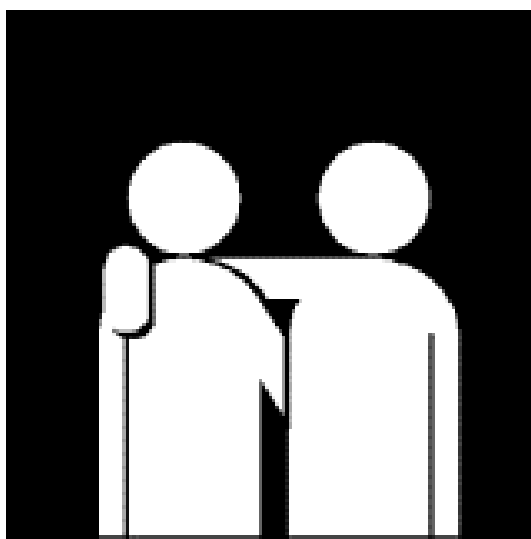


Weerbaarheid voor brugklassers

Door fysieke weerbaarheid de sociale weerbaarheid
vergroten



Naam: Meinou Kraan

Studentnr.:s1008788

Scriptiebegeleider: Paul Verschuur

Opleiding: Psychomotorische therapie en

bewegingsagogie, School of Human

Movement en Sports, Windesheim,

Datum: 2 juli 2009

Voorwoord

Bij het schrijven van deze scriptie ben ik ondersteund en geholpen door allerlei mensen. Ik wil deze mensen hierbij bedanken en wil een aantal personen expliciet noemen.

Als eerste wil ik Joelca Hilverda, PMT-er bij GGZ Noord-Drenthe bedanken bij de ondersteuning van mijn scriptie. Je hebt mij goed laten nadenken over het formuleren van een onderzoeksvraag en ik kon met vragen altijd bij jou terecht. Ook heb je mij tijdens het begeleiden op een prettige manier persoonlijke feedback gegeven waar ik nu en in de toekomst veel aan zal hebben. Daarnaast wil ik Peter Hoezen, docent Geweldbeheersing bij de overheid en IBT-docent (Integrale Beroepsvaardigheden Training), en Anita Huizinga, PMT-er bij GGZ Noord-Drenthe, bedanken voor het meedenken over oefeningen en het discussiëren over waarom een bepaalde oefening wel of niet gebruikt zou moeten worden. Ook Paul Verschuur, mijn scriptiebegeleider, wil ik bedanken voor de feedback die hij gegeven heeft. Vervolgens wil ik mijn moeder, Eveline Nieuwland, bedanken dat zij ook bij deze scriptie weer over mijn schouder mee wilde kijken. Als laatste wil ik mijn vriend, Detmer Bosman, bedanken dat hij mij de ruimte gaf, voorwaardenscheppend was voor het schrijven van mijn scriptie en mij ondersteunde wanneer ik door de bomen het bos niet meer zag.

Samenvatting

Binnen de GGZ Noord-Drenthe, kinder- en jeugdzorg ambulant wordt in de laatste week van de zomervakantie van 2009 voor het eerst de module 'brugklasgroep' gegeven voor aanstaande brugklassers die als doel hebben beter te leren functioneren in sociale situaties zodat de kans dat zij gepest worden wordt verkleint. Dit gebeurt doordat het kind kennis maakt met of een herhaling krijgt van een aantal sociale basisvaardigheden, bewust wordt van eigen lichaamssignalen en zijn weerbaarheid vergroot. Deze module bevat (nog) geen fysieke weerbaarheid. Echter blijkt uit deze scriptie dat dit wel van toegevoegde waarde voor de module is. In deze scriptie wordt antwoord gegeven op de vraagstelling: Welke zelfverdedigingsoefeningen zijn van toegevoegde waarde voor 'de brugklasgroep' van GGZ Noord-Drenthe, kinder- en jeugdzorg ambulant?

In het doel van de module staat dat de kinderen beter leren functioneren in sociale situaties. Om dit te bereiken moet de weerbaarheid van deze kinderen vergroot worden. Dit kan door te werken aan je positieve zelfbeeld, te werken aan eigen waarde en het voelen van grenzen en deze niet laten te verschuiven. Deze drie elementen beïnvloeden elkaar.

Door zelfverdediging is de kans groot dat de weerbaarheid en het zelfvertrouwen van het kind toe zal nemen waardoor het kind andere signalen naar de omgeving uit zal zenden en hierdoor de relatie met zijn leeftijdsgenootjes zal verbeteren.

Binnen deze scriptie wordt er vanuit gegaan dat het kind bij het trainen van zelfverdediging eerst zijn eigen grenzen moet kunnen voelen. Vervolgens leert hij om zijn grens duidelijk maar op een vriendelijke manier aan te geven met de hoop dat de ander stopt. Wanneer de ander wel over de grens van het kind heen blijft gaan heeft het kind geleerd om krachtig te duwen. Op dat moment kan het kind vervolgens beslissen of hij hulp haalt/wegloopt, de confrontatie aangaat of blijft staan omdat blijkt dat de situatie al gede-escaleerd is. Het kind zal altijd in de situatie zelf moeten besluiten of hij aan een verbale reactie genoeg zal hebben of ook op fysieke wijze zijn grenzen moet aangeven. Hierbij kun je denken aan alleen je hand naar voren uit te steken tot duwen. Het doel van de zelfverdediging is altijd om de situatie te proberen te de-escaleren.

Inhoudsopgave

1	Inleiding.....	4
2	Casus sociale fobie.....	6
	2.1 Uitgewerkte casus sociale fobie.....	6
	2.2 Diagnostiek.....	7
3	Module ‘de brugklasgroep’.....	8
	3.1 Doel van ‘de brugklasgroep’.....	8
	3.1.1 <i>Wat is weerbaarheid</i>	8
	3.1.2 <i>Op welke manieren kun je weerbaarheid vergroten</i>	9
	3.2 Doelgroep van de ‘brugklasgroep’.....	10
4	Zelfverdediging.....	11
	4.1 Wat is zelfverdediging.....	11
	4.2 Mogelijk te bewerkstelligen effecten bij cliënten door zelfverdediging....	12
5.	Komen tot zelfverdedigingstechnieken.....	13
	5.1 Hoeveel technieken moet de cliënt leren.....	13
	5.2 Oefenen individueel, in duo’s of in de groep.....	13
	5.3 Oefenen met hulpmiddelen?.....	13
	5.4 Moeten de kinderen zich veilig voelen bij hun oefenpartner?.....	13
	5.5 Reality based oefenen?.....	14
	5.6 Verschil in aanpak tussen jongens en meisjes?.....	14
	5.7 Contra’s voor het oefenen met zelfverdediging.....	14
6	Technieken voor deze module.....	16
	6.1 Doel van de technieken.....	16
	6.2 Mogelijke situaties.....	16
	6.3 De technieken	16
	6.4 Verantwoording voor de gekozen technieken.....	20
7	Terugkoppeling naar de casus sociale fobie.....	22
8	Conclusie.....	23
	8.1 <i>De vraagstelling en het antwoord</i>	23
	8.2 <i>Verantwoording voor het antwoord</i>	23
9	Discussie en aanbevelingen.....	25
	Literatuur.....	26
	Bijlage	
1.	Module ‘de brugklasgroep’ GGZ Noord-Drenthe.....	28

1 Inleiding

Tijdens mijn stage bij kinder- en jeugdzorg ambulant, GGZ Noord-Drenthe, behandelde ik een 11-jarige cliënt met een sociale fobie met onverklaarbare somatische klachten. Deze cliënt gaat volgend schooljaar naar de brugklas en komt in aanmerking voor de komende brugklasmodule omdat hij af en toe gepest wordt, sociaal competent en weerbaarder mag worden.

‘Uit onderzoek blijkt namelijk dat kinderen die regelmatig gepest zijn vaak last hebben van angsten, depressiviteit en lichamelijke klachten. Er kunnen problemen in de schoolprestaties ontstaan. Bovendien is pesten een probleem waar kinderen jaren later nog mee worstelen. Onderzoek toont aan dat gepeste kinderen een verhoogd risico hebben op relatieproblemen en op het ontwikkelen van ernstige psychopathologie tot ver in de volwassenheid. In de praktijk blijkt dat kinderen zelden op eigen kracht van de pesterijen af kunnen komen. Zelfs de overgang naar een nieuwe school brengt daar doorgaans weinig verandering in. Gepest worden op de basisschool blijkt dan ook een goede voorspeller voor omgangsproblemen in het voortgezet onderwijs. Kinderen die slachtoffer zijn van pesterijen, voelen zich doorgaans incompetent in sociale situaties en dit gevoel nemen zij mee naar de nieuwe school. Zij piekeren, maken zich zorgen en worden zenuwachtig en angstig in contact met anderen. Als gevolg van de angst en het lage zelfvertrouwen ontwijken vooral meisjes sociale situaties. Het is aannemelijk dat vermijding van sociale situaties resulteert in het minder oefenen van sociale vaardigheden waardoor een achterstand kan ontstaan. Bekend is dat sociale competentie een beschermende factor is voor het ontwikkelen van sociale en emotionele problemen’ (Segrin, 2000). Voor mijn cliënt is het dus van belang dat hij sociaal competent wordt.

