



Co-funded by
the European Union



'SEL4ALL' TRAININGSBUNDEL

Multimodale aanpak voor sociaal-emotioneel leren in het hoger onderwijs

Een interventie gebaseerd op muziek

Partners



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
UNIVERSITY OF CRETE



ELTE
EÖTVÖS LORÁND
UNIVERSITY



AUTEURS

Dr. Potheini Vaiouli (UCY), Dr. Marios Theodorou (UCY) en Prof.
Georgia Panayiotou (UCY).

BIJDRAGEN

Dr. Panayiota Dimitropoulou (UOC), Dr. Alexios Arvanitis (UOC), Dr.
Ferenc Honbolygó (ELTE), Dr. Elke Vlemincx (VUA).

Definitieve editie, 2024

Disclaimer

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

Overeenkomst nummer: **2021-1-CY01-KA220-HED-000023329**

© 2024- Mash UP in' HOI-consortium

Dit werk valt onder een [Creative Commons Licentie](#).



INHOUD

Een paar woorden over deze trainingsbundel.....	9
TRAINERSHANDLEIDING.....	10
Bijeenkomst 1	11
Gemotiveerd raken	11
Aanwezigheidsregistratie [5 min]	11
Inleiding [10 min].....	11
Activiteit 1 - Best possible self (King, 2001) [25 min].....	13
Activiteit 2 – Minding the gap [20 min]	14
Activiteit 3- SMART GOALS [20 min]	15
Huiswerk	17
Referenties	18
Bijeenkomst 2	20
Emoties begrijpen.....	20
Aanwezigheidsregistratie [5 min]	20
Inleiding [2 min].....	20

Huiswerk bespreken [10 min]	20
Activiteit 1: De basics van emotionele ervaringen verkennen [30 min]	21
Activiteit 2: Body scan [30 min]	24
Take home messages	27
Huiswerk	28
Referenties	28
Bijeenkomst 3	30
Ontspanning	30
Aanwezigheidsregistratie [5 min]	30
Inleiding [5 min]	30
Huiswerk bespreken [20 min]	30
Activiteit 1: Opblazen als een ballon [45 min]	30
Take home messages	34
Huiswerk	35
Referenties	36

Extra lectuur - Bronnen	38
Bijeenkomst 4	40
Flexibel denken	40
Aanwezigheidsregistratie [5 min]	40
Inleiding [5 min]	40
Huiswerk bespreken [10 min]	40
Activiteit 1. Denkvalen herkennen [25 min]	40
Activiteit 2: Omgaan met denkvalen [35 min]	42
Huiswerk	47
Referenties	47
Extra materiaal	47
Bijeenkomst 5	49
COuntering Inapprpriate gedragingen	49
Aanwezigheidsregistratie [5 min]	49
Introductie [5 min]	49
Huiswerk bespreken [10 min]	49

Activiteit 1. Een alternatief voor emotioneel gedrag (Dunkley, 2020) [40 min].	49
Wrap up [10 min]	52
Referenties	54
WERKBOEK VOOR DEELNEMERS	55
Bijeenkomst 1	56
ACTIVITEIT 1	56
ACTIVITEIT 2	57
ACTIVITEIT 3	58
Huiswerk	59
Bijeenkomst 2	60
ACTIVITEIT 1	60
ACTIVITEIT 2	61
Huiswerk	62
Bijeenkomst 3	63
ACTIVITEIT1	63

Huiswerk	64
Bijeenkomst 4	65
ACTIVITEIT 1	65
ACTIVITEIT 2	66
Huiswerk	67
Bijeenkomst 5	68
ACTIVITEIT 1	68

Een paar woorden over deze trainingsbundel

Het primaire doel van deze bundel is het beschrijven en operationaliseren van de SEL4ALL training, een serie workshops gericht op sociaal-emotioneel leren. Deze bundel omvat:

- a) Een trainershandleiding met stapsgewijze richtlijnen voor docenten voor het geven van trainingen in multimodaal sociaal-emotioneel leren
- b) Een werkboek voor deelnemers, ontworpen om studenten te begeleiden tijdens hun deelname aan de S4ALL-training.

De training bevat geselecteerde evidence-informed trainingsactiviteiten en is onderverdeeld in hoofdstukken die onderscheidende elementen beschrijven voor elk thematisch gebied.

*Het instructiemateriaal in dit programma is ontworpen voor gebruik voor educatieve doeleinden binnen de context van academisch leren. De hulpmiddelen in deze handleiding zijn geen vervanging voor therapie en zijn bedoeld voor gebruik door gekwalificeerde professionals (d.w.z. geestelijk verzorgers of academisch personeel met een relevante achtergrond in instellingen voor hoger onderwijs).

De inhoud van dit document is een compilatie van fundamentele werken over hedendaagse evidence-based benaderingen, zoals Cognitieve Gedragsbenadering, Acceptatie en Toewijdingstherapie, Dialectische Gedragsbenadering en Muziektherapie.

TRAINERSHANDLEIDING

Bijeenkomst 1

GEMOTIVEERD RAKEN



Aanwezigheidsregistratie [5 min]

[De groepsbegeleider volgt de aanwezigheid van de deelnemers bij de sessie van vandaag].

Inleiding [10 min]

[We heten de deelnemers welkom en beginnen met een korte introductie].

Welkom bij de bijeenkomst van vandaag! Mijn naam is [naam] en ik ben de facilitator van deze trainingsserie. Het doel van deze training is om je te helpen je vermogen om effectief om te gaan met en te reageren op emotionele ervaringen te vergroten. De training bevat modules voor het leren identificeren, labelen en beschrijven van emoties, het gebruik van ontspanningstechnieken om emotie-ervaringen te moduleren, het verminderen van cognitieve kwetsbaarheid gelinkt aan negatieve emoties, en het handelen op een tegenovergestelde manier van motivationele neigingen geassocieerd met negatieve emoties.

[Dan introduceren we enkele basisrichtlijnen voor groepen].

Deelname aan een groepstraining kan voordelig zijn voor de deelnemers, omdat van hen wordt verwacht dat ze de kans krijgen om ervaringen en kennis te delen, meningen uit te wisselen en feedback te geven, en om interpersoonlijke vaardigheden te ontwikkelen. Om dit te bereiken is het nodig om een veilige omgeving te creëren voor alle deelnemers, die gebaseerd is op enkele algemeen aanvaarde basisregels, zoals de volgende:

- *Wees respectvol: We zijn allemaal leerlingen op verschillende plaatsen op het pad naar kennis. Sommigen hebben een uitgesproken mening en anderen zijn besluiteloos over hun mening over onderwerpen. Probeer goed te luisteren en wees eerlijk tegen elkaar zodat alle communicatie respectvol verloopt en zonder spot of vernedering.*

- *Behandel gedeelde informatie vertrouwelijk: Probeer discussies die in de groep plaatsvinden of persoonlijke ervaringen die door anderen worden gedeeld vertrouwelijk te houden.*

- *Aanwezigheid en stiptheid: Wekelijkse aanwezigheid wordt verwacht. Verwittig je docent op voorhand (indien mogelijk) als je een les mist of hulp nodig hebt bij een opdracht. Kom op tijd voor elke les en probeer voorbereid te zijn (maak huiswerkopdrachten).*

- *Actieve deelname en privacy: Gebruik de lestijd verstandig. Deelnemen aan groepsdiscussies of activiteiten is niet alleen goed voor jezelf (persoonlijke ontwikkeling), maar ook voor de groep (bijdragen aan groepswerk). Als je echter vragen krijgt of wordt gevraagd om deel te nemen aan een activiteit waarbij je je ongemakkelijk voelt, heb je het recht om deelname te weigeren.*

Het doel van deze bijeenkomst is om de motivatie en betrokkenheid van studenten voor actieve deelname aan het proces van de training te versterken en hun zelfeffectiviteit voor verandering in termen van persoonlijke ontwikkeling te ondersteunen. Om dit doel te bereiken, zullen we ons richten op activiteiten die erop gericht zijn om studenten te helpen hun gevoel van het belang van verandering te vergroten, met andere woorden om te beseffen dat ze door onderwijs nieuwe vaardigheden kunnen verwerven die nuttig zijn, gebaseerd op hun eigen behoeften.

[We geven een korte inleiding over hoe motivatie en betrokkenheid bij het onderwijsproces belangrijk zijn voor het maximaliseren van resultaten].

We vinden het heel belangrijk om als eerste stap in het proces wat tijd te besteden aan het verbinden van de inhoud van de training met wat jij belangrijk vindt in je leven, en om duidelijk te maken hoe deze

training kan bijdragen aan veranderingen die jij belangrijk vindt om je dagelijks leven te verbeteren.

Door de bijeenkomst van vandaag zal ieder van ons proberen

a) om te verduidelijken wat we belangrijk vinden in ons leven,

b) evalueren of onze huidige manier van leven en vooral de manier waarop we met onze emoties omgaan, compatibel is met, of op een afstand staat van ons Best Possible Self

c) specifieke doelen stellen, waarvan de verwezenlijking ons dichterbij ons Best Possible Self zal brengen".

Activiteit 1 - Best possible self (King, 2001) [25 min]

Beschrijving van de activiteit (opgehaald uit [Greater Good in Action](#))

Neem even de tijd om je je leven in de toekomst voor te stellen. Wat is het best mogelijke leven dat je je kunt voorstellen? Denk aan alle relevante gebieden van je leven, zoals je carrière, academisch werk, relaties, hobby's en gezondheid. Wat zou er op deze gebieden van je leven gebeuren in je best mogelijke toekomst?

Welke van de volgende waarden past bij je Best Possible Self?

[We geven een waardenlijst van [Russ Harris](#)].

