

Scriptie

Knokken voor jezelf

Vechtsporttherapie in de verslavingszorg

Naam:	Stefan van Bommel
Begeleider:	Sandra Verbeeten
Beoordelaar:	Esther Bakker-Versteeg
School:	Hogeschool Windesheim te Zwolle
Opleiding:	Psychomotorische Therapie & Bewegingsagogie
Datum:	01-04-2014
VOE-code:	HSK3-AFS-BV4-13

Voorwoord

Voor u ligt mijn afstudeeropdracht van de opleiding Psychomotorische therapie (PMT) & Bewegingsagogie (BA) aan de christelijke Hogeschool Windesheim, te Zwolle.

Tijdens mijn eindstage bij Verslavingszorg Noord Nederland is mij opgevallen dat assertiviteit en verslaving veel met elkaar te maken hebben. In vrijwel alle gevallen waren de cliënten gebaat bij assertiever worden en binnen de kliniek werd hier ook aan gewerkt. In deze periode had ik als hobby kickboksen via de profileringmodule 'De kick van kickboksen'. Hierdoor merkte ik dat ik gemakkelijker voor mijzelf opkwam in allerlei situaties als gevolg van de sport. Ik zag de sport als ' tikkertje voor gevorderden', maar ook als een non-verbale manier van voor jezelf opkomen.

Het leek mij interessant om een vechtsporttherapie module te ontwikkelen waarbij er op non-verbale wijze geoefend kon worden met assertiviteit en te kijken of dit ook effect had op de assertiviteit van mensen met een verslaving.

Ik hoop dat mijn onderzoek van toegevoegde waarde zal zijn voor de ontwikkeling van de PMT in de verslavingszorg. Voor mijn ontwikkeling als beginnend psychomotorisch therapeut is het uitvoeren van dit onderzoek van meerwaarde geweest en heeft het mij mooie praktijkinzichten opgebracht.

Bij deze wil ik graag een aantal mensen bedanken die mij geholpen hebben bij het uitvoeren van mijn onderzoek.

Allereerst wil ik mijn scriptiebegeleider Sandra Verbeeten bedanken voor het bieden van de nodige structuur, het geven van feedback en ondersteuning tijdens dit onderzoek. Dennis de Jong en Elsbeth Meij wil ik danken voor het bieden van een plaats om dit onderzoek uit te kunnen voeren. Daarbij wil ik de overkoepelende organisatie Deltapsy ook bedanken voor hun medewerking. Jurian van de Kamp ben ik dankbaar voor zijn hulp bij het vinden van wetenschappelijke artikelen. Esmée Pater heeft mij enorm geholpen bij het structureren en herschrijven van de teksten in deze afstudeeropdracht.

Met trots presenteer ik u mijn afstudeeronderzoek 'Knokken voor jezelf' .

20-05-2014, Stefan van Bommel

Samenvatting

Tijdens de eindstage van de opleiding psychomotorische therapie in verslavingszorg Noord Nederland locatie te Leeuwarden is een vermoeden ontstaan dat vechtsporten een positieve invloed zou kunnen hebben op de assertiviteit van mensen met een verslaving.

In dit afstudeeronderzoek is onderzocht of er aanwijzingen zijn dat een module vechtsporttherapie de assertiviteit van mensen met een verslaving vergroot. Dit is onderzocht bij cliënten van een verslavingsafdeling van Deltapsy te Poortugaal. De deelnemers waren zowel mannen als vrouwen en hadden voornamelijk vermijdende en angstige persoonlijkheidskenmerken. Het betrof een pre-experimenteel onderzoek waarbij toetsend gewerkt is. Als meetinstrument is gekozen voor de assertiviteitsvragenlijst afkomstig van het ambulatorium van de opleiding PMT-BA. Om de invloed te meten van de module vechtsporttherapie wordt een voor en nameting gedaan.

Na afloop van de module vechtsporttherapie konden de resultaten verwerkt worden. Van alle vier de thema's van de assertiviteitsvragenlijst werden de gemiddelde scores berekend.

De resultaten lieten zien dat de scores op de negatieve thema's zoals 'Passief', 'Manipulatief' en 'Agressief' over het algemeen lager zijn geworden na deelname aan de module vechtsporttherapie.

Bij deze thema's was dit waarneembaar bij vier van de vijf deelnemers. Bij het positieve thema 'Assertief' werd zichtbaar dat drie van de vijf deelnemers hoger scoorden in de resultaten van de nameting. Een deelnemer had een gelijkmatig resultaat en een ander liet een lichte daling zien.

De resultaten van de voor en nameting lieten zien dat de module vechtsporttherapie waarschijnlijk invloed heeft gehad op de assertiviteit van de deelnemers.

