorde of kies direct het anker dat op dit moment het krachtigst voelt.
- Voer elk anker 30 tot 60 seconden met gerichte aandacht uit.
- Geef jezelf de tijd: je zenuwstelsel heeft een aantal rustige ademhalingen nodig om te schakelen.



De Vier Somatische Ankers

Voer de vier zintuiglijke stappen rustig uit om acute spanning af te voeren en opnieuw contact te maken met het hier en nu:

1

Koud Water (Duikreflex)

2

Stevige Druk (Proprioceptie)

3

Ademvertraging (Vagus-rem)

4

Spannen & Loslaten (Progressieve ontlasting)

1

Koud Water (Duikreflex)



Was je handen met ijskoud water of leg een koud, nat washandje tegen je wangen en slapen.

2

Stevige Druk (Proprioceptie)



Zet beide voeten plat op de vloer en duw je voetzolen stevig in de grond. Plaats je handpalmen tegen elkaar voor je borst of tegen de zitting van je stoel en geef 10 tellen gelijkmatige tegendruk.

3

Ademvertraging (Vagus-rem)



Adem rustig in door je neus in 4 tellen. Blaas daarna heel langzaam en gelijkmatig uit door tuite lippen in 6 tot 7 tellen, alsof je een denkbeeldig kaarsje net niet uitblaast.

4

Spannen & Loslaten (Progressieve ontlasting)



Knijs je handen 5 tellen krachtig dicht tot vuisten en trek je schouders op naar je oren. Laat bij de volgende uitademing in één keer alle spanning los en voel de zwaarte in je spieren.



Persoonlijk Ankerplan & Evaluatie

Vul samen met je therapeut je persoonlijke voorkeursanker in, zodat je vooraf weet wat je buitenshuis of op school direct kunt toepassen.

Mijn nummer 1 anker dat mij het snelst helpt: _____

Waar bewaar ik dit kaartje (bijvoorbeeld etui, jaszak of telefoonhoesje): _____

Wie vraag ik om rustig naast me te blijven wanneer het stormt: _____

Mijn kalmerende helpende gedachte: _____

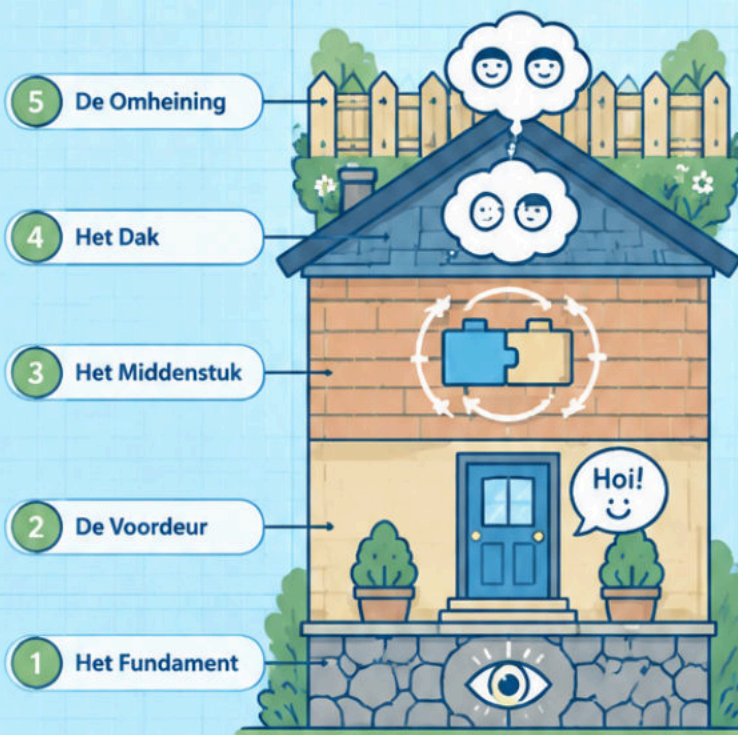


Instructietip voor de therapeut

Oefen alle vier de ankers eerst in rustige toestand in de speelkamer. Laat het kind de fysieke sensatie bewust ervaren en verwoorden voordat de kaart als zakkaartje meegaat naar school of naar huis.



Mijn Vriendschaps-Bouwtekening – Visuele Praatplaat & Rollenspel



De Vriendschaps-Bouwtekening:

Bouwsteen voor bouwsteen
contact maken

Contact leggen met anderen voelt soms als bouwen zonder bouwtekening. Deze tekening helpt je om stap voor stap te zien hoe contact ontstaat: van eerst rustig kijken tot samen spelen en elkaars persoonlijke ruimte bewaren.

- Elke laag van de bouwtekening staat voor een duidelijke sociale stap.
- Kijk samen op welk niveau het contact nu is en welke stap daarna logisch volgt.
- Oefen eerst in de veilige speelkamer met speelfiguren of een rollenspel voordat je het buiten probeert.



Tip voor het rollenspel in de speelkamer

Oefen eerst met twee speelfiguren. Speel na hoe het contact soms stroef kan lopen (zoals te dichtbij staan of meteen speelgoed pakken) en speel daarna hoe de bouwtekening helpt. Zo ontdek je samen wat prettig werkt zonder druk of spanning.

1 Stap 1: Het Fundament – Kijken en inschatten



Kijk rustig wat de ander aan het doen is. Speelt de ander alleen of al samen met iemand? Is er ruimte om erbij te komen? Een ontspannen lichaamshouding en een vriendelijke blik vormen een rustige basis.

2 Stap 2: De Voordeur – Begroeten en aansluiten



Loop rustig naar de ander toe en bewaar een armlengte afstand. Zeg vriendelijk gedag of stel een korte, duidelijke vraag: 'Mag ik meedoen?' of 'Wat ben je aan het maken?'

3 Stap 3: Het Middenstuk – Beurt nemen en afstemmen



Samen spelen betekent om de beurt iets doen. Eerst legt de een een blokje of doet een zet, daarna de ander. Luister naar wat de ander vertelt en geef elkaar de tijd.

4 Stap 4: Het Dak – Interesse tonen en vragen stellen



Laat zien dat je nieuwsgierig bent naar de ideeën van de ander. Vraag bijvoorbeeld: 'Hoe wil jij dat het bouwwerk eruitziet?' of 'Welke kleur vind jij mooi?' Zo waardeert je elkaars inbreng.

5 Stap 5: De Omheining – Grenzen voelen en respecteren



Let goed op de lichaamstaal en woorden van de ander. Draait iemand weg of klinkt er een stopwoord? Neem dan een stapje terug. Geef ook altijd je eigen grenzen rustig en duidelijk aan.



Mijn Sociale Bouwplan: Zelf invullen en uitproberen

Gebruik dit werkblad om samen met de therapeut jouw eigen sociale situatie voor te bereiden. Kies één vriendje, klasgenoot of spelactiviteit en werk de concrete stappen uit.

- Kies een herkenbare situatie, zoals het speelkwartier op het schoolplein of de bouwhoek in de klas.
- Schrijf of teken zinnen en herinneringen die jou helpen weten wat je kunt zeggen of doen.



Belangrijk: Grenzen werken in twee richtingen

Let goed op de signalen van de ander, maar vergeet je eigen grenzen niet. Als het spel te druk wordt of je hoofd vol raakt, mag je altijd rustig een pauze nemen en zelfstandig verder spelen.



Met wie wil ik contact maken of samen spelen?



Mijn openingszin (Wat zeg ik om rustig aan te sluiten?):



Een vraag die ik aan de ander kan stellen over het spel:



Mijn eigen noodstop (Wat zeg of doe ik als het mij te druk of te veel wordt?):



Samen spelen om de beurt (Hoe weet ik wanneer ik aan de beurt ben?):



Stopsignaal van de ander (Wat zie of hoor ik als de ander rust wil?):



Het Emotie-Doolhof Werkblad & Praktijkgids

Keuzes Maken bij Lastige Gevoelens



Het Emotie-Doolhof: Keuzepadten bij Boosheid, Angst en Frustratie

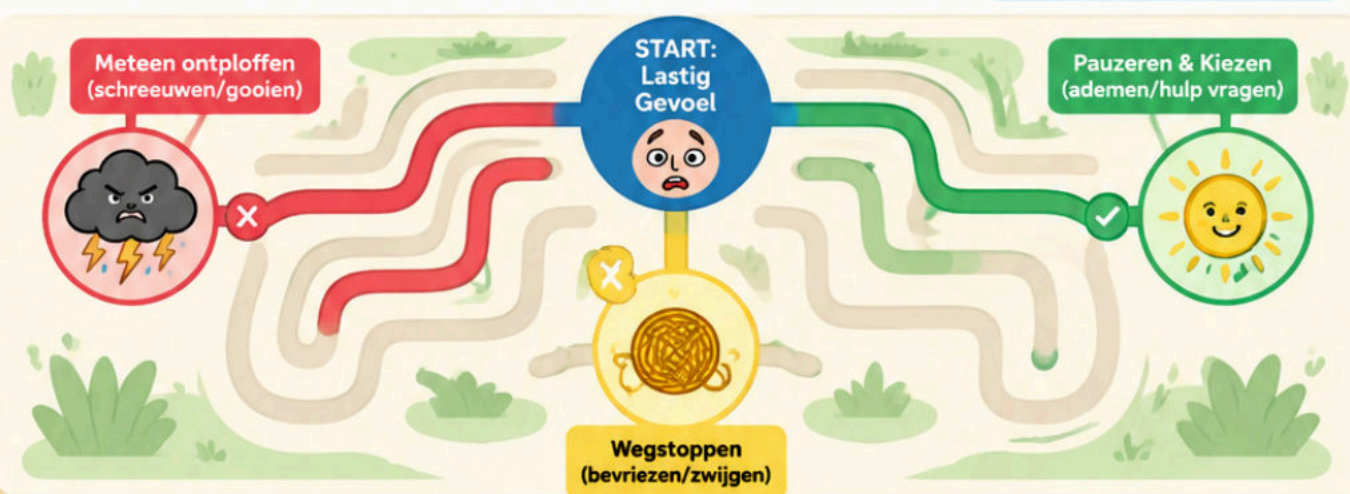
Welkom in het Emotie-Doolhof. Als je een heftig gevoel ervaart, voelt het soms alsof je vastzit in een doolhof. Elke afslag die je kiest, brengt je op een andere plek. Volg de route vanaf het startpunt en ontdek waar elke keuze naartoe leidt.

- **Startpunt:** Er gebeurt iets stoms of spannends (je voelt boosheid, angst of teleurstelling opkomen in je lijf).
- **Rode route (Meteen ontploffen):** Schreeuwen, gooien of schelden. Gevolg: De situatie loopt vast, anderen worden boos en het probleem blijft onopgelost.
- **Gele route (Wegstoppen of bevriezen):** Doen alsof er niets aan de hand is, stil worden of jezelf afsluiten. Gevolg: Het nare gevoel blijft vanbinnen rommelen en groeit stiekem door.
- **Groene route (Pauzeren en kiezen):** Een stopteken maken, diep in- en uitademen, water drinken of hulp vragen. Gevolg: Je lijf kalmeert en je vindt samen een oplossing die werkt.



Instructie voor de therapeut

Gebruik dit werkblad bij kinderen van 6 tot 12 jaar met emotieregulatieproblemen. Laat het kind eerst met een vinger of potlood de drie routes fysiek volgen. Koppel lichamelijke sensaties (gespannen kaken, snelle ademhaling) aan het kruispunt vóór de keuze.



Mijn Keuzepunt in het Doolhof

Denk terug aan een situatie van de afgelopen week waarin je boos, bang of gefrustreerd was. Schrijf of teken hieronder wat er gebeurde en welk pad jij op dat moment koos.

- **Situatie:** Wat gebeurde er precies en wie waren erbij?
- **Lijfsignaal:** Waar voelde je de spanning het eerst (bijvoorbeeld in je buik, vuisten of keel)?
- **Gekozen route:** Welke afslag nam je als eerste reactie?
- **Gevolg:** Wat gebeurde er daarna met jou en de ander?

Wat was de situatie die het gevoel opriep?

Wat voelde ik op dat moment in mijn lijf?

Welke route koos ik (rood, geel of groen) en wat was het gevolg?



Reflectie- en Gespreksvragen voor de Therapeut

Vragen voor de verdiepende therapeutische dialoog om executieve controle, mentaliserend vermogen en gedragsalternatieven te versterken:

- Wat heeft de rode route jou op de korte termijn opgeleverd, en wat kostte het je op de langere termijn?
- Als je op het kruispunt een denkbeeldige pauzeknop van tien seconden indrukt, wat heb je dan nodig om niet meteen af te slaan?
- Welke volwassene of welk hulpmiddel kan jouw 'wegwijzer' zijn als je de groene route wilt kiezen?
- Hoe kunnen we de groene route deze week thuis of op school oefenen als experiment?



Stappenplan voor de therapeut

- 1 **Stap 1: Psycho-educatie en herkenning**
Bespreek dat alle gevoelens welkom zijn, maar dat gedrag altijd een keuze is. Normaliseer dat iedereen weleens de rode of gele route kiest.
- 2 **Stap 2: Het stopteken installeren**
Oefen fysiek een ankerpunt (zoals een hand op de buik of twee voeten stevig op de grond) als visuele rem vóór het keuzemoment.
- 3 **Stap 3: Hulpbronnen formuleren**
Laat het kind minimaal twee concrete groene-route-acties benoemen die direct uitvoerbaar zijn in de klas of thuis.



Welk keuzepad kies je als de spanning oploopt tot niveau 4 of 5?

- 1 **Als ik meteen wil ontploffen (rode route)** → Eerst 3 keer langzaam uitblazen en mijn stop-anker gebruiken voordat ik iets doe of zeg.
- 2 **Als ik me wil verstoppen of bevriezen (gele route)** → Kort angvenen: "Ik vind dit lastig, ik heb 2 minuten rust nodig" of een hulpkartaal neerleggen.
- 3 **Als ik rustig wil blijven en hulp wil (groene route)** → Naar mijn vaste hulp persoon lopen en vertellen wat ik voel en wat er nodig is.



Het Sombereheid-Zonlicht Rooster – Kindwerkblad



Client- en Sessiegegevens

Vul de onderstaande startgegevens in voor de te activeringsoefening in de speelkamer of ter voorbereiding op thuisgebruik.

- Gebruik dit werkblad als visuele steun tijdens het consult of neem het mee naar huis.
- Kies samen één vaste week waarin we kleine zonlicht-experimenten gaan uitproberen.

Mijn naam: _____

Datum en startweek: _____

Mijn helpende helper of krachtdier: _____



Hoe werkt het Zonlicht-Rooster?

Als je je somber, moe of leeg voelt, wil je het liefst onder de dekens kruipen. Dat noemen we de grijze wolk. Je lijf denkt dat stilliggen helpt, maar vaak maakt nietsdoen de wolk juist zwaarder. Met gedragsactivatie wachten we niet tot je spontaan zin krijgt. We doen eerst een piepklein stapje van 5 tot 10 minuten om te ontdekken wat er gebeurt.

- **Plezier-score (P: 1-5):** Hoe fijn, gezellig of ontspannen voelde het moment? (1 = helemaal niet fijn, 5 = superfijn)
- **Trots-score (T: 1-5):** Hoe knap is het dat je dit toch hebt gedaan ondanks de zware wolk? (1 = makkie/geen trots, 5 = reuzetrots)



Gouden Speelkamerregel

Actie komt vóór motivatie. Je hoeft er van tevoren geen zin in te hebben; je hoeft alleen nieuwsgierig te zijn naar wat de micro-stap doet.



Mijn 4 Stappen van Sombere naar Zonlicht

Doorloop deze vier stappen om stap voor stap weer in beweging te komen.



Stap 1: Signaleer de Schaduw

Merk op wanneer je je terugtrekt, nergens aan begint of denkt: 'Laat maar, het heeft toch geen zin'.



Stap 2: Kies een Micro-Actie (5-10 minuten)

Kies een mini-activiteit: 1 beker water drinken bij het open raam, 3 minuten naar een fijn muzieknummer luisteren, of 5 minuten kleien.



Stap 3: Voer de Actie uit als Onderzoeker

Doe de activiteit zonder te oordelen. Je hoeft niet meteen superblij te worden; we onderzoeken alleen wat er verandert in je lijf.



Stap 4: Geef je P- en T-Cijfers

Schrijf je cijfers voor Plezier (P) en Trots (T) op in het schema. Elke voltooide stap is een overwinning op de stilstand.



Het Sombereheid-Zonlicht Rooster – Weekschema & Behandelgids



Het Weekschema: Dagelijkse Zonlicht-Activiteiten

Plan voor elke dag van de week **één haalbare micro-activiteit** in. Vul na afloop direct de scores in voor **Plezier (P: 1-5)** en **Trots (T: 1-5)**.

Dag	Micro-activiteit	Plezier (P: 1-5)	Trots (T: 1-5)
Maandag	Activiteit: 5 minuten buiten op de stoep zitten of een korte schets maken	___ / ___	___ / ___
Dinsdag	Activiteit: Samen met iemand een tosti maken of een glas water inschenken	___ / ___	___ / ___
Woensdag	Activiteit: Een vriendje of familielid een kort spraakberichtje sturen	___ / ___	___ / ___
Donderdag	Activiteit: 10 minuten bouwen, kleien of tekenen over een veilige plek	___ / ___	___ / ___
Vrijdag	Activiteit: 5 minuten stretchen, springen of dansen op een energiek liedje	___ / ___	___ / ___
Zaterdag	Activiteit: Een korte wandeling om het blok maken en 3 mooie herfstbladeren tellen	___ / ___	___ / ___
Zondag	Activiteit: Een kort bordspelletje of kaartspel van maximaal 10 minuten spelen	___ / ___	___ / ___



Mijn leukste ontdekking van deze week
(hoogste Plezier):



Hier ben ik het meest Trots op dat ik het
tóch heb gedaan:



Beslisboom bij Weerstand of Blokkade

Gebruik deze besliswijzer wanneer het kind vastloopt en uitspreekt: 'Ik kan het echt niet en ik blijf liever liggen'.

**Wat is de beste interventie wanneer het kind blokkeert
bij het uitvoeren van een activiteit?**



Energiepeil is extreem laag
(ervaren vermoeidheid 9/10
of hoger)

Verklein de taak direct naar een nano-stap: niet uit bed of van de bank komen, maar rechtop gaan zitten en de gordijnen 15 centimeter openschuiven voor natuurlijk daglicht.



**Kind blokkeert door faalangst
of perfectionisme**
("het lukt me vast niet goed")

Benoem expliciet dat de kwaliteit niet telt. Zet een zandloper of timer op 3 minuten: 'We testen alleen hoe deze 3 minuten voelen, het resultaat hoeft niet mooi of af te zijn'.



**Ouders ervaren strijd of
overmatig aansporen thuis**

Schakel over naar co-regulatie: de ouder voert de micro-stap synchroon samen met het kind uit zonder commentaar of correctie (bijvoorbeeld samen 2 minuten rustig naar buiten staren).



Therapeutische Handleiding & Praktijktips voor de Behandelaar

Richtlijnen voor de kindtherapeut bij de implementatie van gedragsactivatie bij somberheid, rouw of chronisch terugtrekgedrag.

- **Doelgroep:** Kinderen van 7 tot 14 jaar met lichte tot matige stemmingsklachten, lethargie na verlies, of passiviteit door overprikkeling.
- **Werkinsmechanisme:** Doorbreken van de cyclus van inactiviteit -> verlies van positieve bekrachtigers -> versterking van negatieve cognities en vermoeidheid.
- **Valideren vóór activeren:** Erken altijd eerst het zware gevoel ("Ik zie dat je lijf als lood voelt") voordat de micro-taak wordt afgesproken; activatie zonder validatie wekt verzet op.
- **Aanpassing naar niveau:** Voor jonge kinderen of kinderen met een communicatieve kwetsbaarheid kunnen de P/T-cijfers vervangen worden door stickers, kleurencodes of zon- en wolkenymbolen.



Aandachtspunt voor de Praktijk

Onderzoek bij aanhoudende lethargie altijd mogelijke onderliggende somatische factoren of ernstige veiligheidsrisico's en stem tijdig af met het multidisciplinaire netwerk en de hoofdbehandelaar.



De Woede-ontladingstrap – Schema en fysieke regulatie



De Woede-ontladingstrap: overzicht van de vier fases

Boosheid bouwt zich trapsgewijs op in het zenuwstelsel van een kind. Door samen met het kind de signalen van het lichaam tijdig te herkennen, kan de escalatie worden omgebogen naar fysieke ontlading en veilig herstel.



- Zone 1: Groene zone (Rust en verbinding)** – Het lichaam voelt ontspannen; de ademhaling is rustig en oogcontact verloopt vanzelfsprekend.
- Zone 2: Gele zone (Eerste spanning)** – Vuisten ballen zich zachtjes samen, kaken klemmen op elkaar of de stemhoogte verandert licht.
- Zone 3: Oranje zone (Opbouw naar explosie)** – De hartslag versnelt, de motoriek wordt onrustig of fel en gesproken instructies komen niet meer goed binnen.
- Zone 4: Rode zone (Ontlading en herstel)** – Piekontlading gevolgd door uitputting; er is behoefte aan nabijheid, zachte sensorische prikkels en herstel zonder oordeel.



Therapeutisch uitgangspunt

Tijdens een acute piek in de rode zone is verbaal redeneren biologisch niet mogelijk. Richt de aandacht eerst op fysieke veiligheid, co-regulatie en het vertragen van de ademhaling.



Concrete fysieke regulatietechnieken per trapfase

Kies per fase de juiste somatische interventie om de prikkelverwerking van het kind te ondersteunen zonder dwang of overprikkeling:



Stap 1 (Zone 1 - Groen): Ankeren en gewaarwording

Laat het kind beide voeten stevig plat op de vloer zetten en de schouders drie tellen omhoog trekken en weer loslaten.



Stap 2 (Zone 2 - Geel): Diepe druk en spierspanning reguleren

Oefen 'de leeuwenmuur': zet beide handen plat tegen de muur en duw vijf seconden met alle kracht vanuit de armen, gevolgd door een diepe uitademing.



Stap 3 (Zone 3 - Oranje): Fysieke ontlading zonder schade

Geef het kind een stevig kussen om in te knijpen, een zware kneedbal, of laat het kind vijf keer ritmisch op een zachte mat stampen.



Stap 4 (Zone 4 - Rood): Co-regulatie en vertraging

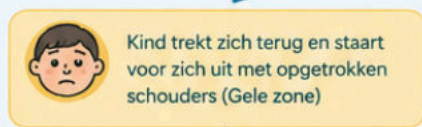
Ga op ooghoogte of iets lager zitten, bied een slok koud water of een verzwaarde deken aan en spreek met een rustige, gelijkmatige stem.



Beslisboom: Keuze van de-escalatie-interventie

Gebruik onderstaande keuzewijzer om af te stemmen op het actuele spanningsniveau van het kind tijdens het spel of consult:

Welk lichamelijk signaal vertoont het kind op dit moment?



Kind trekt zich terug en staart voor zich uit met opgetrokken schouders (Gele zone)



Valideer non-verbaal, bied een tactiel kneedvoorwerp aan en vertraag het eigen spreektempo.



Kind beweegt driftig met spel materiaal of gooit pionnen (Oranje zone)



Baken de speelruimte rustig af, stop het verbale spel en activeer 'de leeuwenmuur' of kussendruk.



Kind schreeuwt, slaat wild om zich heen of huult hevig (Rode zone)



Zorg voor directe fysieke veiligheid, minimaliseer prikkels en blijf rustig aanwezig op veilige afstand tot de ademhaling vertraagt.



Nabesprekingsgids en signalenkaart



Nabesprekingsgids: Samen reflecteren zonder schuldgevoel

Doorloop deze checklist in de herstelfase zodra het kind weer ontvankelijk is voor dialoog en reflectie.

- ☐ Het lichaam eerst laten kalmeren met water of een korte pauze alvorens woorden te zoeken.
- ☐ Erkenning uitspreken: 'Boos zijn mag, maar we houden elkaar en het speelgoed veilig.'
- ☐ Samen de Woede-ontladingstrap aanwijzen: 'Op welke trede voelde jij je buik strak worden?'
- ☐ Een helpende hulpbron kiezen voor een volgend spannend moment.



Taalgebruiktip

Vraag niet: 'Waarom werd je zo boos?', maar: 'Wat gebeurde er vanbinnen net voordat de vulkaan ontplofte?'



Mijn persoonlijke trap- en signalenkaart

Vul samen met het kind de eigen waarschuwingssignalen en helpende acties in voor in het werkdossier of om mee naar huis te nemen.



**Wat mijn lichaam doet op
Trap 2 (Gele zone – eerste vonkjes):**

.....

.....



**Wat mijn handen of benen
willen doen op Trap 3
(Oranje zone – de stoom komt eraan):**

.....

.....



**Wat mij helpt om weer veilig
te landen op Trap 1
(Mijn favoriete rustbrenger):**

.....

.....



**Wat de begeleider of ouder kan
doen als ik op Trap 4 sta:**

.....

.....





Werkblad: Het Gedachten-Vliegveld

Piekergedachten Laten Landen en Opstijgen



Welkom op je Gedachten-Vliegveld

In je hoofd landen en vertrekken de hele dag gedachten, net als vliegtuigen op een druk vliegveld. Sommige vliegtuigen brengen fijne herinneringen of handige ideeën. Maar soms cirkelen er zware, donkere piekervliegtuigen boven de landingsbaan met gedachten zoals: 'Wat als het misgaat?' of 'Iedereen kijkt naar mij!'. Een gedachte is echter alleen maar een vliegtuig dat voorbijkomt: jij bent de luchtverkeersleider in de verkeerstoren. Jij bepaalt of je instapt, of dat je het vliegtuig rustig laat doorvliegen zonder mee te reizen.

- Jij bent niet je gedachte; jij bent de waarnemer in de verkeerstoren.
- Niet elk vliegtuig hoeft op jouw landingsbaan te landen.
- Helpende gedachten geven rust en de ruimte om op te stijgen.



**RADAR: MONITOR JE
PIEKERGEDACHTEN**



De Verkeerstoren-Check: 4 Stappen voor de Verkeersleider

Wanneer er een zware piekergedachte opduikt in het luchtruim, volg je het vaste stappenplan vanuit de toren:

1

Stap 1: Zie het vliegtuig op de radar

Kijk goed naar de gedachte. Welke tekst staat er op de zijkant geschreven? Merk op dat de gedachte er is, zonder er meteen van te schrikken.

2

Stap 2: Bepaal de lading (Helpende of zware vracht)

Onderzoek de vracht: helpt deze gedachte je om een probleem op te lossen, of maakt ze je alleen maar bang en gespannen?

3

Stap 3: Weiger toestemming om te landen

Geef het zware vliegtuig geen landingsvergunning. Zeg in jezelf: 'Ik zie je wel, maar ik stap niet in.'

4

Stap 4: Laat een helpend vliegtuig opstijgen

Kies een nieuwe, helpende gedachte die je moed geeft en geef deze ruim baan om vanaf de startbaan te vertrekken.



Mijn Vliegveld-Werkblad: Radar en Startbanen

Vul hieronder je eigen vluchtplan in, samen met je behandelaar of begeleider.



Instructietip voor de therapeut

Deze cognitieve defusie-interventie combineert principes uit ACT (Acceptance and Commitment Therapy) en CGT voor kinderen van 7 tot 13 jaar. Laat het kind de piekergedachte letterlijk externaliseren als een toestel met een herkenbare kleur of vrucht. Bevestig dat 'niet instappen' iets anders is dan wegduwen: het vliegtuig mag overvliegen in het zicht, terwijl het kind stevig in de verkeerstoren blijft staan.



Zwaar piekervliegtuig in de lucht

(Welke nare gedachte cirkelt er nu rond?):



Wat gebeurt er in mijn lichaam als ik toch instap?

(bijv. buikpijn, spanning, zweten):



Bericht vanuit de verkeerstoren

(Wat zeg ik om het vliegtuig te laten doorvliegen?):



Mijn helpende vliegtuig

(Welke helpende gedachte mag nu opstijgen?):



Klinische noot

Dit werkblad ondersteunt cognitieve defusie en emotieregulatie bij kinderen van 7-13 jaar, in het kader van een cognitief-gedragstherapeutische en ACT-geïnspireerde aanpak.



De Focus-Spoorbaan

– Start- en Volhoudstrategieën –



Welkom op de Focus-Spoorbaan: Jouw Ritplan

Wanneer een taak te groot of saai lijkt, kan het voelen alsof de locomotief vaststaat op het rangeerterrein. De Focus-Spoorbaan helpt jou om taken op te knippen in behapbare stukjes spoor met duidelijke tussenstations. Zo weet je precies waar je begint, hoe je onderweg op het goede spoor blijft en welke beloning op het eindstation op je wacht.

- ✓ Elke taak heeft een beginperron, drie tussenhaltes en een feestelijk eindstation.
- ✓ Bij elk station check je je brandstof en parkeer je eventuele afleidingsgedachten.
- ✓ Door vooraf je tussenstops te plannen voorkom je overprikkeling en uitstelgedrag.



Therapeutische Richtlijn

Ondersteun het kind bij het externaliseren van executieve functies. Werk met een tastbare pion of locomotief-fiche die fysiek over de stations wordt verplaatst bij afronding van een taaksegment.

Mijn Taak van Vandaag

(Wat gaan we bouwen, maken of opruimen?):

Verwachte reistijd (in minuten met de timer):



Het Wisselspoor Signalen & Uitwijkroutes bij Afleiding

Tijdens het rijden komen er soms rode seinen of storende gedachten op de rails. Gebruik de decisboom van het wisselspoor om snel weer terug te keren naar het hoofdspoor zonder te ontsporen.

- ✓ Afleiding is normaal: parkeer de gedachte op papier in plaats van er meteen achteraan te rennen.
- ✓ Kies een actie die past bij de oorzaak: te veel energie, geen idee wat te doen, of storende prikkels.



Wisselspoor Parkeerstrook

Gebruik dit vak om plotselinge impulsen en gedachten tijdelijk te stallen zodat je werkgeheugen weer leeg raakt.

Geparkeerde gedachten voor later:

Wat voor obstakel blokkeert nu jouw spoorbaan?



Ik hoor te veel geluiden of zie beweging om me heen.

Zet de geluiddempende koptelefoon op, draai je bureau weg van het raam en zet je blikvanger recht voor je.



Mijn hoofd zit vol met andere leuke ideeën of zorgen.

Schrijf het idee in 3 woorden op het 'Wisselspoor-parkeerkaartje'. Zeg tegen jezelf: 'Ik bewaar dit voor na Station 4'.



Mijn lichaam is onrustig en kan niet stilzitten.

Doe 5 'kikkersprongen' of knijp 10 tellen in de stressbal, drink een slok koud water en ga weer 5 minuten rijden.



Ik zit vast en weet de volgende stap niet.

Trek aan de noodrem: vraag de therapeut, ouder of leerkracht om de volgende stap in tweeën te hakken.



De 4 Tussenstations naar Success

Verdeel jouw taak in 4 overzichtelijke haltes. Vul per halte in wat je precies gaat doen en zet een vinkje zodra je locomotief veilig het perron binnenrijdt.

- ✓ Houd elke halte kort: 5 tot 15 minuten per blok werkt het best voor een ADHD-brein.
- ✓ Neem na Station 2 een wisselstop van 2 minuten om even te rekken of water te drinken.

Station 1: De Startmotor (Eerste stap)

Pak alleen de spullen die je nu nodig hebt. Begin met de eerste 3 regels of de eerste 5 minuten zonder na te denken over de rest.

Station 1 Actie:

Wat doe ik de eerste 5 minuten?

Station 2: Volle Kracht Vooruit (Middenstuk)

Blijf in beweging op het hoofdspoor. Schrijf eventuele opkomende ideeën snel op de wisselspoor-strook zonder je taak te verlaten.

Station 2 Actie:

Wat moet er halverwege klaar zijn?

Station 3: De Controleur (Check & Afronding)

Controleer of alles klopt. Mis je nog iets kleins? Werk de laatste details af voordat je het eindsignaal geeft.

Station 3 Actie:

Wat controleer ik voor vertrek naar de remise?

Station 4: Eindstation & Beloning (Viering)

Zet je locomotief in de remise. Ruim je spullen op en pak direct jouw welverdiende beloningsfiche of pauze-activiteit.

Eindstation Beloning:

Welke mini-beloning verdien ik als de rit klaar is?



De Locomotief-Check: Tankstation voor Volhoudkracht

Voor vertrek en bij elke halte checkt de machinist of de trein klaar is voor het volgende baanvak. Vink je checkpoints aan om groen licht te krijgen.

- ✓ Fysieke omgeving gecontroleerd (opgeruimde tafel, timer in het zicht).
- ✓ Lichaam en hoofd gecheckt (geen honger, dorst of volle blaas).
- ✓ Duidelijke afspraak over het eindsignaal.



Groen Sein 1: Schone Rails

Alleen het materiaal voor deze specifieke tussenhalte ligt op tafel. Alle schermen, speelgoed en overbodige spullen staan op een afstand van minimaal twee armlengtes.



Groen Sein 2: Zichtbare Tijd

De zandloper of Time Timer staat ingesteld en staat links of rechts van het werkblad, zodat je met één blik weet hoeveel stoom je nog hebt.



Groen Sein 3: Hulptroepen op Stand-by

Je weet wie je mag aantikken als het spoor geblokkeerd raakt en welk codewoord ('Noodrem' of 'Seinstoring') je gebruikt.



Mijn codewoord of hulpsignaal bij vastlopen:



Tevredenheidsscore van de rit (kleur 1 tot 5 tandwielen in):



De Sociale Filterbril – Werkblad



Hoe werkt jouw sociale filterbril?

Soms hoor je woorden die vreemd of letterlijk onmogelijk klinken. Je denkbril heeft twee glazen om te ontdekken wat iemand echt bedoelt:

- **Linkerglas (Letterlijk):** Wat je oren precies horen (het precieze woordplaatje).
- **Rechterglas (Figuurlijk):** Wat de ander werkelijk bedoelt (de sociale boodschap).



Detective-tip

Klinkt een zin onlogisch of vreemd? Kijk naar het gezicht van de ander of vraag gerust: 'Bedoel je dat echt of als grapje?'



Onderzoek de uitspraken in de praktijk

Zet je filterbril op bij deze uitspraken en ontdek het verschil tussen letterlijk horen en werkelijk bedoelen:

- 1 De leerkracht zegt: 'Houd even je mond!'
- 2 Een klasgenoot zucht bij een foutje: 'Nou, dat ging echt ge-wel-dig...'
- 3 Mama roept: 'Schiet op, we moeten nu vliegen!'

Wat hoor je letterlijk bij situatie 1 of 3?

.....

Wat bedoelt de ander werkelijk als je door het rechterglas kijkt?

.....



Mijn eigen filterbril-oefening

Schrijf een uitspraak op die jij onlangs hoorde en onderzoek de werkelijke betekenis:

- Welke woorden hoorde je precies?
- Wat was de werkelijke bedoeling?

De zin die ik hoorde:

.....

Linkerglas – Wat ik eerst letterlijk hoorde of dacht:

.....

Rechterglas – Wat de ander werkelijk bedoelde:

.....

.....

De Lege Stoel Brief – Cliënt Werkblad



De Lege Stoel: Ruimte voor Jouw Verhaal

Soms mis je iemand heel erg. Dat kan iemand zijn die is overleden, of iemand die niet meer bij jou woont of die je al heel lang niet hebt gezien. In deze kamer staat een stoel speciaal voor diegene. Alles wat je nog had willen zeggen, vragen of laten zien, mag hier een veilige plek krijgen.