Neem een leeg vel papier en kies een paar kleurige krijtjes voor je. Luister de komende 5 minuten naar de muzikale expert van Yian Tersen (<https://www.youtube.com/watch?v=7Np9gzXYpuI>). Stel je, terwijl je luistert, deze best mogelijke toekomst voor en teken vrij op de pagina. Je mag vormen, lijnen en alles wat je maar wilt toevoegen. Het proces gaat niet over het artistieke resultaat (hoe mooi het plaatje is). Het gaat om jou en jezelf toestaan om na te denken over de toekomst.

Als de muziek is afgelopen, sla je de bladzijde om. Luister nu weer ongeveer 10 minuten naar de muziek. Schrijf terwijl je luistert

voortdurend woorden, zinnen, gedachten en zelfs verhalen (of meer tekeningen als je dat zo voelt) over deze gebieden van je leven in je best mogelijke toekomst en welke kwaliteiten je daarheen leiden:

wie je zou willen zijn

hoe je zou willen dat ons leven zou zijn

hoe je je zou willen gedragen

[Let op: de kwaliteit van het schrijven is niet relevant, alleen de productie van ideeën].

[Deel hun bevindingen met de deelnemers]

Opmerking voor de interventionist: Monitor het werk van de deelnemers en pas de tijd van het luisteren naar muziek aan. Zet tegen het einde van elk muziekdeel het volume langzaam zachter om ze voor te bereiden op de voltooiing van elke getimedede activiteit. Laat ze na afloop van de muziek nog één tot twee minuten doorgaan met hun werk.

Activiteit 2 – Minding the gap [20 min]

De volgende activiteit gaat over het identificeren van gedrag dat ons ervan weerhoudt ons Best Possible Self te bereiken.

Instructies:

1. *Lees grondig wat je hebt geschreven over je Best Possible Self. Kies een gebied dat je nog niet volledig hebt bereikt.*
2. *Welke rol spelen emoties in dit levensgebied?*
3. *Denk nu aan een lied dat dit gebied beschrijft/relateert dat je nog niet volledig hebt bereikt.*
4. *Luister privé naar het liedje (je mag je telefoon en koptelefoon gebruiken) en let op de tekst. Als je wilt, kun je de tekst op internet opzoeken en lezen terwijl je naar het liedje luistert.*

5. *Wat betekent het lied voor jou? Welke verbanden leg je met de tekst van het lied?*

[Geef een voorbeeld om de deelnemers te helpen het te begrijpen. Vraag de deelnemers vervolgens om minstens één voorbeeld te geven].

Voorbeeld voor deelnemers:

Liedje: Creep van Radiohead

<https://genius.com/Radiohead-creep-lyrics>

- a. Best Possible Self: een functionele relatie willen hebben, zich gelukkig voelen.
- b. Probleem: Je systematisch onrustig voelen.
- c. Verbeterpunten: Negatieve gedachten over zelfgevoel minimaliseren, gevoelens communiceren.

Activiteit 3- SMART GOALS [20 min]

Het doel van de laatste activiteit is om je te helpen de eerste stappen te zetten om een persoonlijk groeiplan te ontwikkelen op weg naar je Best Possible Self.

Wat zou je willen veranderen aan de manier waarop je je emoties ervaart of ermee omgaat?

Neem eerst een paar minuten de tijd om over de volgende vragen na te denken:

Wat zou een goede eerste stap zijn?

Wanneer en hoe wordt die stap gezet?

De volgende stap is proberen om ons eerste SMART-doel te formuleren.

Om doelen op een effectieve manier te formuleren, is het essentieel om doelen SMART te formuleren.

SMART-criteria uitleggen:

Specifiek: Het moet duidelijk zijn wat er precies moet gebeuren. Wat moet er bereikt worden? Wat is het gewenste resultaat?

Meetbaar: Het moet duidelijk zijn hoe we kunnen meten of het doel bereikt is of niet. Wat zijn prestatiedoelen? Hoe weet je dat het doel bereikt is.

Haalbaar/Realistisch: Het moet duidelijk zijn of de middelen (bijv. gezondheid, benodigde tijd, financiële situatie en vaardigheden) beschikbaar zijn om het doel te bereiken. Heb je de nodige middelen om je doelen te bereiken, ondanks de obstakels die zich kunnen voordoen? Doelen moeten enigszins veeleisend zijn om je te helpen groeien, maar ze moeten niet buitensporig zijn om niet tot mislukking te leiden.

Relevant: Het moet duidelijk zijn waarom het doel belangrijk is. Zijn de doelen in lijn met je waarden en langetermijndoelen?

Tijdgebonden: Het moet duidelijk zijn wat het tijdsbestek is om het doel te bereiken. Stel een dag, datum en tijd vast. Als dat niet mogelijk is, probeer dan een tijdsbestek vast te stellen en probeer in te schatten hoe lang het zal duren om het doel te bereiken.

Doel	SMART doel
	Specifiek: Welk specifiek gedrag wil ik doen om mijn leven meer in lijn te brengen met mijn waarden? Wie moet erbij betrokken worden? Wat voor soort activiteit ga ik doen?

.....	Meetbaar: Hoe vaak? Wanneer? Hoe lang? Haalbaar: Beschik ik over de vaardigheden die nodig zijn om het doel te bereiken? Zo niet, kan ik ze verkrijgen? Heb ik het geld? Hoe moeilijk is het om er naartoe te gaan? Heb ik genoeg tijd? Is dit doel uitdagend maar ook haalbaar met mijn middelen? Relevant: Waarom stel ik dit doel nu? Is dit doel afgestemd op mijn waarden? Ga ik deze activiteit met plezier doen? Ben ik bekend met deze activiteit? Beperkt in de tijd: Wat is de deadline en is die realistisch? Wanneer moet ik beginnen?
Actie	Welke acties moet ik ondernemen om mijn doel te bereiken? Maak een lijst van stappen, beginnend met de laatste stap om je doel te bereiken.

Huiswerk

Formuleer een SMART-doel dat je wilt bereiken met betrekking tot het ervaren van emoties/emotioneel management.

Mijn SMART-doel:

- S Klik of tik hier om tekst in te voeren.
- M Klik of tik hier om tekst in te voeren.
- A Klik of tik hier om tekst in te voeren.
- R Klik of tik hier om tekst in te voeren.
- T Klik of tik hier om tekst in te voeren.

Referenties

- Garrido, S., & Schubert, E. (2013). Adaptieve en maladaptieve aantrekking tot negatieve emoties in muziek. *Musicae Scientiae*, 17(2), 147-166.
- Harris, R. (2010). Een snelle blik op je waarden. Opgehaald van: https://ag.purdue.edu/departement/arge/_docs/covid-docs/values_checklist_-_russ_harris_a.pdf
- King, L. A. (2001). De gezondheidsvoordelen van het schrijven over levensdoelen. *Tijdschrift voor Persoonlijke- en Sociale Psychologie*, 27(7), 798-807.
- McFerran, K. S. (2016). Contextualisering van de relatie tussen muziek, emoties en het welzijn van jongeren: Een kritische interpretatieve synthese. *Musicae Scientiae*, 20(1), 103-121.
- Thoma, M. V., La Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2013). Het effect van muziek op de menselijke stressrespons. *PLoS One*, 8(8), e70156. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070156>.
- Thoma, M. V., Ryf, S., Mohiyeddini, C., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2012). Emotieregulatie door het luisteren naar muziek in alledaagse situaties. *Cognitie en Emotie*, 26(3), 550-560.

Bijeenkomst 2

EMOTIES BEGRIJPEN



Aanwezigheidsregistratie [5 min]

[De groepsbegeleider volgt de aanwezigheid van de deelnemers bij de sessie van vandaag].

Inleiding [2 min]

De bijeenkomst van vandaag is bedoeld om mythes te ontkrachten die te maken hebben met veelvoorkomende overtuigingen over emoties en om deelnemers te helpen hun emoties beter te leren kennen en observeren door zich te richten op de belangrijkste componenten ervan (gedachten, lichamelijke reacties en gedrag). Er wordt ook van de deelnemers verwacht dat ze zich door deze module bewust worden van de factoren die een rol spelen bij emotionele ervaringen, zoals triggers/activerende gebeurtenissen, reacties en gevolgen.

Huiswerk bespreken [10 min]

Voordat we verder gaan met het onderwerp van vandaag, wil ik graag weten wat je ervaringen zijn met enkele van de aanbevelingen uit de vorige sessie.

Activiteit 1: De basics van emotionele ervaringen verkennen [30 min]

[Studenten nemen deel aan een kennisquiz van twee items over emoties, gebaseerd op aangepaste items uit Individual Beliefs About Emotion (IBAE; Veilleux, et al 2021)].

