

# WERKPLAN



## BEELDENE BEGELEIDING PRAKTIJKONDERWIJS

## Inhoud

Kader  
Visie  
Doelstelling

Creatieve therapie  
Creatieve training  
Beeldende begeleiding

Stromingen  
Filosofie  
Psychologie  
Methodiek

Thema's  
Voorbeeld  
Uitvoering  
Opzet

Conclusie

Bijlage: observatieformulier sociale competenties

### Kader

Binnen het voortgezet praktijkonderwijs (IQ lager dan 80) is behoefte aan een resultaatgerichte conditionering van leerlingen d.m.v. kortdurende training en/of coaching in aansluiting op het reeds bestaande sociale competentiemodel.

### Visie

(Creatieve) gedragstraining kan voor licht verstandelijk gehandicapte jongeren een stimulerende activiteit zijn om tot inzicht in eigen gedrag te komen. Positieve reacties en interacties in de groep en een stimulerende omgeving leveren versterkende stimuli op voor de deelnemer. Bij deze doelgroep is het in principe mogelijk om aan inzichtgeving te doen in de nabespreking, mits dat op hun niveau gebeurt. Er is sprake van gerichte gedragstraining, waarna het conditioneringsproces kan worden vervolgd in de school- en klassensituatie (overdracht naar andere docenten). Belangrijk is daarbij dat de deelnemer zelf de eigen (in)competenties op sociaal gebied ook als een probleem ervaart en kan benoemen.

De vertrouwensband met de therapeut en een veilig gevoel in de groep zijn daarbij voorwaardelijk. Het inzetten van creatieve gedragstraining betekent een grote uitdaging en kan een meerwaarde opleveren voor het praktijkonderwijs omdat de leerlingen zich verbaal en in te directe/concrete/talige situaties moeilijk uiten. Door eigen beperkingen en onvermogen ontstaan veel woede en agressie bij deelnemer, die op deze manier een alternatieve uitweg kunnen vinden.

### Doelstelling

Door middel van meetbare, doel- en resultaatgerichte directieve trainingssessies ervaart de deelnemer succesbeleving (beloning). Door reacties van groepsgenoten en de therapeut wordt de deelnemer zich bewust van de invloed op eigen gedrag en omgeving. Het verdient de voorkeur om de sessies zowel binnen als buiten de lessituatie aan te bieden. De trainings,- coachings,- en conditioneringsprocessen vinden plaats in samenspraak met de deelnemer. Doelstellingen per keer worden samen met de deelnemer geformuleerd en geëvalueerd. De sessies hebben tot doel om de sociale incompetenties die vooral negatief beloond werden te vervangen door sociaal competent gedrag dat positief beloond wordt. Om de drempel voor leerlingen en ouders te verlagen en de beeldvorming te versterken kiezen we naar buiten toe voor de term Beeldende begeleiding.

## Creatieve therapie

Er is een onderscheid te maken tussen creatieve therapie en creatieve training. Creatieve therapie is een vorm van therapeutisch behandelen en counselen. Er wordt niet met woorden maar met beelden gewerkt om veranderings-, ontwikkelings- en/of acceptatieprocessen te bewerkstelligen. Creatieve therapie is erop gericht om door middel van creativiteit met de hulpvraag aan het werk te gaan. Het is dus anders dan alleen over problemen te praten. De deelnemer geeft ze vorm en kan ze letterlijk onder ogen zien.

Door creatieve therapie wordt een proces in gang gezet waardoor de last of klacht die de deelnemer ervaart vermindert of verdwijnt. Creatieve therapie is een ervarings-gerichte therapie. Het proces komt op gang door de wijze waarop de opdrachten worden aangeboden en de betekenis die de deelnemer eraan geeft. Door deze nieuwe ervaringen te herkennen, erkennen en toe te passen in het dagelijks leven verandert de wijze waarop de deelnemer problemen tot nu toe heeft benaderd. Op het praktijkonderwijs geven we geen creatieve therapie, maar gebruiken we creatief-therapeutische technieken in onze beeldende begeleiding en (groeps)trainingen.