- Alles wat je voelt mag er zijn: verdriet, boosheid, verwarring of fijne herinneringen.
- Je kiest zelf of je schrijft, tekent of jouw verhaal liever vertelt aan de therapeut.
- Alles wat op dit blad komt, blijft veilig bewaard binnen deze behandelkamer.



Veiligheidsanker voor de Sessie

Als het te zwaar of verdrietig wordt, mag je op elk moment 'stop' of 'pauze' zeggen. Je voeten blijven stevig op de grond en we kunnen samen even rustig ademen of een slokje water nemen.



Brief aan Degene die Ik Mis

Schrijf of teken hier jouw persoonlijke boodschap. Gebruik de kaders om je gedachten stap voor stap een plek te geven.

Lieve ..., Ik schrijf deze brief aan jou omdat:

Een fijne herinnering die ik nooit wil vergeten is:

Wat ik soms heel oneerlijk of moeilijk vind sinds jij er niet meer bent:

Een vraag die ik je nog heel graag had willen stellen:

Wat ik nu nog tegen jou op de lege stoel wil zeggen:



Wat Doen We Met Deze Brief?

Na het invullen van dit werkblad bepaal jij samen met je therapeut wat er met jouw woorden gebeurt. Er is geen goede of foute keuze; kies wat voor jou het prettigst voelt.

Welke afronding past vandaag het beste bij jou?



Ik wil de brief bewaren in mijn veilige bewaarmap in de praktijk.

We stoppen de brief in een gesloten envelop met jouw naam erop. Niemand leest hem zonder jouw uitdrukkelijke toestemming.



Ik wil de brief hardop voorlezen aan de lege stoel.

De therapeut zit naast je voor steun en nabijheid terwijl jij jouw woorden rustig uitsprekt in de kamer.



Ik wil de brief mee naar huis nemen naar een herinneringsplek.

We vouwen de brief zorgvuldig op en spreken af op welke rustige plek thuis hij mag liggen.



Ik wil de brief symbolisch loslaten of verscheuren.

We scheuren het papier samen in stukjes en deponeren het in de papierbak, zodat nare spanning de kamer mag verlaten.



De Lege Stoel Interventie – Handleiding Kindertherapeut



Klinische Begeleidingswijzer voor de Kindertherapeut

Methodisch kader voor het hanteren van de projectieve lege-stoeltechniek bij jeugdigen met gestagneerde rouw, complexe verlieservaringen of verbroken hechtingsrelaties. Gebaseerd op gestalttherapeutische en hechtingsgerichte principes.

- **Doelgroep:** Kinderen en jongeren van 6 t/m 14 jaar met verlies door overlijden, scheiding of contactbreuk.
- **Affectregulatie:** Bewaak nauwlettend signalen van overspoeling (hyperarousal) of dissociatieve terugtrekking (hypoarousal).
- **Rol van de therapeut:** Neutrale getuige en responsieve hechtingsfiguur die emotionele containment en begrenzing biedt.
- **Systemische afstemming:** Deel de inhoud van de brief uitsluitend met ouders of verzorgers na expliciet consent en voorbespreking met het kind.



Contra-indicaties en Waakzaamheid

Niet inzetten tijdens acute traumafasen zonder gevestigde basale veiligheid of bij actieve dissociatieve stoornissen. Zorg te allen tijde voor somatische heroriëntatie en gronding vóór vertrek uit de praktijkruimte.



Vier Fasen van de Lege-Stoel Interventie

Doorloop onderstaand stappenplan tijdens de sessie om een veilige en gedoseerde affectverwerking te waarborgen.

1

Fase 1: Veiligheid en Fysieke Installatie

Plaats een neutrale stoel tegenover het kind. Vraag het kind wie op de stoel mag 'plaatsnemen' en laat het kind zelf de fysieke afstand en hoek tussen beide stoelen bepalen.

2

Fase 2: Projectieve Verkenning en Schrijven

Laat het kind de brief invullen of dicteren. Valideer zowel verdrietige als boze, ambivalente of loyale gevoelens zonder moraliserende bijsturing.

3

Fase 3: Externe Expressie of Verankering

Faciliteer indien passend het uitspreken van de boodschap richting de stoel. Neem als behandelaar een ondersteunende fysieke positie in naast of schuin achter het kind.

4

Fase 4: Afronding en Somatische Gronding

Sluit de lege stoel expliciet af (bijvoorbeeld omdraaien of een doek erover leggen). Breng het kind terug naar het hier-en-nu met zintuiglijke en motorische grondingsoefeningen.



Checklist Veilige Sessie-Afronding

Controleer deze punten voordat het kind terugkeert naar de wachtruimte of de dagelijkse omgeving.

- ☐ Het kind maakt adequaat oogcontact en reageert alert op vragen gericht op het heden.
- ☐ De ademhaling is gedaald naar de buik en de schouders en kaken zijn ontspannen.
- ☐ Er is een duidelijke, door het kind gedragen keuze gemaakt over de bewaring of verwerking van het werkblad.
- ☐ Er is helder afgestemd wat het kind wel of niet wil delen met de begeleidende verzorger in de wachtkamer.
- ☐ Er is een afrondend overgangsritueel uitgevoerd (zoals handen wassen, voeten stevig neerzetten of een glas water drinken).



Het Ouder-Kind Rustprotocol – Deel 1: Co-regulatiecirkel



Deel 1: De Co-regulatiecirkel – Directe kalmering bij overprikkeling

Wanneer een kind overprikkeld raakt, blokkeert het talige brein. Dit protocol biedt een gestructureerde volgorde van non-verbale nabijheid naar fysiologische vertraging. Ouder en kind doorlopen deze vier stappen samen om het zenuwstelsel vanuit verbinding tot bedaren te brengen.

- **Signalen van overprikkeling:** vuisten ballen, stemverheffing, weggroepen onder meubels of freeze-reacties.
- **Grondregel:** Eerst reguleren door fysieke rust en veiligheid, pas daarna praten en evalueren.
- **Tempo:** Vertraag je eigen ademhaling en stemvolume bewust; kinderen spiegelen jouw autonome toestand.



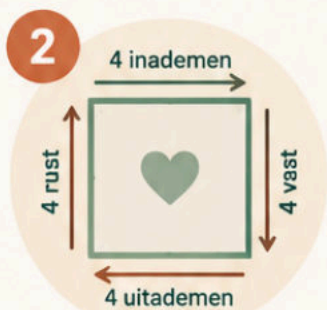
Therapeutische Richtlijn

Dring tijdens acute overprikkeling niet aan op oogcontact of verbale uitleg. Nabijheid zonder eisen ('ik blijf hier rustig bij je zitten') verlaagt de alertheid van de amygdala het snelst.



1 Veiligheidsanker & afstand afstemmen

Zak door de knieën tot ooghoogte of ga zijdelings op de grond zitten. Vraag met open handpalmen: 'Wil je dat ik dichtbij blijf of geef ik je twee stappen ruimte?' Respecteer de gekozen fysieke grens.



2 Het 'vierkant-ademen' samen doen

Teken samen denkbeeldig een vierkant in de lucht of op de handpalm: 4 tellen inademen via de neus, 4 tellen vasthouden, 4 tellen rustig uitblazen door een denkbeeldig rietje, 4 tellen rust.



3 Diepe druk & proprioceptieve input

Bied een stevige kussenknuffel aan, laat de handen stevig tegen elkaar drukken (palm-tegen-palm) of laat het kind de voeten stevig in de vloer 'planten als boomwortels'.



4 De herstelcheck in 1 gebaar

Wanneer de ademhaling vertraagt, toont de ouder een duim op half of heel hoog en vraagt zacht: 'Zit je alweer een beetje in je veilige zone?'



Visuele beslisboom: Welke kalmeringsroute kiezen we?

Niet elke vorm van overprikkeling vraagt om dezelfde aanpak. Gebruik onderstaand stappenplan om te bepalen of het kind ontlading van actie-energie nodig heeft of juist zintuiglijke demping.

Wat toont het lichaam van het kind op dit moment het duidelijkst?



Explosieve energie, stampen, schreeuwen of om zich heen slaan (Vechten/Vluchten)



Kies voor actieve proprioceptie:

zware kussens verplaatsen, stevig tegen de muur duwen of samen ritmisch uitademen met een krachtig 'pfff'-geluid.



Stilvallen, ogen wegdraaien, verstopen of niet meer reageren (Bevriezen)



Kies voor zachte sensorische reductie:

licht dimmen, een zachte verzwaringsdeken om de schouders leggen, zacht neuriën en géén vragen stellen tot de blik weer opent.

Het Ouder-Kind Rustprotocol – Deel 2: Herstel & Afsprakenkaart



Deel 2: Verbindingsherstel & gesprek na de storm

Zodra de hartslag is genormaliseerd en het kind weer contact maakt, volgt het herstelgesprek. Dit protocol voorkomt schuldtoewijzing en richt zich op het herkennen van de eerdere signalen in de opbouwfase.

- Wacht minimaal 15 tot 20 minuten na de fysieke kalmering voordat het gesprek start.
- Focus op nieuwsgierigheid in plaats van correctie ("Wat gebeurde er vanbinnen?" in plaats van "Waarom deed je dat?").
- Herstel de alliantie: bevestig dat de emotie er mag zijn, ook al was het gedrag overweldigend.



Stap A: Benoem het feit zonder oordeel

Ouder/behandelaar formuleert:
'De emmer liep net even helemaal
over. Je lijf stond op alarm.'



Stap B: Verken het fysieke signaal

Vraag:
'Waar voelde je de spanning
als eerste aankomen? In je buik,
je kaken, of werden je handen
heel heet?'



Stap C: Het co-regulatieplan voor de volgende keer

Spreek één geheim codewoord of
handgebaar af waarmee het kind
de volgende keer kan aangeven:
'Ik zit op 80%, help me nu al
ontprikken.'



Mijn afsprakenkaart voor thuis en de praktijk

Vul deze kaart samen met de therapeut of ouder in tijdens de sessie. Plaats de kaart thuis op een zichtbare plek (bijvoorbeeld op de koelkast of bij de rusthoek).



Mijn persoonlijke vroege waarschuwingssignaal
(wat merkt mama/papa/therapeut aan mij vóór de uitbarsting?):



Ons geheime stopteken of codewoord voor overprikkeling:



De fijnste ademhalingsoefening die we samen gaan doen:



Mijn favoriete rustplek of rustvoorwerp (kussen, verzwaringsknuffel, tent):



Wat papa of mama moet ZEGGEN of juist NIET moet zeggen als ik boos of overprikkeld ben:



Handtekening kind & handtekening ouder/verzorger:



Handtekening kind:



Handtekening ouder/verzorger:



De Verlegenheid-Verkenner – Werkblad

Naam: _____

Datum: _____



Instructie en Doel: Exposure bij Sociale Angst

Dit werkblad biedt kinderen van 6 tot 12 jaar een voorspelbare en veilige structuur om stapsgewijs te oefenen met sociale situaties. Aan de hand van de dapperheidsmatrix verkent het kind sociale interacties op eigen tempo, van laagdrempelig tot uitdagender.

- Schat vooraf samen de spanning in met de kriebelmeter (score 1 tot 5).
- Kies om te beginnen één haalbare actie uit niveau 1 of 2.
- Koppel het succes aan de getoonde inzet en innerlijke trots, ongeacht de reactie van de ander.
- Kleur of plak na afloop direct een bekrachtigingssticker als beloning.



Praktijktip voor de Behandelaar

Oefen de gekozen stap eerst in de veilige behandelruimte via een rollenspel met knuffels of handpoppen voordat het kind de stap daadwerkelijk buiten uitvoert.



Mijn Dapperheidsmatrix: Stap voor Stap Durven

Verlegen zijn of spanning voelen is heel gewoon. Jouw dapperheidsspijs groeit door elke keer een klein stapje te zetten. Bekijk de vier niveaus en kies jouw uitdaging voor deze week.

1

Niveau 1

(Groen – Rustige start)

Vriendelijk oogcontact maken en kort glimlachen naar de leerkracht of een bekende.

2

Niveau 2

(Geel – Stem laten horen)

Zachtjes 'hallo' of 'dankjewel' zeggen tegen een klasgenoot of in een winkel.

3

Niveau 3

(Oranje – Contact maken)

Aan een ander kind vragen: 'Mag ik meedoen met het spel?'

4

Niveau 4

(Paars – Grote sprong)

Je vinger opsteken en een vraag stellen of antwoord geven in de hele klasgroep.



Kriebelmeter

Hoe spannend voelt het?

5



4



3



2



1



Mijn gekozen dapperheidsstap voor deze week:



Mijn helpende gedachte bij spanning of kriebels in mijn buik:



Hoe het ging en waarom ik trots ben op mezelf:



Dapperheidsstickers en Medailles

Kleur of knip een medaille uit zodra je een dapperheidsstap hebt geoefend:

- 1 Sticker 1: "Oogcontact-Held" – Ik keek iemand vriendelijk aan!
- 2 Sticker 2: "Stem van Kracht" – Mijn stem liet van zich horen!
- 3 Sticker 3: "Samen-Speurder" – Ik durfde contact te leggen!
- 4 Sticker 4: "Grenzen-Verlegger" – Zelfs met buikkriebels zette ik door!



Werkblad: Ontwerp Jouw Sensorische Rusthoek

De Sensorische Rusthoek Ontwerper – Prikkelarme Ruimte Inrichten

1 Introductie: Bouw Jouw Eigen Prikkelveilige Plek



Soms raakt je hoofd of lijf helemaal vol door geluiden, fel licht of drukte om je heen. In een eigen rusthoek mag jij zelf bepalen wat er gebeurt. Hier onderzoek je samen met je therapeut hoe jouw ideale zintuiglijke schuilplek eruitziet, zodat je zenuwstelsel weer tot rust kan komen.

- **Jij bent de baas:** kies wat fijn voelt en wat juist weg moet blijven.
- **Geen goed of fout:** ieder brein heeft unieke sensorische behoeften.
- **Veilig terugtrekken:** een plek om op te laden wanneer de wereld te hard binnenkomt.

★ Tip voor het kind

Denk aan een moment waarop je je helemaal ontspant hoe voelde. Was het stil of hoorde je zacht geritsel? Lag je ergens onder weggestopt of had je juist veel ruimte?

2 Zintuiglijk Ontwerp: Jouw Voorkeuren in Kaart

Geef per zintuig aan wat jou helpt om te ontprikken en spanning te laten zakken.



Licht

Zacht gedimd lampje, subtiel lichtsnoer, een donkere tipi-tent of helemaal verduisterend.

Mijn favoriete lichtbron
(wat voelt zacht aan mijn ogen?):



Geluid

Volledige stilte via een noise-cancelling koptelefoon, witte ruis of zachte natuurgeluiden.

Wat wil ik horen als ik
overprikkeld ben (of juist
absolute stilte)?



Textuur & Tast

Een zijdezacht fleecedek, een ruwe ribstof, gladde kussens of verzwaarde knuffels.

Materialen en stoffen die fijn
aanvoelen tegen mijn huid:



Diepe Druk (Proprioceptie)

Een zware deken over je benen, een stevige zitzak om in weg te zakken of zachte tegendruk van kussens.

Diepe druk en houding
(hoe zit of lig ik het liefst?):



3 Teken- en Inrichtingsveld: Mijn Ultieme Sensorische Schuilplaats

Teken hieronder jouw ideale rusthoek. Voeg details toe zoals kussens, wandkleuren, een dakje of hutconstructie, en de spulletjes die je erin wilt bewaren.

- **Teken de buitenkant:** Is het een tent, een leeshoek onder het bed, of een hoekje achter een kamerscherm?
- **Teken de binnenkant:** Welke kussens, knuffels, friemelmateriaal of boeken liggen binnen handbereik?
- **Geheime toegang:** Heeft jouw rustplek een ingang die dicht kan met een doek of gordijn?

Mijn ontwerp-tekening en plattegrond van de rustplek:



De drie belangrijkste regels voor iedereen als ik in deze hoek zit:

- 1
- 2
- 3





Ouder- & Therapeuten Intake: Sensorische Rustplek Inrichten



Intake voor Ouders en Therapeuten: Sensorisch Profiel en Thuisvertaling

Deze checklist helpt ouders en therapeuten om signalen van over- en onderprikkeling methodisch in kaart te brengen en de ontworpen rustplek veilig thuis of in de praktijk te realiseren conform de leefdomeinen van het kind.

- ✓ Observatie van vroege stress-signalen: friemelen, terugtrekken, stemverheffing, overbeweeglijkheid of juist bevriezen.
- ✓ Gezamenlijke afstemming: de rustplek wordt nooit ingezet als time-out of strafplek.
- ✓ Autonomie en regie: het kind bepaalt wanneer de plek bezocht en verlaten wordt.



Klinische therapeutische notitie

Waak ervoor dat de zintuiglijke rusthoek een plek van pure zelfregulatie blijft. Wanneer een kind deze ruimte associeert met correctie of afzondering, verliest het zijn kalmerende neurobiologische werking.



Zichtbare vroege signalen van overprikkeling bij het kind:



Fysieke locatie in huis die geschikt is (bijv. slaapkamerhoek, onder hoogslaper):



Beschikbare sensorische hulpmiddelen (verzwaard kussen, koptelefoon, dimlicht):



Afspraken met gezinsleden over rust en privacy rondom deze plek:

De Tijd-Telescoop – Handleiding & Klinisch Protocol



0

Handleiding voor de kindtherapeut: De Tijd-Telescoop



De Tijd-Telescoop is een extern executief hulpmiddel ontworpen voor kinderen met ADHD, ASS of een zwak werkgeheugen die moeite hebben met tijdsbeleving ('tijdsblindheid') en taakovergangen. Door tijd visueel en ruimtelijk voor te stellen als een uitschuifbare telescoop met opeenvolgende brandpunten, leert het kind de kloof tussen 'nu meteen' en 'straks klaar' concreet te overbruggen.

- Gebruik de telescoopmetafoor om abstracte minuten om te zetten in tastbare, opeenvolgende kijkvelden.
- Ondersteun het kind om steeds vanuit het nabije gezichtsveld (de startstap) naar de verre einder te werken.
- Koppel elk visueel lensblok aan een externe tijdwaarnemer (zoals een Time Timer of zandloper) op de werktafel.



Klinische toepassingstip: Proprioceptieve verankering

Laat het kind de telescopische afstand fysiek uitbeelden met beide armen: handen dicht bij de ogen voor de allereerste minuut ('Nu meteen'), en de armen geleidelijk voorwaarts strekken tot volle lengte voor 'De finish'. Dit activeert het lichaamsbesef en helpt het werkgeheugen bij het vasthouden van de taakvolgorde.

1



Methodisch stappenplan: Scherpstellen met het kind

Doorloop deze drie stappen gezamenlijk met het kind voorafgaand aan een huiswerктаak, ochtendroutine of sessie-activiteit om overzicht en executieve grip te waarborgen.

- Bespreek elke lens vóór aanvang van de taak, zodat het werkgeheugen niet overbelast raakt tijdens het werken.
- Houd de omschrijvingen beknopt: maximaal één concrete handeling of zichtbaar resultaat per lens.

1

Stap 1: Focus op het nabije beeld (0 tot 5 minuten)

Bepaal uitsluitend de allereerste handeling. Laat het kind benoemen wat er nu op tafel ligt en welk voorwerp als eerste wordt gepakt. Elimineer alle overige prikkels.

2

Stap 2: De tussenlens scherpstellen (halverwege de route)

Kies een helder ijkpunt halverwege de taak (bijvoorbeeld: '3 sommen af' of 'tanden gepoetst'). Dit bewijst aan het kind dat de tijd beweegt en de afstand korter wordt.

3

Stap 3: Het eindpunt aan de horizon visualiseren

Breng de eindsituatie helder in beeld: hoe ziet de opgeruimde tafel eruit, en welke directe beloning of ontspanningsovergang volgt op het afronden?

2



Klinische observatiechecklist: Executieve signalen

Vink tijdens de gezamenlijke verkenning en taakuitvoering aan welke gedragssignalen op de voorgrond treden:

- ☐ Tijdsverzet: kind raakt overstuur of blokkeert bij het horen van tijdsduren zoals 'een kwartier'.
- ☐ Werkgeheugenuitval: vergeet na de eerste stap wat de bedoeling was en staart doelloos rond.
- ☐ Doeloverslag: wil direct naar de eindbeloning springen zonder de tussenfase uit te voeren.
- ☐ Focuswinst: taakgerichtheid neemt zichtbaar toe zodra de visuele lenzen zijn ingevuld en afgevinkt.

3



Therapeutische beslisboom: Interventies bij vastlopen

Hanteer dit schema wanneer het kind tijdens de geplande activiteit blokkeert, impulsief wordt of het tijdsbesef verliest:

- Vermijd discussies over minuten of verstreken tijd; breng de aandacht direct terug naar de visuele telescoop.

Welk gedrag signaleert de therapeut bij stagnatie of weerstand?



Het kind staart doelloos, zucht zwaar of raakt overprikkeld

Schuif de telescoop terug naar Lens 1. Verklein de taak naar één micro-actie van maximaal 60 seconden (bijvoorbeeld: 'pak alleen je blauwe pen').



Het kind wil ongeduldig doordrukken naar de eindbeloning

Dek Lens 3 fysiek af met een hand of kaartje. Richt de blik expliciet op Lens 2 en laat het kind eerst het vinkje bij de tussenstap behalen.



De Tijd-Telescoop – Kindwerkblad & Planner



Werkblad: Mijn Tijd-Telescoop

Kijk door jouw telescoop en breng je taak in beeld. Begin links bij 'Nu meteen' en kijk stap voor stap vooruit naar 'Klaar'.
Kleur de lens in zodra die stap klaar is!

- Schrijf of teken in elke lens wat je gaat doen.
- Zet een vinkje als de stap gelukt is.
- Houd je timer en spullen direct op je bureau.



Wat is mijn taak of activiteit van vandaag?

Lens 1:
Nu meteen

Lens 2:
Halverwege

Lens 3:
De horizon / Klaar!



Lens 1: Nu meteen

(Wat pak ik als allereerste en wat ligt er voor mijn neus?):

.....

.....

.....



Lens 2: Halverwege

(Wat is mijn tussenstap om te zien dat ik al een heel eind ben?):

.....

.....

.....



Lens 3: De horizon / Klaar!

(Hoe ziet het eruit als alles af is?):

.....

.....

.....



Mijn pauze of fijne activiteit als ik klaar ben:

.....

.....

.....



Mijn beloning / pauze!





Het Herinneringsmozaïek – Kindwerkblad



Cliënt- en Sessiegegevens

Vul de onderstaande gegevens in aan het begin van de sessie om het herinneringswerkblad zorgvuldig te kunnen bewaren en opvolgen in het dossier.

Naam van het kind: _____

Datum en sessienummer: _____

Aan wie of wat denk je vandaag (naam van de overledene of het verlies)? _____

Mijn gekozen symbool voor deze herinnering: _____



Kleurlegenda van Mijn Gevoelens

Rouw brengt verschillende gevoelens tegelijkertijd met zich mee. Kies voor elk gevoel een eigen kleur die voor jou passend aanvoelt en kleur het bijbehorende vakje in.



Geel of goud
(Dankbaarheid en fijne momenten):

Een moment van samen lachen, een fijn ritueel of een warme herinnering die blijft.



Blauw of grijs
(Verdriet en stilte):
Momenten waarop het gemis zwaar weegt of tranen opkomen.



Groen of zachtroze
(Troost en geborgenheid):
Wat helpt als het moeilijk is, zoals een knuffel, muziek of een fijne gedachte.



Paars of oranje
(Gemis en verlangen):
Dingen die we niet meer samen kunnen doen of die je nu zo graag had willen delen.



Kleur naar eigen keuze
(Mijn eigen emotie):
Een gevoel waar nog geen woord voor is, zoals boosheid, verwarring of schrik.



Vrijheid in Kleurkeuze

Er zijn geen foute kleuren. Als blauw voor jou troost betekent en groen verdriet, dan is dat helemaal goed. Jij bepaalt zelf wat elke kleur betekent.



Het Mozaïek van Herinneringen

In het grote mozaïekhart hieronder zie je verschillende losse vlakken. Samen vormen ze één geheel kunstwerk. Kleur elk vlak in met de kleur van het gevoel dat erbij hoort. In de grotere vlakken kun je ook een woord, een datum of een kleine tekening toevoegen.

1

Vlak 1: Een herinnering die me aan het lachen maakte

2

Vlak 2: Iets wat deze persoon heel goed kon of vaak zei

3

Vlak 3: Een plek waar we graag samen waren

4

Vlak 4: Wat ik het allermeeste mis in het dagelijks leven

5

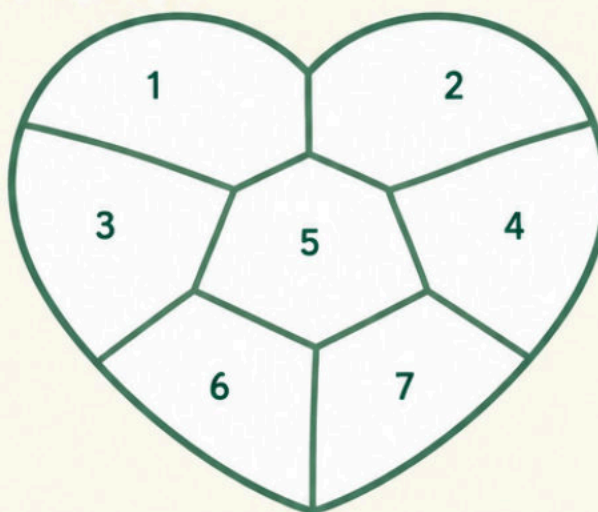
Vlak 5: Iets wat me helpt en troost geeft als ik verdrietig ben

6

Vlak 6: Een vraag die ik nog graag had willen stellen

7

Vlak 7: Iets moois dat voor altijd van ons samen blijft



Als mijn mozaïek klaar is, voelt het geheel vooral als: _____

Het vlak dat vandaag het meeste opvalt is: _____



Herinneringsankers en Afronding

Na het inkleuren van het mozaïek bekijken we het geheel rustig samen. Deze stappen helpen om woorden te geven aan wat je hebt gemaakt.

1

Stap 1: Afstand nemen en overzien
Leg het werkblad tussen jullie in op tafel. Wat valt als eerste op wanneer je van een afstandje naar alle kleuren kijkt?

2

Stap 2: Het troostvlak markeren
Wijs samen naar de troostvlakken. Welke herinnering of gedachte hierin geeft vandaag de meeste rust of steun?

3

Stap 3: Een veilige bewaarplek kiezen
Bespreek waar dit mozaïek bewaard mag worden: in de behandelmap, thuis op een nachtkastje of in een herinneringsdoos.



Mijn troostgedachte voor de komende week: _____



Therapeutenhandleiding: Methodische Toelichting & Gespreksinterventies

Dit creatieve expressiemateriaal is ontwikkeld voor de kindertherapeutische praktijk bij rouw, verlies en ingrijpende levenstransities. Het deconstructieve mozaïekformaat helpt kinderen om ambivalente gevoelens gelijktijdig bestaansrecht te geven zonder cognitieve overvraging.



- **Doelgroep:** Kinderen van 6 tot 14 jaar met verlieservaringen (overlijden van een dierbare, echtscheiding, ziekte of verlies van een huisdier).
- **Klinische doelstelling:** Extern representeren van complexe rouwreacties; normaliseren van gelijktijdige vreugde en diep gemis.
- **Differentiële toepassing:** Uitermate geschikt voor kinderen die blokkeren bij directe verbale rouwvragen of overspoeld raken door stilte.
- **Integratie:** Eenvoudig te combineren met narratieve rouwboeken, herinneringsdozen en het duaal procesmodel van rouwverwerking.



Traumasesensitieve Aandacht

Forceer geen enkel vlak. Wanneer een kind alle vlakken in één kleur kleurt of bepaalde vlakken blanco laat, weerspiegelt dat de actuele emotionele draagkracht.

Volg altijd het tempo van het kind.



Klinische Beslisboom & Interventieroute

Gebruik deze beslisboom tijdens de sessie om methodisch te schakelen op basis van de emotionele reactie van het kind tijdens het tekenen.

Hoe reageert het kind tijdens het invullen en inkleuren van de herinneringsvlakken?



Het kind raakt overspoeld door verdriet of tranen

Actie:

Pauzeer het tekenen, bied co-regulatie via fysieke gronding of rustige ademhaling, en schakel naar het troostvlak. Valideer de tranen als een natuurlijke reactie op liefde en gemis.



Het kind blokkeert en zegt: 'Ik weet niks meer'

Actie:

Haal de druk van de situatie. Schakel over naar neutrale sensorische details ('Welke kleur kleren droeg opa graag?' of 'Wat aten jullie samen?') of laat het kind louter abstracte patronen inkleuren.



Het kind kleurt heel snel en oppervlakkig door de lijnen heen

Actie:

Signaleer mogelijke afweer of spanning. Benoem mild: 'Er zitten veel grote gevoelens in, je handen gaan heel snel.' Bied eventueel zwaarder tekenmateriaal of klei aan ter regulatie.



Het kind vertelt spontaan verhalen bij elk vlak

Actie:

Faciliteer met reflectief luisteren. Noteer letterlijke uitspraken in de marge en versterk de voortgezette innerlijke band (continuïng bonds).



Praktijkchecklist voor de Behandelaar

Controleer de sessie-inbedding en de nazorg van de rouwinterventie aan de hand van de onderstaande kwaliteitsnormen.

- ☐ Verificatie van emotionele veiligheid en geïnformeerde instemming (assent) van het kind.
- ☐ Kleurpotloden, oliepastels of stiften klaargelegd in een gevarieerd, uitnodigend kleurenpalet.
- ☐ Expliciet oordeelvrije houding ten aanzien van kleurtoekenning, kleurvolgorde en eventuele blanco vlakken gehandhaafd.
- ☐ Koppeling gemaakt naar minimaal één concrete steunbron in de dagelijkse leefomgeving van het kind.
- ☐ Afstemming verzorgd met ouders of verzorgers over de getoonde emoties en een veilige bewaarplek voor het mozaïek.
- ☐ Sessieverslaglegging uitgevoerd in het cliëntdossier conform geldende beroepscode voor kind- en jeugdhulpverlening.

Notities:



Mijn Eigen Grenzen-Burcht

– Werkblad voor het Kind –



Mijn Eigen Grenzen-Burcht: Uitleg voor Jou

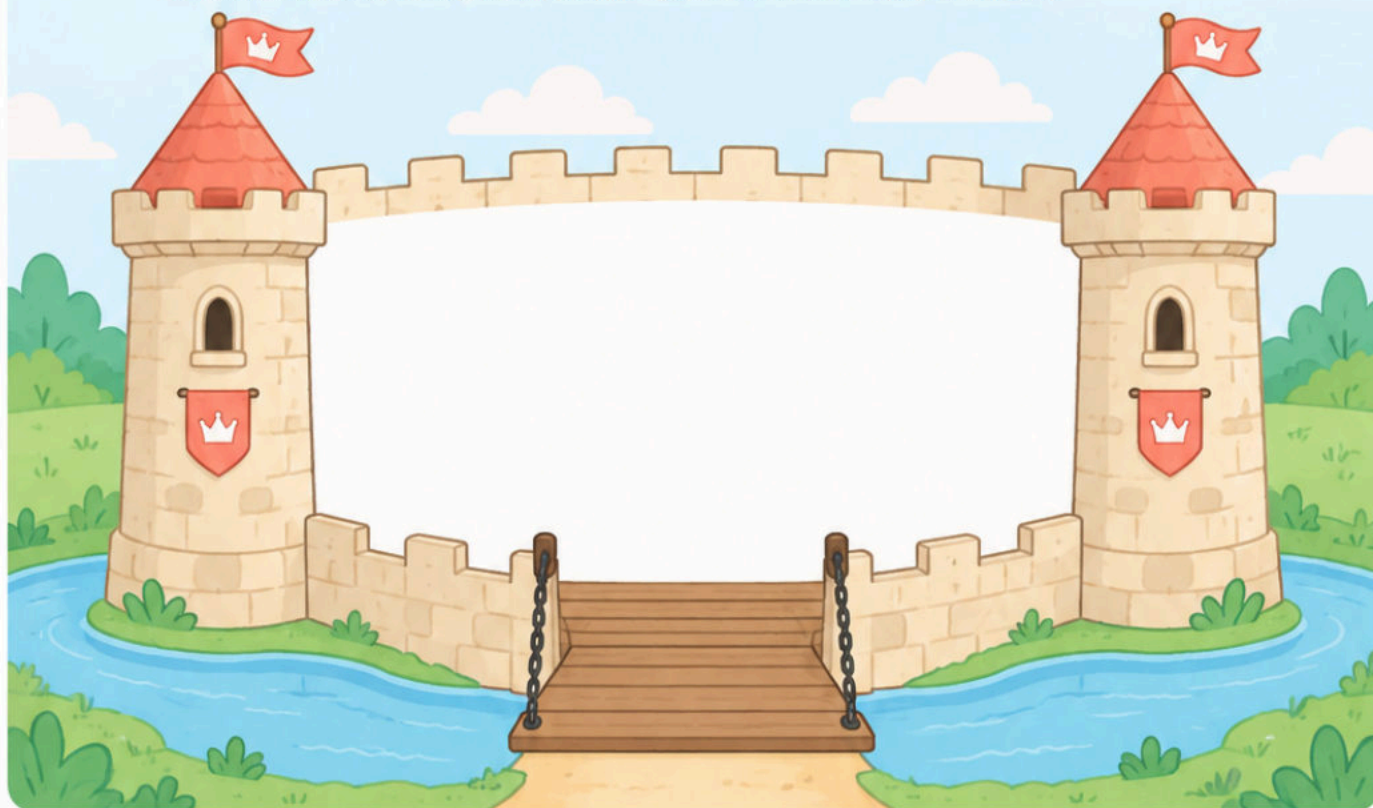
Stel je voor dat jij de koning of koningin bent van je eigen burcht. De muren, poorten en ophaalbrug bepalen wie er zomaar naar binnen mag en wie eerst netjes toestemming moet vragen. Gebruik de tekenruimte om jouw burcht te ontwerpen en beantwoord samen met de therapeut de vragen hieronder.

- Teken in de burcht de plekken waar jij je helemaal veilig en prettig voelt (zoals je eigen kamer of troonzaal).
- Kies wie er binnen de slotgracht mag komen: jouw veilige gasten die je helpen, troosten en respecteren.
- Zet poortwachters bij de ingang: welke duidelijke woorden of stop-signalen gebruik jij als iemand te dichtbij komt?
- Bepaal wie er buiten de ophaalbrug moet blijven en wat er gebeurt als iemand zomaar over jouw grens stapt.



Tip voor Jou

Jij bent altijd de baas over jouw eigen ophaalbrug. Voelt iets in je buik niet goed of klopt je hart te snel? Dan mag de poort meteen dicht!



Kasteelontwerp en Poortwachters

Vul de onderdelen van jouw kasteel in om te laten zien hoe jij jouw grenzen bewaakt.



De naam van mijn burcht

(hoe heet mijn veilige plek?):



Mijn Poortwachters

(wat zeg of doe ik als iemand te ver gaat, bijv. 'Stop' zeggen of weglopen?):



Welkome Gasten

(welke mensen geven mij een rustig gevoel en mogen binnen de muren komen?):



Mijn Ophaalbrug

(aan welk signaal in mijn lichaam merk ik dat de brug omhoog moet?):



Hulptroepen

(welke vertrouwde volwassenen roep ik erbij als iemand niet wil luisteren?):



Mijn Eigen Grenzen-Burcht – Therapeutische Handleiding



Therapeutische Handleiding: Projectieve Verankering van Grenzen

Deze projectieve werkvorm ondersteunt kinderen bij het expliciteren en ruimtelijk concretiseren van fysieke, interpersoonlijke en emotionele grenzen. De metafoor van de middeleeuwse burcht biedt een krachtige externe structuur om autonomie, lichaamsbewustzijn en assertiviteit te onderzoeken zonder hertraumatisering.