De brugklasmodule waar mijn 11-jarige cliënt voor in aanmerking komt is nog in ontwikkeling en wordt voor het eerst in augustus 2009 aangeboden. Doordat deze module nog geen naam heeft noem ik deze module in deze scriptie ‘de brugklasgroep’. Deze module is voor aanstaande brugklassers die op de basisschool gepest werden, angstig of onhandig zijn in de omgang met anderen, niet voor zichzelf kunnen opkomen, zelf pesters zijn en opzien tegen de overgang naar het voortgezet onderwijs. Deze kinderen zijn in behandeling bij kinder- en jeugdzorg ambulant, GGZ Noord-Drenthe. De kinderen zijn gediagnosticeerd met behulp van DSM-IV-TR. De diagnose op zichzelf is niet van belang als de hulpvraag van het kind maar past bij het doel van de module en het kind voldoet aan de inclusie criteria.

Het is algemeen bekend dat fysieke weerbaarheid een positieve invloed heeft op het zelfvertrouwen van mensen. Echter GGZ Noord-Drenthe, kinder- en jeugdzorg ambulant heeft nog geen module waarin fysieke weerbaarheid is opgenomen. Ik wil in deze scriptie theoretisch onderbouwen dat fysieke weerbaarheid een positieve invloed heeft op het zelfvertrouwen. Vervolgens ga ik onderzoeken aan welke voorwaarden zelfverdedigingstechnieken moeten voldoen om van toegevoegde waarde te zijn voor ‘de brugklasgroep’.

Naar aanleiding van deze uitkomst zal ik oefeningen beschrijven die aansluiten bij de doelgroep. Als laatste zal ik antwoord geven op mijn vraagstelling en deelvragen.

Uit de bovenstaande tekst ontstaat voor mij de volgende onderzoeksvraag:

Welke zelfverdedigingstechnieken zijn van toegevoegde waarde voor 'de brugklasgroep' van GGZ Noord-Drenthe, kinder- en jeugdzorg ambulant?

Om deze onderzoeksvraag te kunnen beantwoorden, is een antwoord op de volgende deelvragen nodig:

- Doel van de module en de doelgroep
- Wat is weerbaarheid en hoe kun je deze vergroten?
- Wat is zelfverdediging en de mogelijke effecten hiervan?
- Waar moet rekening mee gehouden worden bij het komen tot zelfverdedigingstechnieken?
- Welke technieken wil ik gebruiken en waarom?
- Welke conclusie kan hier uit getrokken worden?

De deelvragen vormen de bouwstenen van mijn scriptie en leiden tot de uiteindelijke beantwoording van de onderzoeksvraag. Deze deelvragen beantwoord ik doordat ik:

- een literatuurstudie doe naar de effecten die zelfverdediging teweeg kunnen brengen;
- de bestudeerde effecten vergelijk met de gewenste doelen van de module;
- een literatuurstudie doe naar relevante zelfverdedigingstechnieken;
- en gesprekken met (ervarings-)deskundigen over relevante zelfverdedigingstechnieken.

2 Casus sociale fobie

Hieronder wordt de casus uitgewerkt welke de aanleiding vormde voor deze scriptie en vervolgens worden er twee vormen van diagnostiek toegepast.

2.1 Uitgewerkte casus sociale fobie

Casus

Een 11-jarige jongen, D., is bij de GGZ aangemeld in verband met onverklaarbare buikpijn waar hij gedurende twee jaar regelmatig last van heeft. Hij heeft een aantal onderzoeken gehad waaruit geen aantoonbare oorzaak naar voren kwam. Tijdens de intake met D. en zijn vader vertelt vader dat zijn zoons' buikpijn vaak toeneemt bij spannende situaties. Hierbij denkt hij aan situaties waar D. moet presteren of in contact komt met veel mensen. Tevens heeft D. met regelmaat van hyperventilatieklachten, bijvoorbeeld in een bus of winkelstraat met veel mensen. Hierbij is hij een keer flauw gevallen. D. is bang dat hij weer gaat flauwvallen en probeert daarom situaties waarbij veel mensen aanwezig zijn te vermijden. Ouders proberen drukke situaties zoals winkelen in de stad om deze reden te vermijden of laten D. daarom thuis. Wanneer ouders bijvoorbeeld wel met D. de stad in gaan vragen zij met regelmaat of het wel goed gaat en of hij even rust moet hebben.

D. geeft aan vaak moe te zijn. Vader geeft aan dat hij problemen voorziet wanneer D. aankomend schooljaar naar de middelbare school gaat in verband met bovenstaande klachten.

Wij zien in de zaal dat D. weinig voelt en veel beredeneert. Hij stelt hoge eisen aan zichzelf en is streng voor zichzelf. Hij vindt dat hij op school met zijn aandacht bij zijn schoolwerk moet blijven en niet met zijn gedachten af mag dwalen. Wanneer dit wel gebeurt, verhoogt zijn spiertonus. In zijn motoriek en mimiek is D. erg gespannen en er is weinig beleving zichtbaar. Verder vindt hij dingen snel goed wat anderen doen en komt hij in het dagelijks leven weinig voor zichzelf op. D. heeft weinig vriendjes waar hij mee speelt. Op school wordt hij soms gepest en dan loopt hij weg. Het maakt hem verdrietig. Hij kan dan niet opkomen voor zichzelf.

Tijdens de therapie herkent D. dat hij buikpijn krijgt wanneer hij iets spannend vindt.

Volgend schooljaar gaat hij naar de middelbare school. Hierbij zal hij ook regelmatig met veel mensen in een kleine ruimte staan. Een voorbeeld hiervan is dat de schoolbel gaat en heel veel scholieren op de gang zullen lopen. Dit zal waarschijnlijk veel spanning bij D. oproepen en eventueel een hyperventilatieklachten veroorzaken. Ook hoopt hij niet meer gepest te worden op de middelbare school.

De hulpvraag geformuleerd door D.: 'Ik wil van mijn buikpijn af.'

De hulpvraag geformuleerd door vader: 'Ik zou graag zien dat D. minder gespannen is, zelfverzekender wordt en meer voor zichzelf opkomt. Ik hoop dat hij daardoor van zijn buikpijn en hyperventilatie afkomt.'

Het is te verwachten dat deze elfjarige jongen tijdens de overstap van de lagere school naar de middelbare school problemen en spanning ondervindt waardoor zijn lichamelijke klachten toe zullen nemen. Het zou voor hem goed zijn, naast zijn individuele PMT die vooral gericht is op zijn sociale fobie, ook met andere kinderen te oefenen. Het doel voor hem zou dan zijn dat hij als aankomend brugklasser weerbaarder wordt voor het begin van het nieuwe schooljaar.

2.2 Diagnostiek

Hieronder wordt de bovenstaande casus uitgewerkt met behulp van de diagnostiekvormen van de DSM-IV-TR en de ICF.

DSM IV

As I Sociale fobie 300.23

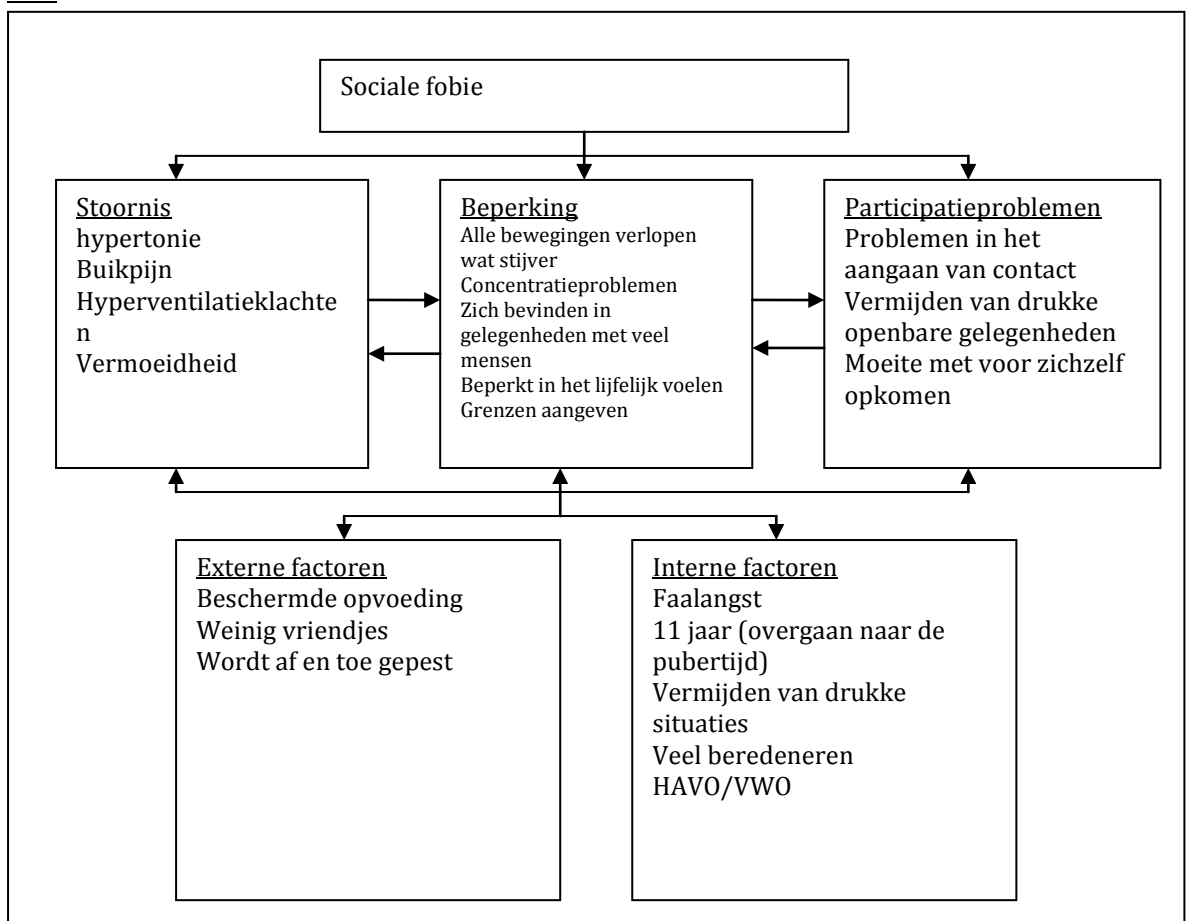
As II V71.09 (Z03.2)