## Creatieve training

Creatieve training is een vorm van trainen en coaching die naast gesprekken en opdrachten ook met creatieve middelen werkt. Creatieve training is erop gericht de gestelde trainingsdoelen te bereiken. In het intakegesprek wordt samen met de deelnemer een persoonlijk programma opgesteld voor creatieve training.

Creatieve training gebeurt in de vorm van gesprekken, creatieve doe-, teken- en schrijfopdrachten en oefeningen in creatief denken. Naast de sessies die ongeveer één keer per twee weken plaatsvinden bestaat de mogelijkheid tot tussentijdse sessies per e-mail (e-training). De begeleider/trainer helpt de deelnemer zijn/haar mogelijkheden en beperkingen in kaart te brengen, realistische doelen te stellen en een plan van aanpak en een tijdpad te maken om de gestelde doelen te bereiken.

## Beeldende begeleiding

Op een school voor praktijkonderwijs is het belangrijk om na te denken over de wijze waarop creatieve therapie en training moet worden aangeboden. Dit in verband met stigmatisering en beeldvorming bij leerlingen en ouders.

De term therapie roept beelden op met een voor veel mensen (c.q. ouders) een negatieve associatie. Het is dan ook belangrijk om keuzes te maken m.b.t. het benoemen van creatieve therapie in een schoolse setting. De keuze voor het woord 'therapie' impliceert behandeling. Omdat wij niet curatief willen werken kiezen we in dit kader voor de term 'begeleiding'.

Op een school voor praktijkonderwijs heeft elke leerling een hulpvraag op het gebied van sociale competenties. Ook het Individueel ontwikkelplan richt zich met name op het bevorderen van de zelfredzaamheid en van de leerling. Vanuit dit gegeven wordt er preventief gewerkt aan voorwaardelijke sociale competenties die de leerling geschikt maken voor deelname aan de maatschappij. Het gaat hier namelijk om een kwetsbare en minder weerbare doelgroep.

In verband met het bovenstaande ligt het meer voor de hand een vorm van preventieve begeleiding en training op te starten in plaats van een curatieve behandelvorm. Algemene regel daarbij is dat ouders op de hoogte worden gesteld van het feit dat hun kind beeldende (sociaal emotionele) begeleiding krijgt. Dit sluit aan op een van de algemene doelstellingen van de school: het bevorderen van de zelfredzaamheid.

Creatieve therapie kan op diverse manieren worden aangeboden, in de vorm van een (groeps)training, maar ook individueel met therapeutische technieken. Om beide werkwijzen te kunnen aanbieden aan de individuele leerling kiezen we voor de benaming Beeldende begeleiding.

Nadrukkelijk wordt hier vermeld dat wij in de setting praktijkonderwijs niet kiezen voor de werkwijze behandeling. In onze visie is het belangrijk dat er gericht wordt begeleid op het gebied van sociale competenties. Daarbij kan gesignaleerd worden dat behandeling op zijn plaats is; in individuele gevallen verwijzen wij dan echter principieel door. Dit na gestructureerd en constructief overleg tussen creatief therapeut, mentor van de leerling, zorgfunctionaris en ouders.

## Stromingen

Bij de begeleiding van onze doelgroep is een duidelijke relatie aan te geven met het behaviorisme: gedrag is aan te leren, maar ook af te leren. Deze deelnemers hebben moeite met het maken van inzichtelijke keuzes omdat ze over een beperkte woordenschat beschikken.

Tijdens groepsprocessen worden zaken in beeld en gebaar duidelijk. Wel is het belangrijk dat de deelnemer zelf benoemt wat er gebeurt. Goed gedrag moet door de therapeut en de groep beloond worden; slecht gedrag wordt door de groep en de therapeut genegeerd. Het is belangrijk met elkaar af te spreken wat de individuele doelstellingen/competenties (sterke- en zwakke punten) per deelnemer zijn en hoe daarop gereageerd kan worden.