- **Verkenning van het binnenste heiligdom:** stimuleer het kind om te beschrijven hoe fysieke veiligheid en innerlijke rust voelen in het lichaam.
- **Differentiatie van relationele afstanden:** onderzoek samen welke contacten tot de binnenste vertrekken mogen doordringen, welke op de binnenplaats blijven en welke buiten de poort horen.
- **Poortwachtersfunctie:** oefen concrete verbale en non-verbale assertieve reacties (houding, stemvolume, handgebaar) die functioneren als de poortwachters van het kind.
- **Noodprotocol bij grensoverschrijding:** operationeiseer naar wie het kind toegaat wanneer poorten worden geforceerd.



Klinische Observatiefocus

Let op uitersten in de tekening: extreem dikke, hermetisch gesloten muren zonder poort kunnen wijzen op overmatige isolatie of traumagerelateerde vermijding; het ontbreken van muren of wachters duidt mogelijk op diffuse grenzen en verhoogde kwetsbaarheid.



Stappenplan voor de Behandelsessie

Hanteer de onderstaande fasering tijdens een individuele speelkamer- of gespreksinterventie.

1

Psycho-educatie en Introductie van de Metafoor



Bespreek persoonlijke ruimte als een eigen domein. Gebruik het kasteel om uit te leggen dat ieder mens het recht heeft om te bepalen wie binnenkomt en wie buiten blijft.

2

Creatieve Expressie en Vormgeving



Laat het kind de burcht tekenen en personaliseren. Moedig het gebruik van kleuren aan voor verschillende zones (veilig, twijfel, gevaar of stop).

3

Exploratie van Poortwachters en Gasten



Bespreek concrete figuren en situaties. Vraag: 'Wie mag er op bezoek komen in jouw toren?' en 'Wat roept de wachter op de muur als iemand onaardig doet?'

4

Fysieke en Verbale Verankering in Rollenspel



Speel een korte situatie uit in de speelkamer waarin het kind met een stevige houding en duidelijke stem de poortwachter activeert en de brug ophaalt.



Hoe reageert het kind op de vraag wie er buiten de kasteelpoort moet blijven?



Het kind aarzelt of durft niemand buiten te sluiten uit loyaliteitsangst.



Normaliseer dat grenzen stellen niet betekent dat je een ander afwijst, maar dat jij goed voor jouw burcht zorgt. Begin met onbekenden of denkbeeldige pestfiguren.



Het kind noemt direct een gezinslid of naaste verzorger met zichtbare spanning.



Bied emotionele validering, exploreer de specifieke gedragingen die onveilig voelen en breng direct het beschermende netwerk en veiligheidsplan in kaart.

De Paniek-Remweg – Werkblad & Somatisch Kalmeringsplan



Wat gebeurt er in je lichaam? Het Valse Brandalarm

Wanneer je plotseling intense angst of paniek voelt, gaat je interne veiligheidssysteem razendsnel aan het werk. Je brein denkt dat er direct gevaar dreigt en stuurt noodsignalen naar je hele lijf. Vaak is er op dat moment echter geen echte tijger of brand, maar een 'vals brandalarm'. Het alarm loeit luid en voelt heel echt, maar je lichaam is kerngezond en bereidt zich alleen maar voor om je te beschermen.

- **Hartkloppingen:** je hart pompt met grote kracht extra zuurstofrijk bloed naar je beenspieren om te kunnen rennen.
- **Snelle ademhaling:** je longen happen naar lucht om je spieren direct van verse energie te voorzien.
- **Koude vingers of tintelingen:** bloed trekt weg uit je vingertoppen en gaat naar je grote spiergroepen.
- **Zweten en warmte:** je lichaam zet de ingebouwde koeling aan zodat je niet oververhit raakt tijdens actie.



Vals Brandalarm



Psycho-educatievulistregel voor kind en therapeut

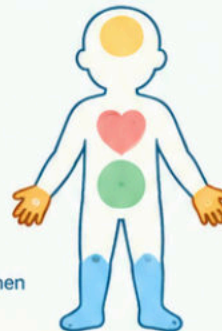
Lichamelijke sensaties van paniek zijn intens en ongemakkelijk, maar nooit gevaarlijk. Een brandmelder die afgaat door verbrand brood betekent niet dat het huis instort.



Mijn Lijfdetectie: Waar voel ik de remweg?

Kruis aan welke signalen jouw lichaam afgeeft wanneer de spanning snel stijgt. Schrijf of teken erbij hoe het voelt, zodat we samen kunnen zien wanneer de 'remweg' begint.

- ☐ **Mijn hoofd:** duizelig gevoel, suizende oren of wazig zicht
- ☐ **Mijn borst en keel:** bonzend hart, brok in de keel, snelle oppervlakkige adem
- ☐ **Mijn buik:** plotselinge krampen, vlinders, een strakke knoop of misselijkheid
- ☐ **Mijn handen en benen:** trillende knieën, koude klamme handen, drang om weg te rennen



- ☐ **Mijn hoofd**
- ☐ **Mijn borst en keel**
- ☐ **Mijn buik**
- ☐ **Mijn handen en benen**

Mijn allereerste lichamelijke waarschuwingssignaal (vroegsignaal)

Mijn alarmsignaal op piekmoment (vals brandalarm op volle sterkte)



De 4 Remstappen: Van Vals Alarm naar Veilige Haven

Volg deze somatische kalmeringsstappen zodra je merkt dat de paniekremweg start. De therapeut of ouder doorloopt de stappen rustig samen met jou.

1



Stap 1: Label het Valse Alarm

Benoem hardop of vanbinnen: 'Mijn brandalarm gaat af, maar er is geen brand. Mijn lichaam beschermt me, ik ben nu veilig.'

2



Stap 2: Voetenanker en Gronding

Zet beide voeten plat op de grond. Duw je hielen stevig in de vloer en voel de zwaartekracht. Voel hoe de vloer jou 100% draagt.

3



Stap 3: Verlengde Uitademing (4 in, 6 uit)

Adem zachtjes 4 tellen in door je neus, alsof je aan een bloem ruikt. Blaas daarna 6 tellen heel langzaam uit door een denkbeeldig rietje.

4



Stap 4: Zintuiglijke Heroriëntatie (3-2-1 Focus)

Kijk om je heen in de kamer: 'Kijk, het blauwe voorwerpen, raak 2 verschillende texturen aan (bijvoorbeeld je spijkerbroek en de houten leuning) en luister naar 1 specifiek geluid.'



Therapeutisch Beslispad bij Acute Lichamelijke Spanning

Praktische handreiking voor de kindtherapeut tijdens het consult bij opkomende somatische paniekreacties.

Welk spanningsniveau en interoceptief gedrag vertoont de jonge cliënt op dit moment?



Kind hyperventileert of dissocieert licht (SUDS 8-10)

Bied geen cognitieve uitleg. Gebruik directe somatische co-regulatie: spiegel een rustige houding, geef voelbare tegendruk op de voeten of laat een koud glas water vasthouden tot de ademhaling vertraagt.



Kind is angstig maar aanspreekbaar (SUDS 4-7)

Loop gezamenlijk de 'Remstappen' door met visuele ondersteuning. Laat het kind de denkbeeldige autobekrachtiger of brandweerslang visualiseren om de actie fysiek te verankeren.



Kind is gekalmeerd en hersteld (SUDS 0-3)

Evalueer het verloop van de curve: 'Kijk, het brandalarm doofde vanzelf uit.' Noteer samen de remtijd op het werkblad ter versterking van de interoceptieve zelfeffectiviteit.

Werkblad: De Samengesteld Gezin Kaart

⇒ Plek en Ruimte Vinden in Twee Werelden ⇒



Verkenning van Twee Werelden

Wanneer je ouders niet meer samenwonen of er nieuwe partners en bonusgezinsleden bij zijn gekomen, reis je steeds tussen verschillende huizen en gewoonten. Deze landkaart helpt je om precies te tekenen hoe jouw werelden eruitzien, wat overal hetzelfde blijft en waar je je eigen veilige plek hebt.

- Eiland A staat voor het huis van je ene ouder met alle gewoontes en personen daar.
- Eiland B staat voor het huis van je andere ouder met hun eigen ritme en regels.
- De Reisbrug daartussen is hoe jij wisselt tussen beide plekken en wat je meeneemt.
- De Vrijplaats is jouw neutrale burcht: dingen die van jou alleen zijn en overal mogen bestaan.



Gouden Regel voor Ontdekkers

Je hoeft op deze kaart niet te kiezen wie je liever vindt. Het is heel normaal dat gewoontes op de eilanden verschillen en dat oversteken soms spannend of vermoeiend voelt.



Breng Jouw Twee Eilanden in Kaart

Teken of noteer in de vakken hieronder hoe elk eiland aanvoelt en wie daar wonen. Gebruik symbolen, kleuren of korte woorden om jouw unieke territorium vorm te geven.



Eiland A (Naam van dit huis):

Wie wonen hier en wat is de fijnste plek in dit huis?

.....

.....

.....



Eiland B (Naam van dit huis):

Wie wonen hier en wat is de fijnste plek in dit huis?

.....

.....

.....



Vaste Rotsen:

Welke 3 dingen zijn op beide eilanden precies hetzelfde over jou?

.....

.....

.....



De Reisbrug:

Wat stop je altijd in je koffer of rugzak dat je rust geeft tijdens de wissel?

.....

.....

.....



Klimaat en Gewoonten Vergelijken

Elk gezinshuis heeft een eigen leefklimaat. Kijk wat er gebeurt als je van het ene naar het andere eiland reist en waar je rekening mee moet houden.

- **Regels en bedtijden:** waar mag je langer opblijven en waar moet je vroeger rusten?
- **Eten en tafelen:** kookt men anders of praat men op een andere manier aan tafel?
- **Gevoel van drukte:** zijn er stiefbroers of stiefzussen die voor extra reuring zorgen?
- **Afspraken over schermen, huiswerk en buitenspelen.**



Klimaatverschil is Geen Fout

Verschillende gewoontes betekenen niet dat het ene huis beter is dan het andere. Je leert twee talen tegelijk spreken, en dat vraagt soms gewoon even schakeltijd.



Handleiding & Emotioneel Kompas

Mijn Emotionele Kompas bij Spanning

Soms voel je je verscheurd tussen twee huizen, of voelt het alsof je partij moet kiezen. Gebruik deze stappen als de spanning of loyaliteit even te zwaar drukt.



Wat doe je als een volwassene vraagt: 'Wat doen jullie daar eigenlijk allemaal?'



Je voelt je vrij om er luchtig over te vertellen

Vertel gerust over een leuke activiteit, zonder geheimen te verklappen of het gevoel te hebben dat je verslag moet uitbrengen.



Het voelt als een kruisverhoor of je raakt in de klem

Gebruik de veilige grens-zin: 'Het was gezellig, maar ik vind het fijn om nu gewoon hier te zijn en niet te veel terug te kijken.'



Therapeutenhandleiding & Gespreksinterventie

Systemische instructie voor kindertherapeuten bij inzet van 'De Samengesteld Gezin Kaart' ter de-escalatie van loyaliteitsdruk en het valideren van dubbele gezinsidentiteiten.

- ✓ **Doelstelling:** Externaliseren van gezinstransities en loyaliteitsconflicten via een cartografische speelmetafoor.
- ✓ **Toepassing:** Individuele kindtherapiesessies of ouder-kind evaluatiemomenten bij complexe echtscheidings- en nieuw samengestelde gezinscontexten.
- ✓ **Signaleringsfocus:** Let op overmatige idealisering van één eiland of angstreacties rondom de 'Reisbrug'.
- ✓ **Valkuil:** Vermijd normatieve uitspraken over welk regelssysteem 'beter' of 'consequenter' is.



Klinisch Aandachtspunt: Het 'onzichtbare kind'

Onderzoek tijdens het tekenen van de Vrijplaats of het kind fysieke of psychologische privacy ervaart in beide huizen, met name wanneer er sprake is van stief- of halfbroers of -zussen.

Startgids: De Motivatiemotor & Turboboosters



Hoe werkt jouw Motivatiemotor?

Soms voelt een taak als een gigantische grijze berg waar je simpelweg niet overheen komt. Je bent niet lui en je doet het niet met opzet: je hersenmotor heeft op dat moment gewoon te weinig startbrandstof (dopamine). Met de juiste startvonk slaat de motor aan en kun je soepel op gang komen.

- **Geheime regel:** Je hoeft niet de hele taak af te maken, alleen de eerste 5 minuten te starten.
- **Geef je hersenen iets fijns** om naar te luisteren, naar te kijken of te bewegen tijdens het opstarten.
- **Zet vooraf een duidelijke finish-beloning** klaar zodat je motor weet waar hij naartoe racet.



Check je brandstofpeil

Hoe vol voelt jouw starttank voor deze opdracht? Kleur in gedachten of op je blad je brandstofmeter in: rood (helemaal leeg), oranje (beetje sputteren) of groen (klaar voor vertrek). Bij rood kies je eerst een extra krachtige startvonk!



Kies je startvonk: de 4 turboboosters

Als je motor sputtert, helpt gewoon harder nadenken meestal niet. Kies minstens één turbo booster om de eerste vonk te laten overslaan:



De 5-minuten-sprint

- Zet een zandloper of timer op 5 minuten. Je racet alleen tot de bel gaat; daarna mag je pauzeren of doorstomen.



Soundtrack-power

- Zet een energieke gamesoundtrack of een beat zonder zang op om je werkritme meteen op gang te brengen.



De mysterie-beloning

- Schrijf 3 leuke micro-beloningen op briefjes, vouw ze dicht en trek er blind eentje voor direct na je eerste werkronde.



Lijf-kickstart

- Doe 15 jumping jacks, duw 10 secenings zo hard mogelijk tegen de muur of drink een glas koud water om je lijf wakker te schudden.



De 4 stappen naar je startwinst

1



Stap 1: Maak de taak piepklein

Kies één overzichtelijk stukje (bijvoorbeeld de eerste 3 sommen maken of 5 boeken in de kast zetten).

2



Stap 2: Schakel je turbobooster in

Zet je beat aan, pak je favoriete potlood of doe eerst je snelle spirooefening.

3



Stap 3: Race tegen de klok

Zet de timer op 5 minuten en begin direct, zonder je druk te maken over fouten maken.

4



Stap 4: Pak je brandstofbeloning

Tijd voorbij? Geef jezelf een dikke vink, pak je micro-beloning en voel de startwinst!



Mijn Motivatiemotor Cockpit

Vul jouw cockpitpaneel in voordat je van start gaat. Zo weet je precies wat de missie is en welke boosters aanstaan.

- ☒ Mijn taak is verdeeld in een behapbaar stuk
- ☒ Mijn startbooster staat klaargezet
- ☒ Mijn timer en finish-beloning zijn duidelijk



Mijn missie van vandaag (geef de taak een krachtige codenaam):



Mijn turbobooster van vandaag (welke muziek, beweging of timer kies ik?):



Mijn startdoel voor de eerste 5 minuten:



Mijn directe beloning zodra de timer afgaat:



Eerste hulp bij motorpech

Blijft de motor toch haperen? Geen paniek. Gebruik dit keuzemenu om de spanning direct weg te nemen:

- Maak de stap nóg kleiner totdat het belachelijk makkelijk wordt.
- Vraag iemand om rustig naast je te zitten (body doubling).
- Neem eerst een korte zintuiglijke pauze om je zenuwstelsel te ontladen.



Ik voel me geblokkeerd en weet echt niet waar ik moet beginnen



Pas de 'Alleen Stap Nul'-truc toe: pak alleen je pen vast of sla je schrift open. Adem drie keer rustig in en uit, en doe verder nog helemaal niets.



Ik word onrustig, boos of wiebelig van de saaiheid



Voeg beweging toe: ga op een wiebelkussen zitten, knijp met je vrije hand in een kneedbal of werk 5 minuten staand aan tafel.



De taak voelt veel te groot en overweldigend



Vraag om een Taakmaatje: vraag je therapeut, begeleider of ouder om 5 minuten in stilte naast je aan een eigen klusje te werken terwijl jij start.

Het Maskeer-Spiegelbeeld –

Psycho-educatie over Camoufleren bij Autisme



Wat is sociaal maskeren?

Maskeren (of camoufleren) betekent dat je bewust of onbewust je natuurlijke autistische reacties verbergt om erbij te horen of om je veilig te voelen. Denk aan jezelf dwingen om oogcontact te maken, scripts in je hoofd voorbereiden voor een gesprek, of friemelen en wiebelen (zelfregulatie of stimming) onderdrukken.

- Maskeren helpt soms op de korte termijn om je veilig te voelen in een groep.
- Het kost veel mentale en fysieke energie: je sociale batterij loopt snel leeg.
- Langdurig camoufleren leidt vaak tot overprikkeling, woede-uitbarstingen of intense vermoeidheid zodra je thuis komt.



Goed om te weten

Maskeren is een begrijpelijke overlevingsstrategie om jezelf te beschermen. Je hoeft je er niet voor te schamen. Dit werkblad helpt je ontdekken wat het je kost en wanneer je masker veilig af mag.



De Twee Kanten van de Spiegel

Kijk eens naar de twee kanten: wat laat je zien aan de buitenwereld, en hoe voelt het vanbinnen écht als je thuis bent of alleen?

- Wat doe je op school of bij anderen om 'mee te doen'?
- Wat gebeurt er vanbinnen in je lichaam en hoofd terwijl je maskeert?
- Wat doe je zodra je weer in je eigen veilige omgeving bent?

Buitenkant (Mijn Masker):

Wat zien klasgenoten en leerkrachten aan de buitenkant?

Binnenkant (Mijn Echte Zelf):

Wat voel en denk ik vanbinnen op dat moment?

Energielek:

Waardoor loopt mijn sociale batterij het snelst leeg?

Veilige haven:

Waar en bij wie voel ik me veilig genoeg om het masker helemaal af te zetten?



Signalen van een Lege Sociale Batterij

Wanneer je masker te lang op blijft, raakt je energieaccu uitgeput. Vink de signalen aan die jij bij jezelf herkent na een schooldag of sociale gebeurtenis:

- ☐ Plotselinge hoofdpijn, buikpijn of gespannen spieren
- ☐ Een kort lontje of snel geïrriteerd raken door kleine geluiden
- ☐ Een sterke drang om je terug te trekken in een donkere of stille ruimte
- ☐ Moeite met praten of even geen woorden kunnen formuleren
- ☐ Overspoeld raken door emoties of juist totale verdoofdheid en leegte voelen



Mijn Herstel- en Zelfzorgplan

Herstellen van maskeren vraagt om bewuste ontspanning. Bepaal welke gewoontes en hulpmiddelen jou helpen om weer op te laden:

- Plan vaste rustmomenten zonder sociale verwachtingen direct na school of activiteiten.
- Kies voor sensorische rust (zoals een ruisonderdrukkende koptelefoon of verzwaarde deken).
- Spreek met vertrouwde mensen af wanneer je even niet hoeft te praten of geen oogcontact hoeft te maken.

Mijn top 3 sensorische ontspannelaars (bijv. verzwaarskussen, stilte, gamen, eigen muziek):

Mijn stopsignaal of codewoord naar ouders/verzorgers als mijn batterij op 0% staat:





Werkblad De Afscheidskaars

Troost- en Herdenkingsritueel voor Thuis



De Afscheidskaars: Samen herinneren en troost vinden

Dit werkblad biedt kinderen en hun gezin een tastbaar ritueel om stil te staan bij een dierbare die er niet meer is. Door samen te knippen, te kleuren en herinneringen op te schrijven, ontstaat een veilige bedding voor verdriet, warmte en verbondenheid op bijzondere dagen zoals verjaardagen, feestdagen of een sterfdag.

- Geef het kind de regie: meedoen mag, toekijken of alleen een kaarsje vasthouden is net zo waardevol.
- Kies een rustig moment op de dag en richt een vaste, veilige herdenkingsplek in huis in.
- Combineer het werkblad desgewenst met een echt theelichtje of een veilig ledkaarsje.



Klinische toelichting voor de begeleider

Zet dit hulpmiddel in tijdens de fase van betekenisgeving en integratie binnen het rouwproces. Het ritueel verlaagt de drempel voor open gezinscommunicatie en helpt kinderen om ambivalente gevoelens, zoals diep gemis naast dankbaarheid, zonder prestatiedruk te uiten.



Rituele stappen voor thuis

Doorloop deze stappen samen in alle rust om het herdenkingsmoment voorspelbaar en geborgen te laten verlopen:

1

De plek klaarmaken

Kies samen een rustige tafel of vensterbank. Leg een mooi kleedje neer en zet er eventueel een foto of een gekoesterd voorwerp van de dierbare bij.

2

De kaars vormgeven

Knip de papieren kaars en de vlammen uit. Kleur de kaars in met tinten die passen bij hoe jij je voelt of met de lievelingskleuren van de dierbare.

3

Woorden en beelden kiezen

Schrijf of teken op de kaars en rond de vlammen een dierbare herinnering, een wens of een eigenschap die je altijd wilt blijven herinneren.

4

Het herdenkingsmoment

Steek een echt kaarsje of een ledkaarsje aan. Lees om de beurt voor wat er op de kaars staat, deel een stil moment of luister samen naar een passend muziekstuk.



Knip- en invulsjabloon: Mijn kaars van herinnering

Knip langs de stippellijnen en vul de vakken in met tekeningen, woorden of persoonlijke symbolen.



Tip voor het gezin

Als schrijven te beladen of moeilijk is, kan het kind een tekening maken in het kaarsvak, of er een kleine foto, veertje of droogbloem op plakken.

Voor wie ik dit kaarsje brand:



Wat ik tegen jou zou willen zeggen als je even mee kon luisteren:



Een fijne herinnering die me nu nog verwarmt:



Wat mij vandaag helpt en troost geeft als ik jou heel erg mis:



Gezinsafstemming en nazorg

Neem na afloop de tijd om te voelen hoe het ritueel is ervaren en zorg voor een zachte landing:

- Het kind bepaalt zelf hoelang de papieren herinneringskaars op de herdenkingsplek blijft staan.
- Sluit af met ontspanning en nabijheid: een warme beker thee, een knuffel of een rustige activiteit samen.
- Bevestig dat alle emoties er mogen zijn; zowel tranen en stilte als een lach om een mooie anekdote zijn welkom.



De Conflict-Thermometer voor Broers en Zussen – Werkblad



Waar staat onze thermometer nu?

Als broers en zussen ruzie krijgen, stijgt de spanning vaak razendsnel. Met deze Conflict-Thermometer ontdekken jullie samen hoe hoog het vuur op dit moment brandt, wat er in jullie lijf gebeurt en welke actie direct helpt om weer veilig te landen.

- Rood (Code Kookpunt: 8-10)** – Schreeuwen, slaan of schelden: Stop direct, stap 2 meter uit elkaar en las een Time-In in.
- Oranje (Code Pruttelen: 5-7)** – Mopperen, speelgoed afpakken of plagen: Pauzeer het spel, adem drie tellen rustig uit en pak de praatstok.
- Groen (Code Samen Fijn: 1-4)** – Overleg, samen lachen of rustig ieder een eigen spel spelen: Geef elkaar een boks en ga zo door.



Therapeutische tip voor de time-in

Een 'time-in' is geen strafplek, maar een gezamenlijke kalmeringsfase nabij een veilige volwassene. Verplaats kinderen fysiek pas naar gespreksvoering zodra beiden fysiologisch gezakt zijn naar niveau Groen.



Het 4-Stappen De-escalatieplan

Doorloop deze vier duidelijke stappen zodra de thermometer oranje of rood kleurt. Volg de stappen altijd in vaste volgorde om escalatie te voorkomen.

1

Afkoelen & Veiligheid (Time-In)

Leg het speelgoed neer. Ga beiden op een eigen kussen of stoel zitten met uitzicht op de therapeut of ouder. Drink een slok water en neem 3 diepe buikademhalingen totdat de spieren ontspannen.

2

Vertellen met de Ik-Boodschap

Kind A vertelt rustig wat er gebeurde: 'Ik voelde me boos/verdrietig toen jij... omdat ik graag wilde...'. Geen scheldwoorden of 'jij doet altijd'.

3

Luisteren Zonder Onderbreken

Kind B luistert met de handen op schoot totdat Kind A klaar is. Kind B herhaalt in eigen woorden: 'Ik hoor dat jij baalde van...'. Daarna wisselen de rollen om.

4

De Win-Win Oplossing Bouwen

Bedenk samen minstens 2 manieren waarop beiden tevreden verder kunnen spelen (bijv. een kookwekker van 10 minuten per beurt, of samen een nieuw spel bouwen).



Gezamenlijk Win-Win Afsprakenblad

Vul onderstaande velden samen met de therapeut of ouder in zodra jullie beiden weer in de groene zone zijn gekomen.

Wat was de aanleiding van onze ruzie?
(Kort en feitelijk beschreven):

Wat heeft Kind 1 nu nodig om weer rustig en blij verder te kunnen?:

Wat heeft Kind 2 nu nodig om weer rustig en blij verder te kunnen?:

Onze gezamenlijke Win-Win afspraak
(Hier zijn we het allebei over eens):

Handtekening / vuistboks Kind 1 & Kind 2 + Datum:

De Faalangst-Vuurtoren – Realistische Verwachtingen Richten



De Faalangst-Vuurtoren: Navigeren door Schoolspanningen

Wanneer een toets, spreekbeurt of nieuw schoolvak eraan komt, kan het in je hoofd flink stormen. Piekergedachten werken vaak als dichte mist op zee: ze tonen denkbeeldige klippen en schipbreuken die er in werkelijkheid niet zijn. De Faalangst-Vuurtoren helpt je om de mist van irreële rampscenario's te scheiden van het heldere licht van feitelijke voorbereiding en reële verwachtingen.

- **De Mist (Piekeren):** rampscenario's zoals 'ik ga vast een 1 halen' of 'iedereen lacht mij uit'.
- **Het Lichtbaken (Feiten):** wat je wél zelf in de hand hebt, zoals oefenen, vragen stellen en rustig ademen.
- **De Veilige Haven (Realistische uitkomst):** weten dat een cijfer nooit bepaalt wie jij bent als persoon.



Praktijktip voor de therapeut of begeleider

Laat het kind de mistzone invullen met een grijs potlood en het lichtbaken met een warme gele of oranje stif. Dit versterkt het visuele onderscheid tussen cognitieve vervormingen en doelgerichte zelfregulatie.



Onderzoek de Storm: Jouw Gedachten Tegen het Licht

Vul de onderstaande reflectievakken in voor een specifieke schoolsituatie waarin je spanning voelt opkomen.

1. Welke schoolgebeurtenis veroorzaakt nu spanning bij jou?
(Bijvoorbeeld een rekentoets of spreekbeurt)

2. De Dichte Mist: Welke bange gedachte fluistert de storm jou in? ('Wat als...')

3. Feitencheck van het Baken: Wat heb je feitelijk al wél voorbereid of geoefend?

4. Het Rampscenario Getoetst: Wat is het ergste dat realistisch kan gebeuren, en hoe los je dat op?



Het 4-Stappen Vuurtorenprotocol bij Piekergolven

Zodra de spanning in je lichaam toeneemt (zoals buikpijn, klamme handen of hartkloppingen), doorloop je direct deze ankertechniek:



Stap 1: Stop en Voel de Grond (Anker Uitwerpen)

Zet beide voeten plat op de vloer. Voel hoe stevig de grond onder je schoenen rust, net als het stenen fundament van een vuurtoren op een rots.



Stap 2: 4-4-6 Vuurtorenademhaling

Adem 4 tellen rustig in door je neus, houd 4 tellen vast, en blaas in 6 rustige tellen zachtjes uit door tuite lippen. Voel hoe de stormkracht in je borst afneemt.



Stap 3: Richt de Lichtstraal op Feiten

Stel jezelf de vuurtorenvraag: 'Is deze gedachte een bewezen feit, of is het stormmist in mijn hoofd?' Bedenk wat een helpende klasgenoot of leerkracht nu tegen je zou zeggen.



Stap 4: Schakel Over op de Steungedachte

Herhaal je helpende vuurtorenzin rustig in jezelf totdat je spieren ontspannen en je weer geconcentreerd verder kunt werken.



Mijn Persoonlijke Vuurtoren-Steungedachten

Kies helpende zinnen die jou rust geven of formuleer zelf een krachtige steunzin voor jouw baken.

- ☐ "Fouten maken betekent simpelweg dat mijn hersenen aan het trainen zijn."
- ☐ "Ik hoef niet alles foutloos te doen; mijn inzet telt net zo zwaar als het resultaat."
- ☐ "Mijn ademhaling is mijn anker: ik adem in voor rust, ik blaas de mist weg."
- ☐ "Zelfs als een resultaat tegenvalt, kan ik opnieuw oefenen en om hulp vragen."

Mijn favoriete steungedachte voor tijdens de toets of spreekbeurt:

Wat ga ik concreet doen als de mist toch plotseling opdoemt in de klas?



Handleiding & Toepassingskader



Mijn Emotionele Gereedschapskist



Therapeutische Instructie en Toepassingskader

Dit synthesewerkblad vormt een tastbaar anker aan het einde van een therapietraject of na het doorlopen van emotieregulatiemodules. Het ondersteunt het kind bij het ordenen van beproefde technieken in vier functionele domeinen: sensorische kalmering, cognitieve helpende gedachten, fysieke spanningsontlading en sociale steunbronnen. De ingevulde kaart kan worden geplastificeerd voor gebruik in de rugzak, thuis of op de schooltafel.

- Gebruik dit werkblad bij voorkeur nadat het kind minimaal twee strategieën per domein in de speelkamer heeft geoefend.
- Moedig het kind aan om zowel steekwoorden te noteren als kleine symbooltekeningen of pictogrammen toe te voegen.
- Bespreek met ouders en eventueel de leerkracht hoe zij het kind herinneren aan deze hulpmiddelen met behoud van diens autonomie.

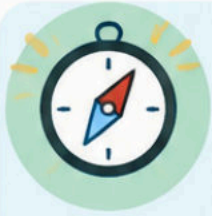


Praktijktip voor de therapeut

Laat het kind de kaart personaliseren met een eigen geuzennaam (zoals 'Toms Rust-Koffer' of 'Maya's Krachtbak'). Dit versterkt de intrinsieke motivatie en het eigenaarschap bij het hanteren van overweldigende prikkels of emoties.

Mijn Emotionele Gereedschapskist

– Zelfregulatiekaart –



Mijn Persoonlijke Zelfregulatiekaart

Welkom bij jouw eigen emotionele gereedschapskist. Als je emoties heel groot worden, zoals bij boosheid, angst of drukte, kun je op deze kaart direct zien welk gereedschap jou helpt.

- ☐ Vul jouw naam en de datum in.
- ☐ Schrijf of teken in elk vak jouw sterkste technieken.
- ☐ Bepaal jouw noodknop voor wanneer de spanning maximaal oploopt.

Mijn naam en datum: _____

Mijn vroege waarschuwingssignalen in mijn lichaam

(zoals buikpijn, warme wangen of gebalde vuisten):



Vak 1: Sensorisch gereedschap

(Wat kan ik voelen, ruiken, horen, zien of proeven om rustig te worden?):



Vak 2: Fysiek gereedschap

(Wat kan mijn lichaam doen, zoals 5 keer springen, bellenblazen of de schildpadhouding?):



Vak 3: Denk-gereedschap

(Welke helpende gedachte zeg ik tegen mezelf, zoals 'Ik mag fouten maken?'):



Vak 4: Samen-gereedschap

(Bij welke vertrouwenspersoon kan ik terecht en wat vraag ik dan?):



Mijn Noodknop:

Als niets lijkt te lukken, doe ik meteen dit ene ding:



Het Angst-Spookhuis Werkblad



Welkom in het Angst-Spookhuis

In dit spookhuis wonen jouw bange gedachten en spannende situaties. Elk spookje bewaakt een kamer. Samen onderzoeken we hoe spannend elke kamer is en welke Moed-Sleutels jou helpen om er stap voor stap doorheen te gaan.

- **Benedenverdieping:** situaties die een klein beetje kriebels geven (spanning 1 tot 3)
- **Tussenverdieping:** situaties die behoorlijk spannend zijn (spanning 4 tot 7)
- **Zolderkamer:** de allermoeilijkste situatie van het hele huis (spanning 8 tot 10)



Jouw Angst-Thermometer (SUDS-meter)

Geef elke kamer een cijfer van 0 tot 10 voor de spanning die je voelt in je lijf of in je hoofd.

- 0 tot 1 - Zeer ontspannen, rustig en op mijn gemak
- 3 - Een beetje kriebels in mijn buik, maar ik kan gewoon doorgaan
- 5 - Mijn hart klopt sneller, ik vind dit echt spannend
- 8 - Heel veel spanning, ik wil het liefst meteen weggaan
- 10 - Alarmfase rood! De allerspannendste zolderkamer



Onthoud de Moed-Regel

Spanning stijgt als een golf in de zee, maar zakt altijd vanzelf weer naar beneden als je rustig blijft ademen en wacht.



De Kamers van het Spookhuis

Schrijf of teken in elke kamer welke situatie daar plaatsvindt en wat het angstspookje daar tegen jou fluistert.

Kamer 1 (Benedenverdieping - Spanning 1 tot 3):
Welke situatie hoort hier?

Kamer 2 (Tussenverdieping links - Spanning 4 tot 5):
Wat gebeurt hier precies?

Kamer 3 (Tussenverdieping rechts - Spanning 6 tot 7):
Wat maakt dit zo spannend?

De Grote Zolderkamer (Bovenin - Spanning 8 tot 10):
Mijn grootste angstspook:



SUDS-ladder



Mijn Magische Moed-Sleutels

Kies per kamer een passende Moed-Sleutel: een helpende gedachte of een lichaamsgerichte oefening om de kamerdeur te openen.

- **Helpende gedachte:** 'Ik hoef het niet in één keer perfect te doen; ik doe het stap voor stap.'
- **Helpende gedachte:** 'Spanning voelt vervelend, maar het is niet gevaarlijk.'
- **Adem-sleutel:** 4 tellen rustig inademen door de neus, 2 tellen vasthouden, 6 tellen langzaam uitblazen.
- **Gronding-sleutel:** voel bewust 3 steunpunten onder je voeten en noem hardop 3 kleuren in de ruimte.



Moed-Sleutel voor Kamer 1:



Moed-Sleutel voor Kamer 2:



Moed-Sleutel voor Kamer 3:



Gouden Moed-Sleutel voor de Zolderkamer:



Mijn Expositie-Checklist & Beloningsspoor

Vink af wanneer je een oefenstap in de praktijk hebt uitgevoerd samen met je therapeut of ouder.

- ☐ Stap 1 geoefend: Ik bleef rustig in Kamer 1 totdat mijn spanning zakte naar een 2 of lager.
- ☐ Stap 2 geoefend: Ik zette mijn adem-sleutel in tijdens Kamer 2.
- ☐ Stap 3 geoefend: Ik bleef minimaal 5 minuten in de situatie van Kamer 3 zonder te vermijden.
- ☐ Stap 4 geoefend: Ik heb de zolderdeur geopend en mijn gouden moed-sleutel hardop uitgesproken.



Therapeutenhandleiding & Interventieprotocol



Therapeuteninstructie & Klinische Richtlijn

Deze oefening is gebaseerd op graduele in-vivo en imaginaire cognitieve gedragstherapie (CGT) voor angststoornissen bij kinderen van 6 tot 14 jaar. Het primaire doel is systematische habituatie zonder vermijding of premature geruststelling.