Inhoudsopgave

Voorwoord	Pagina 2
Samenvatting	Pagina 3
Inleiding	Pagina 4
1. Theoretisch kader	Pagina 7
1.1 Verslaving	Pagina 7
1.2 Assertiviteit en verslaving	Pagina 8
1.3 Assertiviteit en vechtsport	Pagina 9
2. Methode	Pagina 10
2.1 Onderzoekdesign	Pagina 10
2.2 Proefpersonen	Pagina 10
2.3 Meetinstrument	Pagina 10
2.4 Rots en water	Pagina 11
3. Resultaten	Pagina 12 t/m 18
3.1 Alle gemiddelde resultaten	Pagina 12
3.2 Passief	Pagina 13
3.3 Manipulatief	Pagina 14
3.4 Agressief	Pagina 15
3.5 Assertief	Pagina 16
3.6 Individuele score in tabel	Pagina 17-18
4. Discussie	Pagina 19-20
4.1 Onderzoek	Pagina 19
4.2 Resultaten	Pagina 19
4.3 Interventies	Pagina 19-20
5. Conclusie	Pagina 22
6. Aanbevelingen	Pagina 22
7. Literatuurlijst	Pagina 23
8. Bijlagen	Pagina 23
Bijlage 1) Vragenlijst Assertiviteitstraining Ambulatorium	Pagina 23 t/m 27
Bijlage 2) Score assertiviteitsvragenlijst	Pagina 28-29
Bijlage 3) Resultaten assertiviteitsvragenlijst per cliënt	Pagina 30 t/m 42
Bijlage 4) Module vechtsporttherapie	Pagina 43 t/m 63

Inleiding

Tijdens de eindstage van de opleiding psychomotorische therapie in Verslavingszorg Noord Nederland locatie te Leeuwarden is een vermoeden ontstaan dat vechtsporten een positieve invloed zou kunnen hebben op de assertiviteit van mensen met een verslaving. Tevens werd vermoed dat vechtsport een positieve bijdrage zou kunnen hebben op de assertiviteit van mensen in zijn algemeenheid.

Mensen met een verslaving zijn levenslang verslaafd en zullen lang nadat ze uit de kliniek zijn, strijd moeten blijven voeren met hun ziektebeeld. Circa 50 tot 90 procent van de mensen die met succes voor verslavingsproblemen zijn behandeld, valt uiteindelijk terug (Nevid, Rathus, Greene, Hoencamp, & Bruijn, 2008). Casselman (1996) concludeerde uit de praktijk dat verslavingsgevoeligheid blijvend is. Hieruit kan voorzichtig geconcludeerd worden dat verslaving een lastig te behandelen ziekte is en de kans op terugval relatief groot is.

Mensen met verslavingsproblematiek hebben minder kans op terugval wanneer zij assertiever zijn. Chaney, O'Leary & Marlatt (1987) beschrijven dat in hun onderzoek als volgt: "Twee gecontroleerde studies hebben assertiviteit / probleemoplossende training positief gecorreleerd met verminderde middelengebruik."

In de verslavingszorg wordt al jarenlang vooruitgang geboekt door assertiviteit te trainen, in de behandeling hierbij kan gedacht worden aan terugvalpreventie en training van coping strategieën. Studies hebben de effectiviteit van terugvalpreventie bij verslavingsproblemen aangetoond (Carrol 1996; Irvinea 1999).

Uit onderzoek is gebleken dat er een verband is tussen vechtsport en assertiviteit. "Vechtsporten verbeteren het zelfvertrouwen door de fysieke activiteit en groepservaring, het aanleren van ontspanning, concentratie, assertiviteit, directheid en eerlijkheid in communicatie. (Weiser, Kutz, Jacobson, & Weiser, 1995)."

Mensen met verslavingsproblematiek kunnen profiteren van vechtsporttherapie in het leren omgaan met hun verslaving. Dit is al gebleken bij vrouwen. Guthrie (1997) concludeerde het volgende "Vrouwen die herstellend zijn van (..) verslaving (..) rapporteerden dat karate training hulpzaam was in hun herstel."

Probleemstelling

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat mensen met een verslaving in mindere mate assertief zijn (Chaney et al., 1987). Deze verminderde mate van assertiviteit lijkt de kans op terugval te vergroten.

Doelstelling

Doel in het onderzoek:

Het doel in het onderzoek is om te onderzoeken of er mogelijke aanwijzingen zijn dat een module vechtsporttherapie resulteert in een toename van de assertiviteit van mensen met een verslaving. Het langere termijn doel, kijken of toename in assertiviteit daadwerkelijk effect blijkt te hebben bij een terugval wordt niet onderzocht.

Doel van:

Het verbeteren van de zorg voor cliënten in de verslavingszorg. Maar ook het verbeteren van het PMT-aanbod in de verslavingszorg in het bijzonder. Uiteindelijk kan het tevens een nieuwe module ontstaan voor de verslavingskliniek waar dit onderzoek plaatsvindt.

