



## Ouderbijeenkomst 2

<i>Materialen:</i>	1	handouts power point
	2	overhead of beamer
	3	powerpoint (zie <a href="http://www.doepressie.nl">www.doepressie.nl</a> )
	4	eventueel 10 à 15 depressievragenlijsten (BDI of CES-D)
	5	10 à 15 pennen

<i>Agenda:</i>	1.	Welkom Introductie	10 minuten
	2.	Inhoud van de Doepressie cursus deel 2	40 minuten
	3.	Wat kun je als ouder doen?	30 minuten
	4.	Afsluiting	10 minuten

### 1. Welkom en introductie

*Doel:* Ofrissen wat in de vorige bijeenkomst aan de orde is geweest. Programma van deze bijeenkomst toelichten.

*Instructie:* Iedereen welkom heten. Terugkomen op de vorige keer. Nagaan of er nog vragen of opmerkingen zijn naar aanleiding van de vorige keer. Bespreek de agenda voor deze bijeenkomst.

### 2. Inhoud van de Doepressie cursus deel 2.

*Doel:* De ouders hebben kennis van wat de cursisten tijdens het de cursus aangeboden krijgen. Ouders begrijpen waarom de jongeren leren anders te denken en anders te reageren.

*Instructie:* Plenair uitleg aan de hand van de PowerPoint presentatie sheet 27 t/m minimaal 44. Voor de ouders is het prettig als er veel voorbeelden gebruikt worden. Schenk uitgebreid aandacht aan de denkfouten. Misschien is het mogelijk om naar aanleiding van voorbeelden uit de cursus te oefenen met denkfouten. In de Doepressie cursus wordt veel aandacht besteedt aan het aanleren en oefenen van vaardigheden. Bespreek de mogelijke gevolgen voor het gezinsleven (b.v. als een adolescent assertiever wordt kan dat consequenties hebben voor de relatie met de ouder).

*Tekst Power point sheet 27 t/m 44.*

De Top 5 van denkfouten

Welke denkfouten worden hier gemaakt?

Gedachten veranderen

GGG schema

Drie manieren om op een situatie te reageren

De Actieve stijl in 3 stappen:

Actief luisteren

Zelfexpressie

Conflicten hanteren

Klachten/ Problemen aankaarten

5 stappen bij probleem oplossen

Conflicten bespreken

De toekomst

Angst voor de toekomst

Terugvalpreventie



### 3. Wat kun je als ouder doen?

*Doel:* De ouders hebben kennis van de mogelijkheden die er zijn om eventuele veranderingen te ondersteunen.

*Instructie:* De ouders hebben al eerder uitleg gehad over de driehoek “denken-voelen-doen”. De ouders kunnen een faciliterende rol spelen met betrekking tot het activeren van hun zoon of dochter. Een voorbeeld daarvan is dat ouders vrienden of bekenden uitnodigen om langs te komen of dat ze activiteiten plannen. Dat kan variëren van uitstapjes tot een cake bakken.

Het allerbelangrijkste is dat ouders beseffen dat de zoon of dochter zelf keuzes moet maken om tot verandering te komen. De ouders gaan de problemen dus niet oplossen of overnemen van hun zoon of dochter. De ouder stelt keer op keer de vraag aan de zoon of dochter: ‘Wat ga jij er aan doen?’. De ouders kunnen desondanks empathisch zijn en meeleven, maar de vraag aan hun zoon of dochter blijft: ‘Wat ga jij eraan doen?’.

Dit levert vaak veel stof tot discussie op. Neem daar de tijd voor. Voorkom dat je in een welles nietes discussie terecht komt. Dat kun je doen door ook aan andere ouders een reactie te vragen. Het is voldoende als de ouders geprikkeld worden om over hun eigen houding na te denken.

### 4. Afsluiting

*Doel:* Ouders weten op welke wijze de cursus afgerond wordt.

*Instructie:* De cursusleiders bespreken op welke wijze aan het eind van de cursus het traject afgerond of voortgezet wordt (eindgesprekken, rapportages etc..).

Geef een laatste mogelijkheid aan de ouders om een opmerking te maken of een vraag te stellen.