**Bijlage 6.**

Methodiek

**Ervaringsleren**
De methodiek die we hanteren is het ‘ervaringsleren’ gebaseerd op Adventure therapy en Psychomotorische therapie en Groepsdynamica.

**Ervaringsleren is: Leren door doen, met reflectie**
Ervaringsleren is het zelf ontdekken en ontwikkelen van kennis over jezelf vanuit de ervaring. De jongens komen, in samenwerking met de begeleiders,
tot een passende persoonlijke hulpvraag en doelstelling. De cliënt wordt gestimuleerd om zelf een oplossing te creëren voor zijn probleem.

Top-rope kiest bewust voor het ervaringsleren en het werken in groepen omdat de ervaringsleer-theorie gebaseerd is op een aantal basale principes waar wij in geloven:

1. Effectief ervaringsleren beïnvloed de cognitieve structuur (action theorie), de attitude en het inzicht, en de gedragspatronen.
2. Jongens geloven meer in kennis die ze zelf ontdekt hebben dan kennis die gepresenteerd wordt door anderen.
3. Leren gaat het best wanneer het een actief proces is.
4. Het aanleren van nieuwe actietheorieën gaat alleen als denken, voelen en handelen in het leerproces betrokken zijn.
5. Alleen informatie kan niet voor verandering zorgen.
6. Alleen de ervaring brengt niet tot nieuw gedrag.
7. Alleen gedragswijzigingen houden geen stand  maar verdwijnen langzaam wanneer niet de actietheorie en de attitude mee veranderen.
8. De jongens moeten zichzelf bekwaam achten om het nieuwe gedrag te vertonen en moeten verantwoordelijkheid nemen voor het oude gedrag.
9. Wijzigingen in gedragspatronen bij een jongen betekend automatisch ook wijzigingen in zijn omgeving.
10. Het is makkelijker om de actietheorie, de houding en het gedag te veranderen in een groep, dan individueel.
11. Een jongen accepteert makkelijker een nieuwe manier van werken wanneer hij zich betrokken voelt bij de groep.

Ervaringsleren is een heel natuurlijke manier van leren. Jonge kinderen starten hun ontwikkeling met ervaringsleren. Door onze cognitief en verbaal georiënteerde cultuur raakt deze manier van leren naar de achtergrond. Bij Top-Rope halen we deze, voor de hand liggende, methode weer uit het stof. En we benutten de therapeutische kwaliteiten voor onze jongens. In Amerika wordt er al langer met deze vorm van therapeutisch leren gewerkt. Deze vorm noemt men Adventure therapy .

**Adventure therapy**Een aantal basale kenmerken van Adventure therapy, maken deze behandelvorm zeer geschikt om jongens te behandelen. In deze paragraaf willen we de principes en de basisgedachten die verbonden zijn aan AT beschrijven en op deze manier de aantrekkelijkheid van AT voor jongens  aantonen.