Er is tijdens de sessies doorlopend sprake van operante conditionering. Omdat de voorkeur uitgaat naar een directieve benadering is de term training het meest relevant. Hieronder een aantal aspecten uit behavioristische leerprocessen:

### Habituatie

Voor de deelnemers is het belangrijk dat er geen storende prikkels zijn, omdat bijvoorbeeld autistische deelnemers daar steeds weer op reageren of van schrikken.

### Klassieke conditionering

Stimuli moeten direct na elkaar worden aangeboden om effect te sorteren (dus vertoond gedrag direct en consequent belonen of negeren).

### Operante conditionering

Confrontatie met de incompetentie (blootstelling) doet gedrag uitdoven, dus: het proces sturen door per sessie probleemstellingen in het gesprek of het medium aan te brengen.

### Model-leren

De therapeut en mededeelnemers staan model voor de deelnemer en complimenten en interacties zijn een beloning op zichzelf

Opmerking 1: de individuele deelnemer steeds feitelijk gedrag laten benoemen.

Opmerking 2: steeds gebruik maken van scheppende lichaamstaal

Opmerking 3: versterking/negeren van gedrag gebeurt op natuurlijke wijze

## Filosofie

Circle of Courage (Brendtro, Brokenleg, Van Bockern)

De Circle of Courage is een begeleidingsmodel dat in de Verenigde Staten en Canada wordt gebruikt om moed, passie en bezieling te ontwikkelen. Het model is gebaseerd op Amerikaansindiaanse filosofieën rondom ontwikkelings- en leerprocessen, en heeft daarnaast overeenkomsten met diverse psychologische benaderingen (bijv. Adler en Maslov).

De Circle of Courage kan zowel curatief als preventief worden gebruikt. Alle vier de delen van de cirkel moeten volledig en intact zijn om een gezonde, sociale en ontwikkelingsgerichte attitude te waarborgen. Als er geen balans is tussen de sterkte van de vier delen dan kan dat resulteren in sociaal-emotionele en gedragsmatige belemmeringen.

De waarden of spirits die centraal staan in Circle of Courage zijn; Belonging, Mastery, Independence en Generosity. Deze spirits vertegenwoordigen de waarden waarop de indianen hun sociale samenlevingsverbanden bouwden.

### 1. Spirit of Belonging

De Spirit of Belonging komt voort uit de behoefte om erbij te horen. Het gevoel ergens bij te horen (gezin, groep, team, organisatie) zorgt voor je sociale basis. Die basis is nodig voor de ontwikkeling van je zelfvertrouwen en zelfbeeld.

### 2. Spirit of Mastery

De Spirit of Mastery komt voort uit de behoefte jezelf te ontwikkelen en overwinnen. Door het ontwikkelen van je vaardigheden (cognitief, fysiek, sociaal en spiritueel) maak je verbinding met anderen. Hierdoor ontstaan inspiratie, motivatie en eigenwaarde.

### 3. Spirit of Independence

De Spirit of Independence komt voort uit de behoefte aan autonomie. Deze Spirit ontwikkel je door het leren maken van eigen keuzes zonder dat er direct wordt ingegrepen. Je bent zelf in staat keuzes te maken met betrekking tot je gedrag en voelt je daar verantwoordelijk voor.

### 4. Spirit of Generosity

De Spirit of Generosity komt voort uit de behoefte aan trots en geluk. Door je talenten te delen en anderen te helpen, zonder dat je daar iets voor terug verwacht, ontstaat een gevoel van trots en geluk. Als je ervaart betrokken te zijn bij het welzijn van anderen leef je bewust, zorgzaam en verantwoordelijk.