Mijn onderzoeksvraag luidt:

“Zijn er aanwijzingen dat **vechtsporttherapie** de assertiviteit van mensen met verslavingsproblematiek vergroot?”

Methode

De opzet van het onderzoek is pre-experimenteel, waarbij toetsend gewerkt zal worden. De deelnemers zijn zowel mannen als vrouwen met een verslaving, die vooral vermijdende en angstige persoonlijkheidskenmerken hebben. De assertiviteit van de deelnemers wordt voor en na de module vechtsporttherapie gemeten. De module van acht bijeenkomsten zal vier weken in beslag nemen. De vragenlijst die gebruikt wordt is afkomstig van het Ambulatorium van de opleiding PMT-BA. Kanttekening hierbij is dat de betrouwbaarheid en validiteit van de vragenlijst niet bekend is.

Leeswijzer

In het theoretisch kader wordt een aanvulling gegeven op de inleiding, met hierbij de beschrijving van belangrijke begrippen als: verslaving, assertiviteit en vechtsport. Tevens wordt er een aanvulling gemaakt met betrekking tot de module vechtsporttherapie.

In het hoofdstuk methode wordt de opzet van het onderzoek beschreven. Hierin worden de deelnemers, het onderzoeksinstrument en de methode van dataverwerking beschreven.

Het hoofdstuk resultaten toont de daadwerkelijk gerealiseerde onderzoeksresultaten. De resultaten worden op een overzichtelijke manier in grafieken gepresenteerd.

In de discussie worden de resultaten 'gewikt en gewogen' en wordt kritisch gekeken naar de methode, de resultaten en de uitvoering van het onderzoek.

In de conclusie wordt antwoord gegeven op de onderzoeksvraag.

In het hoofdstuk aanbevelingen zal de onderzoeker zijn aanbevelingen geven ten aanzien van de resultaten van het onderzoek en de aanbevelingen voor de praktijk in de toekomst.

1. Theoretisch kader

1.1 Verslaving

Circa 30 procent van de mannen en circa 7,5 procent van de vrouwen krijgt ooit in hun leven te maken met een middelenstoornis (Nevid, Rathus & Greene, 2012).

Er kan voorzichtig geconcludeerd worden dat verslaving een moeilijk te behandelen ziekte is. De kans op terugval is namelijk relatief groot. Casselman (1996) concludeerde al in de praktijk dat verslavingsgevoeligheid altijd aanwezig blijft.

Veel psychoactieve stoffen, zoals bijvoorbeeld nicotine, alcohol, amfetaminen, heroïne, cocaïne en zelfs marihuana hebben prettige effecten doordat ze de concentratie dopamine in het genots- of het beloningscentrum in de hersenen vergroten. Het genotscentrum bestaat uit de netwerken van neuronen die verantwoordelijk zijn voor de prettige gevoelens die we ervaren bij seksuele opwindning of wanneer we de loterij winnen (Nevid, et al., 2012).

Endorfinen spelen in het lichaam een belangrijke rol bij het reguleren van een natuurlijke toestand van genot en pijn. Opiaten doen de werking van endorfinen na door zich aan receptorplaatsen te binden die voor endorfine bedoeld zijn, daardoor zal vervolgens het genotcentra in de hersenen worden gestimuleerd (Nevid, et al., 2012).

Bij onderzoekers bestaat het vermoeden dat de netwerken die zich in de hersenen bevinden die genotsgevoelens teweeg brengen, door chronisch drugsgebruik worden beschadigd (Begley, 2001; 'Cocaïne Use', 2003). Mogelijk zijn de hersenen na langdurig drugsgebruik minder goed in staat uit zichzelf dopamine te vormen (Blakeslee, 1997). Daardoor vermindert mogelijk het vermogen om plezier te ontleen aan dagelijkse activiteiten, zoals een goede maaltijd nuttigen of het kijken naar en theatervoorstelling. De chronische drugsgebruiker wordt daarmee afhankelijk van drugs om gevoelens van plezier te verkrijgen.

Er zijn verschillende methoden om mensen met een verslaving te behandelen. De meest bekende behandelmethoden in de verslavingszorg waren altijd cue-exposure, community-reinforcement en contingentmanagement. Deze zijn hoofdzakelijk gedragstherapeutisch van aard. Ook zijn er behandelvormen die werken met het aanleren van coping vaardigheden (coping skills training) en het voorkomen van terugval (terugvalpreventie). De laatst genoemde kenmerken zichzelf doordat ze gebruikmaken van zowel cognitieve als gedragstherapeutische interventies en zijn hiermee cognitieve gedragstherapeutische behandelmethoden (Franken & Van de Brink, 2009).

