

Naam	Ervaringen met kwetsbaarheid
Te gebruiken bij	Bewustwording van verschil
Inleiding	Als docent laat je de studenten stil staan bij hoe het is om je kwetsbaar te voelen. Zo worden studenten bewust van hoe zij kunnen aansluiten en zich inleven in de persoon die tegenover hen zit. De oefening komt uit de cognitieve gedragstherapie en is een van de beste wetenschappelijk onderbouwde oefeningen voor psychische klachten.
Lesvorm	Inlevingsoefening
Tijdsinvestering	30 minuten
Niveau	**
Benodigheden	Hand-out Ervaringen met kwetsbaarheid
Vorbereiding	Printen hand-out
Lesopzet	Met de oefening wordt stap voor stap in kaart gebracht hoe een vervelende situatie kan leiden tot (negatieve) gevoelens, gedachten en gedrag. Daarna wordt gekeken hoe er in de toekomst adequater ten behoeve van het eigen welbevinden kan worden gehandeld. De oefening kan in kleine groepjes worden nabesproken of met de gehele groep. Benadruk wel dat mensen alleen vertellen wat zij kwijt willen.

Handout Ervaringen met kwetsbaarheid

Deze opdracht is bedoeld om bewust te worden van de elementen die gaan spelen wanneer je je kwetsbaar voelt.

Bedenk een situatie in je leven waarin jij je kwetsbaar voelde om wie je was. Je kan denken aan een situatie waarin jij je buitengesloten voelde, gediscrimineerd werd of waarin je jij niet geaccepteerd voelde.

1. Beschrijf kort de situatie.
2. Welk gevoel gaf dit je?
3. Hoe sterk ware de onderstaande gevoelens op een schaal van 1 tot 10?
Bedroefd:
Blij:
Bang:
Boos:
Beschaamd:
4. Welke gedachten kwamen er in je op?
5. Hoe geloofwaardig waren deze gedachten?
6. Hoe ging je je gedragen naar aanleiding van deze situatie?
7. Hoe zou je willen dat je je had gedragen?
8. Welke nieuwe inzichten levert dit op t.b.v. hoe jij cliënten in de toekomst benaderd die zich kwetsbaar voelen?