AS III hyperventilatieklachten en hypertonie

As IV Problemen binnen de primaire steungroep
Problemen gebonden aan de sociale omgeving

As V CGAS: 50

ICF



3 Module 'de brugklasgroep'

De module 'de brugklasgroep' is ontwikkeld met de bestaande module 'Plezier op school' in het achterhoofd. De 'Plezier op school' module wordt op vele plekken in Nederland gegeven en is ontwikkeld door Riagg Noord-Limburg. De module 'de brugklasgroep' onderscheidt zich doordat deze geheel is ontwikkeld met behulp van PMT oefeningen en ervaringsgericht is.

De volgende thema's komen aanbod: GGGG-model, gespreksvaardigheden, omgaan met spanning met behulp van de spanningsthermometer, samenwerken, omgaan met moeilijke situaties, omgaan met pestgedrag. De module wordt gedurende twee opeenvolgende dagen van 9.00 uur tot 16.00 uur gegeven in de laatste week van de zomervakantie. Tevens zal er rond de herfstvakantie een terugkomstmiddag plaats vinden.

3.1 Doel van 'de brugklasgroep'

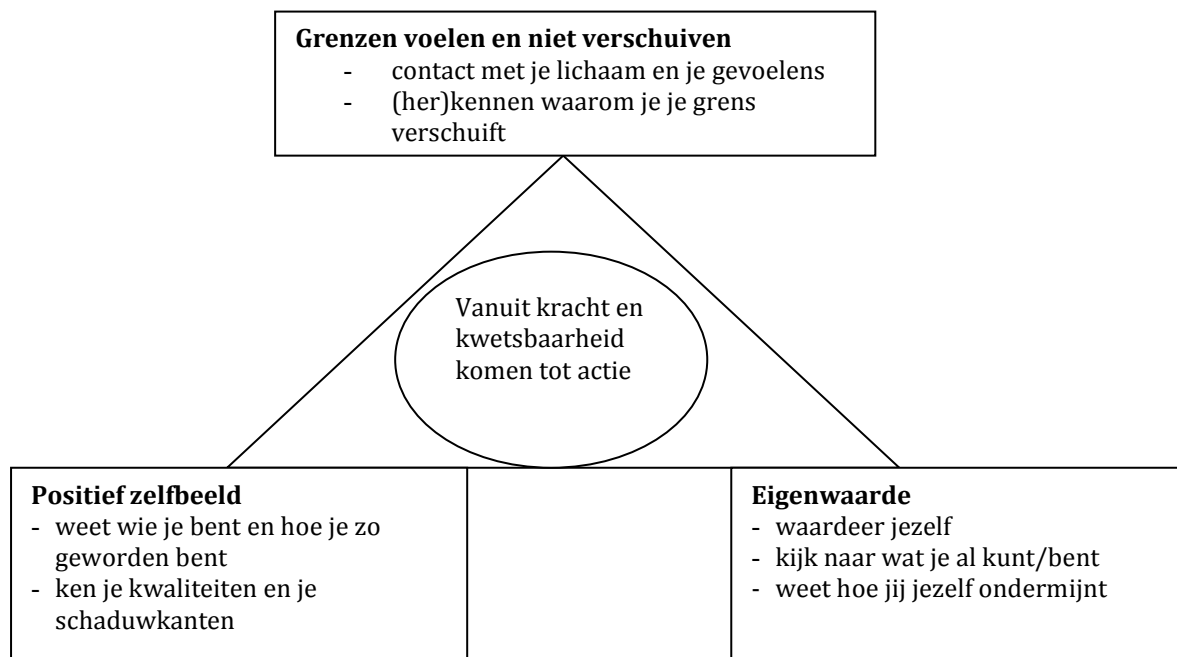
Het doel van de module is aanstaande brugklassers kennis te laten maken met óf het herhalen van een aantal sociale basisvaardigheden, bewust te laten worden van eigen lichaamssignalen en vergroten van weerbaarheid opdat zij in sociale situatie op een adequate en doeltreffende manier functioneren.

3.1.1 *Wat is weerbaarheid*

Voor een beter begrip van het doel van de module wordt het begrip weerbaarheid uitgelegd.

Weerbaarheid is het vermogen om voor jezelf op te komen. Het betekent dat je in de alledaagse situaties je wensen kunt aangeven en je grenzen kunt stellen, waarbij je respectvol omgaat met de grenzen van een ander. Weerbaar zijn betekent dat je je grenzen kunt stellen, wanneer een ander die overschrijdt. Met woorden, houding en lichaamstaal en zo nodig ook door je fysieke te verdedigen. Weerbaarheid is niet iets wat je bent of niet bent, het is een proces van steeds beter je eigen grenzen leren kennen en deze duidelijk kunnen aangeven (<http://www.trainersgroep-weerbaarheid.nl>).

In het volgende basisschema wordt weerbaarheid verder uitgewerkt:



(Cautaert, 2001)

3.1.2 Op welke manieren kun je weerbaarheid vergroten

Uit paragraaf 3.1.1. komt naar voren dat je weerbaarder kunt worden door:

- ‘werken aan je positieve zelfbeeld; als je jezelf een vriendelijk en sociaal persoon vindt dan ga je je ook zo gedragen waardoor anderen je snel vriendelijk en sociaal vinden.
- werken aan eigenwaarde; jezelf onvoorwaardelijk waarderen is een noodzakelijke stap naar meer eigenwaarde. Onder onvoorwaardelijk waarderen wordt verstaan dat je jezelf waardeert voor alle kwaliteiten die je nu al hebt en je jezelf de kans geeft om te groeien. Je kunt dit onder andere bereiken door bewust te kijken naar je verleden en naar die gebeurtenissen die een invloed hebben gehad op je eigenwaarde. Dit kan vervolgens leiden dat je als volwassene de touwtjes zelf in handen hebt en veranderingen aan kunt brengen in je leven als je dat zelf wilt.
- grenzen voelen en niet verschuiven; om je eigen grenzen aan te kunnen geven moet je deze kunnen voelen. Wanneer je echter twijfelt aan je grens, bestaat de kans dat je grenzen ongemerkt verschuiven wat voor een vervelend gevoel kan zorgen’ (Cautaert, 2001).

Deze drie punten beïnvloeden elkaar. Deze scriptie richt zich op punt c, op het voelen van de grenzen en hier naar te handelen. Wanneer het kind dit beter onder de knie zal hebben zal zijn zelfbeeld positiever worden en zijn eigenwaarde verhogen.

3.2 Doelgroep van 'de brugklasgroep'

De doelgroep van 'de brugklasgroep' is aanstaande brugklassers die op de basisschool gepest worden, angstig of onhandig zijn in de omgang met anderen, niet voor zichzelf kunnen opkomen, zelf pesters zijn en opzien tegen de overgang naar het voortgezet onderwijs. Deze kinderen zijn in behandeling bij kinder- en jeugdzorg ambulant GGZ Noord-Drenthe. De kinderen zijn gediagnosticeerd met behulp van DSM-IV-TR. De diagnose op zichzelf is niet van belang als het kind zijn hulpvraag maar past bij het doel van de module en het kind voldoet aan de inclusie criteria.

Inclusie criteria:

- angst voor sociale aspecten van het voortgezet onderwijs;
- slachtoffer van pesterijen op de basisschool;
- zelf een pester zijn;
- onvoldoende sociale vaardigheden;
- eerder een sova-cursus gevolgd hebben;
- onvoldoende weerbaarheid;
- enige affiniteit met bewegen hebben;
- zelf een hulpvraag hebben;

Exclusie criteria:

- te grote angst om in een groep te kunnen functioneren;
- geen sprake van psychiatrische problematiek bij het kind;
- onvoldoende motivatie.