Van de hierboven genoemde behandelvormen is terugvalpreventie een bekend en al lang bestaand begrip binnen de verslavingszorg. Uit onderzoek blijkt dat mensen die een terugval hebben, een grotere kans hebben op een nieuwe terugval wanneer ze hun persoonlijke zwakte toeschrijven aan een terugval en ze zich hierdoor schamen of schuldig voelen (Nevid, et al., 2008). Binnen terugvalpreventie wordt er gekeken naar de interpretatie van vergissingen of van een eenmalige terugval die zich kan voordoen, zoals het weer roken van een eerste sigaret of het nemen van een borrel na te zijn gestopt. De ex-gebruikers wordt zo geleerd hoe ze de neiging tot overreactie op een terugval kunnen vermijden, door hun denken over terugval anders te laten verlopen.

1.2 Assertiviteit en verslaving

Om duidelijkheid te krijgen over wat er precies onderzocht gaat worden is het van belang dat er een beschrijving komt van wat er verstaan wordt met het begrip assertiviteit. In de literatuur bestaat er geen eenduidigheid van de definitie assertiviteit. Hieronder volgt een definitie van assertiviteit die zich kan vinden in de cognitieve gedragstherapie. Hier is voor gekozen omdat de definitie van assertiviteit zoals eerder beschreven dan beter aansluit bij de gangbare behandelstrategie, de cognitieve gedragstherapie.

De definitie van Derrix (2009) van assertiviteit luidt: 'Jezelf kenbaar maken en voor jezelf opkomen '

Derrix (2009) beschreef in haar boek dat met assertiviteit wordt bedoeld; een assertief persoon kan vrij beslissen hoe deze zich gedraagt. Hij of zij kan kiezen tussen zich willen handhaven of ergens in toegeven. De persoon maakt zich niet het slachtoffer van anderen of van omstandigheden, maar geeft het leven vorm onder regie van zichzelf. Als de persoon ervoor kiest zijn belangen en rechten te verdedigen en te handhaven, dan gebeurt dit zonder de intentie anderen in hun rechten tekort te doen.

Mensen die assertief zijn:

- Beïnvloeden hun eigen gedachten, gevoelens en gedrag;
- Leiden hun leven zoals zij dat willen;
- Komen voor hun rechten, wensen, meningen en gevoelens op; kunnen iets weigeren zonder schuldgevoelens;
- Brengen geen onnodige schade toe aan anderen;
- Laten zichzelf niet leiden door hun angsten en zorgen.

Mensen met een verslaving hebben vaak moeite met de hierboven genoemde punten van assertiviteit. Ze laten zich het slachtoffer worden van anderen door bijvoorbeeld geld aan hen uit te lenen of zich op andere wijze te laten misbruiken. Bij verslaafde mensen die voornamelijk vermijdende en angstige persoonlijkheidskenmerken hebben zijn dergelijke dingen veel voorkomend. Ook het weigeren van aanbiedingen (drank/drugs) vanuit hun omgeving en daarmee het aangeven van grenzen is vaak lastig voor hen.

Chaney, et al. (1987) beschrijven in hun onderzoek dat assertiviteit en/of probleemoplossende training een positieve invloed hebben op vermindert middelengebruik. Mensen met een verslaving hebben minder kans op een terugval in middelen gebruik op het moment dat ze assertiever zijn. Het aangeven van grenzen is dan waarschijnlijk ook gemakkelijker.

In de verslavingszorg wordt al jaren progressie gemaakt doormiddel van het trainen van de assertiviteit, dit kan gedaan worden middels terugvalpreventie en/of training van coping strategieën. Studies hebben bewezen dat terugvalpreventie effectief blijkt te zijn bij de behandeling van verslavingsproblematiek (Carrol, 1996; Irvinea, 1999).

1.3 Assertiviteit en vechtsport

Weiser, et al. (1995) schrijven dat vechtsport de assertiviteit verbetert en daarmee ook het zelfvertrouwen groeit. Vechtsport kan voor meer positieve eigenschappen zorgen zoals het aanleren van ontspanning en concentratie, maar ook de mogelijkheid bieden tot directheid en eerlijkheid in communicatie.

Egan (1993) vond dat zowel traditionele als moderne stijlen van vechtsport leiden tot een verbetering van de algemene geestelijke gezondheid van mensen die de sport beoefenen. In andere onderzoeken is al gebleken dat vechtsport een positieve invloed heeft op de geestelijke gezondheid van mensen in het algemeen.

De voordelen van het beoefenen van een vechtsport worden steeds groter naarmate je de sport langer beoefend (Daniels en Thornton, 1990). Dit suggereert dat de mate van assertiviteit ook zal blijven toenemen naarmate er langer geoefend word.