1. Het is een actie centrale therapie. Deze aanpak van ‘actie’ en ‘ervaring’ spreekt jongeren aan. Zeker zij die verbaal minder sterk zijn. Daarmee is dit een belangrijk element voor onze doelgroep.
2. Er is sprake van een ongewone (natuurlijke) omgeving.
Een van de grondslagen van AT is dat de cliënt uit zijn vertrouwde omgeving gehaald wordt. Men plaatst hem in een omgeving die nieuw en uniek is.
Dit is gebaseerd op de ervaringsleertheorie waarin men stelt dat leren toeneemt wanneer de persoon geplaatst wordt buiten de comfortabele zone en in een staat van desoriëntatie raakt. Het leren is dan nodig om tot een nieuw persoonlijk evenwicht te komen. Nieuwe actietheorieën moeten worden ontwikkeld omdat de oude niet meer aansluiten bij de context. Computer, telefoon en de vriendengroep zijn op grote afstand.
3. Het is een multi-sensorische aanpak.
Binnen ervaringsgericht leren veronderstelt men dat het beste leerresultaat bereikt wordt wanneer daarbij zoveel mogelijk zintuigen betrokken zijn.
4. AT doet een appèl op het probleemoplossend vermogen en op samenwerking
De vorm van positieve stress die in een buitensportervaring kan ontstaan versterkt het probleemoplossend vermogen. In nieuwe, licht gestreste situaties ontstaat makkelijker een samenwerkingsverband tussen groepsleden.
De buitensportervaring levert ook een intrinsieke motivatie op omdat onaangepast gedrag duidelijke consequenties heeft. [niet koken is niet eten, nu niet helpen met het vlot bouwen is straks een probleem met varen]
5. AT biedt de therapeut / docent bijzondere observatiemogelijkheden
Door het ongewone en door de stress die soms (te) hoog oploopt zullen er parallellen ontstaan met eerdere ervaringen. Dit geeft een beeld van oude patronen. Dit geeft beeld van zijn persoonlijk voorkeursgedrag en coopingstijl. Er ontstaat zicht op het fysieke, affectieve en cognitieve interactiepatroon van de cliënt. Dit verrijkt het beeld dat de begeleider opdoet van zijn cliënt en levert zo een schat aan informatie om te komen tot juiste behandeldoelen.
6. AT maakt maximaal gebruik van het groepsproces.
AT maakt altijd gebruik van groepen. De groep worden meestal een hechte gemeenschap. Groepscohesie is een beslissende factor om gedrag te veranderen. Dit gegeven zal in het hoofdstuk groepsdynamica nog verder aandacht krijgen.
7. Bij AT ligt de focus meer op het succesvol gedrag, dan op het disfunctioneel gedrag.
Sommige cliënten dragen het mislukken met zich mee. Wanneer zij de behandeling beginnen, dreigt het gevaar dat ze meteen weer in hun valkuil zitten. In een onbekende avontuurlijke omgeving is het minder moeilijk om te focussen op nieuwe mogelijkheden. Bovendien kunnen de concrete buitensporttaken zorgen voor positieve ervaringen. De begeleiding zal zich dan ook sterk moeten focussen op de krachten van de cliënt. Hieruit mag niet opgemaakt worden dat er alleen aandacht is voor de positieve ervaring.
8. AT biedt unieke mogelijkheden voor een optimale binding met de begeleiding gebaseerd op fundamentele gelijkheid
De begeleiding heeft een actieve rol. Hij is niet alleen toeschouwer maar ook een deelnemer.  Zowel de therapeut / docent als de cliënt zijn onderhevig aan dezelfde natuurelementen, lopen dezelfde afstand en eten hetzelfde voedsel. Dit zorgt voor meer relationele veiligheid tussen de begeleider en de deelnemer.  Zowel in het uitwisselen van,  als tijdens, de ervaring zal de therapeut interveniëren  door regelmatig empathisch te spiegelen. Hieronder verstaan wij: de concrete situatie beschrijvend teruggeven met daarbij bevragen en of benoemen van de zichtbare emoties. Hierdoor ontstaat een reflectieve houding bij de jongen.

De hierboven beschreven voordelen van ervaringsleren en, exacter, de adventure therapie zijn krachtige redenen om deze methode in te zetten in het veranderingsproces van onze jongens.

**Jongenshulpverlening**

Top-Rope richt zich op jongens. Juist voor hen is het van belang om aan te sluiten bij hun mogelijkheden. We vinden onze manier van kijken en werken over het algemeen zeer geschikt voor jongens. We gaan er vanuit dat jongens zich sociaal-emotioneel  op een andere manier ontwikkelen dan meisjes. Dit heeft te maken met het hormoon testosteron  en met de hedendaagse cultuur.

**De invloed van testosteron**
Door het hormoon testosteron zijn jongens over het algemeen sterker biologisch voorgeprogrammeerd om fysiek te leren dan meisjes. Voor jongens is verbaliseren van informatie, daarin tegen, meestal moeilijker. Jongenshulpverlening moet aansluiten bij dit gegeven. Een ‘praat’ therapie is daarom minder gepast.
Testosteron geeft meer energie. Dit geeft een enorme dadendrang. Juist dan is er voor jongens ruimte nodig om te onderzoeken en te ontdekken. Ruimte om te bewegen in de wereld vol uitdagingen. Top-Rope sluit aan bij de dadendrang, “actie gericht werken” is ons motto. De energie die beschikbaar is wordt gebruikt om ‘in actie’ te kijken en te denken over eigen handelen.

**Invloed van de cultuur**
Deze cultuur, waar jongens in groot worden, heeft een verkeerd beeld van manlijkheid. In de filmwereld, bijvoorbeeld, zijn veel mannenfiguren die hard en cool zijn. Emoties worden snel omgezet in daden. En er is weinig ruimte voor stilstaan bij emotionele gebeurtenissen. De jongen is zich niet bewust van zijn eigen emotie maar heeft ook geen idee wat hij bij de ander oproept. In de jongens peergroep heerst vaak een sfeer die bedreigend is. Je moet aansluiten bij de groep en mee doen in de concurrentiestrijd.  Opgeven en verliezen is fataal. Innerlijk zijn jongens vaak angstig ook al hebben ze daar zelf geen gevoel bij. Aan de buiten kant ogen ze verhard. Dit roept bij de opvoeder en gezagdragers vaak strenge en harde strafmaatregelen op. Alhoewel we voor duidelijke structuur zijn, vinden ze een hard en streng beleid niet de oplossing. Het risico is dat de harde schil dikker wordt. Er ontstaan wraakgevoelens en een houding van: "mij krijg je toch niet". Wanneer de druk van buiten af groter wordt kan de jongen inwendig gebroken raken. Dit geeft inwendig meer pijn. Aan de buitenkant lijkt hij heropgevoed en weer in het gareel, maar inwendig bestaat de kans dat hij voor het leven gebroken is.
De jongens hebben behoefte aan voorbeeldfiguren die evenwichtig met hun emoties om kunnen gaan. Durven laten zien en uiten van emoties op een eerlijke open manier geeft jongens een nieuw perspectief.