4 Zelfverdediging

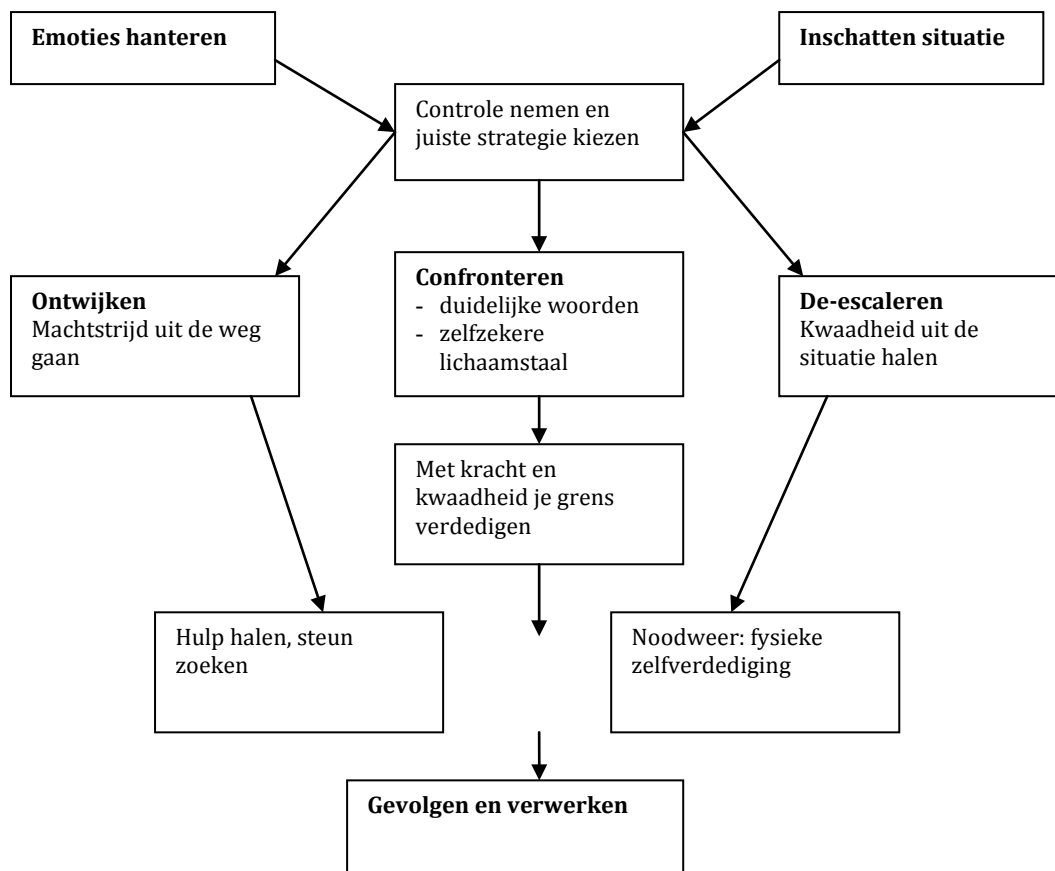
In dit hoofdstuk wordt besproken wat zelfverdediging is en wat de mogelijke effecten van zelfverdediging zijn.

4.1 Wat is zelfverdediging

Zelfverdediging is het opkomen voor jezelf in situaties die mentaal en/of fysiek bedreigend zijn, of zouden kunnen worden. Het gaat er dus om dat je je kunt verweren tegen allerlei vormen van geweld (Fronke, 2002).

Zelfverdediging betekent dus veel meer dan jezelf fysiek te verdedigen. Er zijn vele stappen mogelijk tussen 'nee zeggen' en iemand slaan. Tussen assertiviteit en fysieke zelfverdediging bestaat een heel genuanceerd scala aan diverse strategieën om agressie stop te zetten (Cautaert, 2001).

Met behulp van het onderstaande actieschema wordt geleerd om in de praktijk agressief gedrag goed te hanteren en stop te zetten. Dit denkschema vertrekt vanuit de basisvoorwaarden van weerbaarheid: een positief zelfbeeld, zelfvertrouwen, het voelen en kennen van je grenzen en het kunnen inzetten van je innerlijke kracht.



Schema: Hoe jezelf verdedigen tegenover grensoverschrijding (Cautaert, 2001)

Er wordt binnen de zelfverdediging altijd op een agressor gereageerd en niet andersom.

4.2 Mogelijk te bewerkstelligen effecten bij cliënten door zelfverdediging

De volgende effecten kun je bewerkstelligen bij cliënten door middel van zelfverdediging:

- leren om in bedreigende situaties zo te reageren, dat er geen geweld plaats vindt;
- het vergroten van de assertiviteit;
- versterken van je eigen sterke kanten;
- intuïtie versterken en oefenen hoe je kunt herkennen wat iemands bedoelingen zijn;
- ontdekken welke houdingen er zijn, hoe je uitstraalt dat je niet over je laat lopen en hoe je op een overtuigende manier 'nee' kunt zeggen;
- leren dat je niet altijd beleefd en vriendelijk hoeft te zijn terwijl iemand anders jou zonder respect behandelt of vernedert;
- ontwikkelen van meer zelfvertrouwen doordat je merkt dat je meer kunt dan je dacht en omdat je beter weet wat je in bepaalde situaties kan doen. Meer zelfvertrouwen leidt er toe dat het kind andere signalen uitzendt naar zijn omgeving en zijn relaties met leeftijdgenoten verbetert;
- vergroten van zelfvertrouwen doordat het kind ontdekt dat hij in staat is het proces van ongewenste benadering al in de uittestfase te stoppen en in noodgevallen effectief kan reageren met fysieke verdedigingsmiddelen;
- vergroten van kunde door het intensief oefenen en herhalen van fysieke en mentale vaardigheden, zodat zij die gaan beheersen;
- het ervaren van (fysieke) grenzen;
- het herkennen van eigen lichamelijke gewaarwording, gevoelens, gedachten, gedragingen op grensoverschrijdend gedrag;
- het ervaren van de eigen kracht (Cautaert, 2001).

Wanneer je deze effecten bekijkt, blijkt dat zelfverdediging de weerbaarheid vergroot. Dit wordt ook ondersteund door onderstaande tekst.

'Uit onderzoek naar de module 'Als nee niet genoeg is' voor zelfverdediging voor meisjes in het voortgezet onderwijs, blijkt dat een meerderheid van de meisjes zegt zich na de cursus zekerder of sterker te voelen, meer zelfvertrouwen te hebben of minder bang te zijn. Sommige meisjes zeggen in dit verband meer aan de fysieke technieken te hebben gehad, andere juist meer aan de mentale. Hieruit blijkt hoe belangrijk de integratie van deze beide soorten vaardigheden binnen de cursus is. Ondanks de persoonlijke voorkeur nemen de meisjes van beide terreinen iets op. Deze conclusies worden ondersteund door latere onderzoeken, zoals die van drs. Lucie Slits (1990) en drs. Berna van Baarsen (1993). Beide onderzoeksters concludeerden dat de vrouwen zich na een cursus zelfverdediging zekerder voelden. Van Baarsen onderzocht ook in hoeverre de cursus daadwerkelijk preventief werkte. Vergeleken met een controlegroep bleken zelfverdedigingscursisten zich vaker, met name verbaal, te verweren wanneer zij lastig gevallen werden. Dit benadrukt nog een het belang van de integratie van fysieke en mentale componenten in de cursus; zij blijken elkaar positief te beïnvloeden' (Fronke, 2004).

5. Komen tot zelfverdedigingstechnieken

In dit hoofdstuk komen een aantal onderwerpen naar voren waar rekening mee gehouden dient te worden bij het komen tot een keuze tot het inzetten van zelfverdedigingstechnieken. Een deel van onderstaande informatie komt uit een met gesprek met Peter Hoezen, docent Geweldbeheersing bij de overheid en IBT-docent (Integrale Beroepsvaardigheden Training).

5.1 Hoeveel technieken moet het kind leren?

Afhankelijk van het doel, de tijd, de mogelijkheden van het kind en van de docent wordt er een keuze gemaakt in de technieken die aangeboden worden. Het is belangrijk dat het kind weinig technieken leert. Deze technieken moeten dicht bij de natuurlijke bewegingen van het kind staan zodat hij deze snel leert en de techniek snel een automatisme wordt. Dit wordt het door, wanneer mogelijk, veel herhaling. Herhaling van de oefeningen is namelijk het sleutelwoord omdat de techniek door regelmatig oefenen een automatische reflex wordt en sneller kan handelen wanneer iemand zijn grens overschrijdt.

5.2 Oefenen individueel, in duo's of in de groep

Afhankelijk van het doel, de tijd, de mogelijkheden van het kind en van de docent wordt er een keuze gemaakt of er individueel, in duo's of in de groep geoefend wordt. Wanneer er met een groep geoefend wordt, zal er vaak begonnen worden met oefenen in tweetallen. Het voordeel van het trainen in een groep is dat er geoefend kan worden met verschillende personen: verschillend in gewicht, lengte, geslacht etc. Een ander voordeel van de groep dat is dat het goedkoper is. Het voordeel van het trainen met duo's of individueel is dat er gemakkelijker een veilige situatie kan worden gecreëerd en dat het aanbod nog passender kan worden gemaakt.

5.3 Oefenen met hulpmiddelen?

Afhankelijk van het doel, de tijd, de mogelijkheden van het kind en van de docent wordt er een keuze gemaakt of er en zo ja welke hulpmiddelen gebruikt worden. Hierbij valt onder andere te denken aan stootkussens, bokshandschoenen, harnas, High Gear suit, RedMAN suit en een boksbal. Het voordeel van het werken met bescherming is dat lichamelijk meer veiligheid kan worden geboden. Het nadeel is dat het de realiteit minder nabootst en dat de veiligheid het risico met zich meebrengt dat de kinderen ongecontroleerd gaan bewegen.

5.4 Moeten de kinderen zich veilig voelen bij hun oefenpartner?

Kinderen moeten zich veilig voelen bij hun oefenpartner maar hoeven hun partner niet goed te kennen. De kinderen durven zich dan namelijk sneller steviger op te stellen, waardoor zij zich meer durven te laten zien en daardoor effectiever kunnen oefenen. De

behandelaar moet een veilige situatie creëren en de kinderen moeten in staat zijn zich te houden aan de gestelde regels (stop is stop, etc.) en opdrachten.