- **SUDS-verankering:** IJk vooraf samen met het kind de ankerpunten van de 0-10 schaal (0 = volledig ontspannen op de bank; 10 = maximale paniek).
- **Hypothesetoetsing:** Laat het kind expliciet voorspellen welke ramp er zou gebeuren en evalueer dit direct na afloop van de oefening.
- **Habituatiecurve:** Blijf in de angstoproepende situatie totdat de gerapporteerde spanning met minimaal 50% is gedaald ten opzichte van de piekmelding.
- **Online consult en scherm delen:** Zet de annotatiefunctie in om het kind zelf sleutels en spookjes in de kamers te laten tekenen, typen of stempelen.



SUDS Kalibratieladder (0 – 10)



0

Niveau 0-1:
Zeer ontspannen



2

Niveau 2:
Ik ben verrast



4

Niveau 4:
Ik ben verdrietig



6

Niveau 6:
Ik ben boos



8

Niveau 8:
Ik ben rustig



10

Niveau 10:
Maximale paniek



Stappenplan: In-sessie Habituatie

- 1 Start met SUDS-verankering en het formuleren van een hypothese (wat denkt het angstspookje?).
- 2 Kies een kamer en bepaal de beginsituatie (gewenste verdieping en duur).
- 3 Voer de exposure uit en blijf in de situatie totdat de SUDS minimaal 50% is gedaald.
- 4 Evalueer, bekrachtig en maak de volgende stap of afrond de sessie.



Stappenplan: Thuis Habituatie

- 1 Herhaal de oefening volgens het afgesproken stappenplan en de SUDS-ladder.
- 2 Houd een kort dagboek bij (SUDS, wat ging goed, wat was moeilijk).
- 3 Voer de transfer uit naar de thuissituatie (bijv. dezelfde kamer of vergelijkbare situatie).
- 4 Beloon de inzet en vier de vooruitgang (samen met het kind).



Beslisboom: Hoe reageert de cliënt tijdens de actuele confrontatie met een gekozen kamer?

Hoe reageert de cliënt tijdens de actuele confrontatie met een gekozen kamer?



De cliënt vertoont vermijdingsdrang of acute freezing (SUDS stijgt boven 8 bij een lagere verdieping)



Aanpassing:

Verlaag de moeilijkheidsgraad naar een tussenstap (bijvoorbeeld imaginaire blootstelling of kortere duur) en zet direct de 4-2-6 ademhaling in zonder de exposure volledig af te breken.



De cliënt doorstaat de situatie en de SUDS zakt zichtbaar binnen 5 tot 10 minuten



Aanpassing:

Evalueer direct: 'Wat voorspelde je angstspookje en wat gebeurde er in werkelijkheid?' Teken de bekrachtiging op het beloningsspoor af en plan de transfer naar de thuissituatie.



Screen-share Annotatie Tips (teleconsult)

- ✓ Gebruik de annotatiefunctie (tekst, pen, vormen).
- ✓ Laat het kind zelf sleutels en spookjes tekenen, typen of stempelen.
- ✓ Gebruik verschillende kleuren voor onderscheid (angstspookje, beloning, veiligheid).
- ✓ Vraag het kind om het tekenwerk hardop toe te lichten ("Wat betekent dit?").
- ✓ Sla de tekening op voor terugkoppeling en voortgang.



De Prikkelontvanger – Sensorisch Selectieblad voor de Klas



Klinische Introductie & Doel van het Werkblad

Kinderen met kenmerken binnen het autismespectrum ervaren sensorische prikkels op school vaak met een andere intensiteit of filterwerking. Het instrument 'De Prikkelontvanger' stelt het kind in staat om samen met de kindtherapeut visuele grip te krijgen op auditieve, visuele, tactiele en olfactorische prikkels in de klas. Door prikkels op een veilige, niet-oordelende wijze in te delen in drie functionele zones, ontstaat een gedeelde taal tussen kind, school en thuis.

- **Doelgroep:** Basisschoolleerlingen (groep 3 t/m 8) met autisme of sensorische overgevoeligheid.
- **Toepassing:** Individuele speelkamersessies, observatie-evaluaties en psycho-educatie over prikkelverwerking.
- **Uitgangspunt:** Normaliseren van sensorische grenzen zonder stigmatisering, met focus op autonomie en zelfregulatie.



Pedagogische basishouding

Erken altijd de subjectieve beleving van het kind. Wat voor een leerkracht klinkt als zacht achtergrondgeruis, kan voor een kind met verhoogde auditieve gevoeligheid fysiek pijnlijk of desoriënterend zijn.



De Drie Sensorische Zones in de Klas

We onderscheiden drie heldere prikkelniveaus die het kind direct herkent aan de hand van de stoplichtmetafoor. Het doel is niet om alle prikkels weg te nemen, maar om overbelasting tijdig te signaleren en gerichte aanpassingen te kiezen.

- **Groene Zone (Draaglijk & Prettig):** Prikkels die energie geven, focus ondersteunen of neutraal aanwezig zijn zonder vermoeidheid op te wekken.
- **Oranje Zone (Lastig & Vermoeiend):** Prikkels die concentratie kosten, lichte spanning veroorzaken of na verloop van tijd een opstapeling van onrust teweegbrengen.
- **Rode Zone (Overbelastend & Blokkerend):** Prikkels die acute overprikkeling, paniek, woede-uitbarstingen of gehele afsluiting (shut-down) uitlokken.



Werkblad: Mijn Sensorische Prikkelontvanger

Vul samen met het kind onderstaande velden in. Laat het kind benoemen, tekenen of voorbeelden aanwijzen van situaties in de klas die in elk van de drie zones thuishoren.

- Schrijf op of teken wat er precies gebeurt in de klas.
- Geef aan hoe je lijf voelt wanneer deze prikkel aanwezig is.
- Bedenk welk hulpmiddel of welke pauzestap direct kan helpen.

● Mijn Groene Prikkels (Dit kan ik goed hebben of vind ik fijn in de klas):

.....

.....

.....

● Mijn Oranje Prikkels (Hier word ik moe of onrustig van als het te lang duurt):

.....

.....

.....

● Mijn Rode Prikkels (Dit doet pijn aan mijn hoofd/lijf of zorgt dat ik wil vluchten):

.....

.....

.....

● Mijn Lichaamssignalen bij Oranje/Rood (bijv. wiebelbenen, buikpijn, vuisten ballen):

.....

.....

.....



Stappenplan voor Therapiesessie en Evaluatie

Volg deze vier gestructureerde processtappen tijdens het consult om het werkblad optimaal te integreren in het behandelplan en de leefwereld van het kind.

1 Stap 1: Verkenning & Normalisatie

Introduceer de zintuigen via speelse vragen (bijv. 'Hoe klinkt de klok als het heel stil is?'). Bevestig dat ieders zintuiglijke antenne anders staat afgesteld.



2 Stap 2: Sorteren en Categoriseren

Laat het kind specifieke momenten uitkiezen (bijvoorbeeld de kring, zelfstandig werken, gymzaal of pauze) en plaats deze gezamenlijk in de juiste kleurstrook.



3 Stap 3: Hulpmiddelen Koppelen

Verbind aan elke oranje en rode prikkel een concreet compenserend instrument (zoals een gehoorbeschermer, wiebelkussen, schrijfscherm of time-outkaart).



4 Stap 4: Afstemmingsovereenkomst Maken

Formuleer samen een beknopt overzicht met afspraken dat het kind met trots aan de groepsleerkracht en ouders kan overhandigen.



De Prikkelontvanger - Sensorisch Afstemmingsprotocol voor School



Beslisboom: Aanpak bij Acute Zintuiglijke Overprikkeling

Gebruik onderstaand afwegingskader tijdens de afstemming met de leerkracht om direct te bepalen welke pedagogische interventie vereist is zodra een prikkelzone escaleert.

Welk sensorisch signaal vertoont de leerling op dit moment in het klaslokaal?



Kind vertoont lichte motorische onrust, tikt met pen of kijkt veelvuldig rond (Oranje)

Bied subtiele proprioceptieve input:
geef een verzwaarde schootkussen, laat een zware boodschap naar de administratie brengen of reik een discreet friemelobject aan.



Kind houdt handen over de oren, duikt onder de tafel of weigert auditieve taken (Rood auditief)

Zet direct een geluiddempende koptelefoon in zonder vragen te stellen
en verplaats het kind naar een prikkelarme werkplek uit de directe looproute.



Kind knippert frequent, klaagt over hoofdpijn of wrijft oververmoeid in de ogen (Rood visueel)

Dim de tl-verlichting boven het werkblok,
plaats een tafelvouwscherm of verplaats de zitplaats weg van reflecterende ramen en digitale schermen.



Kind vertoont beginnende verbale ontlading, tranen of totale verstarring / shut-down (Rood algemeen)

Activeer de 'Groene Kaart' afspraak:
begeleid het kind neutraal en zonder discussie naar een vooraf afgesproken rustzone buiten het klaslokaal.



Praktische Handleiding voor School en Ouders

Sensorische aanpassingen slagen alleen als de transfer van de therapeutische speelkamer naar de dagelijkse praktijk consistent wordt geborgd. Onderstaande richtlijnen dienen als leidraad tijdens het driehoeksoverleg tussen therapeut, ouders en onderwijsprofessionals.

- **Auditieve rustpunten:** Plan na collectieve instructies of rumoerige groepstaken standaard 5 minuten gerichte akoestische stilte in.
- **Visuele opruiming:** Houd de zichtlijn rondom het digibord vrij van hangende knutselwerken en wapperende mobielen die continue oogafleiding triggeren.
- **Tactiele tolerantie:** Forceer geen aanrakingen tijdens het in de rij staan; geef het kind een vaste plek vooraan of achteraan in de looprij.
- **Geurbeheersing:** Vermijd geparfumeerde schoonmaakmiddelen direct voor schooltijd en geef bij sterke fruit- of lunchgeuren de mogelijkheid tot tijdelijke ventilatie.



Belangrijke leerkrachtinstructie

Compenserende hulpmiddelen zoals koptelefoons of wiebelkussens zijn geen privileges of beloningen, maar medisch-pedagogische randvoorwaarden voor functionele participatie.



Klasafstemming Checklist: Sensorische Aanpassingen

Loop deze controlelijst door tijdens het zorgafstemmingsgesprek om te verifiëren of alle fysieke en organisatorische randvoorwaarden in de klas op orde zijn.

- ☐ De zitplaats van de leerling bevindt zich met de rug naar een rustige wand en weg van de looproute naar de deur of prullenbak.
- ☐ Er is een duidelijke, non-verbale signaalkaart (bijv. stoplichtkaartje op de hoek van de tafel) waarmee het kind zelfstandig een time-out kan aangeven.
- ☐ Geluiddempende viltjes onder stoel- en tafelpoten zijn aanwezig om schurende contactgeluiden bij klasverplaatsingen te elimineren.
- ☐ Er is een vastgesteld rusthoekje beschikbaar in of vlak buiten het lokaal met een zitzak of afgeschermd leeshoek.
- ☐ De leerkracht kondigt overgangen tussen lesactiviteiten minstens 2 minuten van tevoren visueel en auditief aan.
- ☐ Ouders rapporteren wekelijks korte signalen van opgebouwde naschoolse ontlading om de dagbelasting op school bij te stellen.





Het Impuls-Stuur – Werkblad voor het Kind

Mijn Impuls-Stuur Dashboard: Hoe werkt mijn motor?

Welkom op jouw persoonlijke dashboard! Net als een snelle racewagen hebben jouw hoofd en lijf soms ontzettend veel pk's. Dat zorgt ervoor dat je razendsnel kunt denken, spelen en rennen. Maar elke goede coureur heeft ook sterke remmen en een slimme versnellingspook nodig om niet uit de bocht te vliegen. Met dit werkblad onderzoek je hoe jouw motor klinkt en hoe je zelf aan het stuur blijft.

- Groen lampje:** Ik rijd ontspannen en rustig, ik hoor wat de meester, juf of therapeut zegt en ik kan rustig kiezen.
- Oranje knipperlicht:** Mijn toerenteller stijgt, ik begin te wiebelen, ga sneller of harder praten en wil overal meteen op reageren.
- Rood alarmlicht:** Mijn motor kookt over! Ik doe of roep al iets voordat ik erover na kan denken.



Geheime coureurstruc

Remmen betekent niet dat je voor altijd moet stoppen met racen. Het betekent dat je net genoeg vertraagt om de bocht veilig te halen!

Mijn racewagen-naam of de bijnaam van mijn lijf:

Waarom merk ik dat mijn toerenteller in het oranje schiet?
(bijvoorbeeld wiebelbenen, sneller praten, kriebels in mijn buik):



De 3 Noodremmen voor Lijf en Stem

Merk je dat je de impuls voelt om meteen te roepen, te springen of iemand te onderbreken? Kies dan direct een van deze drie stuuracties:

- Voeten-Anker:** Duw beide voetzolen 3 seconden stevig in de grond alsof je vastgelijmd staat.
- Koelvlloeistof-Adem:** Adem 3 tellen rustig in door je neus alsof je aan warme chocolademelk ruikt, en blaas in 5 tellen langzaam uit.
- Tong-Koppeling:** Druk je tong zachtjes plat tegen je gehemelte vóórdat je mond openspringt.

1

Stap 1:
Alarmknop voelen

Voel de prikkel in je vingers, benen of keel. Zeg vanbinnen heel kort: 'Oei, oranje knipperlicht!'

2

Stap 2:
Micro-pauze van 3 seconden

Activeer direct je Voeten-Anker of Tong-Koppeling. Wacht rustig tot de denkteller in je hoofd tot 3 heeft geteld.

3

Stap 3:
Schakelen en sturen

Vraag jezelf af: 'Wat is nu handig om te doen?' Pas daarna kom je rustig in beweging of geef je antwoord.



Mijn favoriete noodrem uit de drie opties:



In deze situatie ga ik mijn stuuractie deze week uitproberen (op school, thuis of bij het sporten):

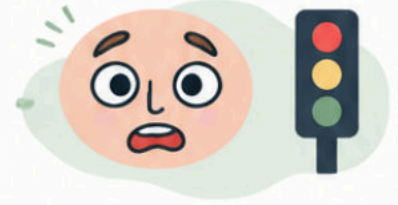


Begeleidende Handleiding voor Therapeuten



Praktijkhandleiding voor Kindertherapeuten: Fysieke Stop-Oefeningen in de Speelkamer

Kinderen met ADHD ervaren geregeld een vertraagde inhibitiecontrole (conform het model voor executieve functies van Barkley). Verbale instructies als 'eerst even nadenken' bereiken het werkgeheugen vaak te laat zodra de handelingsimpuls al in gang is gezet. Deze therapeutische methodiek koppelt visuele dashboardmetaforen direct aan proprioceptieve en vestibulaire feedback in de behandelkamer.



- **Gebruik van de fysieke ruimte:** Breng met tape een racebaan aan op de speelkamervloer met herkenbare 'remzones' en 'knipperlichtkruispunten'.
- **Proprioceptieve ankers:** Laat het kind experimenteren met gerichte isometrische spierspanning (bijvoorbeeld het krachtig platdrukken van de voetzolen of handpalmen tegen de wand) om het zenuwstelsel te reguleren bij het naderen van rood.
- **Spelvorm 'De Afstandsbediening':** Laat de therapeut 'Pauze', 'Slowmotion' en 'Schakelen' afroepen tijdens dynamisch spel (zoals het overgooien van pittenzakjes of balanceren op een wiebelplank).
- **Generalisatie naar school en thuis:** Spreek met ouders en leerkracht een discreet non-verbaal signaal af (zoals twee vingers rustig op de tafelrand leggen) dat herinnert aan de Voeten-Anker-techniek zonder het kind publiekelijk te beschamen.



Klinisch aandachtspunt

Waak voor zelfverwijt of schaamte. Benadruk dat een snelle motor een grote kracht vertegenwoordigt (creativiteit, gedrevenheid en enthousiasme) en dat de interventie uitsluitend dient om betrouwbaardere remklauwen te monteren. Vóór fysiek of online consultgebruik is individuele klinische beoordeling en domeinreview door een bevoegde kind- en jeugdpsycholoog of orthopedagoog aangewezen.



Hoe reageert het kind tijdens de fysieke remtest in de speelkamer?



Het kind schiet consequent door de fysieke stop heen en lacht dit weg of raakt motorisch overprikkeld.



Interventie:
Verlaag het tempo van de oefening onmiddellijk. Breng externe co-regulatie aan door samen hand-in-hand te bewegen of een verzwarkussen/pittenzakje vast te houden bij de stoplijn.



Het kind kan 2 tot 3 seconden bevriezen, maar vertoont hoge spierspanning in de schouders en zet de ademhaling vast.



Interventie:
Introduceer de 'Koelvloeistof-Adem' met concrete auditieve feedback (langzaam uitblazen alsof een papieren bootje geruisloos over de tafel glijdt) om de opgebouwde spierspanning los te laten.



➤ Samen bouwen aan meer rust, focus en zelfvertrouwen ➤





Werkblad: De Rouw-Rivier

De Rouw-Rivier – Mijn Reis door Verdriet en Herinnering



De Rouw-Rivier: Mijn Reis door Verdriet en Herinnering

Rouw voelt vaak niet als een rechte weg waar je stap voor stap doorheen loopt. Het lijkt veel meer op een kronkelende rivier. Soms vaar je in rustig water en kun je rustig nadenken of spelen. Opeens kom je in een woeste stroomversnelling met boosheid, verwarring of tranen, of draai je rond in een diepe poel vol somberheid. Langs de oevers vind je veilige aanlegplaatsen om op adem te komen.



Naam van de reiziger & datum:



Aan wie of welk verlies denk je bij deze rivier?

- **Jouw bootje:** Waar op het water bevind jij je op dit moment?
- **De stroomversnelling:** Welke moeilijke momenten of gedachten laten het water kolken?
- **De rustige oever:** Wie of wat helpt jou als de stroming even te sterk wordt?
- **Eiland van herinnering:** Welke fijne of gekoesterde momenten neem je mee in je boot?



Verkenningkaart van de Rivieroevers

Teken of schrijf in de vakken hieronder wat je tegenkomt tijdens je tocht langs de rivier.



Onthoud goed

Het is helemaal normaal als je het ene moment licht en het volgende moment intens verdrietig bent. Alle soorten stroming horen bij jouw rivier.



Vak 1 – De Stroomversnelling

(Wanneer voelt het verdriet plotseling heel heftig of boos?):

.....

.....

.....



Vak 2 – De Draaikolk

(Welke piekergedachten of vragen blijven maar ronddraaien?):

.....

.....

.....



Vak 3 – De Rustige Oever

(Wie geeft jou steun, troost of een warme knuffel?):

.....

.....

.....



Vak 4 – De Schatkist van Herinneringen

(Wat is het mooiste dat je nooit wilt vergeten?):

.....

.....

.....



Mijn Ankerplan & Handleiding voor Therapeuten



Mijn Ankerplan bij Hoge Golven

Als verdriet of angst plotseling als een enorme golf over je heen slaat, helpt het om van tevoren te weten hoe je weer veilige grond onder je voeten krijgt.

- ☐ **Stop & Adem:** Leg een hand op je buik en voel hoe rustig in- en uitademen je bootje stillegt.
- ☐ **Voel je lijf:** Voel je voeten stevig op de grond rusten.
- ☐ **Kijk rond:** Noem 3 veilige voorwerpen op die je nu in de kamer ziet.
- ☐ **Zoek verbinding:** Vertel iemand in de buurt: 'De stroming is nu even te sterk voor mij.'



Adem in je eigen tempo



4 tellen
inademen



6 tellen
uitademen



Herhaal
zo vaak je wilt



Mijn 2 belangrijkste steunfiguren als ik overspoeld raak:



Dit helpt mij om weer rustig te worden (bijvoorbeeld een warme deken, tekenen of rustige muziek):



Therapeutische Handleiding: De Rouw-Rivier in de Praktijk

Deze metaforische werkvorm normaliseert de grilligheid en schijnbare willekeur van rouwreacties bij kinderen van 6 tot 14 jaar conform het Duaal Procesmodel van rouw (Stroebe & Schut). Het kind leert dat schommelen tussen verliesoriëntatie (de draaikolk/stroomversnelling) en hersteloriëntatie (de rustige oever/spelen) een veerkrachtig en gezond copingmechanisme is.

- **Doelgroep:** Kinderen geconfronteerd met het overlijden van een naaste, echtscheiding of ingrijpend verlies.
- **Toepassing:** Individuele sessies in de speelkamer of online consulten via schermdeling en annotatie.
- **Klinisch doel:** Psycho-educatie over rouwemoties, de-escalatie van schuldgevoelens en installatie van ankerpunten.



Klinische Beslisboom & Signalering bij Overspoeling

Richthijntje voor de therapeut bij het veilig navigeren van acute rouwemoties en affectregulatie tijdens de sessie.

Wat signaleer je bij het kind tijdens het verkennen van de Rouw-Rivier?

Acute overspoeling
(hyperarousal: hevige huilbui, paniek, hyperventilatie of boosheid)

Onderbreek het cognitieve praten direct. Schakel over naar somatische grounding: laat de voeten stevig op de grond stampen, bied een verzwaarde knuffel of kussen aan en synchroniseer rustige ademhaling via de '4 tellen in, 6 tellen uit'-methode.

Emotionele bevrozing of vermijding
(hypoarousal: staren, affakking: 'ik weet het niet')

Forceer geen emoties. Haal het kind weg uit de diepe stroom en verplaats de aandacht naar de 'Veilige Oever'. Gebruik projectief materiaal zoals Playmobil, zand of sensorische klei om zonder woorden veiligheid te herstellen.

Wisselend contact met herinneringen
(dual proces: afwisseling van verdriet en speelsheid)

Valideer deze gezonde oscillatie: 'Wat fijn dat jouw bootje nu even rustig dobbert. Zullen we opschrijven wie jou lang de oever gezelschap houdt?'

4 Stappenplan voor de therapeut

1

Introductie van de metafoor

Introduceer de rivier: 'Rouw is geen rechte trap, maar water dat kronkelt. Soms rustig, soms wild.' Laat het kind een eigen bootje tekenen op de plek waar het zich vandaag voelt.

2

Verkenning van stroomversnellingen en draaikolken

Onderzoek samen welke triggers (geluiden, datums, geuren) het water plotseling laten kolken. Geef erkenning aan fysieke gewaarwordingen van rouw (zoals druk op de borst of buikpijn).

3

Verankeren van rust en herstel

Markeer de veilige oevers. Benoem expliciet dat plezier maken, lachen en ontspannen geoorloofd en noodzakelijk zijn om krachten op te laden langs de oever van herstel.

4

Formuleren van het veiligheidsplan

Vul samen het 'Ankerplan bij Hoge Golven' in, zodat het kind een tastbare handleiding meekrijgt voor momenten van overspoeling thuis of op school.



Therapeuten-aandachtspunt

Bewaak te allen tijde de 'Window of Tolerance'. Rond de sessie altijd af op de rustige oever of bij de schatkist met herinneringen, zodat het kind gereguleerd de speelkamer verlaat.





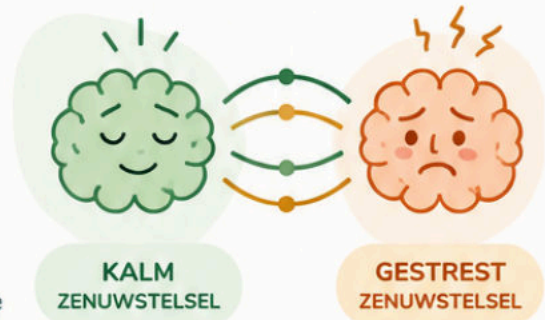
Het Ouderkracht-Dashboard – Co-regulatie en Emotionele Afstemming



Psycho-educatie: Spiegelneuronen en het Brein in Balans

Wanneer een kind overspoeld raakt door woede, angst of frustratie, reageert het zenuwstelsel primair vanuit de amygdala. Het denkende brein (de prefrontale cortex) is op dat moment tijdelijk offline. Via ons spiegelneuronensysteem registreren kinderen onbewust en binnen milliseconden de fysieke toestand van de volwassene: spierspanning, ademtempo, stemhoogte en oogopslag. Een gestreste reactie van de ouder fungeert als brandstof voor de escalatie. Co-regulatie betekent dat u uw eigen kalme zenuwstelsel uitleent aan het kind totdat diens eigen regulatiesysteem weer online kan komen.

- Spiegelneuronen scannen continu de omgeving op emotionele veiligheid of dreiging.
- U kunt een overprikkeld kinderbrein niet kalmeren met logica, argumenten of standjes.
- Regulatie gaat altijd vooraf aan relatie en logische reflectie (de 3 R's: Regulate, Relate, Reason).



Klinisch Uitgangspunt

Als ouder bent u niet verantwoordelijk voor de emotionele uitbarsting van het kind, maar wel voor het klimaat waarin de landing plaatsvindt. Uw rust is het krachtigste anker.



De Escalatiecurve: Eigen Signalen en De-escalatie

Herken uw eigen vroege spanning voordat de situatie ontploft. Gebruik dit overzicht om te bepalen in welke fase u en uw kind zich bevinden en pas uw reactie direct aan.



**Fase 1:
Groene Zone**
(Rust & Verbinding)

Lichaam ontspannen,
ademhaling laag.
Kind is aanspreekbaar.



Actie:

Bouw emotioneel krediet op door gerichte positieve aandacht en voorspelbaarheid.



**Fase 2:
Gele Zone**
(Opbouwende Spanning)

Kaken klemmen,
stemvolume stijgt licht,
irritatie borrelt op.
Kind wordt koppig of onrustig.



Actie:

Vertraag uw spreektempo met de helft, ontspan bewust uw schouders en verlaag uw stemvolume.



**Fase 3:
Oranje Zone**
(Acute Prikkeling)

Hartslag versnelt,
defensieve gedachten
("Hij luistert nooit!").
Kind schreeuwt of weigert medewerking.



Actie:

Stop met praten en discussiëren. Maak uzelf fysiek klein (ooghoogte of lager) en houd 1,5 meter afstand.



**Fase 4:
Rode Zone**
(Emotionele Storm)

Vecht-of-vluchtreactie bij ouder én kind. Verbaal of fysiek grensoverschrijdend gedrag.



Actie:

Beveilig de omgeving, bescherm grenzen zonder fysieke dwang, pas de 4-7-8 ademhaling toe en zeg enkel: "Ik ben hier, je bent veilig".



Reflectie- en Monitoringsblad voor Thuis

Vul dit dashboard in na een recent escalatiemoment of gebruik het tijdens de ouderbegeleidingssessie om patronen helder in kaart te brengen.

Wat was de specifieke trigger bij het kind (bijv. overgangsmoment, schoolwerk, 'nee' horen)?

Welk vroege stresssignaal merkte ik bij mezelf op (spierspanning, snelle adem, stem verheffen)?

Welke automatische gedachte kwam direct in mij op (bijv. 'Dit moet nu stoppen', 'Hij doet het expres')?

Welke de-escalerende handeling paste ik toe (of wil ik de volgende keer als eerste inzetten)?



De-escalatie Beslisboom: Wat Heeft Dit Moment Nodig?

Wanneer u twijfelt over de juiste interventie tijdens oplopende emoties, volg dan deze snelle beslisroute:

Is er op dit moment sprake van direct fysiek gevaar voor het kind, anderen of de omgeving?

Ja, er is acuut fysiek gevaar



Grijp kalm en doortastend in zonder te preken. Verwijder gevaarlijke voorwerpen of leid het kind rustig weg uit da situatie. Houd taal minimaal ('Ik houd je veilig'). Focus 100% op uw eigen lage ademhaling.

Nee, het betreft verbale ontlading, huilen of weerstand



Laat de inhoud van het conflict direct los. Ga zitten, vermijd een corrigerende vinger en bied nabijheid zonder te eisen dat het kind praat. Wacht met reflecteren tot de ademhaling van het kind weer regelmatig is.



Instructietip voor de Kindertherapeut

Bespreek dit dashboard met ouders vanuit een houding van radicale normalisatie. Escalaties zijn neurobiologische ontladingen, geen opvoedkundig falen. Laat ouders in de sessie oefenen met de vertraagde stem en een open basishouding.



Het Jaloezie-Monster



– Werkblad Pagina 1 –



Therapeutische instructie: Het Jaloezie-monster ontrafelen

Dit projectieve werkblad helpt kinderen inzicht te krijgen in gevoelens van jaloezie naar broertjes, zusjes of klasgenoten. Binnen de spel- en kindertherapie fungeert het monster als een veilige externalisatie: het kind is niet 'fout' of slecht omdat het afgunst ervaart, maar heeft te maken met een monster dat gevoed wordt door onvervulde basisbehoeften zoals aandacht, erkenning of angst om tekort te schieten.

- **Externalisatie:** Haal schuld en schaamte weg door jaloezie als een losstaand figuurtje te onderzoeken.
- **Triggers identificeren:** Breng concrete situaties in kaart (zoals schoolprestaties, traktaties of ouderlijke aandacht).
- **Behoeften herkennen:** Vertaal nijd of wrok naar de onderliggende emotionele wens ('Ik wil ook graag gezien worden').
- **Zelfwaardering versterken:** Herontdek de eigen kwaliteiten, los van de voortdurende vergelijking met anderen.



Therapeutische gespreksstarter

Vraag het kind: 'Als jouw monster wakker wordt, waar voel je dat dan in je lijf (bijvoorbeeld een knoop in je buik of warme wangen)? En wat fluistert het monster op dat moment gemeen over jouzelf in je oor?'



Stap 1: Maak kennis met jouw Jaloezie-monster

Iedereen voelt weleens een steek van jaloezie wanneer iemand anders iets moois krijgt, ergens beter in is of extra aandacht ontvangt. Geef jouw monster een gezicht en onderzoek hoe het eruitziet.

De naam van mijn monster is:

Teken hier het monster of beschrijf hoe het eruitziet
(grootte, kleur, stekels, klauwen):

Waar in mijn lichaam voel ik het monster als het wakker wordt?



Het Jaloezie-Monster – Werkblad Pagina 2



Stap 2: Wat voedt het monster?

Het jaloezie-monster groeit wanneer je jezelf vergelijkt met anderen. Onderzoek waardoor het monster gevoed wordt en wat het tegen je zegt.

Wanneer wordt het monster het snelst wakker? (Bijvoorbeeld bij mijn broer/zus, op school of tijdens een spelletje):

Wat heeft de ander dat het monster zó graag wil hebben?

Wat fluistert het monster gemeen in mijn oor over mijzelf?



Stap 3: Wat heeft jouw monster eigenlijk nodig?

Achter boosheid en afgunst zit vaak een diepe wens die heel begrijpelijk is. Als je weet wat je écht mist, kun je erom vragen zonder boos te worden.

☐

Aandacht:

Wil je wat meer één-op-één tijd met papa of mama?

☐

Erkenning:

Wil je graag een compliment voor iets waar jij heel hard je best op doet?

☐

Zekerheid:

Ben je bang dat de ander belangrijker, slimmer of leuker wordt gevonden?

☐

Troost:

Voel je je stiekem verdrietig of teleurgesteld over jezelf?

Onthoud goed

Jaloezie is geen foute emotie. Het is een richtingaanwijzer die laat zien waar jij naar verlangt!



Stap 4: Het monster temmen met eigen kracht

Je hoeft niet precies hetzelfde te kunnen of te hebben als een ander om waardevol te zijn. Versterk je eigen schild door stil te staan bij wie jij bent.

Drie dingen waar ik trots op ben bij mijzelf (mijn unieke krachten):

Wat kan ik tegen het monster zeggen als het weer begint te mopperen? (Mijn helpende gedachte):

Wat ga ik doen of vragen in plaats van boos te worden?



De Dwang-Trotseerder – Handleiding & Werkblad



Handleiding & Klinisch Kader voor de Behandelaar

Dit werkblad is ontwikkeld voor kinderen van 7 tot 14 jaar die vastlopen in dwanggedachten (obsessies) en dwanghandelingen (compulsies), zoals herhaaldelijk controleren, ordenen, tellen of reinigen. De opzet operationaliseert Expositie met Responspreventie (ERP) via de beproefde externaliserende metafoor van 'De Dwangbaas'. Door de dwang buiten het kind te plaatsen, vermindert de handelingsverlegenheid en ontstaat een samenwerkingsrelatie tussen kind, behandelaar en ouders.

- **Externalisatie:** Geef het dwangmonster een eigen naam en ontmasker diens 'vals alarm'.
- **Habituatieprincipe:** Laat de spanning oplopen en op een natuurlijke wijze uitdoven zonder de neutraliserende handeling uit te voeren.
- **Responspreventie:** Hanteer concrete uitsteltijd, halveer het aantal handelingen of voer handelingen bewust 'onvolledig' uit.
- **Geschikt voor** zowel de fysieke behandelkamer als interactieve schermdeling bij beeldbelconsulten.



Klinische Vuistregel bij ERP

Bied geen acute geruststelling. Leer het kind verdragen dat de spanning tijdelijk piekt. Beloon moed en het weerstaan van de drang in plaats van de afwezigheid van spanning.



Stappenplan voor Therapeutische Begeleiding

Doorloop deze vier fasen om het kind gestructureerd en veilig door de expositie-oefening te leiden.

1

Identificatie van de Dwangbaas

Breng samen in kaart welke dwingende regels de Dwangbaas influistert (zoals: 'Kijk drie keer of de rits dicht zit, anders gaat er iets mis').

2

Inschatten van de Spanningsthermometer (SUDS)

Laat het kind op een schaal van 0 tot 10 aangeven hoe hoog de spanning oploopt wanneer de dwanghandeling direct wordt tegengehouden.

3

Selectie van de Trotseer-Strategie

Bepaal een haalbare stap: de handeling 3 minuten uitstellen, één keer uitvoeren in plaats van herhaaldelijk, of expres een detail overslaan.

4

Registratie van de Spanningsdaling

Volg met een timer hoe het spanningsniveau geleidelijk daalt zonder te zwichten voor de dwang. Noteer het behaalde resultaat.



De Dwang-Trotseerder: Mijn Oefenblad

Welkom bij jouw trotseermissie! Vandaag dagen we de Dwangbaas uit. Vul jouw missiegegevens hieronder in:

- **Onthoud: spanning** is net een golf in de zee; hij zwelt aan, bereikt een piek en zakt vanzelf weer weg.
- Jij bent de baas over jouw lichaam en gedrag, niet de Dwangbaas!



Mijn Dwang-Trotseerder

Naam van de Dwang-Trotseerder: _____

Naam en uiterlijk van mijn Dwangbaas (bijv. Meneer Controleur of Het Alarmmonster): _____

Wat eist de Dwangbaas dat ik steeds doe? _____

Mijn spanning vooraf als ik weiger (0 = muisstil, 10 = vulkaanuitbarsting): _____



Mijn Trotseerplan & Krachtbronnen

Kies hoe jij vandaag de leiding neemt en welke helpende strategie je inzet terwijl je wacht tot de spanning zakt.

- Plan A: Ik stel de handeling uit (bijvoorbeeld 3 tot 5 minuten wachten).
- Plan B: Ik voer de handeling half uit (1 keer controleren in plaats van herhaaldelijk).
- Plan C: Ik doe het opzettelijk 'onvolmaakt' om de Dwangbaas op het verkeerde been te zetten.

Gekozen trotseeractie voor deze oefening: _____

Mijn helpende gedachte ('Spanning kan mij niets doen' / 'Ik kan dit verdragen'): _____

Spanningsscore na 5 minuten wachten (0-10): _____

Mijn trotseerstempel of behaalde beloning: _____

Spannings-thermometer





De Sociale Scriptkaart – Werkblad voor het Kind



Sociale Scriptkaart – Mijn Gespreksplan

Gebruik deze kaart om een sociaal moment stap voor stap voor te bereiden. Kies één situatie die je lastig vindt, zoals meedoen, een vraag stellen, grenzen aangeven of hulp vragen.