In eerder onderzoek is al gebleken dat vechtsporttherapie vrouwen met een verslaving kan helpen in het leren omgaan met hun problematiek (Guthrie, 1997).

2. Methode

2.1 Onderzoeksdesign

Het betreft een pre-experimenteel onderzoek. Er zal toetsend gewerkt worden in dit onderzoek, dit aangezien er gekeken wordt of een module vechtsporttherapie effect heeft op de assertiviteit van mensen met een verslaving. Een module vechtsporttherapie zal leidend zijn voor dit onderzoek. Er is geen normgroep en/of controlegroep aanwezig in dit onderzoek.

2.2 Proefpersonen

Er zullen tussen de 4 en de 8 mensen deelnemen, de groep kent zowel mannen als vrouwen. Ze hebben allemaal een verslaving, uiteenlopend van aard. De ernst van de verslaving is zodanig dat ze niet zelfstandig konden afkicken en intern opgenomen zijn of zijn geweest. Door een verslavingsafdeling in een algemeen psychiatrisch ziekenhuis te benaderen zal duidelijk worden of er interesse en mogelijkheid is om dit onderzoek daar uit te voeren. De cliënten worden geïndiceerd door de psycholoog, verslavingsarts en/of psychiater. Vervolgens kunnen de cliënten kiezen of ze deel willen nemen aan dit onderzoek.

2.3 Meetinstrument

Het meet instrument is een assertiviteitsvragenlijst. De vragenlijst is afkomstig van het Ambulatorium van de opleiding PMT-BA. Er is gezocht naar verschillende vragenlijsten die passend zijn voor dit onderzoek. Er is uiteindelijk gekozen voor deze vragenlijst omdat deze goed aansluit bij dit onderzoek. De lijst meet verschillende aspecten van assertiviteit waaronder sub assertiviteit en agressie. In deze besluitvorming is het kaderen van de tijd meegenomen en de praktische overweging dat deze lijst voorhanden is. Kanttekening hierbij is dat de betrouwbaarheid en validiteit van de vragenlijst niet bekend is.

De assertiviteit wordt gemeten voor en na de interventie van vechtsporttherapie van 8 bijeenkomsten gedurende 4 weken. Tijdens de eerste bijeenkomst zal de assertiviteitsvragenlijst worden ingevuld. De nameting wordt gedaan tijdens de evaluatie die plaats zal vinden nadat de 8^{ste} bijeenkomst is geweest.

De assertiviteitsvragenlijst kent 80 vragen. De vragen zijn verdeelt over 4 thema's. Op elk van de thema's kan minimaal 0 punten gescoord worden en maximaal 20. Deze thema's staan hieronder beschreven:

Passief

Dit thema betreft het niet nemen van verantwoordelijkheden, het 'versloffen' van taken en andere vormen van nalatigheid. Het gaat om sub assertiviteit.

Manipulatief

Dit thema betreft het meegaan met wat anderen zeggen. Bijvoorbeeld in hoeverre cliënten zich laten gebruiken door de ander of laten beïnvloeden door hen.

Agressief

Dit thema betreft het voor jezelf opkomen, zonder rekening te houden met de ander. Hierbij kan sprake zijn van verbaal en fysiek geweld.

Assertief

Dit thema betreft het voor jezelf opkomen, jezelf kenbaar maken.

De resultaten van de vragenlijsten worden gemiddeld genomen en in grafieken weergegeven. Vervolgens worden de resultaten van de individuele deelnemers apart weergegeven. Dit wordt gedaan omdat er een relatief kleine groep deelnemers is en individuele excessen de gemiddelde resultaten sterk kunnen beïnvloeden.