5.5 Reality based oefenen?

Het gaat bij reality based oefenen niet om het aanleren van trucjes, ingewikkelde houdgrepen of klemmen maar om het leren te geven van een simpel en doeltreffend antwoord op een reële grensoverschrijdende situatie. Naast het aanleren van fysieke vaardigheden is er veel aandacht voor het durven toepassen ervan: leren geloven in jezelf, je angst voor het vechten overwinnen, verinnerlijkte vooroordelen doorbreken. Het gaat om elementaire technieken die gericht zijn op kwetsbare plekken van de agressor. Als de technieken snel in de beginfase van een gevecht, met volle overtuiging en verrassing worden toegepast dan is het voor een minder krachtig of getraind iemand mogelijk een grotere en sterke tegenstander uit te schakelen. Voorbeelden hiervan zijn een stoot naar de neus, schop naar de knieën, elleboogstoot naar de keel of slapen, kniestoot naar de geslachtsdelen en steken naar de ogen. Aangeleerde complexe motorische bewegingen zoals vaak beoefend in de vechtkunsten en vechtsporten zijn vaak niet effectief in bedreigende situaties. Bedreigende situaties zijn namelijk momenten van stress die ervoor zorgen dat er extra adrenaline wordt aangemaakt waardoor de fijne motoriek verdwijnt en men een tunnelvisie krijgt (<http://www.progressiveselfdefense.nl>). Dit pleit voor reality based oefenen zonder het aanleren van ingewikkelde technieken. Echter moet wel het einddoel van het aanbod van de technieken in de gaten worden gehouden worden.

5.6 Verschil in aanpak tussen jongens en meisjes?

Meisjes worden onvoldoende of niet voorbereid op zelfstandig en weerbaarheid, wat maakt dat zij het vaak lastig hebben met actie ondernemen, grenzen afbakenen, kwaad worden, confrontaties aangaan en op zichzelf rekenen.

Jongens worden onvoldoende of niet voorbereid op empathie, verbondenheid en zorg wat maakt dat zij het later vaak lastig hebben met luisteren, angst toelaten, emoties uiten, grenzen respecteren, zorgen voor zichzelf en voor anderen (Cautaert, 2001).

In de weerbaarheid voor meisjes ga je langdurig en diep in op de verschillen tussen reële en aangeleerde angst en de gevolgen ervan. Het aanleren en inoefenen van fysieke verdedigingstechnieken is voor meisjes vaak noodzakelijk om zichzelf niet langer als vanzelfsprekend als 'slachtoffer' te zien. Angst leren omzetten naar woede is voor de meeste meisjes een essentiële stap naar weerbaarheid (Cautaert, 2001).

5.7 Contra's voor oefenen met zelfverdediging

Fysiek oefenen rond agressie en geweldsituaties kan voor slachtoffers ook zeer belastend en zelfs traumatiserend werken. Om deze reden is vrijwillige deelname van belang en het recht om aan een oefening niet mee te doen. Cautaert (2001) raadt de volgende personen af om deel te nemen:

- Slachtoffers die nog maar zeer recent ernstig geweld hebben ervaren, zijn niet toe aan het leren van preventiestrategieën. Qua verwerking zit het slachtoffer vaak nog in een

verdoving. Dikwijls is het de geschrokken omgeving die 'iets wil ondernemen' en die het slachtoffer op cursus wil sturen. Voor hen zelf is deelname op dit moment zelden zinvol maar veeleer bedreigend en overrompend en versterkt soms nog schuldgevoelens.

- Ook slachtoffers die nog in een situatie van mishandeling of misbruik zitten of nog maar recent in een gezinsvervangend tehuis verblijven, zijn om dezelfde redenen nog niet toe aan het leren van nieuwe strategieën. Pas wanneer ze niet meer in een overlevingsstrijd zitten en hun leven weer min of meer gereorganiseerd is, krijgen zij ruimte om te verwerken. En pas daarna komt het werken aan vaardigheden om nieuw geweld te voorkomen.
- Slachtoffers met vroegere ernstige geweldservaringen, kunnen heel veel baat hebben bij een training, op voorwaarde dat ze hun ervaringen voor het grootste deel verwerkt hebben. Ze moeten, zonder dat dit hen emotioneel volledig overweldigt, kunnen stilstaan bij het thema geweld. De ergste pijn, woede en angst moet geuit en gekaderd zijn. De cursus rakelt immers onvermijdelijk heel wat emoties op. Zeker door de lichamelijke oefeningen komen herinneringen die met lichaamscontact, onmacht ervaren e.d. samenhangen sterk naar boven. De cursist(e) moet deze emoties kunnen hanteren of hierin voldoende begeleid worden.

Uit cijfers van ervaringen met geweld blijkt, dat de kans dat er in een groep jongeren slachtoffers zitten van ernstig geweld groot is. Daarom mag je niet licht tot deze keuze overgaan en zonder meer fysieke technieken inplannen (Cautaert, 2001).

6 Technieken voor deze module

In dit hoofdstuk worden de doelen van de technieken besproken, mogelijke situaties waar aanstaande brugklassers mee te maken kunnen krijgen en de technieken zoals deze geadviseerd worden om aan te bieden binnen 'de brugklasgroep'. Tevens wordt de verantwoording voor de gekozen oefeningen besproken.

6.1 Doel van de technieken

Doel van de zelfverdedigingstechnieken is: het vergroten van de sociale en fysieke weerbaarheid dat de aanstaande brugklassers in staat stelt op een adequate en doeltreffende manier in sociale situaties te functioneren.

Subdoelen:

- Het vergroten van het zelfvertrouwen;
- Het vergroten van de assertiviteit;
- Het ervaren van (fysieke) grenzen;
- Het beheersen van zelfverdedigingstechnieken;
- Het ervaren van de eigen kracht;
- Het leren om in bedreigende situaties zo te reageren, dat de kans op geweld verkleind, de-escalerend werken.

6.2 Mogelijke situaties

Er zijn veel situaties denkbaar waar de aanstaande brugklassers mee te maken kunnen krijgen. Gedacht kan worden aan:

- Het kind wordt uitgescholden;
- Het kind wordt tegengehouden wanneer hij weg wil fietsen;
- Het kind wordt vastgehouden;
- Het kind wordt opgetild;
- Het kind wordt met tas en al achterover getrokken.

De in de volgende paragraaf uitgewerkte technieken dienen ervoor de hierboven beschreven situaties te voorkomen. Doordat het kind eerder grensoverschrijdend gedrag herkent, zal er eerder de-escalerend optreden kunnen worden door het kind.

6.3 De technieken

Voorafgaand aan de technieken is het van belang om de volgende regels in te stellen. Deze regels scheppen namelijk veiligheid.

Regels:

- De begeleider geeft duidelijk aan wanneer de techniek begint en eindigt. Stop is stop.
- Wanneer een kind stop zegt, stopt de ander direct.

Algemeen voor de begeleiders:

- Introduceer de techniek met een voorbeeld voorzien van uitleg → kinderen gaan oefenen → evalueren en eventueel herhalen van de techniek.
- Blijf consequent met het aangeven wanneer de techniek begint en stopt. Wees streng wanneer een kind buiten deze oefentijd oefent.
- Zorg ervoor dat je bij alle technieken de kinderen laat wisselen van rol.
- Het kan zijn dat een kind niet mee wil doen doordat hij zeer recent nog te maken heeft gehad met (ernstig) geweld of in het verleden mee heeft gemaakt en dit nog niet heeft verwerkt. Wees je hier bewust van en verplicht het kind niet om mee te doen. Houd alle kinderen tijdens het oefenen goed in de gaten. Het kind kan bijvoorbeeld erg angstig of juist boos worden.

De technieken

1. *Controlled approach*

Inleiding:

Het is belangrijk om spanning te kunnen herkennen om te weten of iemand over jouw grens gaat. Om de spanningssignalen te kunnen herkennen gaan wij nu een oefening doen waarbij wij de spanning kunstmatig iets verhogen. Dit gebeurt doordat iemand gecontroleerd op jou afloopt. Je gaat in tweetallen tegenover elkaar staan en één van het tweetal loopt steeds meer op de ander af. De meeste mensen raken een beetje gespannen als een ander daarbij over een bepaalde grens komt: hij of zij komt dat in je 'persoonlijke ruimte'. Het is nu de bedoeling dat je voor jezelf nagaat of dat bij jou ook gebeurt en hoe/waar je spanning voelt opkomen. Ga na op welke afstand dit gebeurt. Vervolgens laat je de ander daar staan wat voor jou een prettig afstand is. Je mag de ander dus ook weer een stap terug laten doen. Wanneer de afstand goed voelt zeg je 'stop' tegen je oefenpartner en hij of zij blijft dan staan.

Laat het kind verbaal aangeven dat de ander dichterbij mag komen, moet stoppen of weer een stap achteruit moet doen. Hij mag ook gebruik maken van handgebaren.

We zullen de oefening eerst voordoen.

Nabespreken: Wat is het verschil in prettige afstand tussen verschillende personen (vriendje, vriendinnetje, kennis, vijand, etc.)?