- Vul per vakje in wat er gebeurt en wat jij precies kunt zeggen of doen.
- Kies een rustig moment om de kaart vooraf in te vullen met je therapeut of ouder.
- Oefen het gesprekje eerst samen hardop voordat je het echt gaat doen.



Onthoud

Je hoeft een gesprek niet perfect te voeren. Een duidelijke en korte zin helpt de ander om jou goed te begrijpen.



Mijn naam en de datum:



Doel van mijn gesprek (bijvoorbeeld: meespelen, stoppen met een spel, hulp vragen aan de leerkracht):



Mijn 4 Gespreksstappen

Volg de vier vaste stappen van het sociale script om overzicht en rust te bewaren tijdens het contact.

1



Stap 1: Kijken en inschatten

Kijk naar de ander voordat je begint. Is de ander vrij om te praten, of bezig met een taak? Wacht tot de ander je aankijkt of even stil is.

2



Stap 2: De startzin (Aandacht vragen)

Begin met een duidelijke openingszin. Zeg bijvoorbeeld vriendelijk: 'Hoi [naam], mag ik jou iets vragen?' of 'Pardon, heb je even tijd?'.

3



Stap 3: Mijn boodschap (Kort en duidelijk vertellen)

Vertel precies wat je bedoelt zonder omwegen. Bijvoorbeeld: 'Ik wil graag meedoen met het spel' of 'Ik vind dit te druk, ik wil even stoppen'.

4



Stap 4: Luisteren en afronden

Wacht rustig op het antwoord van de ander. Zeg ter afsluiting: 'Dank je wel' bij een ja, of 'Jammer, dan doe ik straks mee' bij een nee.



Mijn gekozen openingszin (wat zeg ik letterlijk hardop?):



Mijn kernboodschap (wat vraag of vertel ik precies?):



Wat doe ik als de ander 'Nee' zegt of nu niet kan luisteren?:



Sociale Scriptkaart – Begeleidershandleiding & Rollenspelprotocol



Therapeutenhandleiding: Rollenspel in de Speelkamer & Transfer naar Huis

Richtlijn voor kindertherapeuten bij het trainen van sociale interacties en communicatieve vaardigheden bij kinderen met een autismespectrumstoornis (ASS).

- **Speelkameropbouw:** Start met modelgedrag via handpoppen of therapeut-cliëntinteractie. Laat het kind eerst observeren zonder spreekdruk.
- **Visuele verankering:** Maak het script concreet. Noteer letterlijke bewoordingen en voorkom abstracte begrippen zoals 'wees beleefd'.
- **Sensorische en spanningsregulatie:** Monitor signalen van overprikkeling tijdens het rollenspel; pas stemvolume en fysieke nabijheid aan.
- **Overdracht naar thuis en school:** Geef een geplastificeerd exemplaar op zakformaat mee aan ouders en leerkracht ter bekrachtiging in dagelijkse situaties.



Klinische aandachtspunten



Sluit altijd aan bij het actuele spanningsniveau van het kind. Oefen eerst succeservaringen met voorspelbare, positieve uitkomsten voordat lastige reacties (zoals afwijzing of vertraging) worden gesimuleerd.



Hoe reageert het kind tijdens het rollenspel in de sessie?



Kind ervaart spreekangst
of blokkeert bij verbale
interactie



Schakel terug naar
visuele ondersteuning:
wijs de zinnen aan op de kaart
of laat het kind een vooraf
geschreven kaartje overhandigen.



Kind kan de zinnen vlot
opzeggen maar vergeet
de contextuele afstemming



Oefen specifiek Stap 1
met behulp van speelfiguren
om timing en lichaamstaal van
de gesprekspartner visueel
inzichtelijk te maken.



Kind raakt overstuur bij
een afwijzende reactie
(‘Nee’)



Besteed extra aandacht
aan het noodscenario:
normaliseer dat een weigering
bij sociale interacties hoort en
formuleer een vast zelfkalmerend
zinnetje.





De Huiswerkmotor – Werkblad & Handleiding

Meer focus • Kleine stappen • Grote vooruitgang



De Huiswerkmotor: Klaar voor de start

Voor kinderen met ADHD voelt starten met huiswerk vaak als wegrijden met de handrem erop. Deze startmatrix verdeelt taken in behapbare stappen, verlaagt de startdrempel met een vast ritueel en activeert gerichte focus met ingebouwde micro-beloningen.

- Gebruik een visuele timer (zoals een Time Timer) zodat de resterende tijd direct zichtbaar is.
- Kies vooraf maximaal 1 tot 2 deeltaken om cognitieve overbelasting te voorkomen.
- Begin altijd met een korte opstartactie van 3 minuten om de executieve blokkade te doorbreken.



Tip voor ouders en behandelaren

Richt de focus in het begin niet op het afronden van het huiswerk, maar uitsluitend op de startactie: rustig aan tafel gaan zitten en het juiste schrift openslaan binnen 3 minuten.



Het 4-stappen startritueel

Doorloop dit vaste ritueel samen vóórdat de tas of het boek opengaat. Voorspelbare stappen verminderen startweerstand en executieve besluiteloosheid.

- Stap 1: Brandstof checken (drink wat water en rek je even goed uit).
- Stap 2: Werkplek leegmaken (alleen op tafel leggen wat nu nodig is).
- Stap 3: Timer instellen op 10 tot 15 minuten gerichte focus.
- Stap 4: Direct een micro-beloning nemen zodra de timer afgaat.

1



1. Brandstof & activering

Drink een glas koud water en doe 5 grote strek- of sprongbewegingen om het lichaam alert te maken.

2



2. Werkplek klaarmaken

Leg alleen het actuele werkblad en één pen neer. Telefoons, speelgoed en andere schoolboeken gaan direct uit het zicht.

3



3. De startblok-timer

Zet de visuele timer op 10 of 15 minuten. De afspraak: je hoeft je alleen gedurende dit blok in te zetten.

4



4. Micro-beloning verzilveren

Neem na afloop meteen 3 minuten pauze voor de gekozen beloning (even bewegen, favoriet nummer luisteren, stretch).



Visuele startmatrix: taken, tijd en beloningen

Vul de matrix vooraf samen in. Formuleer de taken zo concreet en klein mogelijk.

- Houd focusblokken kort: 10 tot 15 minuten voor de basisschool, maximaal 20 minuten voor het voortgezet onderwijs.
- Zet na elk afgerond blok direct een vinkje of sticker.

Mijn starttaak van vandaag (bijv. 4 sommen maken of 1 tekstpagina lezen):

.....

.....

Gekozen focustijd (omcirkel: 10 min | 15 min | 20 min):



10 min



15 min



20 min

Mijn startritueel vandaag (wat doe ik om te beginnen?):

.....

.....

Mijn micro-beloning na blok 1 (bijv. buiten stuiten, glas drinken, favoriet nummer):

.....

Tweede deeltaak (optioneel):

.....

.....

Micro-beloning na blok 2:

.....



Gids bij taakvermijding en blokkades

Wat kun je doen wanneer de startmotor hapert en het kind vastloopt of in de weerstand raakt?

- Halveer direct de taakomvang zonder oordeel of discussie.
- Erken eerst de frustratie of vermoeidheid voordat er een nieuwe poging wordt gedaan.

Welk gedrag signaleer je bij de start?



Kind zegt "Ik snap er helemaal niks van" of blokkeert volledig

Verlaag de drempel direct:
"We doen alleen de eerste zin of som samen."
Schrijf samen het eerste woord op papier.



Kind vertoont motorische onrust of raakt steeds afgeleid

Bied proprioceptieve stimulatie aan:
leg een wiebelkussen op de stoel,
gebruik een verzwaard schootkussen
of laat het kind staand werken.



Kind raakt boos of duwt het werk weg

Zet de timer stil. Zeg neutraal:
"De motor staat even stil, dat geeft niet."
Las 2 minuten pauze in en herstart
bij stap 1.



Therapeutenleidraad – Interoceptie & Sombereidsjas



Klinische Instructie & Leidraad: Werken met de Gevoelsjas

De Gevoelsjas is een projectief en lichaamsgericht hulpmiddel voor kinderen van 6 tot 12 jaar die gevoelens van somberheid, verlies, leegte of emotionele terugtrekking ervaren. Kinderen uiten stemmingsdalingen vaak primair via interoceptieve gewaarwordingen: een zwaar gevoel in de ledematen, koude handen, een knoop in de buik of een drukkende last op de borst. Door het lichaam voor te stellen als een overjas die aan- en uitgetrokken kan worden, ontstaat er een gezonde externe afstand tot de sombere stemming (externalisatie conform narratieve speltherapie).



Doelstellingen

- **Doel 1:** Psycho-educatie rondom interoceptie; het kind leert fysieke signalen herkennen en benoemen zonder overspoeld te raken.
- **Doel 2:** Externalisatie van somberheid; het kind 'is' niet somber, maar 'draagt' tijdelijk een kille, zware jas.
- **Doel 3:** Hulpbronnen activeren; het kind ontwerpt concrete troostknopen, binnenzakken vol helpende herinneringen en een warme binnenvoering om de zwaarte te verlichten.



Therapeutische basishouding

Blijf validerend en onderzoekend. Vraag niet direct 'waarom ben je verdrietig?', maar vraag 'hoe voelt het in je armen en schouders als die zware jas aan is?'. Vermijd het forceren van een snelle omslag naar vrolijkheid; erken eerst volledig het gewicht van de jas.



Stap voor stap: De Jas Begeleiden

1

Stap 1: Lichaamspeiling (Interoceptie verkennen)



Laat het kind rustig zitten of staan. Vraag hoe het lichaam nu aanvoelt: Is het koud of warm? Licht als een veertje of zwaar als nat zand? Waar in het lichaam voelt het kind die zwaarte het duidelijkst?

2

Stap 2: De Jas Inkaderen (Kleuren en Texturen)



Laat het kind op pagina 2 de buitenkant van de jas inkleuren. Gebruik symbolische kleuren: grijs voor mist, donkerblauw voor stil verdriet, zwart voor zwaarte of ijsblauw voor kou. Laat stenen of patronen tekenen op plekken die extra zwaar voelen.

3

Stap 3: Hulpbronnen en Troost (De Binnenvoering & Zakken)



Onderzoek samen welke warmtebronnen de jas zachter kunnen maken. Wat stoppen we in de binnenzakken? Denk aan een knuffel, een helpende gedachte, een warm dekentje of een veilige herinnering.

4

Stap 4: Ritueel van Uittrekken en Ontlasten



Bespreek hoe en wanneer het kind de jas even mag ophangen aan de kapstok. Wat gebeurt er met de ademhaling en de schouders als de jas van het lijf glijdt?



Observatie- en Procesvragen voor de Therapeut

Gebruik onderstaande checklist en gespreksvragen tijdens het gezamenlijk doorlopen van het werkblad om de diepgang van de interoceptieve gewaarwording en emotieregulatie te monitoren.



Lichaamshouding: Zakt het kind in elkaar tijdens het praten over de zwaarte, of ontspannen de schouders juist bij herkenning en erkenning?



Taalgebruik: Kan het kind woorden geven aan sensaties (zoals drukkend, tintelend, koud, leeg of bonkend)?



Regulatie: Is het kind in staat om na het verkennen van de sombere jas terug te schakelen naar warmte, troost en ontlasting?

Dominante fysieke sensatie van het kind
(bijv. zware borst, koude buik, loodzware armen):

Gekozen warmtebronnen en troostacties van het kind:

Observaties bij het uittrek- of kapstokritueel
(fysieke ontspanning, zucht, verandering in houding):



Kindwerkblad – De Gevoelsjas & Het Troostplan



Mijn Gevoelsjas – Teken- en Ontdekblad

Hieronder zie je jouw Gevoelsjas. Soms voelt een dag heel zwaar, stil of koud, alsof je een dikke winterjas aan hebt die kletsnat is geworden van de regen. Geef jouw jas de kleuren van hoe jij je nu vanbinnen voelt.

- 1 Kleur de jas in: Waar voelt jouw lijf zwaar, koud of leeg? Gebruik jouw eigen kleuren bijvoorbeeld grijs, blauw, paars of zwart.
- 2 Teken zware stenen op plekken waar het extra moe of strak aanvoelt (zoals op je schouders, in je borst of in je buik).
- 3 Teken 3 troostknopen aan de voorkant: Welke 3 dingen maken jou weer rustig of veilig als je ze dichtknoopt?
- 4 Vul de binnenzakken: Welke geheime schatten, lievelingsspullen of fijne herinneringen stop jij in de zakken voor warmte?

Hoofd

Schouders

Borst

Buik

Handen

Binnenzakken

Binnenzakken

★ Onthoud goed

Jij bent niet jouw jas!

Een jas kun je dichtknopen, maar je mag hem ook altijd weer even aan de kapstok hangen als hij te zwaar wordt om te dragen.



Mijn Warme Voering en Troostplan

Als de buitenkant van de jas koud of zwaar is, zorgt de binnenkant voor bescherming en zachtheid. Schrijf of teken hieronder wat jouw jas lichter en warmer maakt.



Mijn jas voelt vandaag het zwaarst bij mijn (bijv. schouders, hoofd, keel of buik):



Troostknoop 1 (Wie kan mij een knuffel of steun geven als het zwaar is?):



Troostknoop 2 (Wat is een fijne, rustige plek waar ik even mag schuilen?):



Troostknoop 3 (Welk lief zinnetje kan ik rustig tegen mezelf zeggen?):



In mijn linker binnenzak bewaar ik:



In mijn rechter binnenzak bewaar ik:



Wanneer ik mijn jas aan de kapstok hang, voelt mijn lijf:



De Afspraken-Piramide – Gezinswerkblad



De Drie Lagen van de Afspraken-Piramide

In een gezin ontstaan conflicten vaak wanneer regels en verwachtingen door elkaar lopen. Door huisregels samen in te delen in drie heldere lagen, ontstaat er voorspelbaarheid voor ouder én kind. Dit vermindert spanning tijdens dagelijkse overgangsmomenten.

- Rode laag (basisveiligheid):**
Niet-onderhandelbaar. Betreft fysieke integriteit, gezondheid, basisrespect en wettelijke kaders.
- Gele laag (samen-afspraken):**
Onderhandelbaar binnen duidelijke kaders. Betreft routines, schermtijdverdeling, bedtijden en huishoudelijke taken.
- Groene laag (mijn ruimte):**
Volledige autonomie voor het kind. Betreft vrij spel, kledingkeuzes, creativiteit en persoonlijke ontspanning.



Pedagogisch Inzicht

Wanneer kinderen ervaren dat zij daadwerkelijke autonomie bezitten in de groene laag en mogen meebeslissen in de gele laag, neemt de weerstand tegen regels in de rode basislaag significant af.



Gezamenlijk Invulblad: Onze Gezinspiramide

Onderzoek en formuleer hieronder samen de afspraken die in huis gelden. Formuleer afspraken zo concreet en positief mogelijk in handelingsgerichte taal.

- Gebruik ik- en wij-formuleringen ('Wij praten rustig met elkaar' in plaats van 'Niet schreeuwen').
- Beperk de rode basislaag tot maximaal 4 à 5 essentiële veiligheidsregels.
- Zorg dat de groene laag concrete, voelbare autonomie biedt voor het kind.



Top / Groen – Vrije Keuzes

(Hier beslis ik zelf over):



Midden / Geel – Samen-Afspraken

(Hierover overleggen we en sluiten we compromissen):



Basis / Rood – Niet-Onderhandelbaar

(Basisveiligheid, gezondheid en grenzen):



Herstelplan: Wat doen we als een afspraak uit de gele laag vastloopt?



De Afspraken-Piramide – Proceshandleiding & Beslisboom



Proceshandleiding voor Therapeuten en Ouders

Hanteer dit stappenplan tijdens het consult of thuis om terugkerende machtsstrijd gestructureerd om te buigen naar voorspelbare samenwerking.



Beslisboom: Grenzen Handhaven Zonder Strijd

Gebruik deze beslisboom wanneer er tijdens de dagelijkse routine frictie of weerstand ontstaat rondom een regel.



Observatie-aanwijzing voor de behandelaar

Observeer tijdens het invullen van de piramide in de sessie de interactiepatronen: neemt de ouder direct de regie over, of durft het kind wensen te uiten? Dit levert directe diagnostische informatie op over gezinsgrenzen en autonomie.



De Schuldgevoel-Ontwarring – Klinische Handleiding



Handleiding voor de kindtherapeut: Het ontwarren van schuld en onmacht

Na ingrijpende gezinsgebeurtenissen zoals echtscheiding, ernstige ziekte of een verlieservaring belanden kinderen geregeld in een klem van magisch schuldgevoel. Zelfverwijt ('als ik maar beter had geluisterd...') fungeert cognitief vaak als afweermecanisme tegen existentiële machteloosheid: schuld voelt paradoxaal genoeg controleerbaarder dan het besef dat een kind geen enkele invloed had op besluiten van volwassene. Dit tweedelige protocol scheidt de therapeutische procesvoering en signalering op pagina 1 zorgvuldig van het kindwerkblad op pagina 2.

- **Doelgroep:** Kinderen van 7 tot en met 14 jaar die vastlopen in zelfverwijt, parentificatie of overmatige zorg voor ouders.
- **Methodische basis:** Cognitieve herstructurering en socratische dialoog binnen de kind- en jeugdtherapiepraktijk.
- **Emotionele afstemming:** Valideer eerst het onderliggende pijnlijke gevoel voordat je overgaat tot cognitieve ontwarring.
- **Procesopbouw:** Pagina 1 bereidt de behandelaar methodisch voor; pagina 2 wordt samen met of zelfstandig door het kind ingevuld.



Klinische aandachtstip bij schuldbeleving

Wees terughoudend met directe geruststellingen zoals: 'Maar het was natuurlijk niet jouw schuld'. Vroegtijdige geruststelling ontnemt het kind de ruimte om de onderliggende onmacht te onderzoeken. Help het kind eerst stap voor stap onder woorden te brengen hoe zwaar de gedachte weegt en hoe de feiten werkelijk liggen.



Signalering en therapeutisch stappenplan bij oneigenlijk schuldgevoel

Gebruik de onderstaande signalen tijdens intake en behandelgesprekken en doorloop de drie opeenvolgende interventiestappen om cognitieve verwarring zorgvuldig te herstructureren.



- ✓ **Signaal 1:** Parentificatie en overmatig braaf of controlerend gedrag om verdere spanningen thuis te voorkomen.
- ✓ **Signaal 2:** Onverklaarde somatische spanningsklachten (zoals buikpijn of hoofdpijn), specifiek rondom wissel- of contactmomenten.
- ✓ **Signaal 3:** Terughoudendheid in het uiten van verdriet of boosheid uit angst een ouder emotioneel te overbelasten.
- ✓ **Signaal 4:** Expliciete causale uitspraken ('Als ik die ochtend niet had geschreeuwd, was papa niet weggegaan').



3-stappen interventieroadmap

1

Stap 1: De vastzittende gedachte expliciteren

Laat het kind de innerlijke beschuldiging hardop uitspreken of noteren op het werkblad en bepaal samen het gevoelsmatige gewicht op een schaal van 1 tot 10.



2

Stap 2: Feiten toetsen in de cirkels van invloed

Onderzoek welke elementen horen bij de grote buitencirkel (besluiten en omstandigheden van volwassene) en waar het kind nul procent invloed op had.



3

Stap 3: Het gewicht terugleggen en zelfzorg verankeren

Formuleer een helpende waarheidszin die de verantwoordelijkheid belegt bij de volwassene en kies één haalbare actie binnen de eigen kindercirkel.



Clïënt-Werkblad – De Drie Cirkels van Zeggenschap



De drie cirkels: waar heb jij invloed op?

Als er thuis grote dingen veranderen, voelt het soms alsof dat door jou komt. Maar wist je dat er duidelijke grenzen zijn aan waar een kind over beslist? Kijk eens goed naar de drie cirkels hieronder:

- **De Binnencirkel (Mijn eigen cirkel):**
Jouw eigen woorden, jouw spel, hoe je om hulp vraagt en wat jij nodig hebt om je prettig te voelen.
- **De Middencirkel (Samen overleggen):**
Zaken waar je over mee mag praten, zoals de inrichting van je kamer, wat we vanavond eten of welke kleren je aantrekt.
- **De Grote Buitencirkel (Alleen van grote mensen):**
Ruzies, relaties, scheiden, geldzaken, ziektes en verhuizen. Hier heeft een kind 0% invloed op en 0% schuld aan.



Mijn ontwar-werkblad: wat hoort echt bij mij?

Vul samen met je therapeut de vakken hieronder in. Schrijf op wat er in je hoofd omgaat, zodat we de zware zaken die niet bij jou horen veilig kunnen terugleggen.

- Niets wat je opschrijft is gek of fout; alle gedachten mogen er eerlijk zijn.
- Kleur de cirkel van de volwassenen in met een rustige kleur om te zien hoe groot hun taak is.

1



Welke zware gedachte spookt er soms stiekem door je hoofd?
('Het komt vast door mij dat...')

2



Hoe zwaar voelt deze gedachte nu op een schaal van 1 (vederlicht) tot 10 (loodzwaar)?

3



Noem 3 duidelijke feiten waarom dit een besluit van volwassenen was en NOOIT de schuld van een kind:

4



Wat ligt er wél in jouw eigen binnencirkel om vandaag fijn te spelen en goed voor jezelf te zorgen?

5



Mijn krachtige waarheidszin (bijvoorbeeld: 'Ik ben het kind. De keuzes van grote mensen passen niet in mijn rugzak'):



Werkblad: De Angst-Ballon – Fysiek Ontspannen en Loslaten

Emotieregulatie
& Angstinterventie



Wat gebeurt er in jouw lichaam als je bang bent?

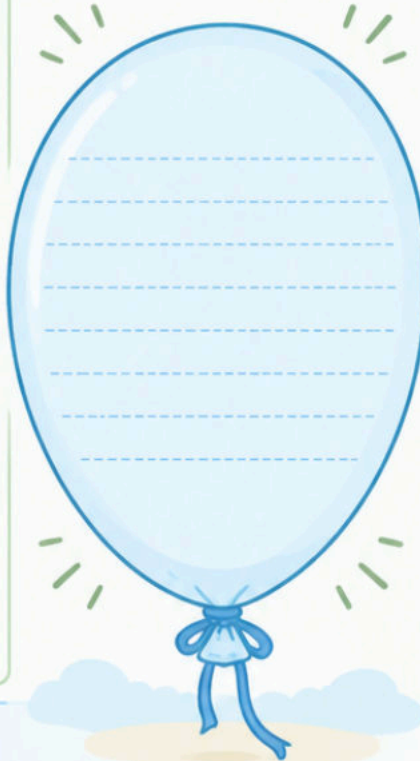
Als je schrikt of je ergens grote zorgen over maakt, gebeurt er iets bijzonders in je lijf. Je spieren spannen zich aan, je schouders kruipen omhoog naar je oren, je hart klopt wat sneller en je ademhaling wordt korter. Het voelt soms alsof er binnenin jou een ballon wordt opgeblazen die steeds strakker en voller raakt. Dat is niet gevaarlijk; je lijf maakt zich gewoon klaar om je te beschermen. Maar als die spanning te lang blijft zitten, voelt het zwaar en onrustig. Gelukkig kun je zelf het ventieltje openzetten en de spanning gecontroleerd laten ontsnappen.



Therapeutische Observatietip

Vraag het kind vóór de oefening om een hand op de onderbuik te leggen, de schouders één keer overdreven hoog op te trekken en met een zucht los te laten. Dit activeert het lichaamsbewustzijn en maakt het contrast tussen spierspanning en ontspanning direct voelbaar.

- Voel waar de spanning nu zit: in je kaken, je keel, je borst, je buik of gebalde vuisten.
- Kies een kleur voor de spanning van vandaag (bijvoorbeeld felrood, donkerblauw of grijs).
- Geef jouw angstballon een cijfer van 1 (bijna leeg) tot 10 (helemaal volgespannen).



Het Grote Ballon-Onderzoek: Wat zit er in jouw ballon?

Kijk naar de grote ballon op deze pagina. Deze ballon vangt jouw piekergedachten, schrikmomenten en lichamelijke spanning op, zodat je ze niet allemaal in je eigen lijf hoeft vast te houden. Teken of schrijf in de ballon wat jou vandaag spanning geeft.

- Gedachten of gebeurtenissen waar je hoofd vol van raakt
- Plekken in je lichaam waar je een strak, kriebelig of zwaar gevoel opmerkt
- Geluiden, situaties of veranderingen waardoor je schrikt

Mijn spanning zit nu vooral in mijn (bijv. buik, schouders, keel):

Woorden of tekeningen van dingen die mijn ballon volblazen:

Spanningsmeter vóór de oefening (omcirkel 1 t/m 10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



De 4 Stappen: Laat het ventieltje leeglopen

We gaan de denkbeeldige ballon nu stap voor stap gecontroleerd laten leeglopen. Volg samen met je therapeut de vier fasen van rustige somatische ontlasting.

- Blijf met beide voeten plat op de grond staan of stevig op je stoel zitten.
- Blaas niet gehaast, maar zacht en gelijkmatig alsof je een papieren veertje door de kamer blaast.
- Voel hoe je schouders met elke uitademing een stukje zakken.

1 Stap 1: Spanning vangen en voelen (3 tellen in)

Adem rustig in door je neus. Voel hoe je buik naar voren bolt als een zacht kussen. Richt in gedachten al je aandacht op de gespannen plek in je lichaam.



2 Stap 2: Het ventieltje even vasthouden (2 tellen rust)

Pauzeer even zonder spanning op te bouwen. Merk op dat jij de baas bent over de luchtstroom. De spanning staat nu klaar om te vertrekken.



3 Stap 3: Het gerichte leegblazen (6 tellen zacht uit)

Tuit je lippen en blaas heel langzaam uit met een zacht 'fffff'-geluid. Stel je voor dat de gekleurde spanning via je ademhaling de ballon in verdwijnt en wegzeeft.



4 Stap 4: Somatische verankering en loslaten

Laat je armen helemaal slap hangen als gekookte spaghetti. Druk je voetzolen stevig in de vloer en voel de stevigheid van de grond onder je voeten.



Acute Somatische Beslisboom voor de Therapeut

Gebruik dit klinische afstemmingskader tijdens acute spanning, hyperventilatie of agitatie in de speelkamer om te bepalen welke fysieke interventie direct geïndiceerd is.

- Sluit altijd eerst actieve dissociatie of paniekverstarring uit voordat je cognitief reflecteert.
- Bied co-regulatie via een rustig stemgeluid en synchrone therapeutische adembeweging.
- Laat het kind de regie behouden over fysieke afstand en aanraking.



Klinische Borging en Thuisoverdracht

Geef dit blad mee aan ouders met de concrete instructie: 'Laat het kind thuis bij opkomende spanning niet forceren om rustig te worden, maar heinner vriendelijk aan de ballon: zullen we samen 3 keer door het ventieltje blazen?'

Welk somatisch signaal toont het kind op dit moment?

1 Oppervlakkige, snelle thoracale ademhaling of hyperventilatie

→ Onderbreek het praten direct. Ga naast het kind zitten en activeer een langere uitademing met de rietjes- of veerblaasstechniek (4 tellen in, 6 tellen uit via getuete lippen). Laat het kind meetellen op jouw vingers.

2 Motorische bevrozing, verstrakte kaken of gebalde vuisten

→ Gebruik progressieve contractie-release: vraag het kind de vuisten en schouders 3 tellen bewust nog strakker vast te knijpen ('maak stenen vuisten') en op een uitademing plotseling volledig te laten 'smelten tot warme boter'.

3 Hoge motorische agitatie, wiebelen of paniekergoed rondkijken

→ Zet in op proprioceptieve aarding: laat het kind 5 keer stevig stampen op de grond, met beide handen stevig tegen het tafelblad of de muur duwen en 3 voorwerpen in de speelkamer met een specifieke kleur benoemen.

Het Vriendschaps-Keuzewiel Werkblad



Introductie en Doel van het Vriendschaps-Keuzewiel

Dit visuele hulpmiddel ondersteunt kinderen en jongeren met een autismespectrumstoornis (ASS) bij het verkennen van vriendschapsvaardigheden, persoonlijke fysieke grenzen en sociale wederkerigheid. Door concrete situaties in herkenbare kleurzones in te delen, ontstaat direct overzicht zonder sociale dubbelzinnigheid.

- Groene Zone:** Wederkerig contact en samen spelen met instemming van beide kanten.
- Gele Zone:** Aandachtspunten, twijfel en het respecteren van een time-out of lichte tussenruimte.
- Rode Zone:** Duidelijke overschrijding van grenzen, opdringerig gedrag of behoefte aan directe fysieke rust.



Therapeutische Richtlijn

Gebruik het keuzewiel niet als toetsinstrument, maar als visuele praatplaat. Vraag het kind: 'In welk vakje voelt jouw lijf zich nu rustig?'



De Drie Contactzones in de Praktijk

Sociaal contact verloopt volgens herkenbare patronen. Deze driedeling helpt het kind bij het categoriseren van het eigen gedrag en dat van leeftijdsgenoten:

- Zone 1 - Samen Afstemmen:** Oogcontact naar behoefte doseren, om de beurt kiezen wat er gespeeld wordt en luisteren naar wat de ander vertelt.
- Zone 2 - Afstand Voelen:** Een armlengte tussenruimte bewaren, wachten tot de ander klaar is met praten en een 'nee' aanvaarden zonder boosheid.
- Zone 3 - Eigen Grenzen Bewaken:** Aangeven wanneer geluid te hard is, rustig weglopen bij overprikkeling en een begeleider of leerkracht om hulp vragen.



Stappenplan voor Sociale Scripts en Oefenen

Doorloop deze opeenvolgende fasen in de speelkamer of spreekkamer om sociale situaties voorspelbaar te maken:

1



Stap 1: Situatie Scannen

Bekijk samen de situatie op het schoolplein of in de klas. Vraag: Wat doet de ander (gezichtsuitdrukking, lichaamshouding, stemvolume)?

2



Stap 2: Keuzewiel Raadplegen

Draai of wijs op het wiel naar de zone die past: Is het tijd om aan te sluiten, te wachten of juist afstand te nemen?

3



Stap 3: Script Uitvoeren

Gebruik een vaste sociale zin: 'Mag ik meedoen?' of 'Ik ga even rustig bouwen, tot straks!'

4



Stap 4: Nabespreken en Voelen

Check samen de lichaamsspanning van het kind: voelt de ademhaling rustig en is de buik ontspannen?



Beslisboom: Wat doe ik als de ander niet reageert?

Gebruik deze gestructureerde beslishulp wanneer een contactinitiatief anders verloopt dan verwacht:

De ander kijkt weg of antwoordt niet op mijn vraag.



De ander is geconcentreerd bezig met een eigen activiteit of spel



Wacht tien tellen op een armlengte afstand. Vraag rustig nog één keer: 'Heb je tijd?' Zo niet, kies zelfstandig een eigen activiteit.



De ander draait de rug toe of zegt met luide stem 'Nee'



Zet twee stappen achteruit. Zeg vriendelijk: 'Is goed, misschien later.' Loop rustig naar de chillhoek of naar een ander vriendje.



Mijn Eigen Vriendschaps-Profiel

Noteer hieronder samen met de therapeut de eigen sociale voorkeuren en afspraken voor op school of thuis:

1

Mijn favoriete spel om samen met een vriend(in) te doen: _____

2

Zó merk ik aan mijn lijf dat het te druk om mij heen wordt: _____

3

Mijn helpende zinnetje als ik even alleen wil zijn: _____

4

Mijn helpende zinnetje als ik graag mee wil spelen: _____



De Chaostemmer:

Visueel Routineplanbord voor Ochtend en Avond



De Ochtendexpeditie: Stap voor Stap van Bed naar School

Gebruik deze visuele planner elke ochtend. Het kind volgt de 5 pictogrammen in chronologische volgorde en vinkt elke taak zelfstandig af met een stift of magneet. Dit ontlast het werkgeheugen en minimaliseert ochtendconflicten.

- 1 Rustig wakker worden en uitrekken: 5 minuten de tijd nemen om te ontwaken en uit bed te stappen.
- 2 Kleren aandoen: de kledingset ligt vooraf klaar in vaste volgorde van boven naar beneden.
- 3 Ontbijten en drinken: zittend aan tafel met zo min mogelijk afleidende prikkels.
- 4 Tanden poetsen en gezicht wassen: 2 minuten poetsen met een zandloper of routine-liedje.
- 5 Schoenen, jas en schooltas: spullen controleren en rustig klaarstaan bij de deur.



Starttijd vanochtend:



Deze stap verliep vandaag extra soepel:



Mijn compliment of ochtendbeloning:



Therapeutische Tip voor de Ochtend

Gebruik een visuele timer (zoals een Time Timer) in plaats van verbale aansporingen zoals 'schiet eens op'. Kinderen met ADHD ervaren tijd als abstract; een krimpende kleurenschijf maakt de resterende tijd direct inzichtelijk.



De Avondlanding: Rustige Overgang naar de Nacht

De avondroutine brengt het overprikkelde brein stapsgewijs tot rust. Doorloop de 5 vaste stappen, zodat de biologische slaapdruk toeneemt zonder strijd over het afronden van de dag.

- 1 Speelgoed en werkplek opruimen: in 5 minuten samen alle spullen in de vaste opbergmanden leggen.
- 2 Schermen uit en tas klaarzetten voor morgen: minimaal 45 minuten voor bedtijd alle beeldschermen uit en de tas voor morgen inpakken.
- 3 Douchen of wassen en pyjama aan: warm stromend water helpt de opgebouwde spierspanning los te laten.
- 4 Tanden poetsen en naar het toilet: een voorspelbare badkamervolgorde zonder afleiding.
- 5 Verhaaltje lezen en dag afronden: in bed samen een boekje lezen en één fijn moment van de dag benoemen.



Tijdstip waarop schermen uitgingen:



Mijn fijnste moment van de dag:



Dit ligt alvast klaar voor morgen:



Prikkelverwerking in de Avond

Demp 45 minuten voor bedtijd de centrale verlichting in huis. Zacht, warm sfeerlicht ondersteunt de natuurlijke aanmaak van melatonine en helpt een actief brein te schakelen naar rust.



Ouderhandleiding: Externe Structuurverlening bij Executieve Functies



Handleiding voor Ouders: Externe Structuurverlening bij ADHD

Kinderen met ADHD ervaren een neurobiologische kwetsbaarheid in de executieve functies (werkgeheugen, impulsbeheersing en tijdsbesef). Externe structuurverlening fungeert als een betrouwbare steiger rondom het ontwikkelende brein.

- ✓ **Hang het planbord** op ooghoogte van het kind op een vaste looproute (zoals de keukendeur of de hal).
- ✓ **Pas consequent** het 'Eerst... Dan...'-principe toe: 'Eerst kleren aan, daarna mag je je ontbijt kiezen.'
- ✓ **Beperk gesproken instructies** tot één opdracht tegelijk en verwijst stilzwijgend naar het bord om discussie te voorkomen.
- ✓ **Vier succes direct:** geef onmiddellijke positieve feedback (een duim, vinkje of stickertje) zodra een deeltaak is afgerond.



Wat te doen bij vastlopen of weerstand?

Ga niet in discussie over onwil. Startproblemen zijn vrijwel altijd het gevolg van executieve overbelasting. Verlaag direct de drempel door de taak samen op te delen: 'Zullen we beginnen met alleen je linkersok?'

Het Stapsgewijze Proces

1 Fase 1: Gezamenlijke Voorbereiding (Dag 1)



Neem het planbord samen door op een rustig moment. Laat het kind de pictogrammen zelf uitleggen en personaliseer het bord met eigen magneten of stickers.



Mijlpaal

Het kind kent en begrijpt het planbord.