## Psychologie

### Individual psychologie (Adler, Dreikurs )

De Individual psychologie gaat uit van een aantal principes waarmee en waaraan gewerkt kan worden. De Weense psychiater Alfred Adler (1870 - 1937) ontwikkelde vanuit de psychoanalyse een theorie die gerekend kan worden tot de Gestaltbenadering omdat er uitgegaan wordt van het totaalbeeld van de mens in zijn omgeving. Zijn leerling Dreikurs werkte de theorie verder uit.

Een fundamenteel principe is de formulering dat elk menselijk gedrag doelgericht is en dat de betekenis van iemands gedrag alleen kan worden begrepen als de doelen van de persoon in kwestie duidelijk zijn. Doelen kunnen in die zin goed of verkeerd gericht zijn en soms afwijkend gedrag veroorzaken. Er wordt in de begeleiding en/of behandeling uitgegaan van de volgende vier doelstellingen.

#### 1. Aandacht

Het eerste (verkeerd) gerichte doel is dat van de aandacht: als je het gevoel hebt er niet bij te horen trek je onbewust de conclusie: 'alleen als ik aandacht krijg, ben ik van waarde en hoor ik erbij. Je gaat extra je best doen om speciaal te zijn.

#### 2. Macht

Als je streven erbij te horen niet lukt door middel van aandacht, ga je door met het volgende (verkeerd) gerichte doel: het verkrijgen van macht. Macht betekent dat je anderen naar je hand zet. Je kunt daarvoor zowel je zwakheid als je kracht gebruiken.

#### 3. Wraak

Als je ontmoedigd bent en tot de conclusie komt dat je ook door het gebruik van macht er niet bij hoort, ga je een derde (verkeerd) gericht doel nastreven, dat van wraak. Je bent gekwetst en je gaat over tot extreme maatregelen om je te laten gelden.

#### 4. Onvermogen

Als ook deze poging erbij te horen mislukt ga je het vierde (verkeerd) gerichte doel nastreven: dat van onvermogen. Je doet geen enkele poging meer om erbij te horen en iets te betekenen. Je doel erbij te horen is er een geworden van 'laat me met rust'.



## Methodiek

De aanpak bij beeldende begeleiding doet niet alleen een beroep op verstand en gevoel, maar vooral op creativiteit. Dat wil zeggen: we maken gebruik van de verbeelding en het onderbewustzijn. Deze bronnen gebruiken we om bij andere lagen in de persoonlijkheid te komen. Men hoeft niet heel creatief te zijn, als de deelnemer je maar gemotiveerd is om anders te willen kijken en denken. We gebruiken creativiteit zowel letterlijk als figuurlijk.

Een mens kan zijn eigen leven en ontwikkelingsproces sturen. Door allerlei oorzaken kunnen hierin blokkades optreden of er is behoefte aan heroriëntatie. Door bewustwording hiervan, wellicht het begrijpen waarom, kunnen andere keuzes worden gemaakt en kan het ontwikkelingsproces doorgaan.

Wij werken oplossingsgericht. Oplossingsgericht werken is een respectvolle en doelgerichte aanpak om snel verbetering tot stand te brengen op een prettige manier. Deze werkwijze is ontstaan in de psychotherapie en wordt nu toegepast op tal van terreinen.

### Uitgangspunten van oplossingsgericht werken:

If it ain't broke, don't fix it

Find out what works and do more of it

Stop doing what doesn't work and do something different

## Thema's

Als de deelnemer wordt aangemeld voor beeldende begeleiding gaan we uit van een individueel programma, gericht op het versterken van de eigen sociale competenties. We gaan daarbij specifiek uit van de individuele hulpvraag en niet van de problematiek zelf. Hieronder een overzicht van mogelijke thema's en hulpvragen.