Vaak wordt in Nederland gecommuniceerd op een armlengte afstand. Wanneer je bevriend bent met iemand mag die vaak dichterbij komen terwijl het goed blijft voelen. Iemand die je niet mag wil je vaak liever op een grotere afstand hebben dan één armlengte. Deze afstand verschilt wel iets per persoon maar ook per cultuur.

Extra informatie bij deze oefening:

Je kunt merken dat een grens wordt overschreden bij:

- Lichamelijke gewaarwording: spanning in spieren van buik, rug, schouders, kaken, druk op de borst, trillen van spieren, hart voelen kloppen, adem inhouden of oppervlakkig ademen, temperatuur voelen stijgen, rood worden, zweten, duizelig worden, maag krimpt, darmen trekken samen, hoofdpijn komt op, uitlag, jeuk,....

- Gevoelens ervaren: kwaadheid, irritatie, angst, onzekerheid, verdriet, onmacht, ...
- Gedachten komen op: gedachten die je grens weergeven: 'ik wil dit niet, ik loop zo meteen weg ...', gedachten die (onbewuste) signalen proberen weg te rationaliseren: inlevende gedachten ('Hij zal er niets mee bedoelen. Zij kan er niets aan doen...') of gedachten die je eigen beoordelingsvermogen zelf in twijfel trekken ('ik zie weer spoken, ik moet niet zo overdrijven...')
- Gedragingen die je stelt: gedrag dat je grens weergeeft: een stap achteruit zetten, een boos gezicht trekken ...; gedrag dat niet functioneel is, eerder spanning afreagerend is: beginnen schuifelen, nerveus bewegen, je ogen afwenden, beginnen babbelen, 'tics' zoals aan je neus wriemelen... (Cautaert, 2001).

2. *Grens aangeven*

Inleiding:

Wanneer je gezellig met iemand staat te praten kun je ontspannen met je handen in je zakken staan. Wanneer je het idee hebt dat je alert moet zijn omdat iemand over je grens kan gaan of gaat, zorg je ervoor dat je je armen ontspannen voor je hebt waarbij je handen boven heuphoogte zijn. Je benen staan op schouderbreedte uit elkaar waarbij je één voet achter (je sterkte kant, voor rechtshandigen je rechter voet) en één voet voor hebt en je gewicht over beide benen verdeeld is, 'de alerte houding'. Tevens sta je rechtop en stevig. Door de alerte houding kun je snel reageren op situaties waarin jouw grens wordt overschreden. Mocht je gesprekspartner bijvoorbeeld te dicht bij komen kun je zelf een stapje achteruit of opzij doen, je grens verbaal aan te geven, je hand(en) naar voren uitsteken om je grens aan te geven of eventueel te duwen.

Bij de volgende technieken gaan wij bezig met verbaal je grens aan te geven.

- Oefenen met de zin: 'ik vind het niet prettig als je zo dicht bij staat'. Laat de kinderen dit eerst allemaal tegelijkertijd hard en duidelijk zeggen en vervolgens één voor één. Let erop dat het op een stevige manier gezegd wordt.
- De accommodator heeft de opdracht langzaam naar het kind toe te lopen. Het kind geeft aan, door het roepen van: 'ik vind het niet prettig als je zo dicht bij staat', waar de grens is. De accommodator stopt wanneer deze zin wordt uitgesproken.
- De accommodator heeft de opdracht langzaam naar het kind toe te lopen. Het kind geeft aan, door het roepen van: 'ik vind het niet prettig als je zo dicht bij staat', waar de grens is. De accommodator stopt pas wanneer deze zin duidelijk en op een stevige manier wordt uitgesproken.

Vertel de kinderen ook dat zij andere dingen kunnen zeggen zoals: 'stop, ik wil niet dat je dicht bij komt'.

3. *Handen uitsteken en duwen*

Inleiding:

Je weet nu wat voor jou een prettige afstand is waar de ander zich op bevindt. Tevens weet je nu dat je dit ook kunt merken aan je lichaam en aan je gedachten. Ook lukt het jou om je grens verbaal kenbaar te maken. In sommige situaties is dit niet voldoende. Dan moet je ook je armen gebruiken om je eigen grenzen te bewaren. Dit kun je bijvoorbeeld

doen door je handen open naar voren te brengen en de ander op die manier te laten stoppen of om zelf een stap achteruit of opzij te doen. Hier gaan wij bij de volgende technieken mee oefenen. Het is belangrijk dat je bij deze technieken je handen open houdt. Hierdoor geef je je grens aan, maar roep je minder snel agressie bij de ander op. Wanneer één of beide armen naar voren worden bewogen, kan dat worden gedaan als een stop teken maar ook op een vriendelijkere doch duidelijke manier door de ander met een gestrekte arm een hand te geven zodat je op deze manier je grens afbakent. Ook kun je door je hand, met gestrekte arm, tegen de schouder van de ander te leggen je grens aangeven. Wanneer je dit doet, kun je meteen een stap opzij doen zodat je niet recht tegenover de ander blijft staan. Dit is een minder confronterende positie en kan daardoor ook de-escalerend werken.

Er komt iemand langzaam op jou aflopen.

1. Je zegt 'ik vind dit een mooie afstand' en beweegt je hand die het dichtst bij de ander is naar voren. Je arm is hierbij gestrekt. Je hebt één voet voor en één voet achter. Je andere arm heb je boven je middel. Je staat in de alerte houding.
2. Je geeft de ander met een gestrekte arm een hand om te begroeten en bewaart op deze wijze direct afstand. Wanneer je het gevoel hebt dat je in de alerte houding moet gaan staan, neem je deze aan.
3. Je legt je hand tegen de schouder van de ander met een gestrekte arm een hand en bewaart op deze wijze afstand. Ook hier zorg je ervoor dat je in de alerte houding gaat staan.
4. Je roept 'stop' en beweegt beide handen naar voren. Je hebt één voet voor en één voet achter.

Onderstaande opdracht 5 en 6 kunnen in eerste instantie het beste worden uitgevoerd met een stootkussen, deze wordt voor de borst vastgehouden met de armen aan de buitenkant aan de voorkant van het stootkussen. Dit doe je om te wennen aan hard te duwen en hard geduwd te worden. Het is van belang dat de kinderen ook ervaren om de ander hard te duwen en geduwd te worden zonder stootkussen. Het duwen tegen een jongen gebeurt op de borst. Het duwen bij een meisje gebeurt bij de schouders. Laat zowel jongen-jongen en meisje-meisje oefenen als jongen-meisje waarbij het meisje de jongen in ieder geval duwt. Het gebeurt namelijk vaker dat een jongen een meisje lastig valt. Hier moet het meisje dan op reageren. Wanneer de jongen het meisje duwt kan dat extra gevoelig zijn voor haar borsten. Jongens duwen over het algemeen harder dan meisjes.

5. Beide personen staan stil. Je stapt in en duwt de ander met beide handen naar achteren.
6. De ander loopt op jou af en jij duwt de ander met beide handen waarbij jij één voet voor hebt en één voet achter. Zorg ervoor dat de duw krachtig en explosief is. Wanneer je geduwd hebt maak vervolgens een keuze wat je gaat doen. Was deze duw voldoende om de situatie te de-escaleren? Kies je ervoor om weg te lopen/rennen? Kies je ervoor om een eventueel de confrontatie aan te gaan?

Wanneer de kinderen de explosieve duw goed beheersen kun je verder gaan met de volgende oefeningen.

4. *Krachten voelen en ervaren*

Introductie:

Over het algemeen bezitten jullie meer kracht dan jullie verwachten. Om je kracht te voelen gaan jullie zo een oefening doen waarin je kunt voelen hoe sterk je bent.

Voorafgaande regels:

- Niet slaan, schoppen, bijten, krabben of de ander op een andere manier pijn doen.
- Stop is stop.

Oefeningen:

- Tweetal op een dikke mat. Persoon één heeft een grote bal en probeert deze vast te houden. Persoon twee probeert deze af te pakken.
- Wisselen van functie.
- Wisselen van tweetal en herhaal bovenstaande oefening.

De therapeut kan de context manipuleren door de grote van de bal te veranderen: hoe groter de bal des te makkelijker het is om deze af te pakken. Begin met een grote bal, bijvoorbeeld een basketbal. De kans dat deze afgepakt wordt is erg groot en geeft een succeservaring aan het kind wat de bal moet afpakken. Complimenteer het kind en geef een kleinere bal en herhaal de oefening. Zeg er wel bij dat dit lastiger is zodat het kind wanneer het niet lukt zijn voorgaande succeservaring onthoudt.

6.4 Verantwoording voor de gekozen technieken

De bedoeling van de technieken is om de situatie te de-escaleren.

Wanneer de nieuwe aangeleerde sociale vaardigheden 'in de brugklasgroep' niet voldoende blijken te zijn, kan een kind door zijn klasgenoten uitgetest worden. Het pesten zal niet direct opgang komen. Het is belangrijk dat het kind op het moment dat hij uitgetest wordt, direct zijn grens aan kan geven met de verwachting dat het pesten niet op gang gaat komen. Om de eigen grenzen aan te kunnen geven moet het kind deze echter wel voelen. Begonnen wordt daarom met de controlled approach oefening. Het kind zal waarschijnlijk merken dat het per persoon uitmaakt op welke afstand iemand staat. Maar de fysieke reactie op grensoverschrijdend gedrag zal hetzelfde zijn, bijvoorbeeld kriebels in de buik, toename van spierspanning of een snellere ademhaling.