2 Fase 2: Begeleide Uitvoering met Externe Cues (Week 1)



Blijf fysiek in de buurt zonder de taak over te nemen. Gebruik zachte, non-verbale aanwijzingen: wijs rustig naar het pictogram en vraag: 'Wat is jouw volgende stap op het bord?'



Mijlpaal

Het kind wijst zelfstandig de volgende stap aan.

3 Fase 3: Toenemende Zelfstandigheid en Bekrachtiging (Vanaf week 2)



Het kind vinkt zelfstandig de stappen af. Geef gerichte procescomplimenten op de geleverde inspanning: 'Ik zag dat je meteen naar het bord keek toen je klaar was met ontbijten!'



Mijlpaal

Het kind werkt steeds zelfstandiger.



Therapeutische Handleiding – Verliesexpressie via Klank



Kader voor de Kindertherapeut: Rouw en Klankexpressie

Wanneer kinderen geconfronteerd worden met ingrijpend verlies, schieten woorden vaak tekort of raakt het verbale verwerkingsproces geblokkeerd. Dit werkblad biedt een gestructureerde ingang via muziek, ritme, klankassociaties en herinneringsteksten. Het doel is niet het creëren van een muzikaal meesterwerk, maar het veilig naar buiten brengen van rouwemoties, het vasthouden van gekoesterde herinneringen en het reguleren van het zenuwstelsel door ritmische expressie.

- Gebruik ritme-instrumenten (klankstaaf, trommel, kalimba of zachte bellen) ter ondersteuning van het emotionele proces.
- Erken tegenstrijdige gevoelens: verdriet, boosheid, verwarring en dankbare herinneringen mogen allemaal naast elkaar klinken.
- Sluit altijd af met aarding en stabilisatie, zodat het kind de sessie gereguleerd afrondt.



Klinische Interventietip

Dring niet aan op rijm of grammatica. Wanneer een kind vastloopt in taal, nodig het dan uit om eerst instrumenten te kiezen die klinken zoals het verlies op dit moment vanbinnen voelt.



Therapeutische Leidraad & Fasering

Volg deze vier opeenvolgende stappen om het creatieve rouwproces veilig en voorspelbaar te begeleiden.

1

Stap 1: Stemming en Instrumentenkeuze



Onderzoek samen welke instrumenten of geluiden passen bij het gemis, de herinnering en de troost.

2

Stap 2: Woordverzameling en Herinneringsflarden



Noteer sleutelwoorden, lievelingszinnen, geuren of uitspraken die verbonden zijn aan de overleden persoon of het verlies.

3

Stap 3: Het Troostrefrein Samenstellen



Vorm uit de verzamelde woorden een herhalend refrein dat dient als anker voor veiligheid en troost.

4

Stap 4: Klankuitvoering en Rituele Afronding



Laat het kind het lied of gedicht zachtjes spreken, spelen of zingen. Bewaar het blad in de persoonlijke herinneringsmap.





Creatief Werkblad – Het Troostlied



Mijn Geluiden en Gevoelsinstrumenten

Welke klanken passen bij jouw gevoel van vandaag? Kleur de instrumenten in of schrijf jouw eigen geluiden op.

- De klank van het gemis (bijvoorbeeld: een zachte regenbuis, een diepe trommel of stilte)
- De klank van een mooie herinnering (bijvoorbeeld: vrolijke belletjes, een gitaarakkoord of een zacht fluitje)
- De klank van troost en warmte (bijvoorbeeld: een warme klankschaal, een zoemende toon of een rustig ritme)

Mijn instrument of geluid voor gemis:

.....

Mijn instrument of geluid voor fijne herinneringen:

.....

Mijn instrument of geluid voor rust en troost:

.....



Woorden en Herinneringsflarden

Verzamel woorden die horen bij degene die je mist of het verlies dat je meedraagt. Schrijf losse zinnen, bijnamen of kleine gewoontes op.

- Een zin die hij of zij vaak zei...
- Een liedje waar we samen graag naar luisterden...
- Wat ik nog zo graag had willen zeggen of samen had willen doen...

Woorden die precies passen bij wie ik mis:

.....

Liedjes, melodieën of geluiden van vroeger:

.....

Wat mij helpt als de stilte zwaar wordt:

.....





Mijn Troostlied en Verankering



Mijn Eigen Troostlied of Troostgedicht

Breng jouw woorden en klanken samen in jouw eigen troostlied.
Vul de coupletten in of schrijf een doorlopend gedicht.

Couplet 1 – Als ik aan vroeger denk (de herinnering):

**Slotzin of slotakkoord –
Mijn wens voor vandaag:**



Refrein –
Dit bewaar ik diep
in mijn hart
(de troostzin die mag
terugkeren):

**Couplet 2 – Als het even
moeilijk is (het gemis):**



Reflectie & Nazorg voor het Kind

Sta na afloop even stil bij hoe het voelt in je lijf en hoofd, nu je lied klaar is en heeft geklonken.

☐

Voelt mijn ademhaling nu dieper of rustiger?

☐

Waar in mijn lichaam voel ik de warmte van deze herinnering?

☐

Met wie wil ik dit troostlied delen, of bewaar ik het liever veilig voor mezelf?



Thuisopdracht / Ritueel

Het kind mag dit werkblad meenemen naar huis of op een vaste troostplek in de slaapkamer bewaren. Op moeilijke momenten kan het refrein fungeren als zelfregulerend anker.





Werkblad

Het Empathie-Kijkvenster

Perspectiefwisseling bij Conflicten



Kijkvenster: Door Mijn Ogen & Door de Ogen van de Ander

Dit werkblad helpt je om een ruzie of botsing te onderzoeken vanuit twee verschillende standpunten. Vul eerst jouw eigen kant in en probeer daarna door de denkbeeldige bril van de ander te kijken.

- Beschrijf wat er gebeurde zonder meteen te oordelen.
- Onderzoek welke gevoelens er onder de boosheid zaten.
- Kijk wat de ander mogelijk dacht, voelde of nodig had.



Spoorzoeker-tip

Boosheid is vaak als de top van een ijsberg. Daaronder zitten vaak schrik, teleurstelling, een gekwetst gevoel of de angst om niet mee te mogen doen.



Mijn Bril

Wat gebeurde er precies?
(De feiten zonder oordeel of scheldwoorden):

Mijn bril – Wat voelde en dacht ik op dat moment?:

Mijn bril – Wat had ik op dat moment het liefste gewild?:



De Bril van de Ander

De bril van de ander – Welk gevoel had de ander volgens mij?:

De bril van de ander – Wat was de bedoeling of behoefte van de ander?:



De Brug

Welke eerlijke oplossing of herstelactie past hierbij?:





Therapeutenhandleiding Mentaliserend Vermogen



Methodische Handreiking voor de Therapeut: Mentaliseren in Spel en Dialoog

Het Empathie-Kijkvenster traint het mentaliserend vermogen (Mentalization-Based Treatment for Children, MBT-C) bij vastlopende interacties, verhoogde frustratiegevoeligheid en misattributies van vijandigheid. Gebruik onderstaand stappenplan en de procesbeslissing tijdens sessies met het kind of binnen ouder-kinddyaades.



- Normaliseer eerst de emotionele arousal voordat cognitieve perspectiefwisseling wordt gevraagd.
- Vervang 'Waarom deed hij dat?' door nieuwsgierig onderzoek naar mogelijke binnenwerelden.
- Houd een helder onderscheid tussen intentie, gedrag en relationele impact.

1



Stap 1: Fysiologische De-escalatie & Valideren

Valideer de initiële boosheid of schrik van het kind. Zolang het stressniveau te hoog is, blokkeert de prefrontale cortex en vervalt het kind in de teleologische modus of psychische equivalentie.

2



Stap 2: Feiten en Interpretaties Scheiden

Laat het kind als een neutrale camera registreren: wat was er letterlijk te zien en te horen? Pel aannames af ('Hij lachte me expres uit' wordt 'Hij keek mijn kant op en glimlachte').

3



Stap 3: Het Verplaatsen in de Binnenwereld

Gebruik concrete kijkglazen of speelfiguren. Laat het kind desgewenst letterlijk op een andere stoel zitten om te verwoorden wat er in het hart en hoofd van de interactiepartner kan omgaan.

4



Stap 4: Herstelplan en Proactieve Communicatie

Formuleer een concrete ik-boodschap of herstelhandeling. Focus op gezamenlijke regulatie en eigenaarschap over het eigen aandeel zonder schuldinductie.

?

Hoe reageert het kind wanneer het perspectief van de ander wordt geïntroduceerd?



Het kind blokkeert, schiet opnieuw in de verdediging of roept: 'Hij is gewoon gemeen!'



Actie

Keer terug naar validatie van het eigen gevoel. Verklein de stap door eerst te mentaliseren over een neutrale speelgoedfiguur of stripfiguur in plaats van de reële interactiepartner.



Het kind kan reflecteren en herkent dat de ander wellicht schrok of zich buitengesloten voelde.



Actie

Verdiep de brug: laat het kind twee herstelopties kiezen (zoals een check-in-vraag stellen, excuses aanbieden voor de eigen reactie of een spelregel verduidelijken).

De Perfectie-Val – Werkblad Rigide Faalangst



De Stem van Meneer Moet-Perfect versus Kapitein Goed-Genoeg

Wanneer je faalangst voelt, stapt Meneer Moet-Perfect vaak ongevraagd je hoofd binnen. Hij fluistert dat alles in één keer foutloos moet gaan en dat een klein foutje een ramp betekent. Kapitein Goed-Genoeg weet dat fouten maken juist de enige manier is waarop je brein nieuwe verbindingen legt en sterker wordt.

- **Meneer Moet-Perfect:** 'Als ik niet direct een 10 haal of binnen de lijntjes blijf, kan ik het helemaal niet.'
- **Kapitein Goed-Genoeg:** 'Dit is nieuw en lastig voor mij. Een 7 of een scheve lijn betekent dat ik aan het leren ben.'
- Fouten zijn geen bewijs van falen, maar actieve stapstenen naar beheersing en zelfvertrouwen.



Meneer Moet-Perfect



Kapitein Goed-Genoeg



Onderzoekstip

Voel hoe Meneer Moet-Perfect klinkt in je lijf (gespannen kaken, snelle ademhaling, buikpijn). Geef Kapitein Goed-Genoeg een eigen rustige stem en een ontspannen houding voordat je met de oefening start.



Wat zegt Meneer Moet-Perfect op het moment dat een taak spannend wordt?



Welke helpende uitspraak van Kapitein Goed-Genoeg zet je daar direct tegenover?



De Foutjes-Laboratoriumschaal: Van Ramp naar Groeikans

Rigide gedachten maken van een kleine vergissing een enorm drama. In het Foutjes-Laboratorium onderzoeken we wat er werkelijk gebeurt als iets mislukt en testen we hoe we een foutje bewust kunnen toelaten.

- **Voorspelling vooraf:** Wat denk je dat er vreselijks gebeurt als je expres een foutje maakt?
- **Spanningsmeter:** Geef een cijfer van 0 (helemaal ontspannen) tot 10 (uiterst gespannen).
- **Werkelijke uitkomst:** Reageerde de ander boos, lachte er iemand uit, of viel het reuze mee?
- **Nieuwe conclusie:** Wat heeft dit experiment jou geleerd over de mythe van perfectie?

Wat doe je als de spanning tijdens het maken van een expres-foutje oploopt boven cijfer 6?

Spanning stijgt naar 7 of hoger



Neem 3 trage buikademhalingen, leg je hand op je borst en herhaal: 'Mijn lijf waarschuwt me voor vals alarm. Ik ben veilig, ook als dit mislukt.'

Spanning blijft op 6 of lager



Zet het experiment bewust door. Observeer nieuwsgierig wat er daadwerkelijk gebeurt in je omgeving en noteer het resultaat in je logboek.



Gedragsexperiment: Het Expres-Foutjes-Protocol

Om rigide regels te doorbreken gaan we gecontroleerd 'knoeien'. Kies één klein, veilig gedragsexperiment uit om deze week uit te voeren. We noemen dit: expres oefenen met imperfectie.

- **Experiment 1:** Schrijf opzettelijk een woord verkeerd op een blad en laat het ongecorrigeerd staan.
- **Experiment 2:** Kleur een tekening in waarbij je bewust drie keer ruim over de zwarte omlijnning gaat.
- **Experiment 3:** Stel in de klas of thuis expres een vraag waarvan je het antwoord niet zeker weet.
- **Experiment 4:** Trek twee verschillende sokken aan tijdens een rustige speelmiddag.

1



Stap 1: Hypothese vaststellen

Noteer jouw specifieke rampscenario: wie gaat er kijken, wat gaan ze zeggen en hoe erg voelt dat op een schaal van 0 tot 10?

2



Stap 2: Het experiment uitvoeren

Voer het gekozen imperfectie-experiment uit zonder jezelf te verontschuldigen, uit te gummen of het direct recht te zetten.

3



Stap 3: Feiten observeren

Kijk om je heen als een wetenschapper. Stortte de kamer in? Werd er een sanctie opgelegd? Wat gebeurde er feitelijk?

4



Stap 4: Groeiconclusie borgen

Formuleer je goed-genoege-regel: 'Ik mag onvolmaakt zijn en de wereld blijft gewoon doordraaien.'



Mijn Foutjes-Laboratorium Logboek

Gekozen experiment en datum van uitvoering:	Mijn voorspelling (Wat dacht ik dat er zou gebeuren?):	De werkelijke observatie (Wat gebeurde er feitelijk?):	Mijn nieuwe Kapitein Goed-Genoeg-regel:



De Doemdenkfilter – Werkblad & Oefening



Welkom in het Gedachtenlaboratorium

Iedereen heeft weleens last van 'plakkerige gedachten' die je bang, boos of verdrietig maken. Vaak voelen die gedachten als de absolute waarheid, maar stiekem zijn het gewoon denkfoutjes van je brein. Met de Doemdenkfilter leer je als een echte detective ontdekken welk denkfoutje jou voor de gek houdt. Vervolgens stuur je de gedachte door de filter, zodat er een helpende en realistische gedachte uitkomt.

- Een gedachte is een idee in je hoofd, geen vaststaand feit.
- Denkfoutjes kun je leren herkennen zodra je lijf of hoofd alarm slaat.
- Door een denkfilter te gebruiken maak je direct ruimte voor rust en moed.



Praktijktip voor de therapeut

Normaliseer cognitieve vervormingen met kindvriendelijke metaforen, zoals een bril met beslagen glazen of een radio die stoort. Laat het kind eerst een denkfout herkennen bij een fictief personage voordat eigen situaties worden gefilterd.



De Drie Bekendste Denkfoutjes

Dit zijn de drie denkfoutjes die het vaakst alarm slaan in kinderhoofden. Welke herken jij het snelst bij jezelf?



Rampenvergrootglas (Catastroferen)

- Je maakt van een klein probleempje meteen de allergrootste ramp ('Als ik één foutje maak, lacht iedereen me uit en wil niemand ooit nog met me spelen').



Alles-of-Niets-Schakelaar (Zwart-witdenken)

- Het is óf helemaal perfect, óf compleet mislukt. Er zit niets tussenin ('Eén onvoldoende betekent dat ik helemaal niets kan').



Gedachtenlezersantenne (Gedachtenlezen)

- Je vult zelf in wat een ander over jou denkt, zonder het na te vragen ('Zij kijkt serieus, dus ze vindt mij vast stom').



Het 4-Stappenfilterplan

Volg deze vier heldere stappen zodra een nare gedachte in je hoofd blijft rondspoken:

1



Stap 1: Vang de gedachte

Schrijf of teken precies op wat je hoofd op dit moment tegen je zegt. Wat is de piekerzin die jou onrustig of bang maakt?

2



Stap 2: Bepaal het denkfoutje

Kijk goed naar de drie denkfoutjes. Is het een Rampenvergrootglas, een Alles-of-Niets-Schakelaar of een Gedachtenlezersantenne?

3



Stap 3: Stel de detectivevragen

Onderzoek de feiten: Is dit 100% zeker waar? Welk bewijs heb ik wel en welk bewijs niet? Wat zou ik tegen mijn beste vriend zeggen?

4



Stap 4: Maak een frisse, helpende gedachte

Stuur de gedachte door de filter. Schrijf een nieuwe zin op die eerlijk, realistisch en helpend is voor je gevoel.



Mijn Eigen Filter-Oefenblad

Schrijf hier een lastige situatie op en onderzoek wat er gebeurt als je de gedachte door de filter haalt.

- Neem even de tijd om te voelen wat er in je lijf gebeurt als de gedachte vriendelijker en realistischer wordt.

De pieker- of doemgedachte in mijn hoofd:

Het denkfoutje dat ik herken
(Rampenvergrootglas, Alles-of-Niets of Gedachtenlezer):

Mijn feitencheck (Wat klopt er wel van en wat klopt er echt niet?):

Mijn nieuwe, gefilterde helpende gedachte:

Mijn gevoel nu (geef een cijfer van 1 tot 10 voor rust en moed):

De Doemdenkfilter – Uitknipbare Kaartjes & Handleiding



Het Rampenvergrootglas

'Maak ik het probleem groter dan het echt is?'



De Alles-of-Niets-Schakelaar

'Bestaat er een tussenweg tussen perfect en mislukt?'



De Gedachtenlezers-antenne

'Weet ik dit zeker of vul ik het zélf in?'



De Feitenfilter

'Wat zijn de tastbare feiten die ik met eigen ogen kan zien?'



De Vriendenfilter

'Wat voor aardigs en troostends zou ik nu tegen een vriend zeggen?'



De Oplossingsfilter

'Stel dat het toch gebeurt: wie helpt mij en wat is mijn eerste stap?'



Uitknipbare Filter- en Denkkaartjes

Knip deze zes kaartjes uit langs de stippellijnen. Gebruik ze op tafel in de praktijkruimte of houd ze voor de webcam tijdens een online consult.

- Kaart 1: Het Rampenvergrootglas – 'Maak ik het probleem groter dan het echt is?'
- Kaart 2: De Alles-of-Niets-Schakelaar – 'Bestaat er een tussenweg tussen perfect en mislukt?'
- Kaart 3: De Gedachtenlezersantenne – 'Weet ik dit zeker of vul ik het zélf in?'
- Kaart 4: De Feitenfilter – 'Wat zijn de tastbare feiten die ik met eigen ogen kan zien?'
- Kaart 5: De Vriendenfilter – 'Wat voor aardigs en troostends zou ik nu tegen een vriend zeggen?'
- Kaart 6: De Oplossingsfilter – 'Stel dat het toch gebeurt: wie helpt mij en wat is mijn eerste stap?'



Transfer naar school en thuis

Laat het kind zijn of haar favoriete helpende kaartje in het etui stoppen of op het bureau leggen. Zodra spanning oploopt bij een toets of sociale situatie, herinnert het kaartje aan het filteren.



Wat is het Herstel-Kruispunt?

Wanneer een woede-uitbarsting of driftaanval voorbij is, zakt de adrenaline en ontstaan er vaak twee krachtige emoties: schaamte en angst voor afwijzing. Kinderen trekken zich terug, doen onverschillig ('het boeit me toch niks') of vallen opnieuw uit uit zelfverdediging. Het Herstel-Kruispunt biedt een veilige routekaart om de overstap te maken van ontlading naar verbinding en concreet herstel, zonder schuldgevoel of vernedering.

- Herstel start pas nadat het zenuwstelsel weer volledig in de groene zone (rust en veiligheid) is gezakt.
- Goedmaken is geen straf of verplichting, maar een actieve herstelkracht die het kind weer regie over de situatie geeft.
- Door schade aan spullen, relaties of gevoelens tastbaar te maken, leert het kind empathie zonder gezichtsverlies.



Klinisch Uitgangspunt

Eis nooit direct een 'sorry' op het piekmoment. Gedwongen excuses versterken weerstand en verhullen schaamte. Geef eerst fysiologische kalmte, pas daarna volgt cognitieve en relationele reparatie.



Stappenplan: Van Storm naar Verbinding

Loop samen met het kind deze vier overzichtelijke stappen door om de situatie rustig te ontleden en tot passende herstelacties te komen:

- Gebruik een rustige, neutrale stem zonder veroordelende ondertoon.
- Laat het kind zelf eigenaarschap nemen over de gekozen herstellvorm.

1

Stap 1: De Storm Is Gaan Liggen (Fysiologische rust)

Controleer of de ademhaling rustig is, de kaken ontspannen zijn en de vuisten open. Neem zo nodig eerst een glas water of doe een rustige aardingsoefening.

2

Stap 2: De Schade Opnemen (Zonder oordeel kijken)

Wat is er tijdens de storm geraakt? Zijn er spullen omgevallen of kapot? Heeft iemand schrik gekregen of pijn? Beneem feiten zonder beschuldigingen.

3

Stap 3: Kies Jouw Herstel-Afslag (Passende actie)

Kies welke herstel-actie het beste aansluit bij wat er gebeurd is: herstellen met handen (opruimen/lijmen), met woorden (uitleggen/sorry zeggen) of met een gebaar (tekening/helpen).

4

Stap 4: De Schone Lei (Verbinding bekrachtigen)

Rond samen af. De volwassene bevestigt: het incident is afgehandeld, de relatie is veilig en we starten opnieuw met een schone lei.



Besliswijzer: Welke Herstel-Afslag Past Nu?

Niet elk incident vraagt om dezelfde herstelacties. Gebruik deze beslissroute om samen te bepalen welke actie helpend en haalbaar is voor het kind:

Wat voor impact had de ontlading vooral op de omgeving?

Materiële schade: spullen gegooid, omver trokken of stukgemaakt



Kies Afslag Handen: Samen rustig opruimen, boeken rechtzetten, gespeelgoed lijmen of een klusje doen om de ruimte weer fijn te maken.



Schrik of angst bij een ander: een ouder, broertje/zusje of vriendje is geschrokken



Kies Afslag Gebaar: Maak een herstel-tekening, breng een kop thee, speel samen een favoriet spelletje of geef een rustige high five.



Gekwetste gevoelens of scheldwoorden: harde woorden gezegd in de hitte van de strijd



Kies Afslag Woorden: Schrijf een kort briefje, spreek een voicenote in of zeg: 'Mijn boosheid ontplofte en wat ik zei klopte niet. Het spijt me dat ik je pijn deed.'



Het kind zit nog vast in schaamte en durft de ander niet aan te kijken



Kies Afslag Brug: De therapeut of opvoeder treedt op als veilige tussenpersoon; het kind schrijft één kernwoord op of de volwassene brengt de boodschap samen over.



Mijn Herstel-Plan (In te vullen met het kind)

Vul onderstaande velden samen in om de afspraken concreet, overzichtelijk en haalbaar te maken:

- Houd de afspraken klein en binnen 24 uur uitvoerbaar.
- Ondersteun het kind fysiek tijdens het uitvoeren van het herstel.



Wat gebeurde er tijdens de storm? (Kort en feitelijk):



Wie of wat heeft hier last van gehad?:



Welke Herstel-Afslag kies ik? (Handen / Woorden / Gebaar):



Mijn concrete herstel-actie is:



Wie helpt mij om deze actie rustig uit te voeren?:



Wanneer is het afgerond en hebben we weer een schone lei?:



Praktijkvoorbeeld: Daan (9 jaar) na een Woede-explosie

Daan smet tijdens een therapiesessie een bak lego door de kamer toen een toren instortte en schreeuwde naar de therapeut dat het spel 'stom en oneerlijk' was. Dit voorbeeld toont hoe de herstelroute succesvol werd doorlopen:

- **Rustfase:** Daan mocht 5 minuten op het zitzak-eiland zitten met een verzwaringskussen tot zijn ademhaling weer rustig was.
- **Schade verkennen:** Samen keken therapeut en Daan naar de vloer: 'De blokjes liggen overal en we kunnen hier nu niet meer veilig lopen.'
- **Keuze:** Daan koos voor Afslag Handen. Hij ruimde de blokjes op met een grote schep, geholpen door de therapeut.
- **Woord-herstel:** Daan voegde toe: 'Ik was boos op de toren, niet op jou.' De therapeut bevestigde: 'Dank je wel, Daan. Alles is weer veilig en opgeruimd. Schone lei.'



Communicatiewijzer voor Therapeuten en Ouders

Herstel zonder vernedering vereist afgestemde communicatie. Gebruik deze richtlijnen in het gesprek met het kind:

- **Scheid altijd de dader van de daad:** 'Jij bent een fijn kind, maar dit gedrag was niet ok.'
- **Normaliseer de emotie boosheid,** begrens enkel de destructieve uiting.
- **Bied fysieke nabijheid tijdens het herstel:** ga naast het kind staan in plaats van er van bovenaf op neer te lijken.
- **Voorkom publieke excuses:** herstel gebeurt in een veilige 1-op-1 setting of in de vertrouwde gezinsfeer.
- **Sluit altijd expliciet af met acceptatie:** 'Het herstel is gedaan. Het is klaar en we gaan weer samen verder.'



Valkuil om te Vermijden

Blijf na het herstelmoment niet herhaaldelijk terugkomen op het incident. Zodra de herstelacties zijn uitgevoerd, geldt daadwerkelijk de schone lei. Telkens opnieuw oprakelen ondermijnt het vertrouwen van het kind in herstelprocessen.

Het Angst-Experimenten Logboek – Werkblad Kind



Onderzoekerspaspoot en Mijn Dappere Doel

Als onderzoeker van je eigen gedachten onderzoek je of bange voorspellingen echt uitkomen. Samen met de behandelaar kies je één dappere actie om uit te proberen.

- Vul je naam, de datum en de situatie van het experiment in.
- Geef een cijfer aan je spanning vooraf op de Dapperheidsmeter van 0 (volledig ontspannen) tot 10 (uiterst spannend).

Naam van de onderzoeker

Datum en locatie van het experiment

Mijn dappere actie (Wat ga ik precies doen?)

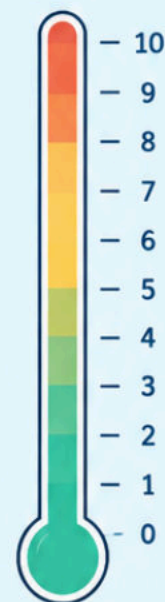
Spanning vooraf op de Dapperheidsmeter (0 tot 10)



Tip voor de jonge onderzoeker

Spanning voelen is heel normaal: je brein zet een waarschuwingslampje aan. Door het experiment uit te voeren ontdek je of er echt gevaar dreigt.

Dapperheidsmeter



De Voorspelling versus Het Echte Experiment

Noteer vooraf wat je bange gedachte voorspelt. Bekijk na afloop nuchter wat er in werkelijkheid gebeurde.

- Wat voorspelt mijn bange gedachte dat er misgaat?
- Hoe waarschijnlijk leek die bange voorspelling vooraf (in procenten of een cijfer van 0 tot 10)?
- Wat gebeurde er tijdens het experiment werkelijk van stap tot stap?
- Wat was de hoogste spanning die ik tijdens de oefening ervaarde?



De Voorspelling

Mijn bange voorspelling: 'Als ik dit doe, dan...'

Hoe zeker wist ik dit van tevoren? (0 - 100%)



Het Echte Experiment

Het feitelijke verloop: Wat gebeurde er werkelijk?

Mijn hoogste spanning tijdens de dappere actie (0 - 10)



Mijn Nieuwe Ontdekking en Succesbeloning

Vergelijk de voorspelling met de uitkomst, formuleer een helpende gedachte en kies een passende bekrachtiging.

- Kwam de bange voorspelling uit: helemaal wel, een klein beetje, of helemaal niet?
- Mijn helpende denkracht: wat heb ik geleerd over mezelf en mijn veerkracht?
- Kies een beloning voor het aangaan van dit experiment.

Mijn conclusie: Klopte de bange voorspelling?

Mijn nieuwe helpende gedachte
voor de volgende keer



Dapperheidscertificaat

Elke keer dat je een experiment aangaat zonder vermijding, versterk je je dapperheid en neemt de greep van angst af.

Mijn welverdiende beloning

Het Angst-Experimenten Logboek – Professionele Handleiding

Samen ontdekken dat angst niet de baas is.



Klinische Handleiding voor de Behandelaar

Dit registratieblad structureert gedragsexperimenten binnen cognitieve gedragstherapie (CGT) bij angststoornissen, faalangst en vermijdingsgedrag bij kinderen en jeugdigen.

- **Hypothesetoetsend kader:** Formuleer de bange verwachting zo concreet en toetsbaar mogelijk; vermijd vage bewoordingen zoals 'het wordt vreselijk'.
- **Veiligheidsgedrag elimineren:** Breng subtiele veiligheidsstrategieën (zoals oogcontact vermijden of geruststelling zoeken) vooraf in kaart en neutraliseer deze in de instructie.
- **Discrepantietoetsing:** Richt de evaluatie niet primair op snelle spanningsreductie, maar op het verdragen van distress en het contrasteren van de catastrofale verwachting met de realiteit.
- **Transfer naar het dagelijks leven:** Laat het kind de nieuwe cognitie expliciteren en bespreek met ouders of leerkrachten hoe herhaling in natuurlijke situaties wordt geborgd.

1



Identificatie en hiërarchie

Kies in overleg een vermeden taak met een lijdensdruk (SUDS) tussen 4 en 7 op de angstladder om overspoeling te voorkomen.

2



Concreet operationaliseren

Benoem de specifieke rampspoedverwachting met een percentage van subjectieve zekerheid en heldere criteria voor toetsing.

3



Begeleide uitvoering in vivo

Voer de actie uit zonder actieve afleiding of veiligheidsgedrag; monitor fysiologische en cognitieve reacties.

4



Cognitieve debriefing

Analyseer de uitkomst, formuleer een bekrachtigende conclusie en plan een zelfstandige vervolgoefening.



Therapeutisch aandachtspunt

Mocht de gevreesde uitkomst deels werkelijkheid worden (bijvoorbeeld een afwijzende reactie), richt de debriefing dan onmiddellijk op coping en draagkracht: 'De situatie liep anders dan gehoopt, en je hebt het doorstaan. Wat hielp jou om hiermee om te gaan?'



De Hyperactiviteit-Uitlaatklep – Werkblad



Directe Spanningsmeter vóór de Oefening

Onderzoek samen hoe vol de motor van je lichaam op dit moment zit. Vink aan wat het beste past bij hoe jouw spieren en hoofd nu voelen.

- ☐ **Groen:** Rustige motor. Ik kan stilzitten en luisteren zonder te wiebelen.
- ☐ **Oranje:** Warme motor. Mijn benen willen bewegen en ik tik met mijn vingers.
- ☐ **Rood:** Oververhitte motor. Ik moet nu springen, duwen of rennen om niet te ontploffen.



Therapeutentip bij ADHD-onrust

Proprioceptieve prikkels (diepe druk en spierkracht) helpen het zenuwstelsel doelgerichter te aarden dan ongecontroleerd ontladen. Laat het kind de weerstand bewust ervaren in de grote spiergroepen.



De 4 Krachtige Uitlaatklep-Oefeningen

Voer deze veilige mini-oefeningen uit in de speelkamer of de klas om je motor gecontroleerd te ontladen en weer rust in je lijf te ervaren. Volg altijd de 4 vaste stappen voor een veilige en rustige afronding.



De Muur-Duwer (Proprioceptie)

Zet je handen plat tegen de muur, zet één voet naar achteren en duw 10 tellen zo krachtig mogelijk alsof de kamer groter maakt.



De Schildpadden-Klem (Diepe Druk)

Ga op je stoel of mat zitten, trek je knieën stevig tegen je borst, sla je armen eromheen en span je hele lijf 5 tellen aan. Laat daarna rustig los.



De Stoel-Lift (Gewrichtscompressie)

Pak met beide handen de zijkanten van de zitting vast en duw je zitvlak een klein stukje omhoog, zodat je armen je lichaamsgewicht dragen. Houd dit 5 tellen vast.



De Vos-Sluisgang (Coördinatie & Vertraging)

Sluip 8 stappen uiterst langzaam door de ruimte, waarbij je bij elke pas je knie eerst hoog optilt en geruisloos neerzet.

1

Stap 1: Spanning peilen

Kies je startkleur op de spanningsmeter en voel waar de onrust zich in je spieren bevindt.

2

Stap 2: Twee oefeningen kiezen

Kies minstens één duw- of klemoefening voor spierkracht en sluit altijd af met de vos-sluipgang.

3

Stap 3: Herstel-ademhaling

Adem rustig in door de neus en blaas beheerst uit met getuile lippen om je hartslag te laten dalen.

4

Stap 4: Na-meting

Controleer opnieuw je motorstand. Is het spanningsniveau gedaald naar oranje of groen?



Mijn Persoonlijke Uitlaatklep-Plan

Noteer hieronder welke afspraken en oefeningen voor jou het beste werken wanneer je motor te warm draait.

- Mijn favoriete regulatieoefening om direct uit te voeren:
- Het discrete signaal dat ik geef aan de therapeut of leerkracht wanneer ik een uitlaatklep nodig heb:
- Het merkbare gevoel in mijn lichaam zodra de motor weer in het groen staat:

Mijn beste ontlaadoefening:

Mijn geheime afspraak of signaal:

Zo voelt mijn lichaam na de uitlaatklep:



Hoe voelt je lichaam direct na de uitgevoerde oefeningen?



Nog steeds te veel onrust (Rood)

Herhaal De Muur-Duwer nog 2 keer met gerichte focus op hieldruk in de vloer, of gebruik een verzwaard kussen op schoot.



Prettig en alert (Groen of zacht Oranje)

Drink een beker water en hervat de lopende speel- of leertaak.

De Sociale Verwachtingen Kaart – Situatieoverzicht



De Sociale Verwachtingen Kaart: Doel en Context

Voor kinderen met een autismespectrumstoornis (ASS) zijn sociale contexten vaak ondoorzichtig doordat ongeschreven regels niet vanzelfsprekend worden aanvoeld. Deze kaart vertaalt impliciete omgevingsverwachtingen naar drie expliciete ankers: wat zie en hoor ik, wat verwachten anderen hier zonder dat ze het hardop zeggen, en wat kan ik concreet doen om me prettig en veilig te voelen. Het doel is sociale voorspelbaarheid te vergroten zonder te dwingen tot sociaal maskeren of overvraging.

- Verheldert onzichtbare groepsregels voorafgaand aan lastige overgangen of groepssituaties.
- Ondersteunt perspectiefneming zonder moreel oordeel of dwingende aanpassing.
- Biedt een vaste, voorspelbare structuur voor kringgesprekken, het speelplein en feestmomenten.
- Geeft het kind actieve regie over de eigen energie, rustmomenten en hulpvragen.



Klinisch uitgangspunt

Verwachtingen expliciteren betekent niet dat het kind zich moet aanpassen tot uitputting. Maak altijd expliciet hoe het kind grenzen aangeeft of zich kan terugtrekken naar een rustige plek.



Context 1: Het Kringgesprek in de Klas

In de kring komen veel zintuiglijke en sociale prikkels gelijktijdig binnen: pratende kinderen, wisselende beurten, stiltes en verwachtingen rondom oogcontact of stilzitten.

- **Wat er gebeurt:** Iedereen zit dicht bij elkaar op een stoel of kussen. Eén persoon praat tegelijk.
- **Wat anderen verwachten:** Je lichaam wijst globaal naar de kring. Je wacht op je beurt als je iets wilt vertellen.
- **Wat niet nodig is:** Voortdurend strak oogcontact houden. Een friemelvoorwerp of naar beneden kijken mag helpen focussen.
- **Mijn actie bij overprikkeling:** Mijn hand opsteken voor een drinkpauze of de vooraf afgesproken pauzekaart gebruiken.

Wat helpt mij om rustig te blijven zitten in de kring?

Mijn geheime signaal naar de leerkracht als het te druk wordt:



Context 2: Buitenspelen op het Schoolplein

Het schoolplein is een dynamische omgeving met open ruimtes, harde geluiden, wisselende spellen en snel veranderende groepsregels. Voorspelbaarheid vooraf voorkomt acute escalatie of eenzaamheid.