1. Negatieve emoties zijn slecht

Negatieve gevoelens zijn nuttig en nuttig				Negatieve gevoelens zijn slecht en destructief
---	--	--	--	--

Discussiepunten:

- *Positief of negatief betekent niet dat emoties goed of slecht zijn, maar het heeft meer te maken met hoe we ze ervaren (prettig of onprettig): alle emoties hebben een functie, en zelfs als angst niet prettig is, kan het ons behoeden voor gevaar.*
- *Negatieve emoties werken als beschermingsmechanismen en als bronnen van informatie over onszelf. Negatieve emoties zoals angst, woede, walging of schaamte zijn nuttig omdat ze ons helpen om gevaarlijke situaties te herkennen, te vermijden en te overwinnen en om te weten wat aversief voor ons voelt.*
- *Wanneer we positieve emoties ervaren, zoals vreugde of interesse, is het waarschijnlijker dat we creatief zijn, meer kansen zien, openstaan voor relaties met anderen, flexibeler en mindful zijn en weten wat aantrekkelijk voor ons is.*

2. Emoties zijn complex en moeilijk te begrijpen

Emoties zijn als een grote "wolk" van intense gevoelens en ik				Ondanks hun complexiteit kunnen emotionele ervaringen worden
---	--	--	--	--

vind het moeilijk om te bepalen welke informatie ze proberen te geven.				onderverdeeld in basiscomponenten.
--	--	--	--	------------------------------------

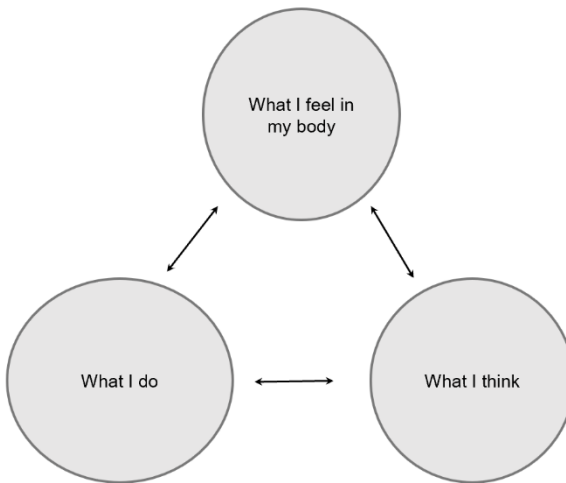
Muziek kan ook emoties oproepen. Denk aan een situatie of emotie waarbij je je ongemakkelijk voelt. Probeer vervolgens aandachtig naar deze muziek te luisteren en breng je aandacht terug naar de muziek zelf wanneer je gedachten afdwalen of deze ervaring beginnen te evalueren (bijvoorbeeld of dit goed of slecht is). Kijk wat je leert over wat je voelt in je lichaam, wat je denkt, en wat je doet terwijl je zit met moeilijke gevoelens door het beoefenen van dit soort meditatie.

<https://soundcloud.com/chkhito/to-relax>

Discussiepunten:

- *Een gebrek aan emotioneel bewustzijn kan leiden tot de perceptie dat emoties oncontroleerbaar, irrationeel of zonder duidelijke reden zijn. De eerste stap om emotieregulatie te verbeteren is om je bewust te worden van onze emotionele respons.*
- *Volgens het Three-Component Model of Emotional Experiences hebben emotionele ervaringen drie interactieve componenten: een subjectieve ervaring, een fysiologische respons en een gedrags- of expressieve respons.*

We presenteren het volgende diagram om deelnemers te helpen het model beter te begrijpen



Vervolgens presenteren we een aantal scenario's (overgenomen van [de website van Cognitieve Gedragstherapie Los Angeles](#)) en begeleiden we deelnemers bij het oefenen op emotioneel bewustzijn.

Nu willen we wat tijd besteden aan het werken met liedjes om de componenten van emotionele ervaring te identificeren. Denk aan een liedje dat uitdrukt wat je voelt over een moeilijke situatie. Zoek een rustige plek op en luister ernaar (je kunt ook de tekst erbij hebben). Denk na over het verhaal van het lied. Waarom voel je je ermee verbonden? Is het de muziek, het ritme, de tekst? Hoe helpt het om uitdagende emoties te ervaren? Voel je je anders in verschillende delen van je lichaam? Denk je dat de songtekst betrekking heeft op je eigen emoties? Vind je het behulpzaam voor die specifieke uitdagende situatie? Vul dan de volgende tabel in:

Voorbeelden met liedjes:

1. Romeo en Julia, door Dire Straits
<https://music.youtube.com/watch?v=ZvOrqIB1iLI>
2. Zwart van Pearl Jam
<https://music.youtube.com/watch?v=IpwHB2U3J1s&list=RDAMVMZvOrqIB1iLI>

<i>Gedachten</i>	<i>Lichamelijke sensaties</i>	<i>Gedrag</i>

Activiteit 2: Body scan [30 min]

Tijdens activiteit 1 hebben we geleerd hoe we onze emotionele ervaringen en de elementen waaruit ze bestaan beter kunnen observeren.

Vandaag gaan we een stap verder. We introduceren de vaardigheid van mindful observeren. Het begrip mindfulness wordt gedefinieerd als een manier om aandacht te schenken aan de huidige ervaring met een mentale houding van ontvankelijkheid en acceptatie (Kabat-Zinn, 1994).

Met andere woorden, mindfulness gaat over het bewust zijn van onze huidige emotionele ervaringen op een accepterende en niet-oordelende manier. Met accepteren en niet-oordelen bedoelen we dat we onszelf toestaan om gedachten, sensaties en gevoelens te ervaren als een natuurlijk onderdeel van onze menselijke natuur en ze niet als problematisch bestempelen.

Het aannemen van een mindful houding stelt ons in staat, ten eerste, om beter te worden waarnemers van elke emotionele ervaring, en te nemen in zo veel informatie als we kunnen over het (vergeet niet dat emoties zijn belangrijke bronnen van informatie over de wereld om ons heen en onze eigen behoeften en verlangens), en ten tweede, helpt ons

toe te staan de emoties die we voelen om hun functie te vervullen in het moment, door middel van acceptatie.

Wat dit laatste gevolg van mindfulness betreft, toont huidig onderzoek aan dat als we in plaats van emoties hun beschermende en informatieve rol te laten spelen, we proberen ze te bekritisieren, te vermijden en weg te duwen, het resultaat uiteindelijk het tegenovergestelde kan zijn van wat we beogen. De emotie kan intenser en hardnekkiger worden in plaats van weg te gaan, omdat ze probeert ons de boodschap te geven die ze oorspronkelijk bedoelde.

Hier zijn een paar voorbeelden van veroordelende observatie:

"Ik zou me niet zo moeten voelen."

"Niemand anders reageert zo."

"Waarom ben ik hier niet gelukkiger over - er moet iets mis met me zijn," zei hij.

"Ik zou bozer moeten zijn over dit probleem - ik ben zo zwak".

Mindfulness gaat over ons vermogen om onszelf te transformeren in een externe waarnemer die met een afstandelijke nieuwsgierigheid de emotionele ervaring beschrijft zonder te oordelen of die correct is of niet.

De rest van de sessie van vandaag zullen we werken aan specifieke praktische oefeningen, die bedoeld zijn om ons te helpen het concept van mindful observeren beter te begrijpen.

(Aangepast van [Greater Good in Action, Science-Based Practices for a Meaningful Life](#))

Deze oefening vraagt je om systematisch je aandacht te richten op verschillende delen van je lichaam, van je voeten tot de spieren in je gezicht. Het is ontworpen om je te helpen een mindful bewustzijn van je lichamelijke sensaties te ontwikkelen.

Ga alsjeblieft comfortabel in je stoel zitten. Leg beide benen op de grond en zoek een comfortabele plek voor je armen. Als je dat wilt, mag je je ogen sluiten. Er klinkt muziek op de achtergrond terwijl we je instructies geven.

Muziek (twee opties om uit te kiezen):

-Sylvia Nakkach:

<https://www.youtube.com/watch?v=unmuDupi4Cs>

-Sacred Earth, Stille:

https://www.youtube.com/watch?v=H8j23d__XD4

Begin met je aandacht naar je omgeving te brengen, kijk langzaam om je heen en merk op dat je op dit moment veilig bent.

Haal drie keer diep adem terwijl je naar de muziek luistert.

Breng je aandacht naar je lichaam.

Je kunt je ogen sluiten als je dat prettig vindt of een zachte blik houden, met je ogen gedeeltelijk gesloten maar niet op iets in het bijzonder gericht.

Je kunt merken dat je lichaam zit waar je ook zit, je voelt de steun van de stoel of de vloer onder je.

Haal een paar keer diep en lang adem, binnen het bereik van wat voor jou comfortabel is.

En als je diep ademhaalt, breng je meer zuurstof naar binnen, waardoor het lichaam wordt verlevendigd.

Volg de melodie en de trillingen van de muziek. Waar voel je het in je lichaam?

Je kunt je voeten op de vloer voelen, de sensaties opmerken van je voeten die de vloer raken. Het gewicht en de druk, trillingen, warmte.

Je kunt je benen tegen de stoel voelen, druk, pulseren, zwaarte, lichtheid.

Merk op dat je rug tegen de stoel ligt, die je ondersteunt. Als je niet in staat bent om gewaarwordingen in alle delen van het lichaam op te merken, is dat OK. We zijn meer verbonden met bepaalde delen van het lichaam dan andere, op verschillende momenten van de dag.

Breng je aandacht naar je maagstreek. Als je buik gespannen of strak is? Haal dan adem.

Let op je handen. Zijn je handen gespannen of strak?

Let op je armen. Voel elke sensatie in je armen.

Let op je nek en keel.

Merk dan op dat je hele lichaam aanwezig is. Haal nog een keer adem.

Wees je zo goed mogelijk bewust van je hele lichaam. Haal adem. Open langzaam de ogen, zonder je op iets in het bijzonder te richten. Sta toe dat het hoofd en de nek zachtjes draaien, om de ruimte waarin je je bevindt in je op te nemen. Als je voelt dat je er klaar voor bent, kun je terugkeren naar je normale blik.

Take home messages

Er zijn geen goede of slechte emoties. Emoties dienen een aanpassende rol en elk van hen heeft zijn eigen nut in ons leven.

"Mindfulness betekent aandacht besteden op een bepaalde manier, bewust, in het huidige moment en zonder te oordelen. Je kunt de golven niet stoppen, maar je kunt wel leren surfen." (Jon Kabat Zinn)

Huiswerk

Deze activiteit is erop gericht om deelnemers te helpen zich bewust te worden van hun emotionele ervaringen, door ervaringen te ontleden zodat ze emoties als begrijpelijker en bruikbaar kunnen ervaren. hanteerbaar.