Wanneer het kind zijn grens weet is het belangrijk dat hij deze beschermt. Dit kan het doen door het toepassen van de technieken die beschreven staan onder het kopje: handen uitsteken en duwen. Het is belangrijk dat het kind op gepaste wijze reageert. De kinderen moeten leren dat zij eerst verbaal hun grens aan kunnen geven voordat zij reageren met duwen. Het duwen is pas aan de orde wanneer de ander bewust de grenzen, ook na waarschuwen, niet respecteert. Het doel blijft om de grenzen van jezelf te beschermen. Hierbij gebruikt het kind zelfverdediging om zijn eigen persoonlijke ruimte te beschermen. Vervolgens heeft het kind de keuze om weg te lopen, te blijven staan omdat de ander stopt met pesten of de confrontatie verder aan te gaan.

Een voordeel van de handen open naar voren uitsteken is dat de ander weinig bij het kind kan doen omdat hij te ver weg staat om het kind pijn te doen. Hij moet dan eerst de han-

den van het kind weg halen. Doordat de handen geopend naar voren zijn en het kind geen bokshouding aanneemt kan de situatie de-escaleren.

Tijdens het oefenen met het duwen merkt het kind hoeveel kracht hij heeft en krijgt hierdoor meer zelfvertrouwen. Ook doordat hij weet wat hij kan doen in een situatie waarin hij gepest wordt krijgt hij meer zelfvertrouwen en zal dit uitstralen. Hierdoor is de kans weer kleiner dat hij gepest gaat worden.

Er is gekozen om bij de laatste oefening de kinderen de krachten te laten meten en ervaren door te stoeien met behulp van de bal. De oefening is zo gekozen dat de kans op een succeservaring erg groot is waardoor het zelfvertrouwen van het kind groeit. Het slaan, schoppen of andere afweermethoden zijn bewust achterwege gelaten gezien de korte tijd die beschikbaar is voor de module. Het doel is om de situatie te de-escaleren in de uit-testfase, deze fase is voor het pesten. Voor dit doel krijgt het kind bij de bovenstaande zelfverdedigingstechnieken handvaten. Ook wordt er niet seksspecifiek getraind doordat deze technieken de basisvaardigheden zijn, die voor beide sekse gelden. Tevens is er te weinig tijd is om op seksspecifieke zaken in te gaan.

Binnen de gekozen technieken is er altijd sprake van zelfverdediging. Het initiatief ligt altijd bij de agressor. Het is de bedoeling dat de kinderen reageren op de situatie en zorgen voor de-escalatie in plaats van escalatie.

Bij de technieken wordt veel gewerkt vanuit de alerte houding. Dit houdt in dat het sterke been (voor rechtshandigen, rechter been naar achteren) naar achter geplaatst wordt en de handen boven het middel gehouden worden. Vanuit deze positie kan er makkelijker zelfverdediging plaatsvinden door bijvoorbeeld een stap achter uit te doen, de handen open naar voren uit te streken of te duwen.

Het is belangrijk dat er veel gewerkt wordt met de handen open. Wanneer de armen naar voren bewogen worden, wordt de grens aangegeven door de persoon. Echter roept deze reactie minder snel agressie bij de ander op dan wanneer er een vuist gevormd wordt.

7 Terugkoppeling naar de casus sociale fobie

De onderstaande terugkoppeling betreft enkel de zelfverdedigingstechnieken voor de cliënt met de sociale fobie.

Het doel van deelname aan 'de brugklasgroep' voor deze cliënt is om weerbaarder te worden aan het begin van de brugklas.

Door de elfjarige jongen uit de casus mee te laten doen met de zelfverdedigingstechnieken is te verwachten dat:

- Hij zijn grenzen beter voelt en hierdoor minder hoeft te beredeneren;
- Hij meer zelfvertrouwen ontwikkelt doordat hij merkt dat hij meer kan dan hij dacht en omdat hij beter weet wat hij kan doen in situaties waar de ander over zijn grens heen gaat;
- Zijn zelfvertrouwen vergroot doordat hij ontdekt dat hij in staat is het proces van ongewenste benadering al in de uittestfase te stoppen en in noodgevallen effectief kan reageren met fysieke verdedigingsmiddelen;
- Hij door zijn vergrote zelfvertrouwen andere signalen uitzendt naar zijn omgeving en hierdoor verbetert zijn relatie met klasgenoten;
- Door het verhogen van zijn weerbaarheid vermindert zijn sociale fobie en vermindert zijn lichamelijke klachten (Segrin, 2000);
- Door vergroting van zijn weerbaarheid, zal hij in de toekomst minder problemen hebben met het aangaan van relaties (Segrin, 2000).

Hieruit blijkt dat te verwachten is dat deze cliënt baat zal hebben bij zelfverdedigingstechnieken in de module.

8 Conclusie

In de conclusie zal de vraagstelling worden herhaald en zal op de vraagstelling antwoord gegeven worden. Vervolgens zal het antwoord onderbouwd worden.

8.1 De vraagstelling en het antwoord

De vraagstelling zoals beschreven in de inleiding luidt:

Welke zelfverdedigingstechnieken zijn van toegevoegde waarde voor 'de brugklasgroep' van GGZ Noord-Drenthe, kinder- en jeugdzorg ambulant?

Het antwoord hierop is dat de zelfverdedigingstechnieken, zoals in hoofdstuk zes beschreven staan, van toegevoegde waarde zijn voor de module 'de brugklasgroep' van GGZ Noord-Drenthe.

8.2 Verantwoording voor het antwoord

De technieken zijn van toegevoegde waarde omdat de verwachte effecten van de zelfverdediging aansluiten op twee van de beoogde doelen van de module 'de brugklasgroep', te weten:

- de aanstaande brugklasser bewust te laten worden van eigen lichaamssignalen
- en het vergroten van weerbaarheid opdat zij in sociale situaties op een adequate en doeltreffende manier functioneren.

Deze effecten lijken niet zó sterk bereikt te worden in de opzet van de huidige module. Bij weerbaarheid moet je grenzen kunnen stellen, ook wanneer deze door een ander worden overschreden. Grenzen kun je stellen met woorden, houding en lichaamstaal en zo nodig ook door je fysiek te verweren. In de huidige opzet van de module wordt hier geen of weinig aandacht aanbesteed. Je kunt je weerbaarheid vergroten door te werken aan een positief zelfbeeld, werken aan eigenwaarde en door je grenzen te voelen en deze niet verschuiven. Deze hebben alle drie invloed op elkaar.

De kans is aanwezig dat de nieuwe aangeleerde sociale vaardigheden in huidige module 'de brugklasgroep' niet voldoende blijken te zijn. Het kind kan dan worden uitgetest door andere kinderen. Het pesten zal niet direct opgang komen. Het is belangrijk dat het kind op dat moment direct zijn grens aan kan geven met de verwachting dat het pesten niet op gang gaat komen. Er wordt veel aandacht geschonken aan het aangeven van je grens tijdens de zelfverdediging. Om de eigen grenzen aan te kunnen geven moet het kind deze echter wel voelen. Daarom wordt begonnen met de controlled approach oefening. Het kind zal waarschijnlijk merken dat het per persoon uitmaakt wat een prettige afstand is. Echter de fysieke reactie op grensoverschrijdend gedrag zal hetzelfde zijn. Wanneer het kind zijn grens weet is het belangrijk dat hij deze beschermt. Dit kan hij doen door het toepassen van de technieken die beschreven staan in hoofdstuk 6 Technieken voor deze module, onder het kopje: handen uitsteken en duwen. Het is belangrijk dat het kind op gepaste wijze reageert. De kinderen leren dat zij eerst verbaal hun grens aan kunnen

geven voordat zij reageren met bijvoorbeeld duwen. Het duwen is pas aan de orde wanneer de ander bewust de grenzen, ook na waarschuwen, niet respecteert. Het doel blijft om de grenzen van jezelf te beschermen. Hierbij gebruikt het kind zelfverdediging om zijn eigen persoonlijke ruimte te beschermen. Vervolgens heeft het kind de keuze om weg te lopen, te blijven staan omdat de situatie gede-escaleerd is of de confrontatie verder aan te gaan.

Daarnaast wordt er reality based geoefend wat van belang is om de kinderen weerbaarder te maken door de eenvoudige technieken. Er wordt geoefend op simpele en doeltreffend antwoorden op een reële grensoverschrijdende situatie.

Binnen de gekozen technieken is er altijd sprake van zelfverdediging. Het initiatief ligt altijd bij de agressor. Het is de bedoeling dat de kinderen reageren op de situatie en zorgen voor de-escalatie in plaats van escalatie.

Het slaan, schoppen of andere afweermethoden zijn bewust achterwege gelaten gezien de korte tijd die beschikbaar is voor de module, maar ook omdat het doel is om de situatie te de-escaleren in de uittestfase, nog voor het pesten op gang komt. Voor dit doel zal het kind voldoende handvaten krijgen door de zelfverdedigingstechnieken zoals beschreven in hoofdstuk zes.

Het blijkt dat het beheersen van zelfverdedigingstechnieken ervoor zorgt dat kinderen meer zelfvertrouwen krijgen waardoor zij zekerder over zullen komen naar de omgeving. Hierdoor wordt de kans verkleind dat zij gepest zullen worden in de brugklas.