- **Wat er gebeurt:** Kinderen rennen door elkaar, kiezen zelf groepjes en regels wisselen per spelmoment.
- **Wat anderen verwachten:** Als je mee wilt doen, vraag je 'Mag ik meedoen?' of kijk je eerst wat het spel inhoudt.
- **Ongeschreven regel:** 'Nee' betekent nu even niet bij dit spel, niet dat niemand je aardig vindt.
- **Mijn veilige optie:** Een parallelle activiteit kiezen (schommelen, wandelen, bouwen in het zand) of aansluiten bij een vertrouwd maatje.

Twee vaste spellen of activiteiten die ik fijn vind op het plein:

Waar vind ik de pleinwacht of een rustige zone als het te druk is?



Context 3: Verjaardagen en Groepsfeesten

Feestsituaties brengen onvoorspelbaarheid met zich mee: onverwachte muziek, fel licht, felicitaties, taartmomenten en drukke spelletjes.

- **Wat er gebeurt:** Veel mensen praten tegelijk, er wordt gezongen, cadeaus worden uitgedeeld en de planning verschuift.
- **Wat anderen verwachten:** Een korte felicitatie ('Gefeliciteerd met je verjaardag!') en rustig wachten bij het uitdelen van eten.
- **Mijn grens bewaken:** Je hoeft niemand te knuffelen of te kussen; een boks, zwaai of glimlach is voldoende.
- **Mijn oplaadplan:** Vooraf afspreken hoelang ik blijf en weten welke aparte kamer beschikbaar is om te ontprikkelen.

Mijn gekozen begroeting bij binnenkomst (bijv. zwaaien, hand of boks):

Mijn oplaadplek of rustmoment tijdens het feest:



De Sociale Verwachtingen Kaart – Mijn Contextkaart & Begeleidersgids



Mijn Persoonlijke Contextkaart (Zelf Invullen)

Kies samen met je therapeut een situatie die jij binnenkort lastig of onduidelijk vindt (bijvoorbeeld gymles, familiebezoek of overblijven op school). Ontleed de context stap voor stap.

- Kies één afgebakende situatie en noteer feitelijk wat er gebeurt.
- Onderzoek welke ongeschreven regels er gelden voor anderen.
- Formuleer jouw concrete doe-stap en jouw veilige herstelstap.



De situatie of plek waar ik deze kaart voor maak:



Wat zie en hoor ik op deze plek? (Feiten, geen oordeel):



Wat verwachten anderen hier meestal van elkaar?



Wat ga ik concreet doen om mee te doen of aanwexig te zijn?



Wat doe ik als mijn batterij leeg raakt of het te vol wordt?



Begeleidershandleiding: Perspectiefneming en Voorspelbaarheid

Deze handleiding ondersteunt kindertherapeuten en orthopedagogen bij de methodische inzet van de Sociale Verwachtingen Kaart. Gebruik de onderstaande stappen tijdens individuele sessies en vertaal de uitkomsten naar leerkrachten en ouders.

- Werk altijd vanuit neutraliteit: ongeschreven regels zijn sociale conventies, geen wetten van goed of fout.
- Valideer sensorische overbelasting voordat cognitieve strategieën worden besproken.
- Oefen sociale scenario's met rollenspel, handpoppen of Playmobil-figuren in de speelkamer.



Valkuil vermijden

Voorkom dat het invullen van deze kaart leidt tot perfectionistische sociale aanpassing. De kern van psychosociale veiligheid bij ASS is voorspelbaarheid gecombineerd met toestemming om jezelf te mogen ontlasten.

1

Situatie deconstrueren
zonder oordeel



Laat het kind de situatie beschrijven alsof het door een camera filmt: alleen feitelijke handelingen en geluiden, zonder etiketten als 'stom' of 'gemeen'.

2

Ongeschreven codes
expliciteren



Bespreek hardop wat neurotypische groepsgenoten intuïtief aannemen. Maak het denkproces van anderen zichtbaar met denkballonnen en tekeningen.

3

Autonome gedragsopties
selecteren



Formuleer samen twee acceptabele manieren om deel te nemen en minimaal één geaccepteerde manier om regie over het eigen prikkelniveau te behouden.

4

Afstemmen met context
(school/gezin)



Borg dat leerkracht of ouders het afgesproken stop- of ontprikkelsignaal kennen, zodat het kind niet als ongehoorzaam wordt gelabeld wanneer het rust opzoekt.



De Koester-Doos Bouwplaat – Werkblad Rouwverwerking



Therapeutische Instructie en Kadering

De Koester-Doos biedt kinderen een veilige, tastbare vorm om verlies, verdriet en gekoesterde herinneringen een blijvende plek te geven. Door te vouwen, schrijven en tekenen wordt rouw van een overweldigend innerlijk gevoel omgevormd tot een hanteerbaar en troostend object. Laat het kind het tempo bepalen.

- **Domein:** Rouw- en verliesverwerking in de kindtherapiepraktijk.
- **Doel:** Externaliseren van emoties, markeren van betekenisvolle herinneringen en creëren van troost.
- **Benodigheden:** Schaar, lijmstift, kleurpotloden of stiften, eventueel kleine bewaarelementen.



Klinische Tip voor de Behandelaar

Dring niet aan op het direct invullen van alle vlakken als de emotionele belasting te hoog is. Vlakken mogen leeg blijven om later tijdens een vervolgessie te worden aangevuld.



Handleiding voor het Kind en Gespreksvragen

Je mag deze doos helemaal vullen met dingen die horen bij degene die je mist. Knip langs de ononderbroken buitenlijnen en vouw strak over de stippellijnen. Beantwoord tijdens het tekenen of schrijven samen met de therapeut de koestervragen:

- **Zijkant 1 (Lichtpunt):** Welke herinnering tovert altijd een warme glimlach op je gezicht?
- **Zijkant 2 (Gemis & Emotie):** Welk gevoel mis je het allermeeft in je dagelijkse leven?
- **Zijkant 3 (Troostend Woord):** Wat zou je nog graag willen vertellen of meegeven?
- **Zijkant 4 (Veilige Kleur & Symbool):** Welke geur, kleur of muziek doet je direct aan diegene denken?
- **Deksel/Bodem (Koesterplek):** Welk klein symbool of voorwerp mag hierin veilig bewaard worden?



Bouwplaat: Vlakken en Vouw instructies

Gebruik de onderstaande werkvelden op de uitslag van de doos. Elk vlak heeft een eigen betekenis:

- **Vlak A (Deksel):** 'Hier bewaar ik de naam en ons allermooiste symbool'
- **Vlak B (Zijde Troost):** 'Wat mij troost geeft als ik verdrietig ben'
- **Vlak C (Zijde Herinnering):** 'Onze grappigste of fijnste herinnering samen'
- **Vlak D (Zijde Woorden):** 'Woorden die ik diep in mijn hart meeneem'
- **Vlak E (Zijde Gemis):** 'Dit mis ik soms heel erg'
- **Plakstroken:** Voorzien van een lijmicoon voor een stevig geheel.



Voor wie maak ik deze Koester-Doos?

Mijn geheime troostwoord of herinnering voor vandaag:



Voor wie maak ik deze Koester-Doos?



Mijn geheime troostwoord of herinnering voor vandaag:



Werkblad De Ouder-Kind Herstelcirkel

Emotionele Reparaties na Gezinsconflicten



Kadering voor de Behandelaar: De-escalatie en Verbinding

Na een hoogoplopend conflict ervaren zowel ouder als kind vaak schaamte, verdediging en angst voor een verbroken verbinding. De Herstelcirkel biedt een gestructureerde route van vier fasen om zonder wederzijdse schuldtoewijzing de emotionele veiligheid te herstellen. Gebruik dit werkblad zodra het zenuwstelsel van beide partijen weer binnen het venster van tolerantie is teruggekeerd.

- Toepasbaar bij woede-uitbarstingen, verbroken regels en communicatiebreuken in het gezin.
- Focus op relationeel herstel en emotionele co-regulatie in plaats van direct straffen of doceren.
- Geschikt voor fysieke sessies in de spreekkamer en interactieve schermdeling bij online consulten.



Gouden regel voor ouders

Herstel begint altijd bij de volwassene. Een kind kan pas verantwoordelijkheid nemen voor eigen gedrag nadat het ervaart dat de ouder de emotionele veiligheid en nabijheid betrouwbaar waarborgt.



De 4 Stappen van de Herstelcirkel

Doorloop deze cirkelvormige fasen samen aan tafel of op de vloer. Neem voor elke fase rustig de tijd en wissel af wie als eerste aan het woord is.

- **Stap 1: Lichaam rustig maken** – Zorg dat spanning uit spieren en ademhaling verdwenen is.
- **Stap 2: Luisteren zonder verdediging** – Luister naar wat de ander voelde, zonder 'ja maar'.
- **Stap 3: Reparatie en excuses** – Erken het eigen aandeel in de breuk en bied oprechte excuses aan.
- **Stap 4: Samen verder** – Maak een herstelspraak en sluit af met een verbindend gebaar.

1

Stap 1: Lichaam rustig maken (Afkoeeling)

Voel eerst hoe het lichaam aanvoelt. Is de storm echt gaan liggen? Adem 3 keer diep in en uit via de buik of drink samen een beker water om het zenuwstelsel te kalmeren.

2

Stap 2: Luisteren zonder oordeel (Perspectief)

Vertel wat er vanbinnen gebeurde: 'Toen het gebeurde, voelde ik me vooral bang / boos / overspoeld omdat...' De ander vat kort samen wat die hoort, zonder tegenwerpingen of correcties.

3

Stap 3: Reparatie zonder 'ja-maar' (Eigenaarschap)

Benoem het eigen aandeel: 'Het spijt me dat ik ging schreeuwen / wegliep / kwetsende dingen zei.' Vraag: 'Wat heb jij op dit moment nodig om je weer veilig en prettig te voelen?'

4

Stap 4: Samen verder (Herverbinding)

Kies samen een herstellende handeling om de band te bekrachtigen: een knuffel van tien seconden, een high-five, of samen een rustig spelletje doen.



Checklist: Is Ons Gezin Klaar voor de Cirkel?

Doorloop deze voorwaarden voordat het herstelgesprek gestart wordt. Als een punt met 'Nee' beantwoord wordt, is extra afkoeltijd noodzakelijk.

- ☐ Zijn de stemmen weer op normaal gespreksvolume?
- ☐ Kan iedereen rustig blijven zitten zonder gebalde vuisten of gespannen schouders?
- ☐ Zijn we bereid te spreken in 'ik-boodschappen' in plaats van 'jij doet altijd'?
- ☐ Is er bereidheid om excuses aan te nemen zonder oude koeien uit de sloot te halen?



Casusvoorbeeld: Tim (9 jaar) en Vader Jan

Praktijkvoorbeeld uit de gezinsbegeleiding na een escalatie over schermtijd waarbij een tablet op de grond werd gegooid en vader begon te schreeuwen.

- **Aandeel ouder:** Vader erkende: 'Ik schrok en reageerde met stemverheffing, wat jou bang maakte. Dat had ik rustiger moeten begrenzen.'
- **Aandeel kind:** Tim verwoordde: 'Ik was zo boos dat het spel stopte dat ik gooide. Dat was niet eerlijk voor de tablet en maakte jou ook boos.'
- **Herstelspraak:** Samen de screenprotector controleren, 5 minuten rustige muziek luisteren en voortaan een duidelijke kookwekker instellen vóór de schermtijd start.



Samen In te Vullen: Onze Herstelovereenkomst

Vul onderstaande velden samen met stift of pen in. Bewaar dit blad op een centrale plek thuis, zoals op de koelkast, als levende herinnering aan verbinding en herstel.

Wat er gebeurde tijdens de storm (in neutrale feiten):

Wat het kind voelde en nodig had op dat moment:

Wat de ouder voelde en hoe de ouder verantwoordelijkheid neemt:

Onze concrete herstelspraak voor de rest van de dag:

Handtekening of getekend symbool van ons beiden:



SAMEN • VEILIG • VERBONDEN



Het Blijdschap-Bewaarglas

– Verankering van Positieve Ervaringen –



Welkom bij jouw Blijdschap-Bewaarglas

Iedereen beleeft fijne, grappige of trotse momenten. Soms raak je die even kwijt als je verdrietig, bang of boos bent. In dit bewaarglas vang en bewaar je al jouw fijne herinneringen, net als glinsterende edelstenen of kleine schatten.

- ★ Teken of schrijf binnenin het bewaarglas wat jou blij, trots of rustig maakte.
- ★ Gebruik verschillende kleuren voor verschillende soorten blijdschap (zoals geel voor plezier, groen voor rust of oranje voor trots).
- ★ Geef elk moment een eigen vorm: een ster, een edelsteen, een hartje of een kleine tekening.



Tip voor thuis en in de praktijk

Hang dit blad op een plek waar je het vaak ziet, bijvoorbeeld naast je bed of op de koelkast. Kijk ernaar als je dag even tegenzit om jezelf te herinneren aan jouw fijne momenten.



Mijn verzameling van fijne momenten

Kies vier momenten uit van de afgelopen tijd die je wilt bewaren en schrijf ze hieronder op.

1

Iets waar ik heel hard om moest lachen:

2

Iets wat ik dapper probeerde of deed (trots):

3

Een moment waarop ik me helemaal rustig en veilig voelde:

4

Iets liefs dat iemand anders voor mij deed of zei:



Zo gebruik je het bewaarglas thuis

Met dit stappenplan breng je het bewaarglas tot leven in het dagelijks leven, op papier of met een echt glazen potje.



Instructietip voor de begeleider

Laat het kind bij elk gekozen moment stilstaan bij de lichamelijke gewaarwording (zoals warmte, een ontspannen ademhaling of kriebels in de buik) om de positieve herinnering somatisch en emotioneel te verankeren.

1

Stap 1: Het moment opmerken

Merk op wanneer er iets fijns gebeurt. Denk of zeg zachtjes: 'Dit is een moment voor mijn bewaarglas!'



2

Stap 2: Voelen in je lijf

Voel even bewust waar de blijdschap zit: kriebels in je buik, een glimlach op je gezicht of ontspannen schouders.



3

Stap 3: Bewaren

Teken of schrijf het moment op een briefje voor in een echte glazen pot, of geef het een eigen plekje op dit werkblad.



4

Stap 4: Tevoorschijn halen

Heb je een moeilijke dag? Neem je bewaarglas erbij en bekijk of lees minstens drie herinneringen rustig door om weer moed te verzamelen.



Het Pieker-Uurtje Afbakenblad

– Werkblad & Handleiding –



Therapeutenhandleiding: Begrenzing van Piekerketens

Piekeren bij angstige kinderen kenmerkt zich door diffuse, ongecontroleerde gedachtenlussen die zich verspreiden over de dag en vaak escaleren rond bedtijd. Deze cognitief-gedragsmatige techniek bakt piekeren af in tijd en fysieke ruimte via stimuluscontrole. Door piekergedachten overdag direct kort te 'parkeren' en uitsluitend te behaandelen tijdens een vast, begrensd kwartier, hervindt het kind regie over de eigen aandachtsfocus.

- Kies een neutraal tijdstip (bijvoorbeeld tussen 16:30 en 17:00 uur), nooit direct voor het slapengaan.
- Koppel het piekermoment aan een specifieke, neutrale plek (zoals de keukentafel, uitdrukkelijk niet het bed of de speelhoek).
- Beperk de duur strikt tot 10 à 15 minuten en markeer start en afronding met een duidelijke timer of kookwekker.
- Sluit het kwartier altijd af met een actieve ontspannende overstapactiviteit om de piekermodus fysiek te doorbreken.



Klinische Vuistregel

Valideer de aanwezigheid van de zorg sonder mee te gaan in de geruststellingsvalkuil. Leer ouders antwoorden: 'Ik hoor dat dit een piekergedachte is. We schrijven hem op het parkeerblad en om 16:45 uur kijken we er samen naar.'



Stappenplan voor het Kind: Zo Werkt Je Pieker-Kwartier

Piekergedachten willen zich vaak de hele dag met jou bemoeien. Vanaf nu ben jij de baas over de klok. Volg deze vier stappen om je hoofd overdag rustig te houden:

1

Stap 1:
Parkeer de gedachte direct



Zodra er overdag een 'Wat als...'-gedachte opduikt, schrijf je deze in één korte zin op het parkeerstrookje. Zeg in jezelf: 'Nu niet, ik bekijk je straks tijdens mijn piekertijd.'

2

Stap 2:
Richt je aandacht weer op wat je deed



Keer direct terug naar je spel, schoolwerk of bezigheid. De gedachte is veilig opgeborgen op papier en raakt niet kwijt.

3

Stap 3:
Open je piekerkwartier met de timer



Zet de timer op precies 15 minuten. Ga op je vaste piekerplek zitten. Lees de briefjes door en onderzoek samen met een ouder of begeleider: Kan ik hier nu iets aan doen, of is het een doemscenario?

4

Stap 4:
Afronden bij de bel en maak de overstap



Gaat de wekker? Leg de briefjes weg of verscheur de opgeloste zorgen. Doe direct een actieve overstap (zoals even touwtjespringen, een glas water drinken of naar muziek luisteren).



Praktijkvoorbeeld: De Pieker-Check in Actie

In dit uitgewerkte voorbeeld zie je hoe de 9-jarige Liam zijn ochtendspanning over een spreekbeurt heeft geparkeerd en later methodisch heeft ontleed.

- Geparkeerde gedachte om 10:15 uur: 'Wat als ik straks flauwval voor de hele klas?'
- Gevoelsintensiteit op het moment van parkeren: 8 uit 10 (hoge spanning in de buik).
- Onderzoek tijdens het piekerkwartier om 16:30 uur: Is het een feit of een doemscenario?
- Uitkomst en actie: 'Ik ben nog nooit flauwgevallen bij een spreekbeurt. Ik mag spiekbriefjes vasthouden.'

Spanning gedaald naar 3 uit 10.



Mijn Dagelijkse Pieker-Parkeerplaats

Vul hieronder jouw vaste afspraken in en noteer overdag je zorgen zodra ze opkomen, zodat je hoofd weer vrijkomt voor school en ontspanning.

Mijn vaste piekertijd is van ... tot ... uur:

Mijn vaste piekerplek (neutrale tafel of stoel):

Geparkeerde gedachte 1 (Tijdstip & korte omschrijving):

Geparkeerde gedachte 2 (Tijdstip & korte omschrijving):

Geparkeerde gedachte 3 (Tijdstip & korte omschrijving):

Mijn actieve overstapactiviteit na afloop (wat ga ik doen om te ontspannen?):



Gedachten-Sortering: Kan ik er nu iets aan doen?

Gebruik deze beslissboom tijdens je piekerkwartier om elke geparkeerde gedachte doelgericht op te ruimen.

- Vraag jezelf af: Heb ik hier zelf invloed op?
- Kies de juiste route om de gedachtencirkel te doorbreken.

Heb ik op dit moment controle over deze piekergedachte?

Ja, ik kan hier vandaag direct een praktische actie voor ondernemen



Bedenk één kleine eerste actiestap (bijvoorbeeld schooltas inpakken of iemand om uitleg vragen), schrijf die op en voer hem uit.

Nee, het gaat over de toekomst, over het gedrag van een ander of over een 'wat-als'-fantasie



Benoem het als een breinfuik of doemscenario. Doe een korte adem oefening, verscheur het briefje en deponeer het in de zorgenvak.



De Uitstelgedrag-Sleutel – Werkkaart

Startdrempels Verlagen bij Executieve Dysfunctie



1 Waarom Beginnen Soms Zo Zwaar Voelt

Wanneer een opdracht groot of onoverzichtelijk lijkt, schiet je brein snel in de weerstand of bevroering. Dat is geen luiheid of onwil, maar executieve overbelasting: je werkgeheugen ziet de hele berg in één keer. De Uitstelgedrag-Sleutel helpt je om de zware kluisdeur te openen door alleen naar de allerkleinste eerste beweging van twee minuten te kijken.

- Grote taken wekken onbewuste faalangst of overprikkeling op.
- Je hoeft nu nog niet de hele taak af te maken, alleen de sleutel om te draaien.
- Zodra de fysieke startactie is gezet, vermindert de mentale weerstand drastisch.



Therapeutentip voor Executieve Functies

Ondersteun het kind bij het strikt bewaken van de tweeminutengrens. Laat de startactie zo miniem zijn dat weigeren praktisch onmogelijk wordt (bijvoorbeeld: 'alleen het etui openritsen en bladzijde 14 openslaan').



2 In 4 Stappen van Weerstand naar Start

Loop samen met je therapeut deze vier sleutelstappen door om van een dreigende reuzentaak een behapbaar minimomment te maken.

1 Stap 1: Noem het Grote Monster



Schrijf de taak op die nu als een zwaar rotsblok op je schouders drukt (bijvoorbeeld: boekverslag typen, wiskundehuiswerk maken, kamer opruimen).

2 Stap 2: Smeed de 2-Minuten Sleutel



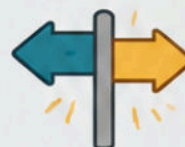
Bedenk een piepkleine fysieke handeling die hooguit twee minuten duurt. Je hoeft nog niets op te lossen, alleen het materiaal startklaar neer te leggen.

3 Stap 3: Zet de Visuele Wekker



Zet de zandloper of timer op 2 minuten. Start de actie zonder na te denken over het vervolg. Gaat het alarm? Dan heb je al gewonnen!

4 Stap 4: Kies: Doorpakken of Pauzeren



Voelt je brein na 2 minuten op dreef? Werk dan 5 minuten door. Voelt het nog stroef? Neem dan zonder schuldgevoel een korte pauze van 3 minuten.



3 Mijn Persoonlijke Sleutelplan

Vul hieronder jouw eigen taak en startactie in. Na de startactie mag je meteen jouw eerste succesmarker inkleuren.

De grote taak die nu vastzit in mijn hoofd:

Mijn 2-minuten sleutelactie (fysiek en direct uitvoerbaar):

Mijn gekozen starttijd en hulpmiddel (zandloper / timer / muziekje):

Directe minibeloning na deze twee minuten (bijv. glas water, vinkje, even uitrekken):



4 Succes- en Voortgangsmarkers

Kleur bij elke geslaagde tweeminutenstart één sleutelicoon of ster in. Vijf sleutels ontgrendelen jouw welverdiende vrije keuzebeloning!

- Sleutel 1: Eerste start gelukt (de kluis is van het slot)
- Sleutel 2: Tweede startactie voltooid
- Sleutel 3: Focus vastgehouden zonder afleiding
- Sleutel 4: Weerstand gevoeld én toch de timer gestart
- Sleutel 5: Volledige sessie succesvol geopend



1



2



3



4



5





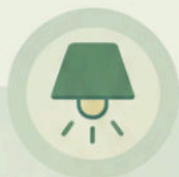
De Meltdown-Herstelwijzer

Sensorische en Emotionele Re-integratie bij ASS



Fasen van sensorisch en emotioneel herstel

Tijdens en direct na een meltdown verkeert het zenuwstelsel in een toestand van acute sensorische overbelasting en overlevingsstress. Taalverwerking en sociale afstemming zijn tijdelijk uitgeschakeld. Dit stappenplan biedt een veilige, non-verbale route terug naar fysiologische rust.



Fase 1

Prikkelreductie en veiligheid (0–15 min)

Creëer een prikkelarme schuilplek. Laat het kind met de rug tegen een muur of zacht kussen zitten. Forceer geen oogcontact; wees louter een rustig, beschermend anker.



Fase 2

Autonome fysiologische regulatie (15–30 min)

Reik passieve zintuiglijke hulpmiddelen aan zonder aansporing: een verzwaringskussen, gehoorbescherming of een vertrouwd friemelobject. Laat de ademhaling vanzelf vertragen.



Fase 3

Laagdrempelige oriëntatie (30–45 min)

Bied een slok koud water of een knijpbeker aan. Gebruik eenvoudige keuzekaarten met maximaal twee visuele opties (bijvoorbeeld 'blijven zitten' of 'zacht kussen').

- Verlaag onmiddellijk omgevingsprikkels: dim fel licht, sluit deuren en vermijd fysiek contact tenzij vooraf expliciet afgesproken.
- Schakel over naar non-verbale communicatie: vermijd vragen ('Wat is er mis?', 'Waarom doe je dat?') en gebruik uitsluitend een neutrale aanwezigheid of pictogrammen.
- Geef het kind de volledige regie over de hersteltijd zonder tijdsdruk of corrigerende opmerkingen.



Fase 4

Geleidelijke re-integratie (vanaf 45 min)

Start pas een neutrale, voorspelbare activiteit (zoals sorteren of tekenen) wanneer het kind spontaan contact zoekt of ontspannen beweegt. Bespreek het incident pas op een later moment na.



Richtlijnen voor therapeuten en begeleiders

Een meltdown is geen gedragsprobleem, opstandigheid of bewuste keuze, maar een neurobiologische reactie op zintuiglijke of emotionele overbelasting. De houding van de volwassene bepaalt de duur en veiligheid van het herstelproces.

- Beperk eigen bewegingen en spreekvolume tot het absolute minimum.
- Ga tijdens de ontladings- of rustfase nooit in discussie over oorzaken of gedragsregels.
- Bescherm het kind tegen nieuwsgierige blikken van groepsgenoten of omstanders.



Cruciale regel: niet verbaal nabespreken op dezelfde dag

Het cognitief analyseren van de meltdown vraagt executieve functies die nog urenlang uitgeput blijven. Plan de bespreking of herstelgesprekken pas tijdens een volgende sessie of dag, bij voorkeur ondersteund door visuele stripverhaallijnen.



Besliswijzer bij acute prikkeloverstroming

Gebruik deze beslisboom om in acute situaties direct de juiste ondersteuningsstrategie te kiezen op basis van de signalen van het kind.

- Observeer de motoriek, ademhaling en zintuiglijke afweerreacties.
- Voorkom escalatie door direct fysieke ruimte te geven.



Welk herstelgedrag vertoont het kind op dit moment?



Kind schermt hoofd of ogen af of blokkeert volledig (shutdown-fase)



Demp licht, reik een geluiddempende koptelefoon aan, bewaar minstens twee meter afstand en wacht zonder te spreken.



Kind zoekt fysieke weerstand of tegendruk (proprioceptieve behoefte)



Bied een verzwaarde deken, stevig kussen of foamroller aan die het kind zelf tegen zich aan kan klemmen.



Kind toont voorzichtige oriëntatie en ontspannen schouders



Plaats een beker water binnen handbereik en toon de visuele keuzekaart voor een rustige afronding.



Persoonlijk meltdown-re-integratieprofiel

Vul onderstaand profiel preventief in samen met ouders en school, zodat iedere betrokkene exact weet wat werkt voor dit specifieke kind tijdens het hersteltraject.

- Bespreek dit profiel tijdens rustige sessies waarin het kind zich ontspannen voelt.
- Houd het ingevulde formulier binnen handbereik in de praktijkruimte en in de klas.



Favoriete veilige rustplek in deze ruimte:



Welke zintuiglijke prikkels moeten direct stoppen (bijv. fel tl-licht, stemmen, parfum)?



Voorkeurs hulpmiddel voor diepe druk of ontlading (bijv. verzwaard kussen, friemelobject, wiebelkussen):



Wat helpt gegarandeerd NIET (triggers die herstel blokkeren):



Non-verbaal signaal dat aangeeft dat het kind klaar is voor de volgende stap:





Therapeutenhandleiding & Sessiestappenplan

Praktijkhandleiding voor de Kindertherapeut – De Lege Plek Aan Tafel



Praktijkhandleiding voor de Kindertherapeut

Dit systemische rouwinstrument visualiseert de gewijzigde gezinsdynamiek na een overlijden of complexe echtscheiding. Rond de eettafel worden verlies, gezinsrollen en loyaliteiten concreet gemaakt zonder dat het kind direct overspoeld raakt door gesproken taal.



Klinische achtergrond & rationale

- Het instrument helpt om verlies en veranderde gezinsverhoudingen visueel en concreet te maken.
- Het biedt een veilige, speelse manier om loyaliteitsconflicten te verkennen.
- Het bevordert integratie van narratieve herinneringen met somatische gewaarwordingen van gemis.



Klinische indicaties

- Rouw en verlies (overlijden, echtscheiding, verhuizing).
- Loyaliteitsconflicten en familieverhoudingen met spanning.
- Emotionele of gedragsmatige klachten voortkomend uit gezinsveranderingen.



Toepassingsgebied in de kindtherapie

- Toepassing binnen individuele speltherapie, kinderpsychotherapie en gezinsgesprekken (doelgroep 6 tot 14 jaar).
- Maakt loyaliteitsconflicten zichtbaar: het kind mag vrij bepalen wie aan tafel wordt geplaatst zonder partij te hoeven kiezen.
- Integreert narratieve herinneringen met somatische gewaarwordingen van gemis in een veilige speelkamercontext.



Klinische Instructietip bij Complexe Scheiding en Verlies

Wanneer een kind aarzelt om een afwezige ouder of overleden familielid te tekenen, bevestig dan expliciet de speelkamerregel: op dit blad mogen alle mensen, herinneringen en gevoelens naast elkaar bestaan. Niets hoeft verborgen te worden.



Sessiestappenplan

1

De Tafel Verkennen & Afstemmen



Introduceer de getekende tafel als speelveld. Vraag het kind naar de feitelijke eettafel thuis: wie zit er gewoonlijk, wie serveert het eten, en wat zijn de vaste gewoontes?

2

Stoelen Labelen & Kleuren



Laat het kind de eigen stoel en die van aanwezige gezinsleden intekenen of benoemen met namen en symbolen. Onderzoek de gekozen onderlinge afstanden.

3

De Lege Stoel Veilig Openen



Verken met rustige nieuwsgierigheid de stoel die leeg is gebleven of veranderd voelt. Vraag wat die stoel zou zeggen als hij kon praten, zonder direct sturende interpretaties.

4

Somatische & Steunende Verankering



Laat het kind aangeven waar het gemis in het lijf voelbaar is en onderzoek wie of wat aan tafel voor nabijheid en troost zorgt.



Clëntenwerkblad – De Lege Plek Aan Tafel



Kijk naar de grote tafel hieronder. Dit is jouw eettafel. Teken op en rond de stoelen de mensen van jouw gezin. Wie zit er nu aan tafel? En welke stoel voelt anders of is leeg gebleven?

- Kleur jouw eigen stoel in met jouw lievelingskleur.
- Schrijf bij elke stoel de naam van degene die daar zit of hoort.
- Geef de lege plek een eigen symbool, herinnering of kleur.



De stoel die leeg is of anders voelt, hoort bij:



Gevoelens & Herinneringen Aan Tafel

Beantwoord de vragen met woorden of kleine tekeningetjes. Alles wat jij voelt is helemaal goed.



Als ik naar die lege stoel kijk, voel ik in mijn lijf (bijvoorbeeld in mijn buik, keel of borst):



Een fijne herinnering aan deze tafel die ik voor altijd wil bewaren:



Als het stil of verdrietig wordt aan tafel, helpt het mij wanneer:



Wie of wat mag er dicht naast mij zitten als ik extra steun nodig heb?



Het Positieve Ouder-Dagboekje



Doel en Instructie: Verbinding Herstellen

Wanneer opvoedingsstress en lastig gedrag aanhouden, ontstaat er gemakkelijk een negatieve interactiecirkel. Dit dagboekblad helpt u om de aandacht bewust te heroriënteren op kleine momenten van verbinding, geslaagde co-regulatie en de kwaliteiten van uw kind. Vul dit blad bij voorkeur aan het einde van de dag rustig in.

- Kies een vast, rustig moment voor het slapengaan om stil te staan bij de dag.
- Zoek bewust naar kleine, alledaagse succesjes: een gedeelde lach, een rustig herstelde driftbui of een prettig overgangsmoment.
- Benoem steeds wat u zelf deed om te helpen kalmeren (co-regulatie) en welke kracht van uw kind daarbij zichtbaar werd.



Aandachtspunt voor Vandaag

Let niet alleen op het gedrag van uw kind, maar ook op uw eigen lichaam: wat gebeurt er met uw ademhaling en stemtoon wanneer u rustig en aanwezig blijft?



Dagregistratie: Drie Geslaagde Co-regulatiemomenten

Co-regulatie betekent dat u als ouder uw eigen kalmte beschikbaar stelt om uw kind weer in evenwicht te brengen. Noteer drie concrete situaties van vandaag waarin het lukte om de verbinding te behouden of te herstellen.

- Moment 1: Samen vertragen tijdens een lastige overgang of beginnende spanning.
- Moment 2: Een rustige, afgestemde reactie van uzelf die escalatie voorkwam.
- Moment 3: Een warm contactmoment van echt luisteren, nabijheid of herstel na strijd.

Datum en dag van de week:

Succesmoment 1 – Wat gebeurde er en hoe hielp mijn eigen rust om mijn kind te kalmeren?

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

Succesmoment 2 – Welke reactie van mij zorgde voor verbinding in plaats van strijd?

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

Succesmoment 3 – Een warm herstel- of nabijheidsmoment tussen ons vandaag:

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



Kindkwaliteiten en Ouder-Veerkracht

Achter weerstand of lastig gedrag schuilen vaak waardevolle eigenschappen zoals doorzettingsvermogen, gevoeligheid of creativiteit. Benoem hier de positieve krachten van uw kind en uzelf van vandaag.

- Welke specifieke kwaliteit zag u vandaag bij uw kind oplichten?
- Welke ouder-kracht (zoals geduld, humor, zachte stem of grenzen stellen) hielp u vandaag het meest?
- Welke kleine intentie neemt u mee naar morgen?

Kwaliteit van mijn kind die ik vandaag zag (bijv. vindingrijkheid, zorgzaamheid, wilskracht):

.....

Mijn eigen opvoedkracht van vandaag (bijv. diep ademgehaald, zachte stem behouden, humor ingezet):

.....

Mijn intentie voor morgen: Hoe ga ik morgen opnieuw bewust verbinding maken?

.....
.....





De Schaamte-Ontmantelaar – Zelfcompassie bij Gevoelens van Falen



Handleiding & Richtvragen voor de Kindertherapeut

Dit projectieve werkblad helpt kinderen tussen 7 en 14 jaar om beklemmende schaamte en de angst om te falen zichtbaar, bespreekbaar en hanteerbaar te maken. Schaamte zorgt vaak voor sociale terugtrekking, selectief zwijgen of clownesk verweer. Gebruik onderstaande leidraad om normalisering te waarborgen en psycho-educatie over zelfcompassie te integreren in de spelsessie.



Doelgroep:

Kinderen met faalangst, perfectionisme, verlamrende schaamte na fouten of sociale kwetsbaarheid.



Klinisch doel:

Externaliseren van schaamte (van 'ik ben fout' naar 'ik ervaar een lastig gevoel') en stimuleren van een troostende interne dialoog.



Toepassing:

Fysiek tekenen en invullen in de praktijkkamer of digitaal annoteren via schermdeling bij online consulten.



Therapeutische Houding & Normalisering

Schaamte gedijt in geheimhouding en eenzaamheid. Benoem expliciet dat ieder mens en ieder kind zich soms schaamt of onhandig voelt. Deel desgewenst een milde, passende anekdote om de drempel te verlagen.

Handleiding & Richtvragen

1

Fase 1: Het Voorval Verkennen

Onderzoek samen een specifiek moment waarop het kind wilde 'verdwijnen door de grond'. Laat het kind beschrijven wat er gebeurde zonder direct corrigerend of oplossingsgericht tussenbeide te komen.

2

Fase 2: Lichaamssignalen & Het Zware Gevoel

Vraag waar in het lijf het gevoel voelbaar werd (rode wangen, kramp in de buik, brok in de keel). Laat het kind de schaamte visualiseren als een zwaar object of een fantasiefiguur.