### Wonen en leven

Persoonlijke ontwikkeling, opvoedingsvragen, ouder worden, twee culturen, probleemgedrag, familieproblemen

### Werken en leren

Balans privé en werk, pesten en weerbaarheid, loopbaanvraagstukken, timemanagement, stress en burnout, leerproblemen

### Vrije tijd en relaties

Sociale contacten, zingeving, eenzaamheid, bindingsangst, relatieproblemen

### Voelen en denken

Omgaan met emoties, conflicthantering, irrationele gedachten, schuld- en spijtgevoelens  
concentratieproblemen

### Willen en durven

Sociale vaardigheden, faalangst, keuzes maken, minderwaardigheidsgevoelens, grenzen stellen, assertiviteit, communicatieproblemen

## Praktijkvoorbeeld

In het kader van beeldende begeleiding kunnen sociale (in)competenties met leerlingen worden besproken, vastgesteld en doorgewerkt. Het is belangrijk om de doelgroep feedback en succesbeleving (stimuli) te laten ervaren tijdens kortdurende trainingen in groepjes. Beedend en creatief bezig zijn is voor de leerlingen een alternatief (en dus beloning) voor de dagelijkse praktijk; daarnaast kan het groepsproces versterkend en stimulerend werken. De therapeut moet daarbij duidelijk aangeven waar de individuele problematiek ligt en daarnaast de grenzen in het groepsproces bewaken.

Tijdens sessies moet er naar feitelijke waarnemingen gevraagd worden; de deelnemers mogen elkaar daarbij corrigeren, complimenteren en vragen stellen. Een vertrouwens-band met de therapeut is voorwaardelijk. Is aan de genoemde voorwaarden voldaan, dan kan bovenstaande een aanvulling en uitdaging zijn voor het trainen en coachen van licht verstandelijk gehandicapte jongeren binnen het praktijkonderwijs.

## Motivatie

Genoemde sociale competenties worden geïntegreerd aangeboden en toegepast in het praktijkonderwijs; het model is daarnaast verwerkt in diverse lesmethoden en observatielijsten voor de doelgroep. Een therapie of training kan aansluiten bij de reeds bestaande situatie en de belevingswereld van de deelnemers. Bij deze doelgroep is overigens dagelijks sprake van klassieke conditionering; het gaat in de onderwijspraktijk en het onderwijsproces doorlopend om het verwerven van elementaire sociale competenties.

## Doelstelling

Door middel van meetbare, doel- en resultaatgerichte directieve begeleidingssessies ervaart de deelnemer succesbeleving (beloning). Door reacties van groepsgenoten en de therapeut wordt de deelnemer zich bewust van de invloed op eigen gedrag en omgeving. Het verdient de voorkeur om de sessies zowel binnen als buiten de lessituatie aan te bieden. De trainings,- coachings,- en conditioneringsprocessen vinden plaats in samenspraak met de deelnemer. Doelstellingen per keer worden samen met de deelnemer geformuleerd en geëvalueerd. De sessies hebben tot doel om de sociale incompetenties die vooral negatief beloond werden te vervangen door sociaal competent gedrag dat positief beloond wordt.

## Attitude

De therapeut stelt zich voorwaardenscheppend, eerlijk, zakelijk, duidelijk, coachend en consequent op in het trainingsproces van de deelnemer. Het gedrag wordt steeds feitelijk benoemd door de deelnemer zelf. De therapeut kan gebruik maken van scheppende lichaamstaal, letten op de lichaamstaal van de deelnemer en daarin meegaan of niet, al naar gelang de doelstelling (belonen of negeren). Belangrijk is dat de groep, de deelnemer en de therapeut in elkaars ritme komen tijdens de sessies.

