



Los het op

Een manier om je te helpen
je problemen op te lossen

Ik wou dat
ik mijn
vrienden
kon zien

Ik wou dat
ik op
pad kon

Ik heb
ruzie
met
anderen

Ik wou dat
ik meer te
doen had

Ik verveel
me zo

Het gaat
niet goed
met me

Houd op
met
pesten!

Ik heb niet
genoeg
geld

Ik voel
me
eenzaam



Problemen oplossen

We hebben allemaal problemen die opgelost moeten worden. Elke dag is er wel weer iets nieuws. Dat kan een klein probleempje zijn, zoals kiezen welke kleren je aan moet. Of een groter probleem, zoals niet naar buiten mogen om familie of vrienden te zien.

Het probleem van Jan

Jan moet zijn zus geld terugbetalen. Maar hij heeft geen geld om aan haar te geven. Daar wordt zijn zus boos van. Hij weet niet goed wat hij moet doen.

Ieder probleem is weer anders. Sommige problemen zijn makkelijk op te lossen. Bij andere problemen is dat moeilijker. Door problemen kunnen we somber worden. Dit boekje is om je te helpen problemen op te lossen.

Soorten problemen

Heb jij een van de volgende problemen gehad?

	Ja 	Nee 
Ik heb ruzie gemaakt met een vriend(in)		
Ik krijg geen hulp als ik me slecht voel		
Ik word gepest		
Ik voel me buitengesloten		
Ik heb het gevoel dat mensen niet naar me luisteren		
Ik heb geldproblemen		
Er is iets in huis kapot		
Ik verveel me		
Ik voel me eenzaam		

Hoe los je jouw problemen op?

Problemen oplossen

Door onze problemen kunnen we somber worden. We kunnen leren om problemen in 5 stappen op te lossen.

Probeer deze 5 stappen om problemen op te lossen:

1. **Besluit wat het probleem is**
2. **Bedenk ideeën om het probleem aan te pakken**
3. **Kies één idee**
4. **Probeer dat en kijk wat er gebeurt**
5. **Controleer of je idee heeft geholpen**

Deze 5 stappen kunnen bij allerlei problemen helpen.

Stap 1: Kies een probleem

Als je somber bent, lijkt je probleem groter dan het is.

Je probleem lijkt lastig in je eentje op te lossen. Vraag iemand die je vertrouwt om hulp. Kies iemand om over het probleem te praten. Dat kan een familielid zijn, of een vriend of ondersteuner. Leg het probleem uit.