2.4 Rots en water

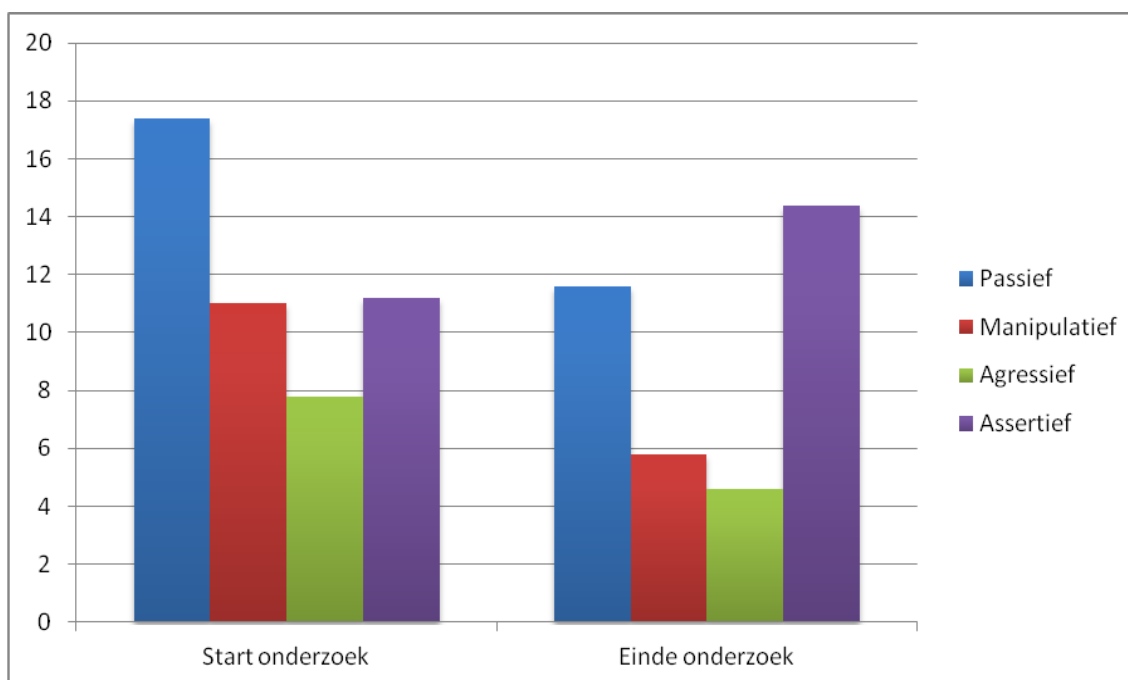
De module vechtsporttherapie is gebaseerd op de weerbaarheid interventie van 'Rots en Water' (Ykema, 2006). Hier is voor gekozen omdat dit een bestaande geprotocolleerde interventie is. De module vechtsporttherapie zal bijna volledig bestaan uit de bewegingsactiviteiten die te vinden zijn in het praktijkboek van 'Rots en Water' en zal aangevuld worden door activiteiten uit overlevering. Het 'Rots en Water' programma is erop gericht de weerbaarheid van de deelnemers te vergroten. Weerbaarheid en assertiviteit liggen dichtbij elkaar. Beide begrippen behelzen het 'voor jezelf opkomen', maar bij de term weerbaarheid wordt ook nog aan zelfverdediging gedacht.

3. Resultaten

Het onderzoek is begonnen met 6 cliënten, waarvan 4 vrouwen en 2 mannen. Deze mannen en vrouwen hebben voorafgaand aan het onderzoek de assertiviteitsvragenlijst van het ambulatorium ingevuld.

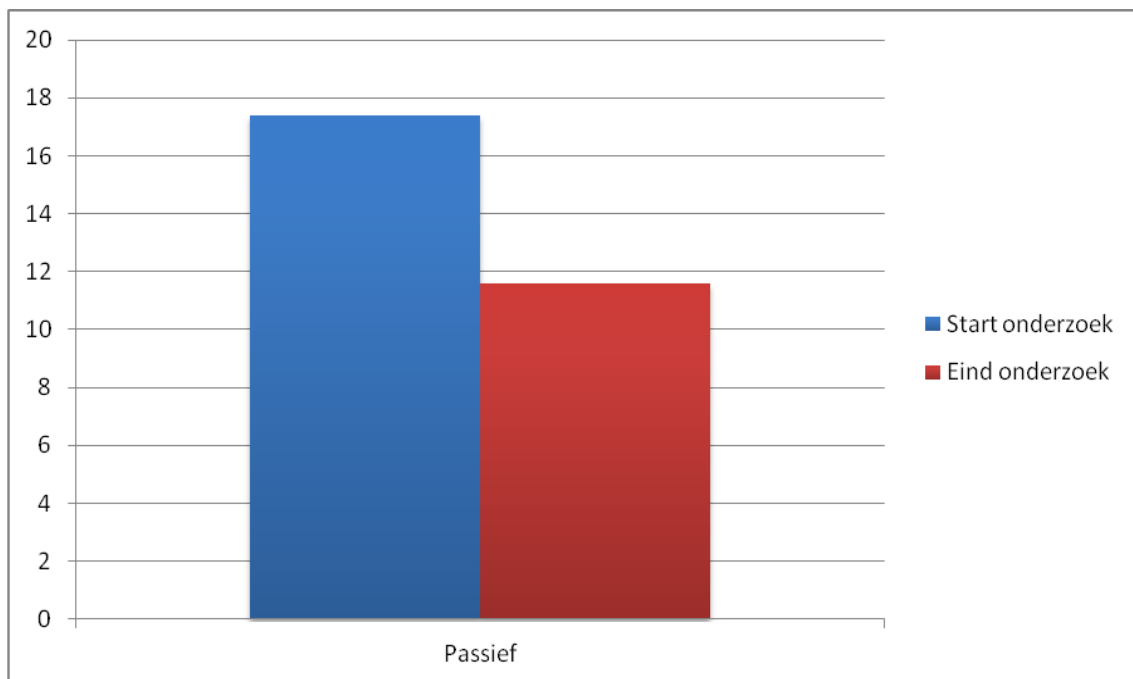
Tijdens de uitvoering van het onderzoek is er een vrouwelijke uitvaller geweest. Deze is met vervroegd ontslag gegaan, omdat ze een baan kon krijgen mits ze direct kon beginnen. Daarbij is er nog een andere vrouwelijke deelnemer geweest (met de afkorting: JV) die halverwege de module besloten heeft niet langer deel te kunnen nemen aan de fysieke oefeningen i.v.m. aanhoudende rugklachten. Ze bleef dagen na de bijeenkomsten nog last van haar rug houden. Ze is wel aanwezig gebleven bij alle resterende bijeenkomsten en had wel deel aan de activiteiten. Door elke keer aan het begin van de laatste 4 bijeenkomsten haar grens aan te geven, kwam ze voor zichzelf op en oefende zo met haar problematiek. Daarbij maakte haar grote mate van betrokkenheid bij het groepsproces haar aanwezigheid zinvol. Om die reden zijn haar resultaten in het onderzoek opgenomen.