## Uitvoering

Werkvorm: beeldende groepstraining

Theoretisch kader: circle of courage

Doelgroep: deelnemers IQ < 80 (open homogene groep)

Werkwijze: creatieve (gedrags)training

Tijdsduur : 4 sessies

## Werkhypothese

De training is opgebouwd rondom sociale competenties en feedback op gedrag. In de groep zullen vooral interacties zijn met betrekking tot zichtbaar gedrag. Creativiteit is het middel waarmee situaties en gedrag zichtbaar worden gemaakt. In de training worden alternatieven voor gedrag aangereikt, uitgetoet en getraind. De verwachting is dat deelnemers zullen profiteren van creatieve (gedrags)training, omdat er in een kleinere setting meer aandacht besteed kan worden aan alternatieven voor gedrag. Het zal van belang zijn om resultaten helder en concreet te verwoorden. Dit kan aan de hand van het invullen van een observatieformulier sociale competenties, waarbij meting vooraf en achteraf plaatsvindt. Hier worden vorderingen in het proces van de deelnemer benoemd. Het effect is verbetering van en inzicht in de sterke- en aandachtspunten van de deelnemers op het gebied van sociale competenties.

- Observaties Roos van Leary: uitgaan van submissieve interactiestijlen
- Interventies: stimuleren, motiveren, activeren, werken met probleemstellingen
- Doelstelling en focus: egoversterking en sociale competenties
- Attitude begeleider: directief en supportief

## Opzet

### *Sessie 1 Bewegingsfase*

**Warming up:** Vanuit focus relatie (voelen, ik ben): refereren aan IOP-gesprek

**Creatief proces:** met visuals/klei cirkel van Cuvelier maken

**Time-out:** uitwisseling van eigen herkenbare kwaliteiten en competenties

**Evaluatie:** sterke punten en aandachtspunten m.b.t. eigen competenties benoemen

### *Sessie 2 Ontmoetingsfase*

**Warming up:** Vanuit focus competentie (bouwen, ik kan): refereren aan evaluatie vorige sessie

**Creatief proces:** visionboard/ collage maken

**Time-out:** benoemen eigen herkenbare kwaliteiten en competenties

**Evaluatie:** herkennen van eigen gedrag, competenties en gevoelens in bepaalde situaties

### *Sessie 3 Ruimtelijke fase*

**Warming up:** Vanuit focus autonomie (willen, ik durf): refereren aan vorige sessie

**Creatief proces:** druipstenen van steen en verf maken

**Time-out:** uitwisseling van herkenbare gevoelens bij het bewerken van de steen

**Evaluatie:** beschrijven van het eigen proces, boosheid en verdriet benoemen

### *Sessie 4 Afscheidsfase*

**Warming up:** Vanuit focus engagement (denken, ik deel): refereren aan alle vorige sessies

**Creatief proces:** groepswork maken naar keuze

**Time-out:** gedrag en competenties bij de ander herkennen en benoemen, elkaar complimenteren

**Evaluatie:** samenvatten van elkaars positieve- en aandachtspunten w.b. competenties, afscheid

## Conclusie

Beeldende begeleiding binnen een school voor praktijkonderwijs betekent een investering in en keuze voor de doelgroep en hun sociale competenties, waarbij er steeds sprake moet zijn van inpasbare, kortdurende, meetbare en doel- en resultaatgerichte begeleiding en training, waarvoor in principe elke individuele leerling in aanmerking komt. Succesbeleving en beloning liggen in de begeleiding en training zelf, terwijl in gegeven gevallen het conditioneringsproces langer doorgewerkt kan worden in individuele sessies.

## *Discussiepunten*

Hoe concreet moeten de sociale competenties voor deze leerlingen verwoord worden (stappenplan?)

Kies je ervoor de hele groep op een bepaald niveau te krijgen (homogene groep met dezelfde problematiek) of benader je de leerlingen in de groep individueel (heterogene groep).

Hoe betrek je ouders bij de processen.

Hoe introduceer je de meerwaarde en mogelijkheden van creatieve therapie bij collega's.