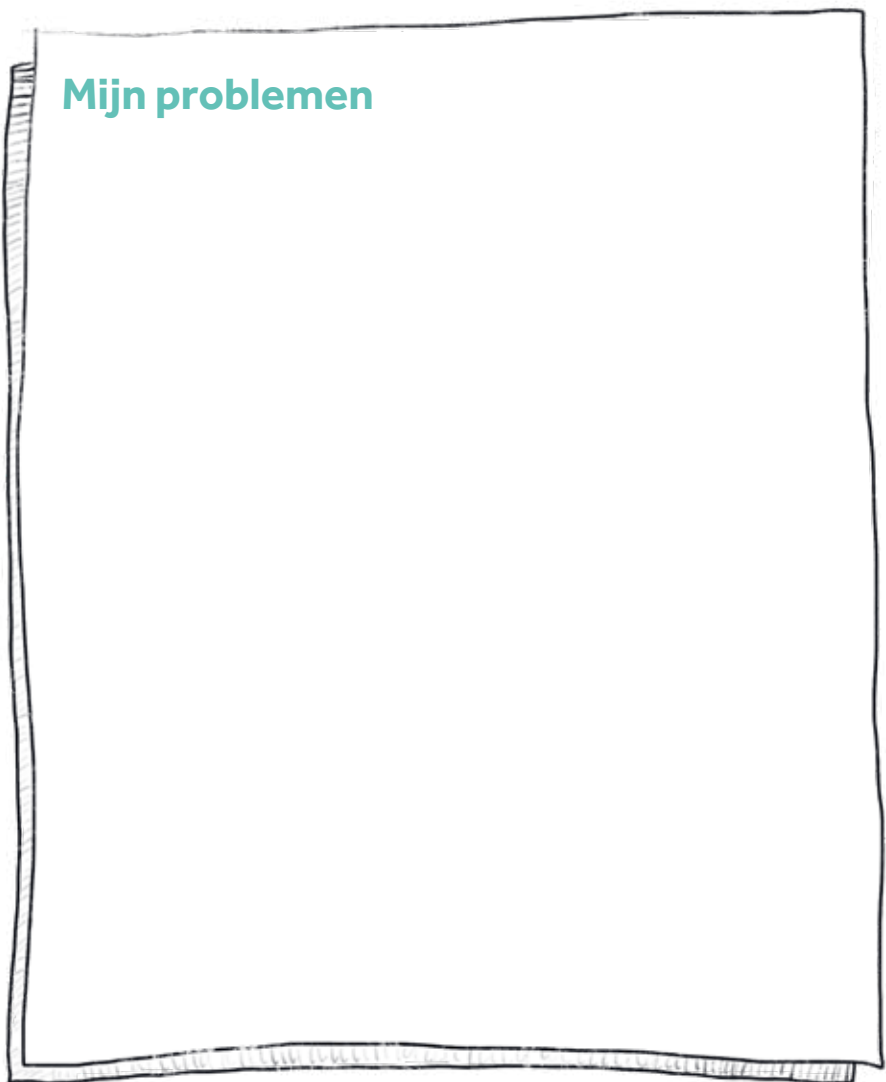
Laten we naar Sara's probleem kijken

Normaal is Sara drie keer per week vrijwilliger, en ziet ze haar ondersteuner om de dag. Maar nu alle gewone dagactiviteiten zijn stopgezet, staat Sara steeds later op. Ze vindt het heel erg dat ze niets te doen heeft, en ze kijkt het grootste deel van de dag tv.



Nu is het jouw beurt.

Welke problemen heb jij nu? Schrijf ze op, of teken ze hierin.



Mijn problemen

Stap 2: Bedenk ideeën om je probleem op te lossen

Het helpt om met iemand over je probleem te praten. Dat kan je via de telefoon of online doen.

Samen bedenk je misschien ideeën die kunnen helpen. In het begin kan het lastig zijn om op ideeën te komen. Blijf het proberen. Ieder idee is nuttig. Het maakt niet uit wat voor idee het is.

Laten we eens kijken wat Sara heeft bedacht om 's morgens uit bed te komen en wat ze overdag kan doen.

Idee 1

Iemand belt mij elke ochtend wakker.

Idee 2

Ik vraag hulp om meer zelf te koken, zodat ik iets te doen heb.

Idee 3

Ik maak een plan met dingen die ik elke dag kan doen, zodat ik me niet zo verveel.



leder idee is nuttig!

Beschrijf of teken jouw probleem.

Wat is jouw probleem?

Stap 3: Kies één idee om te proberen

Praat over de ideeën. Wat is er goed aan elk idee?
Is er iets wat een idee lastig maakt?

Laten we weer naar Sara kijken. Zij schreef de goede en lastige dingen op van elk idee.

Idee	Goede dingen	Lastige dingen
1. Iemand belt mij elke ochtend op dezelfde tijd.	Dat helpt me 's morgens bij het opstaan. Er praat elke dag iemand met me.	Misschien vergeet die persoon mij te bellen.
2. Ik ga meer koken.	Leuk! Ik hou van lekker eten. Ik zou gezonder kunnen eten.	Meer werk. Ik moet meer organiseren.
3. Ik maak een plan met dingen om elke dag te doen.	Daarmee vul ik mijn dag in. Dan weet ik wat ik elke dag kan doen.	Ik vind het lastig om zelf te doen; ik vind het moeilijk om dingen te bedenken. Ik weet niet goed hoe ik een plan kan maken.

Nu is het jouw beurt.

Schrijf in de vakken hieronder de goede en lastige dingen over je ideeën.