3.1 Alle gemiddelde resultaten



Hierboven worden de gemiddelde startresultaten vergeleken met de gemiddelde eindresultaten: Vier van de vijf deelnemers scoren aan het einde lager op het thema passief. Vier van de vijf deelnemers scoren aan het einde lager op het thema manipulatief. Vier van de vijf deelnemers scoren aan het einde lager op het thema agressief. Drie van de 5 deelnemers scoren hoger aan het eind op het thema assertief, één deelnemer blijft hiervan gelijk en één deelnemer heeft een daling van 2 punten in de score.

3.2 Passief gemiddeld

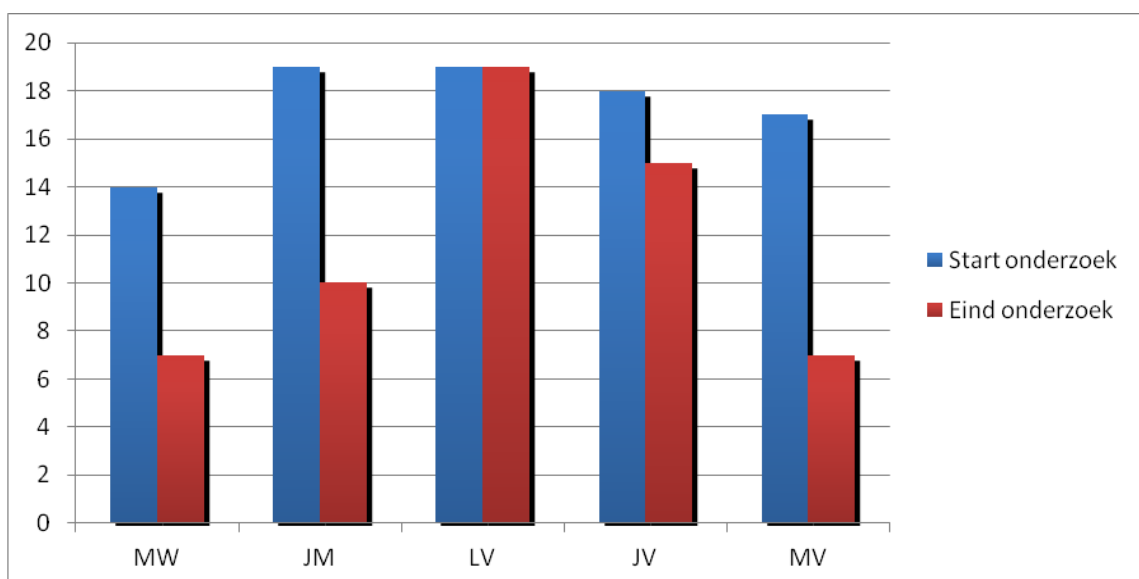


In de bovenstaande grafiek zijn zowel de start resultaten als de eindresultaten bij het thema Passief als gemiddelden weergegeven.