Het kind leert dus door de zelfverdedigingstechnieken op verbaal en fysiek gebied, een andere manier van reageren op een agressor die (doelbewust) over de grenzen van het kind gaat. Door de zelfverdediging zal het kind zich zelfverzekerder voelen en zal dit ook uitstralen naar de omgeving. Het kind zal minder snel uitgetest worden, wat de kans op gepest worden verkleint. Het vergrote zelfvertrouwen door de zelfverdediging en het bewust worden van eigen lichaamssignalen sluit goed aan op het doel van de module 'de brugklasgroep'. Zelfverdedigingstechnieken zoals in deze scriptie behandeld kunnen dus een waardevolle aanvulling op de module zijn.

9 Aanbevelingen en discussie

Mijn advies is om deze zelfverdedigingstechnieken op te nemen in de module 'brugklasgroep'. Uit deze scriptie komt duidelijk naar voren dat zelfverdedigingstechnieken van toegevoegde waarde zijn voor 'de brugklasgroep'.

Een andere aanbeveling is om verder onderzoek te doen naar de toegevoegde waarde van de zelfverdedigingstechnieken in de module. Hierbij valt te denken aan het aanbieden van de module met de technieken en de module aan te bieden zonder de technieken en vervolgens de verschillende resultaten met elkaar te vergelijken.

Een discussiepunt is of de hoofdvraag van mijn literatuurstudie niet had moeten luiden: Is zelfverdediging van toegevoegde waarde voor de module 'de brugklasgroep'.

Literatuur

Boeken

American Psychiatric Association (2007), *Beknopte handleiding bij de diagnostische Criteria van de DSM IV-TR*, Amersfoort: Drukkerij Wilco

Berberich, A. (2005), *Krav Maga defcon, Modernste zelfverteidiging aus Israel, Grundlagen und basistechniken*, Vellingen-Schwenningen: Druckzentrum Südwest

Cautaert, S., Dupont, V. en Ideler, I. (2001), *Weerbaarheid van jongeren. Een denk en doeboek*, Apeldoorn: Garant Uitgevers

Driesen, J. (2000), *Opkomen voor jezelf*, Houten: Wolters Noordhoff

Emck, C. (1998), *Stress Management Training voor jongeren met psychotische stoornissen, Een handleiding voor trainers en therapeuten*, Amersfoort

Fellinger, P.R.G., Maliepaard, G.A. en Tummers, H.M.L. (1999), *Psycho-motorische Assertiviteitsmodule, een geprotocolleerde, individuele therapie met effectmeting*, Assen

Fronke, M. (2002), *Als nee niet genoeg is. Leerlingenboek zelfverdediging voor meisjes in het voortgezet onderwijs*, Baarn: HB uitgevers

Fronke, M. (2004), *Als nee niet genoeg is. Handboek zelfverdediging voor meisjes in het voortgezet onderwijs*, Baarn: HB uitgevers

Helvoort, K. van en Clarijs, Y.(1999), *Marietje Kesselproject. Weerbaarheidsvergroting bij kinderen van 10 tot 13 jaar*, Utrecht: NIZW Uitgeverij

Nederhoed, P. (1996) , *Helder rapporteren, een handleiding voor het schrijven van rapporten, scripties, nota's en artikelen in wetenschap en techniek*, Houten: Bohn Stafleu Van Lochem

Olweus, D. (1992), *Treiteren op school, jeugdzaken*, Amersfoort: Academische Uitgeverij Amersfoort

Anders

Cautaert, S., 'Wanneer NEE ook NEE betekent!', *Uitgelezen* april (2004)

Emck, C. en M. van de Kamp, 'Te bang om te bewegen?', *Het bewegingsgedrag van kinderen met angststoornissen*, PMTinfosite (2008)

Faber, M., en Hoogstraten, C. (1996), *Plezier op school, draaiboek RIAGG Noord-Limburg*, RIAGG Noord-Limburg

Faber, M., Verkerk, G., Aken, A. van, Lissenburg, L. en Geerlings, M., *Plezier op school: sterker naar de brugklas, Kind en Adolescent Praktijk*, 05 (2006), p. 32-39

Gesprekken

Hoezen, P. (juni 2009), docent Geweldbeheersing bij de overheid en IBT-docent (Integrale Beroepsvaardigheden Training), Amsterdam

Huizinga, A. (juni 2009), PMT-er bij GGZ Noord-Drenthe, Assen

Internetsites

<http://www.aot-verademing.nl> 24 juni '09

<http://www.bwz.nu/>, 4 juni '09

http://han2.windesheim.nl/han/VakbibliotheekBSL/vb23.bsl.nl/frontend/index.asp?content=log_in.asp, 4 juni '09

<http://nl.wikipedia.org/wiki/Zelfverdediging>, 31 mei '09

http://www.progressiveselfdefense.nl/docs/Martial_Arts_Mythe.pdf, 22 juni '09

<http://www.sociaalemotioneel.nl/werkenaan>, 4 juni '09

<http://www.terratraining.be/pdf/neeooknee.pdf>, 22 juni '09

<http://www.trainersgroep-weerbaarheid.nl/index.php?knop=weerbaarheid&volgorde=1&menu=1>, 4 juni '09

<http://www.weerbaarheid.nu/trainingen/marietjekessels>, 4 juni '09

<http://users.telenet.be/basisschooldeschakel/DE%20SCHAKEL6A/woordenschat%20franco/oefening%20module%204/vrienden.gif>, 3 juli '09

BIJLAGE: MODULE 'DE BRUGKLASGROEP' GGZ NOORD-DRENTHE

Module: de brugklasgroep (in ontwikkeling)

Ontwikkeld voor kinder- en jeugdzorg ambulant GGZ Noord-Drenthe.

Ontwikkeld door Joelca Hilverda, Joris Doesburg en Peter Neijmeijer.

Doel:

Aanstaande brugklassers kennis laten maken met of het herhalen van een aantal sociale basisvaardigheden, bewust laten worden van eigen lichaamssignalen en vergroten van weerbaarheid opdat zij in sociale situatie op een adequate en doeltreffende manier functioneren.

Doelgroep:

Aanstaande brugklassers die op een basisschool gepest werden, angstig, weinig zelfvertrouwen, onzeker of onhandig in de omgang met anderen zijn. Moeilijk voor zichzelf kunnen opkomen en opzien tegen de overgang naar het voortgezet onderwijs. Deze kinderen zijn al in behandeling bij kinder en jeugd ambulante zorg GGZ Noord-Drenthe of worden hiervoor aangemeld. Deze kinderen zijn gediagnosticeerd met behulp van DSM-IV-TR.

Inclusie criteria:

- Angst voor sociale aspecten van het voortgezet onderwijs;
- Slachtoffer pesten op de basisschool;
- Onvoldoende sociale vaardigheden hebben;
- Eerder een sova-training gevolgd hebben;
- Onvoldoende weerbaarheid;
- Enige affiniteit met bewegen hebben;
- Eigen hulpvraag heeft.

Exclusie criteria:

- Te grote angst om in een groep te kunnen functioneren;
- Onvoldoende motivatie.

Groepsgrootte:

Minimaal 6 en maximaal 10 kinderen.

Duur:

2 dagen en 1 terugkommiddag

09.00 uur tot 16.00 uur.

Accommodatie:

Sportzaal en spreekkamer

Start:

Woensdag 19 en donderdag 20 augustus 2009.
PMC gebouw aan de Dennenweg, Assen.

Nodig:

Pen, multomap met papier.
Zaalschoenen en eventueel sportkleding.

Thema's

- Basisvaardigheden (stevig staan, anderen aankijken en duidelijk praten);
- Inzicht in de invloed van het denken (GGGG-model);
- Gespreksvaardigheden (een praatje maken, goed luisteren, een gesprek beginnen een gesprek eindigen etc.);
- Omgaan met spanning (spanningsthermometer);
- Samenwerken;
- Assertieve vaardigheden (omgaan met moeilijke situaties);
- Omgaan met Pestgedrag.

Vorbereiding eerste schooldag

Eerste bijeenkomst:

09.00-09.30 uur

Welkom heten en elkaar vertellen wie we zijn, wat we graag willen leren.

Aandacht voor de luisterhouding, stevig staan en stemgebruik.

(kennismakingsspel met ballen, verschillende posities innemen).

Hoe voelt iedereen zich, verbinden met straks.

- Spanningsthermometer
Oefening met de bank (in de trapezoïde), wat ga je doen als je bij spanning 8 bent?
- Uitleg GGGG-model.
Uitwerken met de hoepels (Gedachten-gevoel-gedrag)
Materialenroef.
- Trampoline gericht op afstemmen op de ander, je eigen mening geven, ontdekken en aangeven wat je wilt of zou willen.

Tweede bijeenkomst:

09.00-09.30 uur

Terugblik op vorige dag, aangeven hoe je het ervaren hebt en hoe je erbij zit.

- Spanningsthermometer
Basisvaardigheden herhalen.
(spel anna-maria-koekoek, of stand in de mand)
- Teams maken en ieder team verzint een naam en een eigen Yell.
Brugbouwen met punten voor de samenwerking, mening geven, luisteren naar elkaar.
Duimen verdienen, denk aan de koffer!
Terug kijken middels het GGGG-model.
- Levende piramide bouwen met de hele groep.
- Klimmen. Vooraf inschatten wat je gaat doen, welke baan je wilt en invullen van de spanningsthermometer.
Navragen hoe je het hebt beleefd.
- Spel zonder grenzen.
Daar komen alle vaardigheden aan de orde.