Vraag de deelnemers om ten minste 2 emotionele ervaringen in de week te benoemen en de volgende tabel in te vullen. Nodig hen uit om mindful te observeren.

<i>Gedachten</i>	<i>Lichamelijke sensaties</i>	<i>Gedrag</i>

Referenties

Holmes, E. A., & Mathews, A. (2010). Mentale beeldvorming bij emoties en emotionele stoornissen. *Clinical Psychology Review*, 30(3), 349-362. doi: 10.1016/j.cpr.2010.01.001

Holmes, E. A., Geddes, J. R., Colom, F., & Goodwin, G. M. (2008). Mentale beeldvorming als emotionele versterker: Toepassing op bipolaire stoornis. *Behaviour Research and Therapy*, 46(12), 1251-1258. doi: 10.1016/j.brat.2008.09.005 Holmes, Geddes, Colom, & Goodwin, 2008; Holmes & Mathews, 2010).

Kabat-Zinn, J. (1994, september). Katalyseren van beweging naar een meer contemplatieve/sacred-waarderende/niet-dualistische samenleving. In *Bijeenkomst van de werkgroep*.

Veilleux, J. C., Warner, E. A., Baker, D. E., & Chamberlain, K. D. (2021). Overtuigingen over emotie verschuiven dynamisch naast

momentaan affect. *Journal of Personality Disorders*, 35(Supplement A), 83-113.

Bijeenkomst 3

ONTSPANNING



Aanwezigheidsregistratie [5 min]

[De groepsbegeleider volgt de aanwezigheid van de deelnemers bij de sessie van vandaag].

Inleiding [5 min]

In de vorige bijeenkomsten hebben we het gehad over de componenten van emotionele ervaring, waarbij we de nadruk legden op het belang van mindful bewustzijn als een middel om ons meer bewust te worden van onze emoties, maar ook als een vaardigheid die kan bijdragen aan het effectief managen ervan.

Huiswerk bespreken [20 min]

Voordat we verder gaan met het onderwerp van vandaag, wil ik graag weten wat je ervaringen zijn met enkele van de aanbevelingen van de vorige sessie.

Activiteit 1: Opblazen als een ballon [45 min]

De laatste 3 sessies gaan over het aanleren van vaardigheden die ons ook helpen om effectiever met onze emoties om te gaan en om ongewenste spanning te verminderen. Elk van onze volgende sessies gaat over het leren van effectieve technieken om een van de volgende componenten van de emotionele ervaring te beheersen:

- A) *fysieke reacties,*
- B) *gedachten,*

C) *gedrag gerelateerd aan de emotionele ervaring.*

De module van vandaag gaat over het aanleren van een fundamentele techniek die ons helpt om intense lichamelijke reacties effectief te verdragen. Extreem intense emoties kunnen betekenen dat hun zachtere versie niet eerder mocht bestaan en zich niet eerder mocht uiten en nu roepen ze ons dus echt op tot actie. Ze brengen iets over dat behandeld moet worden, op het juiste moment. Het doel van ontspanning is niet om gevoelens te laten verdwijnen. Het is om ons een pauze te geven van intense situaties zodat we terug kunnen gaan en ze volledig kunnen verwerken, en om onze tolerantie voor intense situaties te verhogen door onze basisspanning te verlagen.

Beide technieken zijn gebaseerd op robuuste onderzoeksresultaten over hoe ons lichaam werkt in omstandigheden van stress en kalmte.

Ons lichaam heeft een systeem dat het Autonome Zenuwstelsel wordt genoemd. Dit systeem bestaat uit het sympathische en parasympathische systeem. Het eerste wordt geactiveerd in geval van bedreiging en is verantwoordelijk voor het voorbereiden van ons lichaam om te reageren op die bedreiging (om te vluchten of te vechten). Wanneer het sympathische systeem bijvoorbeeld wordt geactiveerd, zijn enkele gebruikelijke lichamelijke reacties dat onze hartslag en bloeddruk stijgen en er spanning in de ledematen en spieren optreedt. Dit systeem werkt als een beschermingsmechanisme, omdat het ons wil beschermen tegen gevaren. In ons dagelijks leven wordt dit systeem echter vaak ten onrechte geactiveerd, terwijl er geen realistisch risico is (misschien als gevolg van oudere herinneringen die aan de specifieke situatie zijn gekoppeld of verkeerde aannames die we van anderen hebben geleerd).

Aan de andere kant is het de rol van de parasympathicus om het lichaam weer in een toestand van rust te brengen.

De technieken die we zullen laten zien hebben betrekking op 2 basismechanismen van het lichaam die betrokken zijn bij het functioneren van het Autonome Zenuwstelsel: ademhaling en spierfunctie.

Een aantal wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat wanneer ons lichaam onder spanning staat, de kans op het ervaren van intensere negatieve emoties zoals angst, woede, enz. toeneemt, zelfs als de situatie dit niet rechtvaardigt. Deze technieken helpen ons dus om een grotere tolerantie te tonen tijdens stressvolle situaties, maar verminderen onze basisspanning en versterken ons daardoor om er kalmer mee om te gaan, waardoor onnodige escalatie van emoties wordt voorkomen.

We zijn allemaal wel bekend met stressvolle momenten in ons dagelijks leven. Als reactie op stress verhoogt ons lichaam onze hartslag, onze spierspanning en de snelheid waarmee we ademen, vaak zonder dat we het beseffen. Vaak leidt dit tot hyper-arousal (overmatige opwindings), wat ongezond en disfunctioneel is. Het verminderen van de bijbehorende spanning en stress helpt ons om ons te concentreren, te focussen, problemen aan te kunnen en verbetert ons welzijn (Beukes, Andersson, Manchaiah, & Kaldo, 2020; Schiraldi, 2017).

Quiz: Hoeveel van jullie hebben dit voorval gehad: "Je zone out voor de tv aan het einde van een stressvolle dag. Hoewel dit een ontspannend effect kan hebben, start het niet de natuurlijke ontspanningsreactie van het lichaam" (Beukes, Andersson, Manchaiah, & Kaldo, 2020, p.77)

Instructies voor deelnemers:

1. *We beginnen met een korte maar effectieve kalmerende techniek met ademhaling en muziek. Muziek is in dit geval een auditieve hulp om je te helpen geconcentreerd te blijven en je geest te ontspannen.*
2. *Schiraldi (2017): Als we onder stress staan (bijvoorbeeld als we merken dat we rondrennen en onze geest op hol slaat) wordt onze ademhaling vaak snel en oppervlakkig. Zelfs subtiele verschuivingen in de ademhaling kunnen ertoe leiden dat er minder zuurstof de hersenen, het hart en de ledematen bereikt - samen met een verschuiving in de zuurgraad van het bloed. Als de ademhaling*

rustiger wordt, verbetert het vermogen om te denken, te spreken, te onthouden en te presteren.

Muziek:

<https://www.youtube.com/watch?v=MQYweHL9chg>

C. Carlos Nakai uit de Canyon Trilogie.

3. Burdick (2017): *We gaan een aanpassing van de volgende techniek gebruiken om te leren diafragmatisch ademen, een techniek die helpt om je middenrif te versterken, een belangrijke spier die je in staat stelt om rustig te ademen:*

- a. *Plaats één hand op je borst.*
- b. *Plaats de andere hand op je buik, net onder je ribbenkast.*
- c. *Stem je af en merk op welke hand beweegt terwijl je normaal ademhaalt.*
- d. *Als de hand op je borst meer beweegt, betekent dit dat je op de borst ademt, wat oppervlakkig en stressvol is.*
- e. *Als de hand op je buik meer beweegt, dan ben je aan het buikademen, wat dieper en rustgevender is.*
- f. *Haal diep adem en blaas op je hand. Terwijl je uitademt maak je een zacht, rustig sss-geluid.*
- g. *Adem nu diep in en blaas op je hand en maak het sss-geluid terwijl je uitademt.*
- h. *Luister naar de muziek en volg de melodie met je ademhaling. Als je buikademhaling doet, merk je misschien dat de lucht warmer is op je hand dan bij een borstademhaling.*
- i. *Oefen met buikademhaling totdat de lucht warmer is.*
- j. *Leg je hand op je buik.*

- k. Oefen het inademen en stel je voor dat je een ballon in je buik opblaast.*
- l. Voel je buik bewegen als je inademt en vervolgens uitademt. Stel je voor dat de ballon langzaam leegloopt en maak het sss-geluid zo lang als je wilt.*
- m. Ga op je rug liggen en leg je mobieltje of een ander klein voorwerp op je buik.*
- n. Laat de telefoon of een ander voorwerp op en neer bewegen terwijl je ademt.*

[*Visueel [hulpmiddel 1](#)]

[*Visueel [hulpmiddel 2](#)].

[Maak een korte discussie in de plenaire vergadering om de deelnemers te helpen nadenken over hun ervaring].

- *Weet je al hoe je ademt?*
- *Wat is het belangrijkste dat je van deze activiteit hebt geleerd?*
- *Welke tips ga je toepassen? Hoe kun je jezelf eraan herinneren om buikademhaling te gebruiken?*

[Leg een link met Mindful Awareness en hoe we onze aandacht kunnen richten op onze ademhaling - op het natuurlijke ritme en de stroming ervan en hoe het voelt bij elke inademing en uitademing].

Take home messages

Ontspanning kan onze crisistechnieken verbeteren. Door ontspanningstechnieken te beoefenen terwijl we onder stress staan, kunnen we terugkeren naar een staat van "verstandige geest" waarin

we gezondere beslissingen kunnen nemen. (Dr. Katherine Compitus, van positive psychology.com).