Wat is de ideale groepsgrootte voor deze sessies

## Bijlage sociale competenties

### OBSERVATIEFORMULIER SOCIALE COMPETENTIES

Naam \_\_\_\_\_

Voornaam \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Interne taak \_\_\_\_\_

Fase 1 2 3

<b>ERVARINGEN DELEN</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
JE VERTELT HET ALS JE IETS IS						JE PRAAT NIET OVER IETS DAT
JE MAAKT VAAK GRAPJES						JE MAAKT NOOIT GRAPJES
JE PRAAT EROVER ALS JE						JE PRAAT NIET ALS JE SAMEN
<b>AARDIG DOEN</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
JE KUNT JE EXCUSES						JE KUNT MOEILIJK JE EXCUSES
JE HOUDT REKENING MET						JE HOUDT GEEN REKENING
JE HELPT EEN ANDER GRAAG						JE HELPT ANDEREN LIEVER
JE ZEGT VAAK IETS AARDIGS						JE ZEGT NIET VAAK IETS
<b>PRESENTEREN</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
JE KUNT JE BEGELEIDER OM						JE VINDT HET MOEILIJK OM
JE ZIET ER VERZORGD UIT						JE ZIET ER NIET VERZORGD UIT
JE KUNT UIT JEZELF IETS						JE VERTELT NOOIT IETS UIT
JE GAAT ONTSPANNEN MET						JE GAAT NIET ONTSPANNEN
<b>SAMENWERKEN</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
JE HOUDT JE AAN AFSPRAKEN						JE HOUDT JE NIET AAN
JE KOMT VAAK MET IDEEEN						JE HEBT NIET VAAK IDEEEN
JE KUNT GOED OVERLEGGEN						JE KUNT NIET GOED
<b>WERKHOUDING</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
JE MAAKT JE TAAK AF						JE MAAKT JE TAAK NIET AF
JE WERKT VOLGENS DE						JE WERKT NIET VOLGENS DE
JE ZET ALTIJD GOED DOOR						JE ZET NIET GOED DOOR
JE PAKT UIT JEZELF WERK AAN						JE PAKT NIET UIT JEZELF WERK
JE KOMT ALTIJD OP TIJD						JE KOMT NIET OP TIJD
JE KUNT NAUWKEURIG						JE WERKT NIET NAUWKEURIG
JE WERKT IN EEN GOED TEMPO						JE KUNT NIET OP TEMPO
JE RUIMT JE WERK ALTIJD OP						JE RUIMT JE WERK NOOIT OP
<b>KIEZEN</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
JE DURFT EEN BESLISSING TE						JE DURFT GEEN BESLISSING TE
JE Kiest WAT JE ZELF WILT						JE Kiest WAT ANDEREN
JE DENKT NA VOOR JE AAN HET						JE DENKT NIET NA VOOR JE
<b>OPKOMEN VOOR JEZELF</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
JE KUNT GOED 'NEE' ZEGGEN						JE KUNT GEEN 'NEE' ZEGGEN
JE ZEGT HET ALS IEMAND IETS						JE ZEGT NIETS ALS IEMAND
JE ZEGT HET ALS IEMAND						JE ZEGT NIETS ALS IEMAND
ONAARDIG TEGEN JE DOET						ONAARDIG TEGEN JE DOET
JE DURFT IEMAND ANDERS OM						JE VINDT HET MOEILIJK OM
<b>OMGAAN MET RUZIE</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
BIJ RUZIES LUISTER JE NAAR						JE LUISTERT NIET NAAR DE
BIJ RUZIES GA JE IN OP DE						BIJ RUZIES GA JE NIET IN OP DE
JE VERZINT EEN OPLOSSING BIJ						JE LAAT EEN ANDER DE
<b>HOUDING</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
JE BENT TROTS OP JEZELF						JE BENT NIET TROTS OP JEZELF

JE VOELT JE					JE VOELT JE NIET
JE KUNT ANDEREN GOED					JE VINDT HET MOEILIJK
JE ZET ALTIJD GOED DOOR					JE ZET NIET GOED DOOR
JE PAKT UIT JEZELF WERK AAN					JE PAKT NIET UIT JEZELF WERK

--