Idee	Goede dingen	Lastige dingen

Kies het idee waarvan jij denkt dat het de beste oplossing is.

Stap 4: Probeer het uit

Nu is het tijd om jouw idee te proberen.
Maak een plan wat je gaat doen.

Probeer het plan in kleine stukjes op te delen. Voer je plan uit.
Kijk of het werkt.

Als je plan werkt, dan verdwijnt je probleem. En dan voel jij je ook beter.

Sara kiest het idee om een plan te maken met dingen die ze elke dag kan doen.

Sara's plan:

Deel 1:

Ik ga aan de telefoon praten met Julie, mijn ondersteuner. Ik vraag haar om mij te helpen met een lijst van dingen die ik graag thuis doe.

Deel 2:

Ik vraag Julie om me te helpen die dingen te kiezen die ik het liefste doe om bezig te blijven.

Deel 3:

Ik maak een plan met Julie. Ik vraag haar om mij te helpen met een schema voor de dingen die ik overdag kan doen. Ik ga het schema volgende week proberen.

Nu is het weer jouw beurt

Maak een plan wat jij gaat doen. Probeer het plan in kleine stukjes op te delen.

Kijk nog eens naar de 3 delen in het plan van Sara, op bladzijde 12.

Mijn plan:

Goed zo, je hebt hard gewerkt. Nu is het tijd om je plan uit te voeren. Kijk of het werkt.

Stap 5: Heeft het gewerkt?

Vergeet niet om te controleren of je idee heeft geholpen. Is je probleem opgelost? Dan zou je je al beter moeten voelen.

Hoe ging het met Sara?

Sara en Julie hebben met elkaar gebeld, en samen hebben ze een schema voor de hele week gemaakt om Sara houvast te geven. Ze hebben een plan gemaakt met dingen die ze elke dag kan doen. Sara was blij. Ze had de eerste stap gezet om haar probleem op te lossen.

Soms werken ideeën niet. Dat geeft niet. Het belangrijkste is om door te gaan. Probeer gewoon nog een keer om je probleem op te lossen. Hoe lukte het Sara om door te gaan?

Sara vond het lastig om zich aan het schema te houden. Soms sliep ze toch nog uit. Dan viel ze gewoon weer in slaap nadat ze wakker gebeld was. Julie en Sara hebben daarover gepraat. Ze hebben besloten dat het voor Sara beter is om de wekker op haar telefoon te gebruiken. Dan kan zij Julie opbellen voor een praatje.

Sara en Julie hebben ook besloten dat er te veel op het schema stond. Sara vond dat te veel en ook een beetje verwarrend. Ze hebben een nieuw schema gemaakt, met minder bezigheden. Als dat goed voelt voor Sara, kan ze wat meer gaan doen.



Mijn plan heeft niet gewerkt

Soms werken ideeën niet. Dat geeft niet.

Het belangrijkste is om door te gaan. Probeer gewoon nog een keer om je probleem op te lossen.

Als je idee niet werkt, kijk dan eens of deze dingen helpen:

- ♥ Praat over de vraag waarom het idee niet werkt
- ♥ Probeer hetzelfde idee nog een keer, maar maak een nieuw plan
- ♥ Kies een ander idee van je lijst
- ♥ Bedenk nieuwe ideeën en maak een andere lijst

Het helpt als je een moeilijk probleem opdeelt in kleinere stukjes. Gebruik de 5 stappen om elk stukje op te lossen. Kijk nog eens naar het probleem dat je hebt gekozen. Kan je dat in kleine stukjes opdelen?

Als je plan niet werkt, schrijf dan een nieuw plan.

Mijn nieuwe plan

Als je plan wel werkt, schrijf dan op wat je daarna gaat doen.



University
of Glasgow



Dit boekje is gemaakt door:
University of Glasgow

Deze Nederlandse versie van het boekje is een vertaling van de originele boekjes die in Engels zijn geschreven en is uitgegeven door het Academisch Werkplaats Leven met een verstandelijke beperking (AWVB; Tranzo, Tilburg University) met toestemming van de auteurs van het originele boekje aan de Universiteit van Glasgow.