Huiswerk

De sessie van vandaag ging over het leren van een fundamentele techniek om ons lichaam te helpen ontspannen. Nu is het belangrijk om deze techniek te blijven oefenen, zodat het een gewoonte wordt. Je kunt dat op verschillende momenten van de dag en op verschillende plaatsen proberen, op momenten dat je niet gestrest bent en de ruimte hebt om te oefenen en lichaamsontspanning te ervaren. Maak een weekplanning en tijden om te oefenen. Stel herinneringen in om je op schema te houden. Spot alledaagse stressgebeurtenissen die kunnen dienen als ontspanningsmomenten (Hazlett-Stevens & Bernstein, 2012).

[*Neem er nota van dat oefening niet tijdens stress hoeft te gebeuren en eigenlijk ook niet zou moeten gebeuren, maar op verschillende momenten van de dag en op verschillende plaatsen zodat het meer een automatisme wordt].

Barlow, Rapee, & Perini, (2014): Voor deze week:

- *we raden je aan om elke dag minstens twee keer 20 minuten te besteden aan ontspanningsoefeningen*
- *Houd een verslag bij van je oefensessies zodat je je vooruitgang en moeilijkheden die zich voordeden in kaart kunt brengen.*

Datum en tijd	Spanning voor (Geef een cijfer van 1 tot 10, waarbij 10 staat voor zeer ontspannen)	Spanning na (Geef een cijfer van 1 tot 10, waarbij 10 staat voor zeer ontspannen)	Concentratie tijdens het oefenen (Geef een cijfer van 1 tot 10, waarbij 10 staat voor zeer ontspannen)	Opmerkingen (bijv. Hoe goed ging het, vragen die gesteld werden etc.)

Referenties

- Beukes, E. W., Andersson, G., Manchaiah, V., & Kaldø, V. (2020). Cognitieve gedragstherapie voor tinnitus. Uitgeverij Plural.
- Hoofdstuk 2. Verlichting reguleren: The Basics, in Schiraldi, G. R. (2017). Het veerkrachtwerkboek: Essentiële vaardigheden om te herstellen van stress, trauma en tegenslag. New Harbinger Publicaties.
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2010). Mindful emotieregulatie: Een integratieve beoordeling. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 560-572. doi: 10.1016/j.cpr.2009.06.005

- Grossman D, Christensen LW (2004) On combat: de psychologie en fysiologie van dodelijke conflicten in oorlog en vrede. PPCT Onderzoekspublicaties, Millstadt
- Ontspan je lichaam. In Bourne, E. J., & Garano, L. (2016). Omgaan met angst: Tien eenvoudige manieren om angst, vrees en zorgen te verlichten. New Harbinger Publicaties.
- Ontspanningsademhaling om te kalmeren en je stemming te verbeteren. In Burdick, D. (2017). Mindfulness voor tieners met ADHD: Een vaardigheidsopbouwend werkboek om je te helpen focussen en slagen. New Harbinger Publicaties.
- Ontspanning. Hazlett-Stevens & Bernstein (2012). In O'Donohue, W. T., & Fisher, J. E. (Eds.). Cognitieve gedragstherapie: Kernprincipes voor de praktijk. John Wiley & Sons.
- Robb, S. L. (2000). Progressieve spierontspanning met behulp van muziek, progressieve spierontspanning, luisteren naar muziek en stilte: Een vergelijking van ontspanningstechnieken. *Tijdschrift voor Muziektherapie*, 37(1), 2-21.
- Schiraldi, G. R. (2017). Het veerkrachtwerkboek: Essentiële vaardigheden om te herstellen van stress, trauma en tegenslag. New Harbinger Publicaties.
- Thomas, B. (2019). Creatieve copingvaardigheden voor tieners en tweens: Activities for Self Care and Emotional Support Including Art, Yoga, and Mindfulness. Jessica Kingsley Publishers.
- Holmes, E. A., & Mathews, A. (2010). Mentale beeldvorming bij emoties en emotionele stoornissen. *Clinical Psychology Review*, 30(3), 349-362. doi: 10.1016/j.cpr.2010.01.001

Extra lectuur - Bronnen

Bernstein, D. A., Borkovec, T. D., & Hazlett-Stevens, H. (2000). Nieuwe richtingen in progressieve ontspanningstraining: Een handleiding voor helpende professionals. Greenwood Publishing Group.

Burdick, D. (2017). Mindfulness voor tieners met ADHD: A skill-building workbook to help you focus and succeed. New Harbinger Publicaties.

<https://www.cci.health.wa.gov.au/-/media/CCI/Mental-Health-Professionals/Panic/Panic---Worksheets/Panic-Worksheet---03---Relaxation-Monitoring-Worksheet.pdf>

<https://www.oxfordclinicalpsych.com/view/10.1093/med:psych/9780195300017.001.0001/med-9780195300017-interactive-pdf-006.pdf>

Muziekbronnen (opgehaald van <https://www.unr.edu/counseling/virtual-relaxation-room/releasing-stress-through-the-power-of-music>):

[A Moment of Peace Meditation](#)

Aneal & Bradfield, "Heaven and Earth Spirits" track uit Life & Love). Prachtige eigentijdse pianomuziek met begeleidende instrumenten en natuurscènes.

[Echoes of Time](#)

C. Carlos Nakai uit de Canyon Trilogie. Serene indiaanse fluitmuziek, met een foto van Nakai tegen de zon in verlicht door de Grand Canyon.

[The Winding Path](#)

Ken Kern van The Winding Path. Zeer gewaardeerde, prachtige pianomuziek met begeleidende instrumenten met afbeeldingen van prachtige bloemen en planten.

Klassieke Indiase muziek voor genezing en ontspanning

Gayatri Govindarajan, "Pure Deep Meditation" track. Heerlijke ritmische muziek gespeeld op de veena, het oudste van de Indiase tokkelinstrumenten, met natuurscènes.

Engelen van Venetië

Engelen van Venetië uit Muziek voor harp, fluit en cello. Klassiek met 3 instrumenten en natuurfoto's.

Earth Drum

"Spirit Vision," (David & Steve Gordon. Sereen en lieflijk hedendaags indiaans geïnformeerde trommelmuziek waarbij gebruik wordt gemaakt van Taos Log Drum en Incan Pan, samen met andere instrumenten en natuurscènes uit oceaan en bos.

Diep slapen

Dan Gibson. Natuurgeluiden en instrumentale, rustige slaapmuziek.

Gewichtloze

Marconi Unie. De geluiden op deze video zijn zorgvuldig gearrangeerde harmonieën, ritmes en baslijnen die de hartslag van de luisteraar helpen vertragen, de bloeddruk verlagen en het niveau van het stresshormoon cortisol verlagen.

Bijeenkomst 4

FLEXIBEL DENKEN



Aanwezigheidsregistratie [5 min]

[De groepsbegeleider volgt de aanwezigheid van de deelnemers bij de sessie van vandaag].

Inleiding [5 min]

In de vorige module hebben we ons gericht op een basistechniek voor ontspanning, die zich bezighoudt met het beheer van de eerste component van de emotionele ervaring, de fysieke reacties. In deze module behandelen we de tweede component, de gedachten.

Huiswerk bespreken [10 min]

Voordat we verder gaan met het onderwerp van vandaag, wil ik graag weten wat je ervaringen zijn met enkele van de aanbevelingen uit de vorige sessie.

Activiteit 1. Denkvallen herkennen [25 min]

Gedachten zijn de component van de emotionele ervaring die ons in staat stelt om een incident/gebeurtenis te begrijpen. Verschillende klassieke theoretische modellen stellen dat gedachten een centrale component zijn in de emotionele ervaring en verklaren zo hoe verschillende individuen verschillende emotionele reacties kunnen hebben op dezelfde situatie.

Het is vermeldenswaard dat de componenten van emotie elkaar op een spiraalvormige manier beïnvloeden. Dat wil zeggen, gedachten beïnvloeden lichamelijke reacties, maar ook omgekeerd.

Een groot deel van onze gedachten zijn gebaseerd op gedachtepatronen en zijn zo ingesleten dat ze automatisch geactiveerd worden in onze geest, vaak zonder dat we ons er bewust van zijn. Wat bekend is, is dat veel van onze automatische gedachten vooroordelen bevatten, waardoor we een starre houding aannemen ten opzichte van de wereld om ons heen. Een aanzienlijk aantal onderzoeken bevestigt dat zulke gedachten meestal gepaard gaan met het ervaren van intense negatieve emoties.

Het doel van onze bijeenkomst vandaag is om dit soort starre denkpatronen beter te leren herkennen en om een flexibelere houding aan te nemen.

Het menselijk brein verwerkt enorme hoeveelheden informatie. We leren deze informatie te sorteren met behulp van automatische manieren om de wereld te interpreteren. Automatisch denken helpt ons om onze ervaringen te filteren en snel en efficiënt op situaties te reageren. In sommige situaties is dit adaptief, maar op andere momenten kunnen deze automatische denkpatronen ertoe leiden dat we de wereld op een inflexibele manier evalueren en disfunctionele reacties produceren.

[Presenteer het volgende scenario aan de deelnemers]

Je ontvangt een mail van je professor waarin hij je vraagt om af te spreken.

Wat is de eerste gedachte die bij je opkomt?

Hoe zou dat je emoties en gedrag beïnvloeden?

[Vraag de deelnemers om voorbeelden te geven van mogelijke interpretaties van het scenario. Bespreek de interpretaties van de studenten].

- *Hoe zou elke interpretatie hun emoties en gedrag beïnvloeden?*

[Presenteer een lijst van de meest bekende denkvallen (gebruik een van de volgende lijsten)].

Vallen van negatief denken

<https://www.anxietycanada.com/sites/default/files/ThinkingTraps.>

Veelvoorkomende Mind Traps

[Vraag leerlingen of ze zich kunnen herkennen in sommige van deze patronen].

Vragen voor facilitering:

1. *Hoe vaak gebruik je ze?*
2. *Welke is je 'favoriet'?*
3. *Kun je je voorstellen hoe deze gedachtepatronen onze lichamelijke reacties en gedragingen kunnen beïnvloeden? Wat zou bijvoorbeeld een mogelijke reactie zijn als gevolg van deze gedachten?*

Activiteit 2: Omgaan met denkvallen [35 min]

Om met denkvallen om te gaan is een flexibelere benadering nodig bij het interpreteren van dagelijkse gebeurtenissen.

Wat schiet je als eerste te binnen om effectief met dit soort gedachten om te gaan?

- *Ze onderdrukken - er niet aan denken*

[Gebruik de activiteiteninstructies van [Studentenzaken Coaching & Counseling, Universiteit Twente](#)].

Vraag de deelnemers om 3 minuten lang NIET aan een roze olifant te denken en kijk wat er gebeurt.

[Vraag hen dan]

Was je in staat om er helemaal niet aan te denken?

- *Wetenschappers hebben ontdekt dat hoe meer je je gedachten probeert te onderdrukken, hoe moeilijker het is om ze kwijt te raken. Wanneer je daarentegen leert om je gedachten te accepteren en ervan los te komen, zullen ze niet langer macht over je hebben (Winston & Seif, 2017).*

[We introduceren het concept *Cognitieve Flexibiliteit*].

Cognitieve Flexibiliteit houdt in dat we a) aandachtig en niet-oordelend onze gedachten observeren en b) handelen als 'nieuwsgierige wetenschappers' en andere interpretaties en perspectieven over een situatie bedenken. In beide gevallen helpen deze oefeningen ons te beseffen dat onze gedachten gewoon dat zijn - producten van onze eigen geest - niet noodzakelijkerwijs de werkelijkheid.

Hier is een stapsgewijze muziektechniek om flexibel te worden (neem een blanco stuk papier voor je en kleurpotloden). Voor deze activiteit gebruiken we onze gedachten om een korter (of langer als je dat wilt) lied te maken. Het lied kan de vorm hebben van een chant of een rap-stuk, je mag een melodie/muziekpatroon gebruiken van een lied dat je al leuk vindt. Je kunt ook lichaamsbewegingen toevoegen (inclusief pauzes voor diepe ademhaling, klappen, ritmische ideeën) om je te helpen van het proces te genieten en jezelf uit te drukken.

Stap 1: Opmerken en benoemen: *de aanwezigheid van cognities opmerken en ze niet-oordelend benoemen (Harris, 2018, App. 4).*

- ❖ Denk na over/identificeer een "denkval" gedachte die bij je opkomt wanneer je je in een uitdagende situatie bevindt
- ❖ Schrijf de gedachte op alsof je de titel van een liedje schrijft (niet-oordelend benoemen, Harris, 2018, App. 4)
- ❖ Probeer de titel van je liedje op een niet-oordelende manier te schrijven.

Hier zijn enkele vragen die we onszelf zouden kunnen stellen (Bourne, & Garano, 2016, p.173):

- "Oké, wat vertelt mijn geest me nu?"
- "Welke gedachten gaan er nu door mijn hoofd?"
- "Kan ik gewoon opmerken wat mijn gedachten zeggen?"
- "Welke oordelen vel ik nu?"

Stap 2: **Zet een gedachte tussen haakjes:** *Neem een gedachte die ons opvalt en voorzie deze van de zin Ik heb de gedachte dat...* (Bourne, & Garano, 2016, p.174).

- ❖ Begin het eerste couplet van je lied. Om dit te doen neem je de gedachte die je hebt bij de titel en begin je met de zin *I'm having the thought that...*

Stap 3: **Onze gedachten valideren:** *Op deze manier denken is volkomen normaal en natuurlijk. We hebben allemaal gedachten van deze aard* (Harris, 2013, p.134).

- ❖ Werk aan de volgende regel van je lied door toe te voegen:
" En het is oké" "Op deze manier denken is helemaal oké" of een zin met een soortgelijke betekenis
- ❖ Werk meer aan het eerste couplet van je lied om het een bijna voltooide vorm te geven. Voel je vrij om regels toe te voegen (meer informatie), de zin "het is oké" te herhalen en/of creatief meer manieren te bedenken om zowel de gedachte als de bevestiging op te nemen als onderdeel van het eerste couplet van het lied. Voel je ook vrij om ritmische patronen te bedenken om het te begeleiden (ideeën aan het einde van deze activiteit).

Stap 4: Jezelf afvragen of **deze gedachte werkbaar is** (Bourne, & Garano, 2016, p.176; Harris, 2013).

- *Welk bewijs heb ik voor en tegen deze gedachte die mijn denkkeest heeft geproduceerd? Is er bewijs dat het waar is? Is er bewijs dat het niet waar is?*
- *Kunnen er andere verklaringen of perspectieven zijn?*
- *Hoe erg zou het echt zijn? Als het de realiteit is, kan ik er dan mee omgaan? Heb ik het al eerder aangekund?*
- *Als ik me in een bepaalde gedachte kan vinden, me erin kan vinden en me erdoor laat beheersen, waar sta ik dan?*
- *Wat krijg ik als ik erin trap?*

- *Leidt het geloven in die gedachte me naar een beter en zinvoller leven?*
 - *Werk aan het refrein van je lied door na te denken over de vragen hierboven.*
 - *Het refrein kan elke vorm of melodie hebben en je kunt het baseren op een liedje waar je van houdt en/of een liedje dat een speciale betekenis voor je heeft.*

Stap 5: Nieuwe interpretaties bedenken.

- ❖ Dit is het laatste deel van je lied. Het is het tweede couplet. Je kunt herhalen wat je in het eerste couplet hebt gedaan en nieuwe interpretaties toevoegen als je dat nodig vindt.

Eenvoudige manieren om lichaamspercussies toe te voegen is door het ritme te volgen terwijl je:

- ❖ Klap in je handen,
- ❖ Knip met je vingers.
- ❖ Stamp met je voeten
- ❖ Haal diep adem terwijl je rustig blijft ()
- ❖ Voel je vrij om andere bewegingen, dansfiguren of acties te kiezen om het luisteren naar het liedje te begeleiden.

Als volgende stap kun je de bewegingen delen met de groep en samen je lied uitvoeren.

OK, laten we oefenen aan de hand van het volgende voorbeeld
(overgenomen van [Cognitieve Gedragstherapie Los Angeles](#)):

John heeft moeite om zijn mening te geven aan vrienden en tijdens colleges. Hij denkt dat hij het eens moet zijn met alles wat zijn vrienden zeggen, anders worden ze boos op hem. Op de universiteit zegt hij niets tijdens de lessen omdat hij bang is dat hij niet weet wat hij moet zeggen. Hij is bang om iemand mee uit te vragen omdat hij zeker weet dat ze nee zullen zeggen.

Adviseer John over de stappen die zijn genomen om cognitieve flexibiliteit op dit gebied te ontwikkelen

(Hieronder zie je een voorbeeld van het begin van het lied. Houd er rekening mee dat er geen goed of fout antwoord is en dat elk liedje/creatie een andere vorm kan hebben).

BEN HET MET ALLES EENS

Ik heb de gedachte dat ik het met alles eens moet zijn
Ik denk dat ze boos zullen zijn als ik het niet doe.
En het is oké, oh, het is oké om je zo te voelen

En alle dingen die ik niet heb gezegd
Wat ze zouden kunnen zijn
Is het dat ze blij met me zijn
Begin nu en ik zal het mis hebben

Opmerken en benoemen	Bracket gedachten	Gedachten valideren	Vragen naar de werkbaarheid van gedachten	Nieuwe interpretaties bedenken

--	--	--	--	--

Huiswerk

Voor deze week: Spot minstens twee situaties waarin je een merkbare emotie had (kies alledaagse zaken). Gebruik de songwritingtechniek hierboven om cognitieve flexibiliteit te oefenen.

Referenties

Bourne, E. J., & Garano, L. (2016). Omgaan met angst: Tien eenvoudige manieren om angst, vrees en zorgen te verlichten. New Harbinger Publicaties.

Harris, R. (2013). Loskomen van ACT: Een clinicusgids voor het overwinnen van veelvoorkomende obstakels in acceptatie- en commitmenttherapie. New Harbinger Publicaties.

Extra materiaal

Bernstein, J. (2018). Mindfulness for Teen Worry: Quick and Easy Strategies to Let Go of Anxiety, Worry, and Stress. New Harbinger Publicaties.

Carbonell, D. A. (2016). The worry trick: How your brain tricks you into expecting the worst and what you can do about it. New Harbinger Publicaties.

Clark, D. A. (2018). Het werkboek angstige gedachten: Vaardigheden om de ongewenste opdringerige gedachten te overwinnen die angst, obsessies en depressie aandrijven. New Harbinger Publications.

Gee KA, Hawes V en Cox NA (2019) Blue Notes: Songwriting gebruiken om de geestelijke gezondheid en het welzijn van studenten te verbeteren. Een pilot gerandomiseerde gecontroleerde studie. *Front. Psychol.* 10:423. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00423

Eickholt, J., Baker, F. A., & Clark, I. N. (2022). Positive Psychology in Therapeutic Songwriting for People Living with Late-Life Depression- An Intervention Protocol. *Hersenwetenschappen*, 12(5), 626. <https://doi.org/10.3390/brainsci12050626>

Harris, R. (2018). ACT Vragen en Antwoorden: A Practitioner's Guide to 150 Common Sticking Points in Acceptance and Commitment Therapy. Context Press.

Sears, R. (2017). Cognitieve Gedragstherapie en Mindfulness Toolbox: 50 Tips, Tools en Handouts voor Angst, Stress, Depressie, Persoonlijkeids- en Stemningsstoornissen, PESI.

Shapiro, L. (2019). Cognitieve Gedragstherapie Werkbladen: 65+ Kant-en-klare CGT-werkbladen om verandering te motiveren, nieuw gedrag te oefenen & emoties te reguleren. PESI Uitgeverij & Media.

Winston, S. M., & Seif, M. N. (2017). Het overwinnen van ongewenste intrusieve gedachten: A CBT-based guide to getting over frightening, obsessive, or disturbing thoughts. New Harbinger Publications.

Bronnen voor songwriting <https://blog.landr.com/10-songwriting-techniques/>

<https://musicgoat.com/5-songwriting-tips-techniques>

<http://www.therabeat.com/news-and-events/2020/4/24/the-emotional-benefits-of-songwriting-among-the-adolescent-populationnbsp>

Bijeenkomst 5

COUNTERING INAPPRPRIATE GEDRAGINGEN



Aanwezigheidsregistratie [5 min]

[De groepsbegeleider volgt de aanwezigheid van de deelnemers bij de sessie van vandaag].

Introductie [5 min]

In deze module leren we hoe we relevant emotioneel gedrag kunnen identificeren en er vervolgens mee kunnen werken om alternatieve, op waarden gebaseerde acties te ontwikkelen en uit te voeren.

Huiswerk bespreken [10 min]

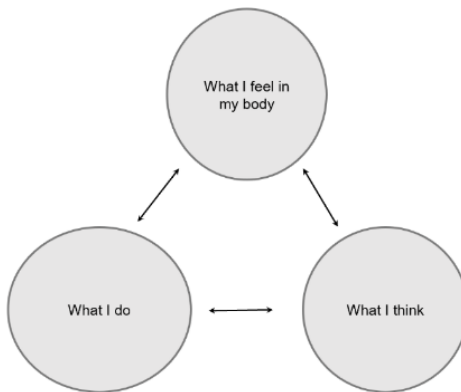
Voordat we verder gaan met het onderwerp van vandaag, wil ik graag weten wat je ervaringen zijn met enkele van de aanbevelingen van de vorige sessie.

Activiteit 1. Een alternatief voor emotioneel gedrag (Dunkley, 2020) [40 min].

De laatste module gaat over de laatste component, gedrag. Gedrag wordt gekarakteriseerd als de component waarmee emotie wordt uitgedrukt. Zoals we in de vorige modules vermeldden, is er interactie tussen de componenten. Dit geldt ook voor gedrag. Gedrag kan het resultaat zijn van lichamelijke reacties en gedachten, maar tegelijkertijd beïnvloeden de gedragingen die we aannemen gedachten en lichamelijke reacties, waardoor de intensiteit van de emotionele ervaring wordt versterkt of verzwakt.

Een interessant gebied is dat van 'emotioneel gedrag'. Elke emotie gaat gepaard met een gerelateerde actiedrang. Als we bijvoorbeeld angstig zijn, kunnen we de drang voelen om de bron van die angst te vermijden of eraan te ontsnappen. Ondertussen, als we verdrietig zijn, kunnen we passief worden, ons terugtrekken of ons isoleren, en als we boos zijn, kunnen we defensief worden of in de aanval gaan. Soms zijn deze reacties gepast (het is bijvoorbeeld gepast om weg te rennen als er een auto op je afkomt), maar op andere momenten, vooral in deze moderne tijd waarin de gevaren waarmee we geconfronteerd worden meestal niet fysiek van aard zijn, zijn deze fysieke gedragingen niet productief.

[We laten het diagram van het 3 componenten model nog een keer zien, om de deelnemers te helpen het verband te leggen met eerdere sessies].



Soms staat onze reactie op een emotie niet in verhouding tot de situatie waarmee we geconfronteerd worden. Wat een reactie al dan niet gepast maakt, is hoe nauw die aansluit bij onze waarden. Tegenover Emotie Actie is een techniek voor het moduleren van emotioneel gedreven gedrag dat niet past bij onze waarden.

Eén manier om emotioneel gedrag te identificeren is om de gevolgen op korte en lange termijn vast te leggen.

Laten we proberen de volgende tabel te vullen met behulp van het verhaal van dit lied:

- ❖ *Luister één keer naar het liedje:*
<https://www.youtube.com/watch?v=aTgrASzzUXU>
- ❖ *Volg tijdens het luisteren de tekst van het liedje:*
- ❖ <https://genius.com/Alanis-morissette-hand-in-my-pocket-lyrics>
- ❖ *Laat het je medestudenten of de begeleider weten als je moeite hebt om de tekst van het liedje te begrijpen.*
- ❖ *Luister nog een keer, terwijl je het deel van de tekst markeert dat je het meest waardeert/leuk vindt/ontroert.*
- ❖ *Bekijk dan de onderstaande tabel en vul hem in.*

Opmerking: Als dit geen lied is waar je voorkeur naar uitgaat, kun je een ander lied kiezen. Kies een lied dat een uitdagende situatie uitdrukt en een emotie oproept die je ongepast vindt. Je kunt hetzelfde lied kiezen als in week 1. Je kunt ook het lied dat je zelf hebt geschreven opnieuw bekijken en/of een situatie kiezen en oefenen met diep ademhalen terwijl je erover nadenkt.

<i>Antecedenten</i>	<i>Reacties</i>	<i>Gevolgen</i>
	<i>Gedachten:</i>	<i>Korte termijn:</i>
	<i>Lichamelijke sensaties:</i>	<i>Op lange termijn:</i>
	<i>Gedrag:</i>	

Ons doel vandaag is om te leren hoe je aandachtig kunt observeren of emotioneel gedreven gedrag gepast is en hoe je de mogelijke gevolgen ervan kunt evalueren.

Wat zijn de tekenen dat ik een emotie heb?	Welk gedrag komt direct bij me op?	Gevolgen?	Alternatieve acties?
Noem het:		Op korte termijn:	
Lichamelijke sensaties:		Op lange termijn:	
Gedachten:			

Laten we proberen het te oefenen met hetzelfde liedje of een liedje naar keuze:

[*Reminder aan de deelnemers: het is niet de emotie die ongepast is en moet veranderen. Soms is het de reactie. En wat een reactie al dan niet gepast maakt, is hoe nauw die aansluit bij onze waarden].

Wrap up [10 min]

Het doel van deze training was om ons beter bewust te worden van emotionele ervaringen en om basisvaardigheden te leren om er effectiever mee om te gaan.

In het kort had de training betrekking op het volgende:

Emotionele ervaring	Onhandige antwoorden	Handige strategieën
Fysieke reacties	Vermijden van lichamelijke sensaties, bijv. door middelen te gebruiken	Mindful bewustzijn Ontspanningstechnieken
Cognities	Gedragsgewoonten/ Cognitieve fouten/gedachten als realiteit zien	Mindful bewustzijn Cognitieve flexibiliteit
Gedrag	Incompatibel/ Ongepast gedrag	Mindful bewustzijn Tegengesteld gedrag

Enkele belangrijke boodschappen om te onthouden:

1. *Emoties zijn belangrijke bronnen van berichten over de wereld om ons heen.*
2. *Een bewuste, niet-oordelende en accepterende houding ten opzichte van emotionele ervaringen is de basis voor een gezond beheer van emoties.*
3. *Ontspanningstechnieken, het aannemen van een flexibele manier om situaties te interpreteren en het kiezen van gedrag dat zowel op korte als lange termijn voordelen biedt, verbeteren de emotionele gezondheid aanzienlijk.*
4. *Een laatste ding om te onthouden: al deze technieken die we hebben geleerd gaan over gedrag en gewoontes. Ze hebben systematische oefening nodig om ingeburgerd te raken. Gun*

*jezelf dus tijd, geduld en compassie tijdens je
veranderingsinspanningen.*

Referenties

Dunkley, C. (2020). Emoties reguleren op de DBT-manier: A therapist's guide to opposite action. Routledge.

WERKBOEK VOOR DEELNEMERS

Bijeenkomst 1

ACTIVITEIT 1

Welke van de volgende waarden past bij je Best Possible Self?

[We geven een waardenlijst van [Russ Harris](#)].

Neem een leeg vel papier en kies een paar kleurige krijtjes voor je. Luister de komende 5 minuten naar de muzikale expert van Yian Tersen (<https://www.youtube.com/watch?v=7Np9gzXYpuI>). Stel je, terwijl je luistert, deze best mogelijke toekomst voor en teken vrij op de pagina. Je mag vormen, lijnen en alles wat je maar wilt toevoegen. Het proces gaat niet over het artistieke resultaat (hoe mooi het plaatje is). Het gaat om jou en jezelf toestaan om na te denken over de toekomst.

Als de muziek is afgelopen, sla je de bladzijde om. Luister nu weer ongeveer 10 minuten naar de muziek. Schrijf terwijl je luistert voortdurend woorden, zinnen, gedachten en zelfs verhalen (of meer tekeningen als je dat zo voelt) over deze gebieden van je leven in je best mogelijke toekomst en welke kwaliteiten je daarheen leiden:

wie je zou willen zijn

hoe je zou willen dat ons leven zou zijn

hoe je je zou willen gedragen

[Let op: de kwaliteit van het schrijven is niet relevant, alleen de productie van ideeën].

ACTIVITEIT 2

Instructies:

1. *Lees grondig wat je hebt geschreven over je Best Possible Self. Kies een gebied dat je nog niet volledig hebt bereikt.*
2. *Welke rol spelen emoties in dit levensgebied?*
3. *Denk nu aan een lied dat dit gebied beschrijft/relateert dat je nog niet volledig hebt bereikt.*
4. *Luister privé naar het liedje (je mag je telefoon en koptelefoon gebruiken) en let op de tekst. Als je wilt, kun je de tekst op internet opzoeken en lezen terwijl je naar het liedje luistert.*
5. *Wat betekent het lied voor jou? Welke verbanden leg je met de tekst van het lied?*

ACTIVITEIT 3

SMART DOELSTELLINGEN

Doel	SMART doel
.....	Specifiek: Welk specifiek gedrag wil ik doen om mijn leven meer in lijn te brengen met mijn waarden? Wie moet erbij betrokken worden? Wat voor soort activiteit ga ik doen? Meetbaar: Hoe vaak? Wanneer? Hoe lang? Haalbaar: Beschik ik over de vaardigheden die nodig zijn om het doel te bereiken? Zo niet, kan ik ze verkrijgen? Heb ik het geld? Hoe moeilijk is het om er naartoe te gaan? Heb ik genoeg tijd? Is dit doel uitdagend maar ook haalbaar met mijn middelen? Relevant: Waarom stel ik dit doel nu? Is dit doel afgestemd op mijn waarden? Ga ik deze activiteit met plezier doen? Ben ik bekend met deze activiteit? Beperkt in de tijd: Wat is de deadline en is die realistisch? Wanneer moet ik beginnen?
Actie	Welke acties moet ik ondernemen om mijn doel te bereiken? Maak een lijst van stappen, beginnend met de laatste stap om je doel te bereiken.

Huiswerk

Formuleer een SMART-doel dat je wilt bereiken met betrekking tot het ervaren van emoties/emotioneel management.

Mijn SMART-doel:

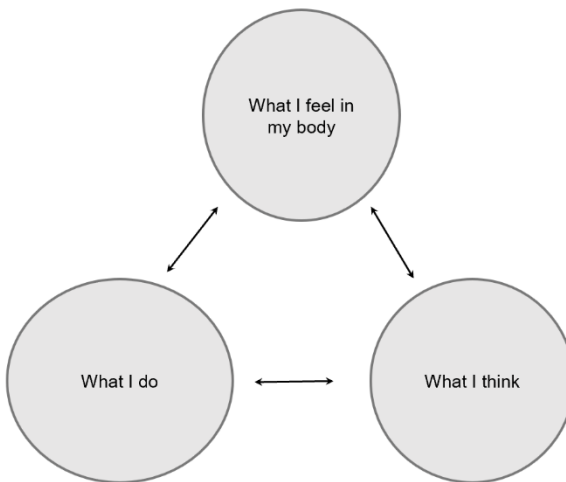
- S Klik of tik hier om tekst in te voeren.
- M Klik of tik hier om tekst in te voeren.
- A Klik of tik hier om tekst in te voeren.
- R Klik of tik hier om tekst in te voeren.
- T Klik of tik hier om tekst in te voeren.

Bijeenkomst 2

ACTIVITEIT 1

Muziek kan ook emoties oproepen. Denk aan een situatie of emotie waarbij je je ongemakkelijk voelt. Probeer vervolgens aandachtig naar deze muziek te luisteren en breng je aandacht terug naar de muziek zelf wanneer je gedachten afdwalen of deze ervaring beginnen te evalueren (bijvoorbeeld of dit goed of slecht is). Kijk wat je leert over wat je voelt in je lichaam, wat je denkt, en wat je doet terwijl je zit met moeilijke gevoelens door het beoefenen van dit soort meditatie.

<https://soundcloud.com/chkhito/to-relax>



Nu willen we wat tijd besteden aan het werken met liedjes om de componenten van emotionele ervaring te identificeren. Denk aan een liedje dat uitdrukt wat je voelt over een moeilijke situatie. Zoek een

rustige plek op en luister ernaar (je kunt ook de tekst erbij hebben). Denk na over het verhaal van het lied. Waarom voel je je ermee verbonden? Is het de muziek, het ritme, de tekst? Hoe helpt het om uitdagende emoties te ervaren? Voel je je anders in verschillende delen van je lichaam? Denk je dat de songtekst betrekking heeft op je eigen emoties? Vind je het behulpzaam voor die specifieke uitdagende situatie? Vul dan de volgende tabel in:

Voorbeelden met liedjes:

1. *Romeo en Julia, door Dire Straits*
<https://music.youtube.com/watch?v=ZvOrqlB1iLI>
2. *Zwart van Pearl Jam*
<https://music.youtube.com/watch?v=IpwHB2U3J1s&list=RDAMVMZvOrqlB1iLI>

<i>Gedachten</i>	<i>Lichamelijke sensaties</i>	<i>Gedrag</i>

ACTIVITEIT 2

Ga alsjeblieft comfortabel in je stoel zitten. Leg beide benen op de grond en zoek een comfortabele plek voor je armen. Als je dat wilt, mag je je ogen sluiten. Er klinkt muziek op de achtergrond terwijl we je instructies geven.

Muziek (twee opties om uit te kiezen):

-Sylvia Nakkach:

<https://www.youtube.com/watch?v=unmuDupi4Cs>

-Sacred Earth, Stille:

https://www.youtube.com/watch?v=H8j23d__XD4

Begin met je aandacht naar je omgeving te brengen, kijk langzaam om je heen en merk op dat je op dit moment veilig bent.

Haal drie keer diep adem terwijl je naar de muziek luistert.

Huiswerk

Deze activiteit is erop gericht om deelnemers te helpen zich bewust te worden van hun emotionele ervaringen, door ervaringen te ontleden zodat ze emoties als begrijpelijker en bruikbaar kunnen ervaren. hanteerbaar.

Vraag de deelnemers om minstens 2 emotionele ervaringen in de week te benoemen en de volgende tabel in te vullen. Nodig hen uit om mindful te observeren.

<i>Gedachten</i>	<i>Lichamelijke sensaties</i>	<i>Gedrag</i>

--	--	--

Bijeenkomst 3

ACTIVITEIT1

Muziek:

<https://www.youtube.com/watch?v=MQYweHL9chg>

C. Carlos Nakai van de Canyon Trilogie

[*Visueel [hulpmiddel 1](#)]

[*Visueel [hulpmiddel 2](#)].

Huiswerk

De sessie van vandaag ging over het leren van een fundamentele techniek om ons lichaam te helpen ontspannen. Nu is het belangrijk om deze techniek te blijven oefenen, zodat het een gewoonte wordt. Je kunt dat op verschillende momenten van de dag en op verschillende plaatsen proberen, op momenten dat je niet gestrest bent en de ruimte hebt om te oefenen en lichaamsontspanning te ervaren. Maak een weekplanning en tijden om te oefenen. Stel herinneringen in om je op schema te houden. Spot alledaagse stressgebeurtenissen die kunnen dienen als ontspanningsmomenten (Hazlett-Stevens & Bernstein, 2012).

Datum en tijd	Spanning vóór (Geef een cijfer van 1 tot 10, waarbij 10 staat voor zeer ontspannen)	Spanning na (Geef een cijfer van 1 tot 10, waarbij 10 staat voor zeer ontspannen)	Concentratie tijdens het oefenen (Geef een cijfer van 1 tot 10, waarbij 10 staat voor zeer ontspannen)	Opmerkingen (bijv. Hoe goed ging het, vragen die gesteld werden etc.)

--	--	--	--	--

Bijeenkomst 4

ACTIVITEIT 1

[Presenteer een lijst van de meest bekende denkvallen (gebruik een van de volgende lijsten)].

[Vallen van negatief denken](#)

<https://www.anxietycanada.com/sites/default/files/ThinkingTraps>

[Veelvoorkomende Mind Traps](#)

ACTIVITEIT 2

Opmerken en benoemen	Bracket gedachten	Gedachten valideren	Vragen naar de werkbaarheid van gedachten	Nieuwe interpretaties bedenken

Huiswerk

Voor deze week: Spot minstens twee situaties waarin je een merkbare emotie had (kies alledaagse zaken). Gebruik de songwritingtechniek hierboven om cognitieve flexibiliteit te oefenen.

Bijeenkomst 5

ACTIVITEIT 1

Laten we proberen de volgende tabel te vullen met behulp van het verhaal van dit lied:

- ❖ *Luister één keer naar het liedje:*
<https://www.youtube.com/watch?v=aTgrASzzUXU>
- ❖ *Volg tijdens het luisteren de tekst van het liedje:*
- ❖ <https://genius.com/Alanis-morissette-hand-in-my-pocket-lyrics>
- ❖ *Laat het je medestudenten of de begeleider weten als je moeite hebt om de tekst van het liedje te begrijpen.*
- ❖ *Luister nog een keer, terwijl je het deel van de tekst markeert dat je het meest waardeert/leuk vindt/ontroert.*
- ❖ *Bekijk dan de onderstaande tabel en vul hem in.*

Antecedenten	Reacties	Gevolgen
	Gedachten:	Op korte termijn:
	Lichamelijke sensaties:	Op lange termijn:
	Gedrag:	

Ons doel vandaag is om te leren hoe je aandachtig kunt observeren of door emoties gedreven gedrag gepast is en hoe je de mogelijke gevolgen ervan kunt evalueren.

<i>Wat zijn de tekenen dat ik een emotie heb?</i>	<i>Welk gedrag komt direct bij me op?</i>	<i>Gevolgen?</i>	<i>Alternatieve acties?</i>
<i>Noem het:</i> <i>Lichamelijke sensaties:</i> <i>Gedachten:</i>		<i>Op korte termijn:</i> <i>Op lange termijn:</i>	

Sjabloon Gratis downloaden door <https://usedtotech.com>