**Fysiek emotionele behandelvisie**
Bij de sociaal-emotionele ontwikkeling van jongens speelt de fysieke kant een grote rol. We spreken van een  fysiek-emotionele-ontwikkelingslijn. Al doende begrijpen zij de wereld. Van grijpen naar begrijpen. Voor meisjes geldt  veel meer een verbaal-emotioneel-ontwikkelingslijn. Taal speelt daarbij een belangrijke rol.

Vanuit de fysiek- emotionele ontwikkelingslijn bezien heeft een jongen veel lichamelijke ervaringen nodig. Buitensportactiviteiten zijn een uitstekend middel om ervaringen op te doen.

De onder dit kopje beschreven ‘fysiek- emotionele ontwikkelingslijn’  geeft richting aan onze visie op behandelen van jongens. Top-rope heeft een behandeling voor jongens ontwikkeld die rekening houdt met hun specifieke eigenschappen. Op deze manier kunnen we binnen de hulpverlening de eigenschappen van de jongens positief benutten. Bij Top-rope spreken we van een fysiek-emotionele-behandellijn.

## De visie achter onze hulpverlening

Onze doelgroep bestaat uit jongens die in het dagelijks leven en in de omgang met anderen problemen ervaren of veroorzaken. Hun omgeving ziet hen vaak als een probleem. Dat maakt hen kwetsbaar.

**Zo vroeg mogelijk**
Het is van groot belang dat deze jongens in een zo vroeg mogelijk stadium geholpen worden. Als gedreven professionals met een christelijke achtergrond zien wij het als een dankbare opdracht hun die hulp te bieden, liefst tussen hun achtste en vijftiende jaar.

**Vanuit kwaliteiten**
Wij werken vanuit de kwaliteiten en mogelijkheden van de jongens. Door die te benoemen en hen daarvan bewust te maken, krijgen ze zelfvertrouwen en verantwoordelijkheidsgevoel. De positieve bekrachtiging van goed gedrag, de bevestiging dat ze ‘kunnen’, haalt hen uit de slachtofferrol.

**Actie, interactie en relatie**
Jongens hebben een fysieke leerstijl. Daarom werken wij met therapeutische outdoorprogramma’s Zij sluiten aan bij de behoeften én mogelijkheden van de jongens en leveren interactie op.

De mensen om de jongens heen, hun naaste opvoeders, nemen een belangrijke plaats in hun leven in. Daarom betrekken wij een van hen –liefst de vader- in het programma als buddy. Dat versterkt de relatie en maakt de stap van hulpverleningssituatie naar thuissituatie beter.

**Daarom Top-Rope**
Niet voor niets heet onze organisatie Top-Rope. Een top rope is van groot belang voor de klimmer. Hij klimt zelf, maar het touw geeft hem steun en veiligheid.  Zo helpen wij de jongens naar boven te klimmen. Uit de negatieve spiraal van onzekerheid en conflict. Op de manier en in het tempo die bij hen passen.

## Actieve begeleidings programma’s

Tijdens onze outdoor programma’s voor jongens ondernemen we in groepsverband activiteiten, zoals mountainbiken, gps-trektochten, vlotten bouwen, eten koken en bivak maken. Situaties die vragen om actie, reactie en interactie en onder onze begeleiding brengen tot zelfinzicht. We halen de jongens tijdens onze therapeutische activiteiten uit hun comfortzone. Zo, dat ze niet in de paniekzone terechtkomen. Op die manier ervaren ze zowel hun probleem, als de ruimte en mogelijkheden om het op te lossen.

De aanwezigheid van de buddy –indien mogelijk de vader van de deelnemer- maakt de transfer naar de thuissituatie zo klein en effectief mogelijk en versterkt de onderlinge relatie. De buddy neemt actief deel aan de opdrachten.

Zowel jongens met internaliserende als met externaliserende problematiek bieden wij hulp. Een diagnose is geen voorwaarde.

Onder andere de volgende doelen komen in ons therapeutisch outdoor programma aan de orde:

Vergroten van zelfinzicht, inzicht in de eigen problematiek, vergroten van het probleemoplossend vermogen, zelfredzaamheid, ontdekken en hanteren van eigen grenzen, contact opbouwen met groepsgenoten, impuls- en agressieregulatie, verwoorden van eigen belevingen, feedback geven en ontvangen en versterken van het zelfbeeld