3

Fase 3: De Stem van het Oordeel Ontmantelen

Welke strenge zin fluisterde het monstertje in? ('Iedereen lacht je uit', 'Je kan ook niks'). Schrijf deze zin letterlijk op in het denk-wolkje.

4

Fase 4: De Zelfcompassievolle Helper Activeren

Introduceer de Zachte Helper of de Beste Vriend-vraag: 'Wat zou je zeggen als je beste vriend dit overkwam?' Formuleer samen een nieuwe, troostende waarheid.



Therapeutisch Beslisboom

Hoe reageert het kind tijdens het verkennen van de schaamte-ervaring?



Het kind blokkeert,
lacht het weg of
ontwijkt het
onderwerp



Het kind toont
acute fysieke stress
(huilen, rood aanlopen,
ineengedoken
houding)



Het kind kan het
incident vlot benoemen
en tekenen



Verlaag direct de
emotionele spanning.
Werk niet met een
eigen herinnering,
maar introduceer
een denkbeeldig
personage, knuffeldier
of stripfiguur dat een
blunder heeft begaan.



Bied gronding:
voeten plat op de
grond, hand op het
hart leggen en samen
langzaam uitademen.
Bevestig de moed
van het kind om dit
zware gevoel aan
te kijken.



Onderzoek de
overgang van de
strenge stem naar
helpende gedachten.
Oefen de nieuwe
compassievolle helpzin
hardop met een
stevige, warme stem.





Werkblad: De Schaamte-Ontmantelaar

Iedereen maakt fouten, zegt weleens iets onhandigs of voelt zich ineens heel klein. Als schaamte op bezoek komt, voelt het vaak alsof je door de grond wilt zakken of onder een steen wilt kruipen. Vul dit blad in om te ontdekken wat er gebeurt en hoe jouw vriendelijke innerlijke helper je kan beschermen.

Onthoud de Gouden Regel:

Een fout maken betekent dat je iets nieuws aan het leren bent. Je bent een mens, geen robot. Fouten maken hoort bij het leven!

- Teken of schrijf zo eerlijk mogelijk: niets wat je hier opschrijft is gek of fout.
- Geef jouw schaamte een vorm, een gewicht en een stem.
- Ontwerp jouw eigen beschermende zelfcompassie-schild.

1 Wat gebeurde er precies toen jij je schaamde of dacht dat je faalde?

.....

.....

.....

2 Waar voelde je dat in je lichaam? (bijvoorbeeld: rode wangen, knoop in je buik, snelle hartslag)



.....

.....

3 Wat zei het strenge oordeel-stemmetje in jouw hoofd tegen jou?



.....

.....

5 De Vriendenvraag: Wat zou jij met een warm hart zeggen tegen je beste vriend(in) als hem of haar dit overkwam?



.....

.....

.....

4 Teken of beschrijf: Als deze schaamte een zwaar voorwerp of gek beestje was, hoe zag het er dan uit?

.....

.....

.....

6 Mijn Zelfcompassie-Zin (Mijn nieuwe, helpende gedachte als ik een foutje maak):

.....

.....



Een fout maken betekent dat je iets nieuws aan het leren bent. Je bent een mens, geen robot. Fouten maken hoort bij het leven!



Het Angst-Copingpaspoort –

Werkkaart en Vouwsjabloon



Passpoortgegevens en veilige basis

Dit paspoort is jouw persoonlijke reisdocument voor momenten waarop spanning of paniek plotseling te hoog oploopt. Vouw de kaart op zakformaat en draag hem altijd bij je in je tas of jaszak.

- Mijn naam en roepnaam
- Mijn veilige plek waar ik naartoe mag gaan
- Twee betrouwbare contactpersonen die mij begrijpen



Instructie voor het invullen

Vul dit paspoort op een rustig moment in samen met je begeleider, therapeut of ouder. Oefen het openvouwen en het hardop voorlezen van de helpende zinnen alvast vooraf, zodat je precies weet wat je kunt doen bij acute spanning.

Naam van de eigenaar:

Mijn veilige ankerplek (in de klas of op school):

Mijn eerste hulp persoon (naam en lokaal of telefoonnummer):

Mijn tweede hulp persoon:



Acute kalmeringsstappen bij paniek

Wanneer je hart snel klopt of je keel gespannen voelt, neem je direct deze vier stappen. Je lichaam reageert op een vals alarm en wordt vanzelf weer rustig.

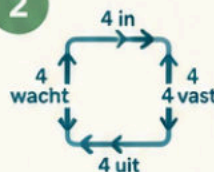
1



Stap 1: Stop en voel de grond

Zet beide voeten plat op de vloer. Druk je hielen stevig in de grond en voel hoe de vloer jou stevig draagt.

2



Stap 2: Vierkantsademhaling (Box Breathing)

Adem 4 seconden rustig in door je neus, houd 4 seconden vast, blaas 4 seconden uit door je mond alsof je een kaarsje zachtjes uitblaast, en wacht 4 seconden voor je opnieuw inademt.

3



Stap 3: 5-4-3-2-1 zintuigenfocus

Noem voor jezelf: 5 dingen die je ziet, 4 dingen die je voelt, 3 geluiden die je hoort, 2 geuren die je ruikt en 1 fijne smaak of herinnering.

4



Stap 4: Herhaal jouw ankerzin

Lees jouw persoonlijke helpende gedachte langzaam en zachtjes voor jezelf op totdat de piek van spanning merkbaar zakt.

vouwen



Mijn persoonlijke helpende gedachten en actieplan

Schrijf hieronder de zinnen die jou het meeste rust geven en noteer wat je direct mag doen om fysiek te ontladen.



Afspraak met school

Spreek met de leerkracht af dat het tonen van dit paspoort geldt als stil signaal om zonder discussie 5 minuten rusttijd te nemen bij de afgesproken ankerplek.

Mijn sterkste helpende gedachte

(bijv. 'Deze paniekgolf duurt maximaal 10 minuten en zakt altijd weer af'):

Lichamelijke ontlasting die mij helpt

(bijv. koud water op mijn polsen, een slok water drinken):

Rust in je hoofd
is kracht in je lijf



Jij kunt dit



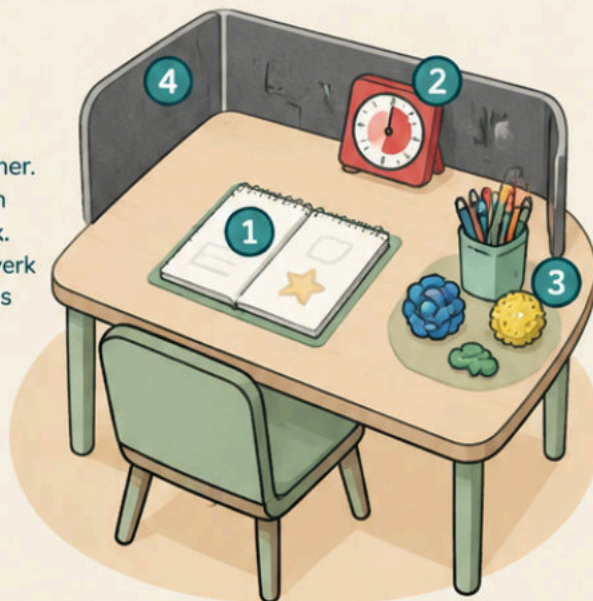
De Focus-Zone Werkplek Inwijzer



De Focus-Zone: Mijn Eigen Werk- en Denkplek

Soms zit je hoofd vol wiebelenergie of raak je snel afgeleid door geluiden en spullen in de kamer. Met deze Focus-Zone Planner ontwerp jij samen met je therapeut of ouder jouw ideale werkplek. Dit is een plek waar je rustig kunt tekenen, huiswerk maken of lezen zonder dat je ogen en oren steeds worden weggetrokken.

- ✓ Jij bent de architect: jij kiest wat voor jou prettig voelt en het beste werkt.
- ✓ Minder afleiders betekent meer energie overhouden voor leuke activiteiten.
- ✓ We kijken samen naar je stoel, je spullen op tafel, het omgevingsgeluid en het licht.



Visuele Ontwerpkaart: De 4 Prikkel-Zones

Kijk goed naar de zoneverdeling op je werktafel. Geef elk onderdeel een vaste plek zodat je werkgeheugen tijdens een taak niet overbelast raakt:

- Zone 1 (Centraal):** Direct werkveld – uitsluitend het schrift of het boek waar je NU mee bezig bent.
- Zone 2 (Bovenhoek):** Visuele timer (zoals een Time Timer) in één oogopslag zichtbaar, zonder storend getik.
- Zone 3 (Zijkant):** Hulpmiddelenstation met een vaste pennenbak, gum en eventueel een friemelobject.
- Zone 4 (Achtergrond):** Neutrale wand of scheidingsscherm, bewust afgewend van looproutes en beeldschermen.



Therapeut-tip

Laat het kind zelf testen hoe ver de timer van de ogen af moet staan: dichtbij genoeg om de gekleurde schijf te zien slinken, maar ver genoeg om er niet voortdurend mee te friemelen.



Checklist: Mijn Prikkelarme Plek Testen

Loop deze punten samen na voordat je aan de slag gaat. Vink aan wat al goed staat en ontdek wat je nog kunt verbeteren.

- ☐ Mijn voeten staan plat op de vloer of rusten stevig op een voetenplankje.
- ☐ Mijn stoel biedt beweegruimte (bijvoorbeeld met een wiebelkussen of een elastische voetenband).
- ☐ Op mijn bureau ligt alléén het materiaal dat ik voor deze specifieke taak nodig heb.
- ☐ Mijn gehoorbeschermers of ruisonderdrukkende koptelefoon ligt binnen handbereik.
- ☐ Mijn blik is gericht op een rustige muur en niet op een drukke deur of een raam aan de straatkant.
- ☐ Mijn visuele timer is ingesteld op een overzichtelijk taakblok van 15 tot 20 minuten.



Mijn favoriete focus-hulpmiddel op dit bureau:



Dit leidde mij het meeste af en heb ik nu uit het zicht gelegd:



Ogen
Focus



Oren
Rust



Beweging
Balans



Tijd
Overzicht





Ouderhandleiding & Implementatiestappen

Kinderen met ADHD hebben een werkgeheugen dat snel verzadigd raakt door externe visuele en auditieve prikkels. Een doordacht ingerichte werkplek verlaagt de drempel om aan een taak te beginnen (taakinitiatie) en voorkomt vroegtijdige frustratie en uitval.

- **Eigenaarschap:** Laat het kind zelf meebeslissen over de inrichting en hulpmiddelen; dit verhoogt de therapietrouw.
- **Auditieve bescherming:** Bied een passieve dempende oorkap aan zonder oordeel of prestatiedruk.
- **Voorspelbaarheid:** Bewaar alle benodigdheden in gelabelde, doorzichtige bakjes op vaste plekken.

1

Stap 1: Observatie en Prikkelinventarisatie



Observeer wanneer het kind afhaakt. Zijn het geluiden van gezinsleden, visuele rommel op tafel of lichamelijke onrust door een gebrek aan voetensteun? Noteer samen de twee grootste stoorzenders.

2

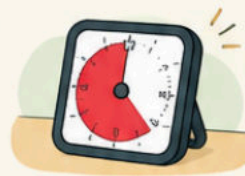
Stap 2: Fysieke Inrichting en Afscherming



Plaats het bureau met zicht op een rustige wand of hoek. Gebruik indien gewenst een inklapbaar viltten tafelscherm. Zorg voor een ergonomische zithouding met hoeken van 90 graden voor heupen, kniën en enkels.

3

Stap 3: Timerpositionering en Taakblokken



Plaats de Time Timer schuin voor het kind op armlengte afstand. Start met overzichtelijke blokken van 15 minuten geconcentreerd werken, direct gevolgd door 5 minuten ontspanning of fysieke beweging.

4

Stap 4: Evalueren zonder Oordeel



Besprek na het taakblok wat helpend was: 'Hielp de koptelefoon je om je aandacht erbij te houden?' Pas de werkplek stapsgewijs aan op basis van de ervaringen van het kind.



Wat doe je als het kind de werkplek voortijdig verlaat of snel ontregeld raakt?



Het kind raakt fysiek wiebelig en zakt onderuit



Bied extra proprioceptieve input: bevestig een stevige weerstandsband tussen de voorste stoelpoten of leg een verzwaard schootkussen (1 tot 2 kg) op schoot.



Het kind staart herhaaldelijk naar de timer en ervaart tijdsdruk



Plaats de visuele timer buiten het directe centrale blikveld aan de rand van het bureau, of vervang de aftellende schijf door een zacht auditief eindsignaal na afloop van het blok.



Het kind raakt overprikkeld door alledaagse omgevingsgeluiden



Zet een geluiddempende gehoorbeschermer in of speel zachte bruine ruis ('brown noise') af via een neutrale speaker op de achtergrond.



Het Dubbele-Boodschap Werkblad –

Pagina 1: Uitleg & Casuïstiek



Inleiding voor de Kindertherapeut: Taal en Dubbele Lagen bij Autisme

Kinderen met een autismespectrumstoornis (ASS) verwerken verbale communicatie vaak via een primaire, letterlijke betekenislaag. Uitdrukkingen, sarcasme, ironie en speelse plaagstootjes worden hierdoor gemakkelijk opgevat als feitelijke mededelingen of zelfs als afwijzing. Dit werkblad biedt een gestructureerde psycho-educatieve methode om samen met het kind de figuurlijke taalcode te ontrafelen via de Speurdersmethode: Letterlijk versus Bedoeld.

- **Doelgroep:** Kinderen van 7 tot 14 jaar met ASS of sociaal-pragmatische communicatievragen.
- **Toepassing:** Individuele speltherapie, kinderpsychotherapie, communicatietraining en online consulten via schermdeling.
- **Klinische focus:** Versterken van pragmatische taalvaardigheden, Theory of Mind (ToM) en communicatieve weerbaarheid zonder sociale overvraging.



Therapeutische Richtlijn

Erken altijd de logica van het kind. Een letterlijke interpretatie is geen fout, maar een begrijpelijke eerste denkstap. De therapeutische taak is het toevoegen van een tweede venster: wat gebeurt er achter de woorden?



Het 4-Stappen-Speurdersplan voor Figuurlijke Taal

Gebruik deze vaste route telkens wanneer een kind vastloopt in een verwarrende uitspraak op school of thuis. Door het proces visueel op te delen, vermindert de cognitieve belasting.

- **Stap 1:** Luister naar de exacte woorden (Wat hoor ik letterlijk?).
- **Stap 2:** Kijk naar het gezicht en de context (Kijkt de ander boos, vrolijk of neutraal?).
- **Stap 3:** Schakel het Figuurlijk-Filter in (Kan dit echt gebeuren in de echte wereld?).
- **Stap 4:** Ontdek de werkelijke boodschap (Wat wil de ander eigenlijk dat ik weet of doe?).

1

Letterlijke Woorden Vangen



Schrijf of herhaal precies wat er gezegd werd. Bijvoorbeeld: 'Breek mijn bek niet open!'



2

Context & Lichaamstaal Scannen



Observeer de situatie: Lacht de persoon? Zucht de persoon overdreven? Is er een grapjestoon of een serieuze stem?



3

Realiteitscheck Uitvoeren



Vraag jezelf af: Is het fysiek mogelijk of wenselijk dat iemand dit letterlijk doet? Zo nee, dan is het een dubbele boodschap.



4

Echte Betekenis Vertalen



Vertaal de uitspraak naar duidelijke spreektaal: 'Ik heb hier zoveel over te vertellen dat ik niet weet waar ik moet beginnen.'



Stripoefening 1: Het Plagende Sarcasme



Casus: Daan laat tijdens het knutselen per ongeluk een beker water omvallen over de tafel. Zijn klasgenoot Lars roept lachend uit: 'Nou, lekker handig gedaan hoor, professor!' Daan schrikt en voelt zich boos en verward.

- **Wat werd er letterlijk gezegd?** 'Lekker handig gedaan hoor, professor!'
- **Wat dacht Daan eerst?** 'Lars noemt mij handig en een professor, maar hij kijkt alsof ik iets stoms deed.'
- **Wat was de werkelijke bedoeling?** Lars maakte een sarcastische opmerking omdat er water omviel. Hij bedoelde eigenlijk: 'Oei, dat was een onhandig ongelukje!'



Sarcasme-Alarm

Sarcasme betekent dat iemand precies het tegenovergestelde zegt van wat hij bedoelt, vaak met een speciale lachende of rollende toon in de stem.



Stripoefening 2: De Spreekwoordelijke Uitdrukking



Casus: De meester zegt tegen de klas vlak voor de gymles: 'Jongens, we moeten vandaag even de tanden op elkaar zetten!' Sophie kijkt geschokt en klemt haar kaken stijf op elkaar tot ze pijn doen.

- **Letterlijke laag:** Fysiek je boventanden op je ondertanden drukken en zo rondlopen.
- **Verborgene laag:** Een uitdrukking die betekent: 'We moeten even goed ons best doen en doorzetten, ook al is het zwaar.'
- **Oplossing voor Sophie:** Ontspan je kaken. De meester vraagt inzet, geen pijnlijke kaken!



Het Dubbele-Boodschap Werkblad – Pagina 2: Beslisboom & Invulwerkblad



Beslisboom: Hoe Reageer Ik op een Dubbele Boodschap?

Wanneer iemand iets zegt wat vreemd klinkt, gebruik je deze beslishulp om te bepalen wat je het beste kunt doen.

- Twijfel je nog steeds? Vragen mag altijd: 'Bedoel je dat echt of maak je een grapje?'
- Voelt het kwetsend? Geef je grens duidelijk aan met ik-boodschappen.



Klinkt de opmerking van de ander raar,
onlogisch of tegenstrijdig met diens gezicht?



De ander lacht breed,
heeft een vrolijke toon
of knipoogt.

Het is waarschijnlijk
een grapje of plaagstoot.
Je mag meelachen of
rustig zeggen:
'Haha, grappig verwoord!'



De ander kijkt neutraal
en gebruikt een bekende
vaste zin (zoals 'een
appetijtje schillen').

Het is een spreekwoord
of gezegde. Vraag rustig:
'Wat betekent die
uitdrukking precies?'



De ander kijkt nors,
zucht diep of gebruikt
een scherpe stem.

Het kan scherpe ironie
of irritatie zijn. Reageer rustig:
'Ik merk dat je baalt,
wat bedoel je precies?'



Je begrijpt het echt niet
en raakt overprikkeld.

Gebruik je time-out-zin:
'Ik weet even niet wat je
bedoelt, wil je het met
gewone woorden zeggen?'



Zelf Aan de Slag: Mijn Eigen Dubbele-Boodschap Detectiveblad

Kies samen met je therapeut een situatie van de afgelopen week die verwarrend voor je was.
Vul de velden in om de puzzel samen op te lossen.

- Neem rustig de tijd voor elk veld.
- Teken gerust een stripje of gezichtsuitdrukking in het contextveld.

1



Wat zei de ander precies? (Schrijf de exacte letterlijke woorden op):

.....

.....

2



Hoe keek het gezicht van de ander? (Kijk naar ogen, mond en lichaamshouding):

.....

.....

3



Wat dacht ik letterlijk toen ik het hoorde?:

.....

.....

4



Wat was de échte, figuurlijke bedoeling van de ander?:

.....

.....

5



Mijn sterke reactie voor de volgende keer (Wat ga ik zeggen of doen?):

.....

.....



De Troost-Knuffel Kaart

– Hechting en Emotionele Nabijheid bij Gemis –



Mijn Troostknuffel paspoort

Teken hier jouw liefste knuffel of troostmaatje. Geef jouw knuffel precies de kleuren, zachte oren of lieve details die jij zo fijn vindt als je iemand erg mist.

- ♥ Mijn knuffel is er altijd voor mij als ik verdrietig, stil of bang ben.
- ♥ Als ik mijn knuffel vasthoud, voelt mijn lijf weer een beetje rustig en warm.



De naam van mijn troostmaatje:

Hoe voelt of ruikt mijn knuffel? (bijvoorbeeld heel zacht, naar zeep of naar thuis):

Wat zegt of doet mijn knuffel als ik iemand heel erg mis:



Ons Troostritueel & Veilige Bewaarplek

Kies samen met de therapeut een vast gebaar en een veilige plek, zodat jouw knuffel je altijd kan helpen wanneer het gemis even heel groot wordt.

- ♥ Mijn vaste troostgebaar: drie rustige buikademhalingen doen terwijl ik mijn knuffel zachtjes tegen mijn wang of borst houd.
- ♥ Overdag mag mijn troostmaatje dichtbij zijn: op mijn kussen, op de ruststoel of stiekem in mijn schooltas.
- ♥ Als ik huil of pieker, knijp ik zachtjes in het pootje en denk ik aan een fijne, veilige herinnering.



Mijn geheime troostgebaar met deze knuffel:



Hier bewaar ik mijn troostmaatje als ik thuis of op school ben:



Welke lieve volwassene helpt mij herinneren aan mijn troostgebaar:



Instructiekader voor hechtingsondersteuning (voor begeleider en therapeut)

Gebruik dit werkblad om het overgangsobject zintuiglijk te verankeren. Koppel fysieke aanraking, geur en een ritueel aan troostende herinneringen. Heeft het kind nog geen vast overgangsobject? Laat het kind een gewenst troostfiguur tekenen en onderzoek welke hechtingsfiguur thuis dit ritueel kan co-reguleren.



Het Gezins- Complimentenbord – Wekelijkse Bekrachtiging in Huis



Welkom bij het Gezins-Complimentenbord

Dit bord helpt jullie om thuis stil te staan bij wat er goed gaat en wat je in elkaar waardeert. Hang deze poster op een centrale plek, zoals op de koelkast of de keukendeur. Iedereen in huis mag gedurende de week lieve, oprechte complimenten en bedankjes opschrijven of tekenen.

- Hang de poster op ooghoogte voor het hele gezin.
- Schrijf je naam erbij of laat een verrassend geheim compliment achter.
- Lees aan het einde van de week samen alle vakjes voor tijdens het eten of een gezinsmoment.



Therapeutische tip voor ouders

Complimenteer vooral inzet, behulpzaamheid en kleine sociale gedragen in plaats van alleen prestaties. Bijvoorbeeld: 'Wat fijn dat je uit jezelf de tafel dekte' of 'Ik vond het knap hoe rustig je bleef toen het even tegenzat'.



Gezinsafspraken voor deze week

Vul samen de onderstaande gegevens in om de complimentenweek te starten.

Gezinsnaam / Teamnaam: _____

Week van datum tot datum: _____

Ons gezamenlijke focusdoel (bijv. vaker helpen, vriendelijk luisteren, geduld tonen):



Het wekelijkse complimentenbord

Kies een vakje, schrijf voor wie het compliment is en wat je zo aan diegene waardeert.

Vak 1 – Aan: _____



Een dikke pluim voor jou omdat:

Vak 2 – Aan: _____



Ik werd heel blij van jou toen:

Vak 3 – Aan: _____



Wat ik zo knap vind aan jou deze week:

Vak 4 – Aan: _____



Bedankt dat je mij hebt geholpen met:

Vak 5 – Aan: _____



Jij liet mij lachen doordat:

Vak 6 – Aan: _____



Ik geef jou een sterrencompliment voor:

Vak 7 – Aan: _____



Een geheim compliment van een gezinslid:

Vak 8 – Aan het hele gezin



Een gezamenlijk compliment voor onze sfeer:



Ons wekelijkse gezinsmoment

Neem aan het einde van de week een kwartiertje de tijd om samen terug te kijken.

- ☐ Welk compliment heeft jou het meest geraakt of verrast?
- ☐ Wat merkten we aan de sfeer in huis toen we elkaar meer complimenten gaven?
- ☐ Welke leuke gezinsactiviteit kiezen we als gezamenlijke viering van deze fijne week?





Kindwerkblad: De Somberheid-Wolk

Expliciteren en Verlichten van Zware Gevoelens



Mijn Gegevens & Gevoelsweerbericht

Vul hieronder je naam en de datum in. Geef met een cijfer en een weertype aan hoe het weerbericht in jouw hoofd en hart op dit moment aanvoelt.

Mijn naam: _____

Datum van vandaag: _____

Mijn gevoelsweerbericht op dit moment (bijvoorbeeld lichte motregen, dichte mist, koude noorderwind of zware donderwolk): _____

Hoe zwaar weegt deze wolk vandaag voor jou? (Kies een cijfer van 1 = bijna weggetrokken tot 10 = gitzwart en loodzwaar): _____



In Mijn Donkere Wolk: Wat Maakt het Zo Zwaar?

Sombere gevoelens voelen vaak als een donkere wolk die boven je hoofd hangt of op je schouders drukt. Schrijf of teken in en rondom de wolk hieronder **wat deze bui zo zwaar maakt**. Denk aan nare gedachten, herinneringen, dingen die mislukten of spanning in je lijf.

Donkere gedachte 1

(Wat fluistert of zegt de wolk steeds in mijn hoofd?):

Donkere gedachte 2

(Waarover pieker ik het meest of waar voel ik me verdrietig over?):

Lijfgevoel

(Waar in mijn lichaam voel ik de kou of druk, zoals een brok in mijn keel of een zware buik?):



Gedrag

(Wat wil ik het liefst doen als de wolk er is, zoals wegkruipen, stilvallen of huilen?):



Zonnestralen & Lichtpuntjes: Wat Geeft Weer Warmte?

Achter elke zware bui schijnt nog altijd de zon. Verbind de wolk met de zonnestralen door bij elke straal een helpende gedachte, een fijne activiteit of een vertrouwd persoon op te schrijven.

Zonnestraal 1 – Troostgedachte

(Wat is wél waar en geeft mij weer een sprankje moed?):

Zonnestraal 2 – Warme harten

(Wie kan ik opzoeken, een knuffel geven of om hulp vragen als het regent?):

Zonnestraal 3 – Kleine doestap

(Welke rustige activiteit helpt om even op te warmen en afleiding te vinden?):

Zonnestraal 4 – Zelfzorg

(Wat brengt zachtheid, zoals een warm bad, een deken, muziek of rust?):



Onthoud Goed

Wolken drijven altijd weer voorbij, net als op echte stormdagen. Je hoeft de wolk niet met geweld weg te jagen: je mag er warme zonnestralen naast zetten totdat hij vanzelf lichter wordt.





Therapeutenhandleiding: De Somberheid-Wolk

Klinische Begeleidingsfiche voor de Kindertherapeut



Dit projectieve werkblad (Eenheid 158) ressorteert onder het kerngebied Emoties en Stemming.

Het biedt kinderen van 6 tot 14 jaar een visueel-narratieve externalisatiemetafoor om diffuse somberheid, piekerdrang of rouwklachten te expliciteren zonder dat het kind samenvalt met de klacht.

● Externaliserend kader:

Door de somberheid expliciet als 'de wolk' te benoemen en te visualiseren buiten de identiteit van het kind, vermindert zelfverwijt en fusie met depressogene cognities.

● Sensomotorische verkenning:

Laat de jonge cliënt de wolk eerst vormgeven of inkleuren met krijt, potlood of waterverf om de gevoelsintensiteit non-verbaal en tastbaar tot uitdrukking te brengen.

● Cognitieve herstructurering en gedragsactivatie:

De zonnestralen fungeren als gestructureerde verankering voor realistische helpende gedachten en haalbare kleine activatiestappen (zonder toxisch positivisme).

● Transfer naar thuis en school:

Het ingevulde werkblad kan als visueel nood- en troostplan dienen op de koelkast of slaapkamer wanneer een plotselinge gevoelsbui optreedt.

De 4-stappen aanpak in de consultatie

1

Stap 1: Verkenning van het Gevoelsweerbericht



Vraag het kind open naar de huidige weersgesteldheid van binnen. Breng samen met de schaal van 1 tot 10 in kaart hoe dominant de sombere bui vandaag weegt.

2

Stap 2: Non-verbale Expressie en Externalisatie



Ondersteun het kind bij het tekenen en benoemen van de inhoud van de donkere wolk: specifieke piekerzinnen, lichamelijke sensaties en terugtrekgedrag.

3

Stap 3: Mobiliseren van Bronnen en Zonnestralen



Onderzoek samen welke concrete personen, helpende gedachten en kalmerende handelingen warmte en licht toevoegen, zonder de wolk te forceren.

4

Stap 4: Borging en Copingplan



Besprek met ouders of verzorgers hoe de benoemde zonnestralen praktisch kunnen worden gefaciliteerd en ingebed in de dagelijkse routine.



Ouderafstemming

- Betrek ouders/verzorgers actief bij de bespreking van het werkblad.
- Geef erkenning voor hun rol en steun.
- Spreek af hoe de zonnestralen thuis en op school kunnen worden ondersteund.



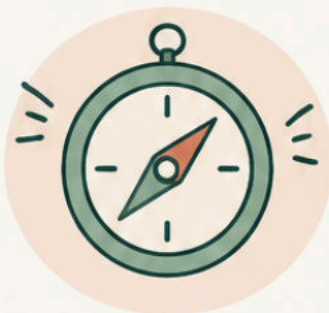
Psycho-educatie

- Leg uit dat somberheid een veelvoorkomend gevoel is en dat het oké is om hierover te praten.
- Benadruk dat het niet de schuld van het kind is.
- Licht toe hoe gedachten, gevoelens en gedrag elkaar beïnvloeden en hoe kleine stappen echt verschil kunnen maken.

Therapeutische Handleiding & Klinisch Protocol



Klinische Instructie voor de Therapeut



Het Separatie-Moedkompas is een gestructureerd exposure- en bekrachtigingsinstrument voor kinderen van 5 tot 11 jaar met scheidingsangst bij schoolgang, afscheidsmomenten of logeren. Het combineert een stapsgewijze angsthiërarchie met tastbare ankers en ouder-kindverbindingsrituelen.

- Gebruik de metafoor van de kompasnaald die altijd de weg naar rust en verbinding terugvindt.
- Bepaal vooraf samen met kind en ouder de huidige emotionele spanning via de Spanningsthermometer (schaal van 0 tot 10).
- Introduceer kleine voorspelbare overgangsrituelen: een vast zwaairitueel of een 'onzichtbare zakknoffel'.
- Oefen een trede minimaal twee opeenvolgende dagen succesvol voordat wordt overgestapt naar de volgende kompasrichting.



Therapeutische Richtlijn

Normaliseer de fysiologische angstreactie bij het kind (snellere hartslag, buikpijn) als gezonde alarmbellen die getraind kunnen worden. Vermijd dat ouders toegeven aan vermijdingsgedrag zonder eerst een kalmeringstechniek toe te passen.



Het Moedkompas Werkblad & Stappenplan



Het Moedkompas: Jouw Reis van Vertrouwen

Vul samen met jouw therapeut jouw persoonlijke kompas in.
Kies voor elke windrichting een dappere stap die jij gaat zetten!

- Noord (Mijn Startpunt):** Rustig zwaaien bij de voordeur terwijl mama/papa al een stapje naar buiten doet.
- Oost (Onderweg Dapper):** Zelfstandig mijn rugzak ophangen en naar binnen lopen terwijl een ouder bij het raam wacht.
- Zuid (Verder Zelfstandig):** 15 minuten spelen bij een vriendje of klasgenootje zonder dat een ouder in de kamer zit.
- West (Mijn Grote Doel):** Een volledige schooldag of logeeravond volbrengen met behulp van mijn moedbadge en verbindingsritueel.



Mijn geheime krachtwoord bij afscheid nemen:



Tastbaar overgangsanker
(bv. moedsteentje in zak of tekeningetje op pols):



De Moedtrapladder: Stap voor Stap Sterker

Kleur elke traptrede in zodra je de stap dapper hebt geoefend.
Neem de tijd; elke trede maakt jouw kompas steviger.

- Trede 1:** Ik adem rustig in en uit met de ballonademhaling als mama/papa weggaat.
- Trede 2:** Ik gebruik ons vaste zwaairitueel (handkusje + high five) zonder terug te rennen.
- Trede 3:** Ik pak direct mijn lievelingsspeelgoed of begin met een taakje.
- Trede 4:** Ik laat mijn moedbadge zien aan de juf of therapeut als ik trots op mezelf ben.



Verbindingsritueel voor Ouders

Houd het afscheidsmoment kort, voorspelbaar en liefdevol (maximaal 1 minuut). Benoem concreet wanneer jullie elkaar weerzien: 'Als de grote wijzer op de 12 staat, kom ik jou met een knuffel ophalen.'



Moedbadges & Ouder-Kind Verbindingscontract



Dappere Badges & Ouder-Kind Afsprakenblad

Knip jouw behaalde badges uit of plak hier jouw persoonlijke moedstickers.
Vul samen de verbindingsafpraak in voor thuis en op school.



✓ **Badge 1:**
'Meester van het Zwaaimoment' –
rustig gebleven
bij het raam.



✓ **Badge 2:**
'Kompas-Held' –
dapper de klas
ingelopen.



✓ **Badge 3:**
'Zelfstandige
Avonturier' –
zonder tranen
gespeeld of
gelogeed.



✓ **Badge 4:**
'Gouden
Zelfvertrouwen' –
het kompasdoel
volledig bereikt!



Onze verbindingsafpraak

Samen dapper, samen sterk!



Onze gezamenlijke afspraak bij het afscheid:



Beloning/feestelijk moment bij het behalen van de kompasdoelen:



Handtekening van de Dappere Verkenner en Ouder:



Mijn Groei-Diploma



Feestelijk Groei-Diploma

Dit diploma markeert de afronding van jouw ontdekkingsreis in de speelkamer. Samen hebben we gewerkt aan uitdagingen, nieuwe vaardigheden geoefend en jouw innerlijke veerkracht zichtbaar gemaakt.

- ★ Met trots uitgereikt aan een dappere ontdekker
- ★ Bewijs van persoonlijke moed, nieuwe inzichten en volgehouden oefening
- ★ Een blijvende herinnering aan alles wat je al in je hebt



Instructietip voor de afsluiting

Vul dit afsluitingsdocument samen met het kind in tijdens de laatste sessie. Laat het kind zelf kiezen welke vaardigheden, hulpmiddelen en helpende gedachten een centrale plaats krijgen op het diploma.

Dit officiële Groei-Diploma wordt met bewondering uitgereikt aan:

Datum van uitreiking in de praktijk:

Begeleidende kindtherapeut:



Mijn Verzameling Superkrachten en Vaardigheden

In de therapiesessies heb je ontdekt waar je goed in bent en hoe je met lastige momenten kunt omgaan. Deze kwaliteiten neem je vanaf vandaag overal mee naartoe.

- ★ Dingen die ik vroeger spannend of moeilijk vond, maar nu durf aan te pakken
- ★ Signalen van mijn lijf die ik nu sneller herken wanneer spanning oploopt
- ★ Stappen die ik zelf kan zetten om weer rustig te worden in mijn hoofd

Mijn 3 belangrijkste krachten die ik tijdens de therapie heb versterkt:

Mijn favoriete rustbrenger of ontspanningstruc als het even te veel wordt:

De helpende gedachte die mij kracht geeft wanneer ik twijfel:



Mijn Toekomstanker en Steunfiguren

Ook na de afronding van de therapie sta je er nooit alleen voor. Dit actie- en herinneringsplan helpt je om stevig te blijven staan bij nieuwe situaties op school, thuis of met vrienden.

- ★ Mijn vaste hulplijnen: mensen bij wie ik altijd terecht kan voor een luisterend oor
- ★ Plekken en activiteiten waar ik nieuwe energie en ontspanning van krijg
- ★ Mijn persoonlijke belofte aan mezelf voor de komende tijd

Wie vraag ik om hulp als ik een lastige situatie niet alleen kan oplossen?

Waar bewaar of hang ik dit Groei-Diploma op als krachtig anker?

Handtekening van de trotse eigenaar:



Handtekening en stempel van de kindtherapeut: