

 vrendle

# Overzicht Vrendle GO bibliotheek

# Inhoudsopgave

Angsttraining: Dieren	3	Empathietraining: Ervaar een depressie	24
Angsttraining: In het donker	4	Empathietraining: Lichtverstandelijke beperking	25
Angsttraining: In het verkeer	5	Empathietraining: Agressie regulatie	27
Angsttraining: In kleine ruimtes	6	Empathietraining: Peuterpuber	28
Angsttraining: In openbare ruimtes	7	Empathietraining: Pleegzorg	29
Angsttraining: In sociale situaties	9	Gedragstraining: Anti-pest training	30
Angsttraining: Naar de huisarts	11	Gedragstraining: Omgaan met conflictsituaties	31
Angsttraining: Openbaar vervoer	12	Gedragstraining: Omgaan met stress (NOC*NSF)	32
Angsttraining: Presenteren	13	Ontspanningsbeelden	33
Angsttraining: Spreekangst	15		
Angsttraining: Supermarkt	16		
Angsttraining: Vliegtuigen	17		
Empathietraining: Conflictscheiding	18		
Empathietraining: Ervaar ADHD	19		
Empathietraining: Ervaar anorexia	20		
Empathietraining: Ervaar autisme	21		
Empathietraining: Ervaar een delier	22		
Empathietraining: Ervaar dementie i.s.m. Into D'mentia	23		

# Angstraining: Dieren

## Angst voor koeien (1 onderdeel)

### 1. Aan de rand van een koeweide

Je staat achter een hek aan de rand van een koeweide, koeien lopen rond en komen af en toe dichtbij.

## Angst voor paarden (3 onderdelen)

### 1. Ontspannen met paarden

Je staat in een stal met paarden om je heen. Later sta je buiten en zijn er steeds paarden om je heen te vinden.

### 2. Het paard is in de verte

Er staat een paard op grote afstand zodat je er aan kunt wennen. Het paard komt niet dichtbij tijdens deze training.

### 3. Paard komt dichtbij

Je staat in een paardenbak. Er is een paard en ruiter aanwezig die steeds dichtbij komen.

## Angst voor honden (3 onderdelen)

### 1. Hond op afstand

Er loopt een jongen met een hond voorbij, ze komen niet bij je in de buurt.

### 2. Hond komt dichtbij

Er loopt een jongen met een hond voorbij, ze komen dichtbij langsgelopen.

### 3. Tussen de spelende honden

Er lopen meerdere honden onverwachts en druk om je heen te spelen.



# Angsttraining: In het donker

## Donkere binnenlocaties (2 onderdelen)

### 1. Bezoek een bioscoop

Je loopt een bioscoop binnen en zoekt een plek. De lichten dimmen als de film start.

### 2. Een presentatie in het donker bijwonen

Je gaat kijken naar een presentatie over AI. Het licht wordt ergens in de training uit gedaan.

## Donkere buitenlocaties (1 onderdeel)

### 1. Door een donkere tunnel lopen

Je loopt door een donkere tunnel, onderweg kom je mensen tegen.



# Angstraining: In het verkeer

## Oversteken op de fiets (3 onderdelen)

### 1. Oversteken op de fiets - rustig

Je rijdt zelf op een fiets en nadert een oversteek bij een rotonde. Er is geen verkeer in de buurt.

### 2. Oversteken op de fiets - iets drukker

Je rijdt zelf op een fiets en nadert een oversteek bij een rotonde. Er komt een auto van rechts.

### 3. Oversteken op de fiets - druk

Je rijdt zelf op een fiets en nadert een oversteek bij een rotonde. Er komen tegenliggers aan en er stopt een auto voor je.

## Autorijden als bestuurder (4 onderdelen)

### 1. Autorijden als bestuurder 1

Ervaar hoe het is om zelf auto te rijden.

### 2. Autorijden als bestuurder 2

Ervaar hoe het is om zelf auto te rijden.

### 3. Autorijden als bestuurder 3

Ervaar hoe het is om zelf auto te rijden.

### 4. Autorijden als bestuurder 4

Ervaar hoe het is om zelf auto te rijden.

## Autorijden als passagier (1 onderdeel)

### 1. Rij een rondje in de auto mee als bijrijder

Je zit naast de bestuurder in de auto. Jullie rijden een gedeelte op provinciale wegen en later in de stad.



# Angstraining: In kleine ruimtes

## Lift training kleine liften (4 onderdelen)

### 1. Wachten op een kleine lift

Je begint voor de lift, er komt een therapeut naar je toe en jullie gaan samen gebruikmaken van de lift.

### 2. Met meerdere mensen naar de tweede verdieping

Met meerdere mensen twee verdiepingen omhoog. Je staat in het midden van een lift, achter je staan twee personen. De lift sluit en gaat omhoog.

### 3. Alleen naar de tweede verdieping

Alleen twee verdiepingen omhoog. Je begint voor de lift en maakt er zelfstandig gebruik van.

### 4. Onder begeleiding naar de tweede verdieping.

Je begint voor de lift, er komt een therapeut naar je toe en jullie gaan samen gebruikmaken van de lift.

## Overige liften (1 onderdeel)

### 1. Vier verdiepingen omhoog met de lift

Je gaat samen met iemand in een lift met glazen wanden. De lift gaat vier verdiepingen hoog.



# Angstraining: In openbare ruimtes

## Over straat lopen (2 onderdelen)

### 1. Lopen in een dicht bebouwde winkelstraat

Loop door het grootste winkelgebied van Groningen.

### 2. Lopen in een drukke winkelstraat

Loop in Groningen door een drukke winkelstraat met kraampjes en winkels.

## Interactie met onbekende personen (3 onderdelen)

### 1. Een vraag beantwoorden in een winkelstraat 1

Je staat in een drukke winkelstraat, iemand komt naar je toe en stelt een vraag.

### 2. Een vraag beantwoorden in een winkelstraat 2

Je staat in een drukke winkelstraat, iemand komt naar je toe en stelt een vraag.

### 3. zelf een vraag stellen op straat.

Je loopt in een winkelstraat naar iemand toe en stelt zelf een vraag.

## Gemiddeld drukke omgeving (5 onderdelen)

### 1. Stilstaan op de markt 1

Je staat op een weekmarkt en er passeren voetgangers en fietsers.

### 2. Stilstaan op de markt 2

Je staat op een weekmarkt en er passeren voetgangers.

### 3. Stilstaan in een winkelstraat 1

Je staat stil voor een winkel, er zijn niet erg veel mensen op straat.



#### **4. Stilstaan in een winkelstraat 2**

Je staat stil op een plein in de winkelstraat van Groningen, er lopen veel mensen om je heen en je wordt aangekeken.

#### **5. Stilstaan in een winkelstraat 3**

Je staat stil op een plein in de winkelstraat van Groningen, er lopen veel mensen om je heen en je wordt aangekeken.

### **Extreem drukke omgevingen (2 onderdelen)**

#### **1. Stilstaan op een druk station**

Je staat op een hoekje van een treinstation en er zijn net treinen aangekomen. Het is erg druk en overal lopen mensen naartoe.

#### **2. Tussen de menigte op Lowlands**

Je staat midden in een doorloop van festivalgangers, mensen kijken je aan en maken oogcontact.





# Angstraining: In sociale situaties

## Bezoek een rustig feestje (1 onderdeel)

### 1. Bezoek een rustig feestje

Een vriend van je is jarig. Je wordt ontvangen bij de deur, je wordt binnengelaten en je gaat aan tafel zitten en een gesprek voeren met de jarige en twee andere aanwezigen.

## Bezoek een gemiddeld druk feestje (3 onderdelen)

### 1. Ontvangst op een gemiddeld druk feestje

Een vriend van je is jarig. Je wordt ontvangen bij de deur. Eenmaal in de ruimte zijn er al meerdere mensen. Je kunt kiezen tussen de zittende groep en de staande groep.

### 2. Keuze voor de zittende groep

Je hebt gekozen voor de zittende groep en belandt in een gezellig gesprek. Beantwoord de vraag die aan je gesteld wordt.

### 3. Keuze voor de staande groep

Je hebt gekozen voor de staande groep en belandt in een gezellig gesprek. Beantwoord de vraag die aan je gesteld wordt.



## Bezoek een druk tuinfeest (3 onderdelen)

### 1. Aankomst op een druk feest

Je wordt ontvangen bij de deur, je wordt binnengelaten en je komt in de tuin waar het feest is. Je moet een keuze maken, wil je bij de rustige of bij de drukke groep staan?

### 2. Keuze rustig pratende mensen

Je loopt naar de voorste statafel, hier vindt een gesprek plaats waarbij je aansluit.

### 3. Keuze gezellige drukte

Je loopt naar de achterste tafel en krijgt wat drinken aangeboden. Er wordt luid gepraat en gelachen.

## Prikkelverwerking op een verjaardag (1 onderdeel)\*

### 1. Prikkelverwerking op een verjaardag

Je zit op een verjaardag, er komen steeds meer mensen binnen en het wordt steeds drukker.



# Angstraining: Naar de huisarts

## Angst voor de huisarts (6 onderdelen)

### 1. Een volledig bezoek aan de huisarts

Je ervaart hoe het is om naar een huisarts toe te gaan, om een onderzoek te doen en om bloed te prikken in deze video.

### 2. Voor de ingang bij de huisarts

Je staat stil voor de ingang, er gebeurt niets.

### 3. Binnenkomst bij de huisarts

Je loopt het pand in en staat stil in de wachtruimte.

### 4. Meelopen met de huisarts

De huisarts komt je ophalen om naar de behandelkamer te gaan.

### 5. Onderzoek door de huisarts

De huisarts doet een kort onderzoek terwijl je in de stoel zit.

### 6. Bloedprikken bij de huisarts

Er komt een onbekende erg vriendelijke arts naar je toe. Ze doet een band om je arm en neemt wat bloed af voor verder onderzoek.



# Angstraining: Openbaar vervoer

## Reizen met een rustige bus (5 onderdelen)

### 1. Hele reis in een rustige bus

Je beleeft zowel het instappen, het rijden als het uitstappen van een rustige bus.

### 2. Wachten op een rustige bus

Je staat te wachten totdat de bus aankomt maar stapt niet in.

### 3. Instappen in een rustige bus

Je staat in de bus en loopt door het gangpad.

### 4. Rijden in een rustige bus

Je zit op een stoel en rijdt in een rustige bus

### 5. Uitstappen uit een rustige bus

Je staat in de bus en wacht totdat hij gestopt is, je loopt naar voren om uit te stappen.

## Reizen met een drukke bus (5 onderdelen)

### 1. Hele reis in een drukke bus

Je beleeft zowel het instappen, het rijden als het uitstappen van een drukke bus.

### 2. Wachten op een drukke bus

Je staat te wachten totdat de bus aankomt maar stapt niet in.

### 3. Instappen in een drukke bus

Je staat in de bus en loopt door het gangpad.

### 4. Rijden in een drukke bus

Je zit op een stoel en rijdt in een drukke bus.

### 5. Uitstappen uit een drukke bus

Je staat in de bus en wacht totdat hij gestopt is, je loopt naar voren om uit te stappen.



# Angstraining: Presenteren

## Presenteren voor de klas (2 onderdelen)

### 1. Presenteren in de klas - iedereen komt binnen

Je staat voor de klas te wachten. De klasgenoten komen binnengelopen en je bent klaar om te beginnen.

### 2. Presenteren in de klas - eind en applaus

De presentatie die je hebt gegeven is klaar. Je krijgt applaus.

## Presentatie bijwonen (4 onderdelen)

### 1. Bijwonen - iedereen komt binnen

Je zit in de klas te wachten op een presentatie. Iedereen loopt binnen.

### 2. Bijwonen - docent stelt een vraag

Je zit naast een klasgenoot. De docent komt naar je toe en stelt een vraag aan jullie.

### 3. Bijwonen - tweetallen vormen

De docent vraagt om tweetallen te vormen, met wie ga jij?

### 4. College bijwonen - docent stelt een vraag

Je zit in een grote collegezaal naar een presentatie te kijken. De docent stelt op een gegeven moment een vraag.





## Vorbereiden op een presentatie (7 onderdelen)

### 1. Presentatie voorbereiden - ingang rustige school

Je moet vandaag een presentatie geven. Je staat bij de ingang te wachten op klasgenoten, er komen enkele studenten langsgelopen.

### 2. Presentatie voorbereiden - ingang drukke school

Je moet vandaag een presentatie geven. Je staat bij de ingang te wachten op klasgenoten, er komen allerlei studenten langsgelopen.

### 3. Presentatie voorbereiden - wachten in het trappenhuis

Je gaat straks een presentatie geven. Het is nog niet zo ver. Je wacht even in het trappenhuis.

### 4. Presentatie voorbereiden - wachten in de kantine

Het is pauze voor het lesuur dat je een presentatie gaat geven. Je wacht in de kantine.

### 5. Presentatie voorbereiden - wachten in een rij

Het is pauze voor het lesuur dat je een presentatie gaat geven. Je bent in de kantine en staat in de rij te wachten.

### 6. Presentatie voorbereiden - Wachten tijdens de lunch

Het is pauze voor het lesuur dat je een presentatie gaat geven. Je bent in de kantine aan het lunchen.

### 7. Presentatie voorbereiden - voorbereiden vrouwentoilet

voor vrouwen - Je gaat straks een presentatie geven, op het toilet fris je jezelf nog even op.

## Presenteren in een collegezaal (3 onderdelen)

### 1. College presenteren - voor een rustige groep

Je staat voor een groep studenten om een presentatie te geven. Tijdens de presentatie is de groep rustig.

### 2. College presenteren - groep let niet op

Je staat voor een groep studenten om een presentatie te geven. Tijdens de presentatie let de groep niet op.

### 3. College presenteren - groep doet lacherig

Je staat voor een groep studenten om een presentatie te geven. Tijdens de presentatie doet de groep lacherig.



# Angstraining: Spreekangst

## Selectief mutisme (10 onderdelen)\*

### 1A. Interactie op school - niveau 1

Aan het begin van een schooldag stelt iemand een persoonlijke vraag.

### 1B. Interactie op school - niveau 2

Je zit in de klas en moet zelf een vraag stellen.

### 1C. Interactie op school - niveau 3

Je bent aan het werk op school en wilt iemand een vraag stellen.

### 1D. Interactie op school - niveau 4

Je bent aan het werk en moet meerdere vragen achter elkaar stellen.

## 2. Groepsinteractie

Je bent aan het werk op school, er moeten wat zaken geregeld worden voor een interview.

## 3. Drinken bestellen in een restaurant

Er komt een serveerster naar jullie toe en vraagt wat je wilt drinken.

## 4. Eten bestellen in een restaurant

Er komt een serveerster naar jullie toe en vraagt wat je wilt eten.

## 5. Individuele interactie in een restaurant.

Je moet een nieuwe keuze maken in het restaurant.

## 6. De weg vragen in een restaurant

Je loopt naar de barvrouw toe en vraagt waar de toiletten zijn.

## 7. Een nieuwe reservering maken

Je verlaat het restaurant en wilt een nieuwe reservering maken.



# Angstraining: Supermarkt

## Boodschappen doen in de supermarkt (3 onderdelen)

### 1. Boodschappen doen in een rustige supermarkt

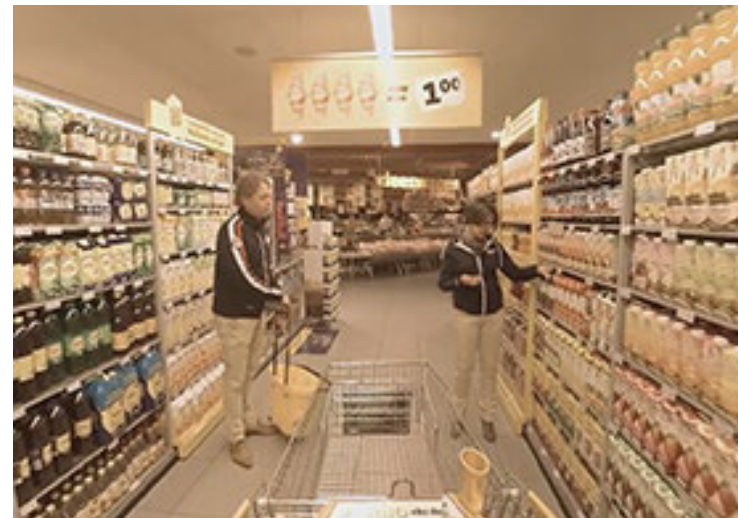
Je gaat boodschappen doen in de ochtend, de winkel is net geopend en er zijn nog niet zoveel klanten. Je kan op je gemak producten uitzoeken.

### 2. Boodschappen doen in een gemiddeld drukke supermarkt

Je gaat boodschappen doen in de ochtend, de winkel is al een tijdje geopend en er lopen enkele klanten in de winkel.

### 3. Boodschappen doen in een drukke supermarkt

Je gaat boodschappen doen aan het einde van de middag. Het is erg druk in de winkel, mensen lopen dicht bij je langs en er is een rij bij de kassa.





# Angstraining: Vliegtuigen

## Angst voor straaljagers (1 onderdeel)

### 1. Landende straaljagers op afstand

Langs de vliegbasis van Leeuwarden landen twee F16's op afstand, je hoort het harde geluid.



# Empathietraining: Conflictscheiding

## Ruzie tijdens het wisselmoment in een conflictscheiding (3 onderdelen)

### 1. Ervaar een wisselmoment met innerlijke stem

Ervaar als kind hoe jouw ouders ruzie maken tijdens de overdracht. Je staat er midden in en hoort de indringende gedachte van het kind als er flink geschreeuwd wordt.

### 2. Ervaar een wisselmoment zonder innerlijke stem

Ervaar als kind hoe jouw ouders ruzie maken tijdens de overdracht. Je staat er midden in en hoort en ziet dat er flink geschreeuwd wordt.

### 3. Ervaar een wisselmoment als buurvrouw

Ervaar als buurvrouw hoe de mensen naast je ruzie maken tijdens de overdracht van hun kind.

## Onenigheid in een conflictscheiding (2 onderdelen)

### 1. Conflictscheiding onwenselijk gedrag.

Je kijkt door de ogen van het kind. Het is de wisseldag en je moeder komt je ophalen in het huis van je vader, er onstaat een ruzie tussen je ouders en er wordt totaal geen rekening met je gehouden.

### 2. Conflictscheiding wenselijk gedrag.

Je kijkt door de ogen van het kind. Het is de wisseldag en je moeder komt je ophalen in het huis van je vader, er is onenigheid maar er wordt afgesproken dit op een later moment af te handelen.



# Empathietraining: Ervaar ADHD

## Ervaar een schooldag met ADHD (1 onderdeel)

### 1. Ervaar een schooldag met ADHD

Ervaar hoe het is om een schooldag mee te maken als de 15-jarige Thomas. Hij gaat naar het reguliere onderwijs en heeft ADHD.



# Empathietraining: Ervaar anorexia

## Ervaar een etentje met anorexia (1 onderdeel)

### 1. Ervaar de strijd tegen anorexia

Het is voor naasten erg lastig om te ervaren hoe het is om een eetstoornis te hebben. Met deze training kijk je door de ogen van een jonge vrouw die bij haar ouders gaat eten maar hier erg veel moeite mee heeft.



# Empathietraining: Ervaar autisme

## Ervaar een schooldag met autisme (1 onderdeel)

### 1. Ervaar een schooldag met autisme

Kijk door de ogen van Thomas, een 15 jarige jongen met autisme. Hij gaat naar het reguliere onderwijs. Je hoort tijdens een schooldag zijn gedachtes en ziet aspecten van ASS vanuit een andere point of view.



# Empathietraining: Ervaar een delier

## Ervaar een delier (1 onderdeel)

### 1. Ervaar een delier (1 onderdeel)

Je ligt in een ziekenhuisbed en wordt wakker en er schijnen verschillende hallucinaties in je zicht.



# Empathietraining: Ervaar dementie i.s.m. Into D'mentia

## Ervaar dementie (3 onderdelen)

### 1. Ervaar een dag met dementie

Je komt thuis maar weet niet meer welke sleutel je moet gebruiken.  
Je hoort de gedachtes en sommige dingen lukken niet meer zoals het koffie zetten.

### 2. Ervaar een lunch met dementie

Ervaar tijdens de lunch hoe het is om dementie te hebben. Er zijn wat dingen die je niet meer goed weet en je vrouw merkt dit op.

### 3. Ervaar een verjaardag met dementie

Je viert je verjaardag maar weet niet meer hoe de vrouw heet die binnenkomt en als er voor je gezongen wordt herinner je ineens je 18e verjaardag, vervolgens heb je niet door dat je zelf jarig bent. Verschillende symptomen van dementie komen voorbij.

## Ervaar dementie met een verstandelijke beperking (1 onderdeel)

### 1. Ervaar dementie met een verstandelijke beperking

Vergevorderd stadium van dementie: je woont in een verzorgingstehuis voor mensen met een downsyndroom en dementie. Je gaat onder andere naar de dagbesteding.





# Empathietraining: Ervaar een depressie

## Ervaar een depressie als cliënt (4 onderdelen)

### 1. Ervaar een depressie als cliënt - hele dag

Ervaar hoe het is om zelf een depressie te hebben en de dag door te komen.

### 2. Ervaar een depressie als cliënt - ochtend

Ervaar hoe het is om zelf een depressie te hebben en de ochtend door te komen.

### 3. Ervaar een depressie als cliënt - middag

Ervaar hoe het is om zelf een depressie te hebben en de middag door te komen.

### 4. Ervaar een depressie als cliënt - avond

Ervaar hoe het is om zelf een depressie te hebben en de avond door te komen.

## Ervaar een depressie als partner (3 onderdelen)

### 1. Ervaar een depressie als partner - hele dag

Ervaar een dag hoe het is om een vrouw met een depressie te hebben.

### 2. Ervaar een depressie als partner - ochtend

Ervaar een ochtend hoe het is om een vrouw met een depressie te hebben.

### 3. Ervaar een depressie als partner - avond

Ervaar een avond hoe het is om een vrouw met een depressie te hebben.





# Empathietraining: Lichtverstandelijke beperking

## Ervaar het verslapen van een cliënt met LVB (2 onderdelen)

### 1. Verslapen cliënt met LVB - Onjuiste benadering

Je kijkt door de ogen van iemand met een licht verstandelijke beperking, je verslaapt je per ongeluk maar de begeleiding is er niet over te spreken, door de negatieve benadering begrijp je er niks van.

### 2. Verslapen cliënt met LVB - Juiste benadering

Je kijkt door de ogen van iemand met een licht verstandige beperking, je verslaapt je per ongeluk maar de begeleiding helpt je om toch zo goed mogelijk de dag te beginnen.

## Bejegening cliënten (16 onderdelen)\*

### 1A. Manier van aanspreken - herstel ondermijnend

Je kijkt in deze training door de ogen van de cliënt. De begeleiding komt de cliënt wakker maken om de dag te beginnen. Het doel van deze training is om begeleiders bewust te maken van mogelijk eigen gedrag en tegelijk een goed alternatief te bieden.

### 1B. Manier van aanspreken - herstel ondersteunend

Je kijkt in deze training door de ogen van de cliënt. De begeleiding komt de cliënt wakker maken om de dag te beginnen. Het gaat hier om herstel ondersteunend psychopathologie: zie vooral de mensen, niet de diagnose.

### 2A. Afspraak afzeggen - herstel ondermijnend

De begeleiding moet een afspraak afzeggen. Dit gaat vluchtig zonder begrip voor de cliënt

### 2B. Afspraak afzeggen - herstel ondersteunend

De begeleiding moet een afspraak afzeggen. Ze komt rustig naast de cliënt zitten, legt de situatie uit en komt met een mogelijk oplossing.

### 3A. Inlichten gebeurtenis - herstel ondermijnend

Er komt onverwachts een inspecteur langs in de woning om een brandmelder te controleren. Dit is vooraf niet besproken.



### **3B. Inlichten gebeurtenis - herstel ondersteunend**

De begeleider komt langs bij de cliënt om in te lichten dat er een afspraak gemaakt wordt om de brandmelder te controleren.

### **4A. Cliënt steunen - herstel ondermijnend**

De cliënt zit samen met de begeleider bij de huisarts om nieuwe medicijnen te bespreken. De cliënt komt bijna niet aan het woord en de begeleider staat meer aan de kant van de huisarts.

### **4B. Cliënt steunen - herstel ondersteunend**

De begeleider ondersteunt de cliënt om zijn/haar eigen verhaal te doen bij de huisarts.

### **5A. Aandacht - herstel ondermijnend**

In de keuken staan een aantal cliënten die een discussie hebben over het koken. Er wordt weinig persoonlijke aandacht besteed aan de cliënt die net uit zijn/haar werkt komt.

### **5B. Aandacht - herstel ondersteunend**

In de keuken staan een aantal cliënten die een discussie hebben over het koken. Als de cliënt binnenkomt wordt hij/zij even persoonlijk begroet en gevraagd naar de dag.

### **6A. Netwerk stimuleren - herstel ondermijnend**

De cliënt zit samen met zijn/haar ouders en de begeleider en wil bespreken om op zichzelf te gaan wonen. Het lijkt alsof zij de cliënt niet ondersteunen hierin.

### **6B. Netwerk stimuleren - herstel ondersteunend**

De cliënt zit samen met zijn/haar ouders en de begeleider en wil bespreken om op zichzelf te gaan wonen. Zij ondersteunen de cliënt in zijn/haar keuzes.

### **7A. Betrokkenheid - herstel ondermijnend**

De begeleider is druk bezig met de administratie en medicijnen klaar te leggen en geeft de cliënten die met zijn allen aan de eettafel zitten geen aandacht.

### **7B. Betrokkenheid - herstel ondersteunend**

De begeleider is betrokken bij de cliënten en vraagt hoe hun dag is verlopen. Zij neemt zelf ook plaats aan de eettafel.

### **8A. Normen en waarden - herstel ondermijnend**

De begeleider komt de kamer van de cliënt in waar het rommelig is. De begeleider wordt boos en wil dat de cliënt mee gaat helpen opruimen.

### **8B. Normen en waarden - herstel ondersteunend**

De begeleider komt de kamer van de cliënt in waar het vrij rommelig is. Ze probeert eerst plaats te nemen naast de cliënt om samen een plan te maken om op te gaan ruimen.



# Empathietraining: Agressie regulatie

## Agressie regulatie training (4 onderdelen)

### 1. Agressie regulatie training - Intorductievideo

Je wordt uitgedaagd door enkele klasgenoten, als de docent in de klas verschijnt krijg jij de schuld. Zodra de docent afgeleid wordt komen de pestende klasgenoten terug. Hoe reageer jij?

### 2A. Agressie regulatie training - Ik houd me stil

“Het lijkt mij verstandig om me stil te houden en niks te zeggen, hopelijk gaan ze dan weg.”

### 2B. Agressie regulatie training - Ik ga hier niet in mee

“Ik geef duidelijk aan dat ik hier niet in mee ga en ze moeten ophouden.”

### 2C. Agressie regulatie training - Ik kan hem wel aan

“Ik geef tegengas en ga de confrontatie aan”.



# Empathietraining: Peuterpuber

## Ervaar hoe het is om als kind (peuterpuber) snel afgeleid te worden

### 1. Afleidingen tijdens het boodschappen 1

Noah gaat mee om een boodschap te doen met haar moeder, maar onderweg wordt ze erg afgeleid door de dingen om haar heen.

### 2. Afleidingen tijdens het boodschappen 2

Noah gaat mee om een boodschap te doen met haar moeder, maar onderweg wordt ze erg afgeleid door de dingen om haar heen. (Met innerlijke stem)

### 3. Koekjes op tafel 1

Je ziet vanuit het perspectief van Noah die erg snel afgeleid is door de koekjes die op tafel staan.

### 4. Koekjes op tafel 2

Je ziet vanuit het perspectief van Noah die erg snel afgeleid is door de koekjes die op tafel staan. (Met innerlijke stem)

# Empathietraining: Pleegzorg

## Kijk door de ogen van verschillende personen in een pleeggezin.

### 1. Bepaald gedrag niet begrijpen - pleegvader

Je kijkt door de ogen van de pleegvader, pleegzoon Yassir wil niet eten.

### 2. Kracht van het gezin benutten - pleegmoeder

Je kijkt door de ogen van de pleegmoeder, pleegzoon Yassir wil alweer niet eten.

### 3. Neutraal reageren op loyaliteits vragen - pleegdochter

Je kijkt door de ogen van de pleegdochter en krijgt een heftig telefoontje van je eigen moeder. Pleegmoeder laat hier een loyale reactie zien.

### 4. Op tijd inschakelen van een hulpverlener - pleegmoeder

Op tijd inschakelen van een hulpverlener op het gebied van impact op het eigen gezin.

### 5. Intimiteit en seksualiteit - pleegvader

Je kijkt door de ogen van pleegvader en probeert een gesprek aan te knopen over intimiteit en seksualiteit.

### 6. Grensoverschrijdend gedrag herkennen - pleegzoon

Je kijkt door de ogen van de pleegzoon, hij komt met een bijzonder voorval bij pleegvader aan.

### 7. Veiligheid bieden - pleegdochter

Veiligheid bieden op het gebied van intimiteit en seksualiteit, je kijkt door de ogen van pleegdochter.

### 8. Op tijd inschakelen van een hulpverlener - pleegmoeder

Op tijd inschakelen van een hulpverlener op het gebied van seksualiteit.

### 9. Veiligheid bieden - pleeg moeder

Veiligheid bieden op het gebied van seksualiteit, je kijkt door de ogen van pleegmoeder.

# Gedragstraining: Anti-pest training

## Anti pest training (4 onderdelen)

### 1. Anti pest training - introductievideo

In deze introductievideo kijk je door de ogen van Justin. Je wordt aan het begin belaagd door Iris, Dylan en Dewi. Na deze video kan je aangeven door welke ogen je verder wilt kijken. In de introductievideo worden de verschillende rollen als de gepeste, de pester, de meeloper en de twijfelaar geïntroduceerd.

### 2. Anti pest training - vervolg van Iris

De introductie video bekeken? Je kunt hier verder kijken als Iris. De schooldag vervloegt zich en er vinden verschillende pesterijen plaats.

### 3. Anti pest training - vervolg van Dylan

De introductie video bekeken? Je kunt hier verder kijken als Dylan. De schooldag vervloegt zich en er vinden verschillende pesterijen plaats.

### 4. Anti pest training - vervolg van Dewi

De introductie video bekeken? Je kunt hier verder kijken als Dewi. De schooldag vervloegt zich en er vinden verschillende pesterijen plaats.



# Gedragstraining: Omgaan met conflictsituaties

## Heading

### 1. Heading

Subtekst

# Gedragstraining: Omgaan met stress (NOC\*NSF)

## **1. Wachten voor de oploop**

Staat in de gang te wachten tot dat je samen met de andere deelnemers mag oplopen naar het zwembad

## **2. Wachten voor de startblokken**

Je staat bij de startblokken bij een zwemwedstrijd en wacht tot het startsignaal wordt gegeven



# Ontspanningsbeelden

## Activiteiten (7 onderdelen)\*

1. Beleef de dierentuin Aquazoo
2. Beleef Madurodam
3. Beleef Sensation White
4. Beleef een middeleeuwse videoclip
5. Beleef een ambulance
6. Relaxen aan het zwembad op een tropisch eiland\*
7. Vlieg mee met een luchtballon

## Ontspannen in de natuur (9 onderdelen)

1. Beleef Schotland
2. Op een bankje in een groene weide
3. Beleef Malta
4. Varen op een rustige plek
5. Aan de rand van een koeweide
6. Aan de rand van een bosvijver
7. Mooie plekjes op het Hogeland van Groningen
8. Varen op een druk bezocht water
9. Aan het IJsselmeer bij Hindeloopen





## Vragen?

Bel: 058 - 234 7579

Mail: [hallo@vrendle.nl](mailto:hallo@vrendle.nl)

Kijk voor meer informatie op [vrendle.nl](https://vrendle.nl)