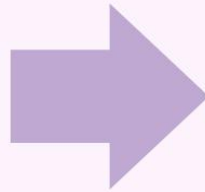


Het RET- model

Rationeel-Emotieve-Therapie

Gebeurtenis

De situatie
waar mee je te
maken hebt



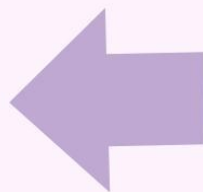
gedachten

Wat je denkt (Je
overtuigingen) en
gedachten over de
gebeurtenis



Gevoelens

Wat je voelt als
gevolg van je
gedachten



Gedrag

Wat je doet of
hoe je reageert
Door wat je voelt



Werkblad – Het RET-model

Voor ouders én jongeren – gebruik dit werkblad om je gedachten en gevoelens op een rij te zetten

Beschrijving van het werkblad ‘Het RET-model’

Dit werkblad is een praktische tool voor zowel ouders als jongeren om hun gedachten, gevoelens en gedrag beter te begrijpen. Het RET-model (Rationeel Emotieve Therapie) helpt je stap voor stap stil te staan bij een moeilijke situatie:

- wat er gebeurd is,
- wat je denkt,
- wat je voelt, hoe je reageert en welke helpende gedachte je kan ondersteunen.

Het werkblad biedt duidelijke schrijfruimte en eenvoudige vragen om je eigen situatie in te vullen. Daarnaast staan er bemoedigende tips in, speciaal voor ouders én voor jongeren, om met meer mildheid naar jezelf te kijken. Het doel is om inzicht te krijgen, jezelf niet te veroordelen en nieuwe, helpende gedachten te vinden die meer rust en veerkracht geven.

Gebeurtenis (Wat is er gebeurd?)

Schrijf de situatie of gebeurtenis op waar je mee te maken hebt:

Gedachten (Wat gaat er door je hoofd?)

Schrijf op wat je denkt over deze situatie (je overtuigingen en gedachten):

Gevoelens (Wat voel je?)

Wat voel je je door deze gedachten? Kruis aan of schrijf zelf op:

Verdriet ☐ Boosheid ☐ Angst ☐ Schuldgevoel ☐ Machteloosheid

Anders: _____

Gedrag (Hoe reageer je?)

Wat doe je of hoe reageer je door wat je voelt?

Uitdaging (Welke gedachte helpt je?)

Klopt je gedachte? Helpt hij je? Schrijf een nieuwe, helpende gedachte op:

Tips voor ouders

Ik ben geen slechte ouder, ik doe wat ik kan in een moeilijke situatie.
Ik mag verdrietig zijn en toch goed voor mezelf zorgen.

Tips voor jongeren

Het feit dat ik hier woon, betekent niet dat ik minder waard ben.
Ik mag hulp vragen en ik mag leren vertrouwen.

Neem de tijd om in te vullen. Je hoeft het niet perfect te doen – dit is jouw ruimte om te ontdekken wat je voelt en denkt.

Fokje Visser

Hoop - en Herstelcoach

Contact: info@hoop-en-herstel-coach.net