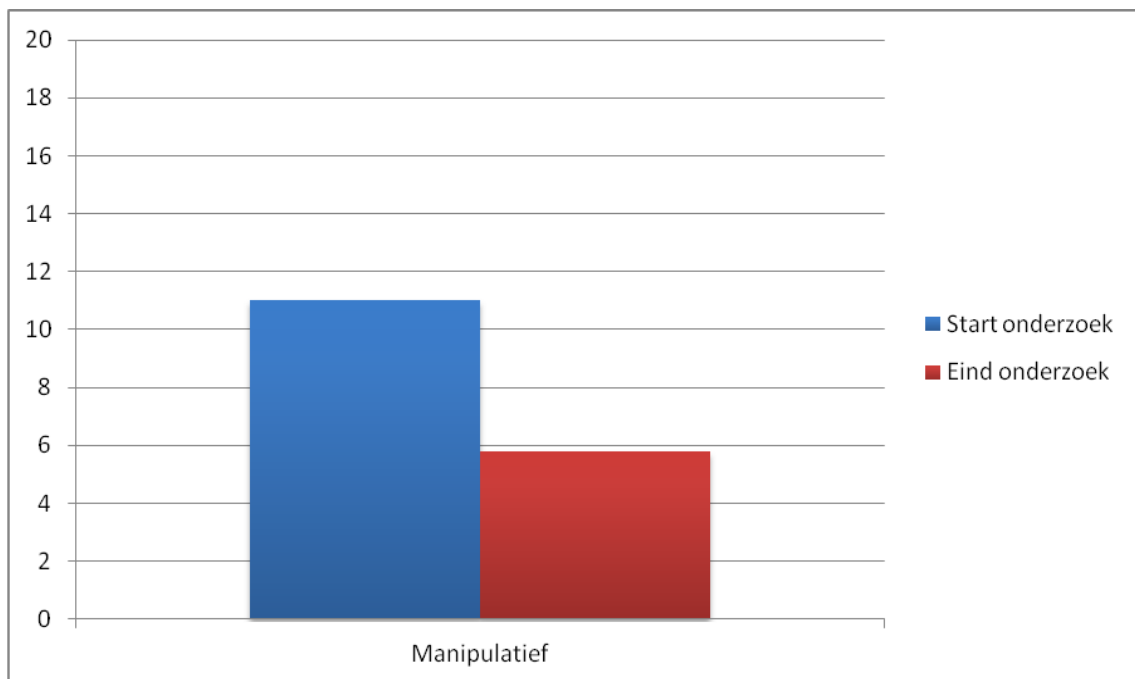
Passief is gemiddeld genomen bij de start van het onderzoek 17,4.

Passief is gemiddeld genomen aan het eind van het onderzoek 11,6.

Passief individueel



3.3 Manipulatief gemiddeld

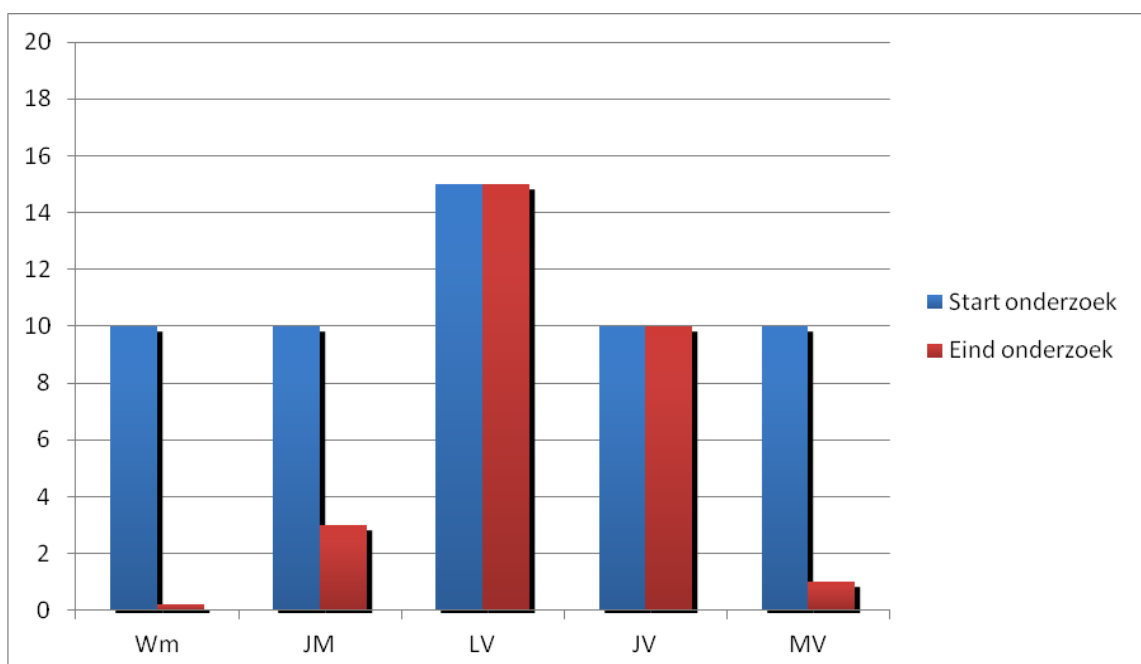


In de bovenstaande grafiek zijn zowel de start resultaten als de eindresultaten bij het thema Manipulatief als gemiddelden weergegeven.

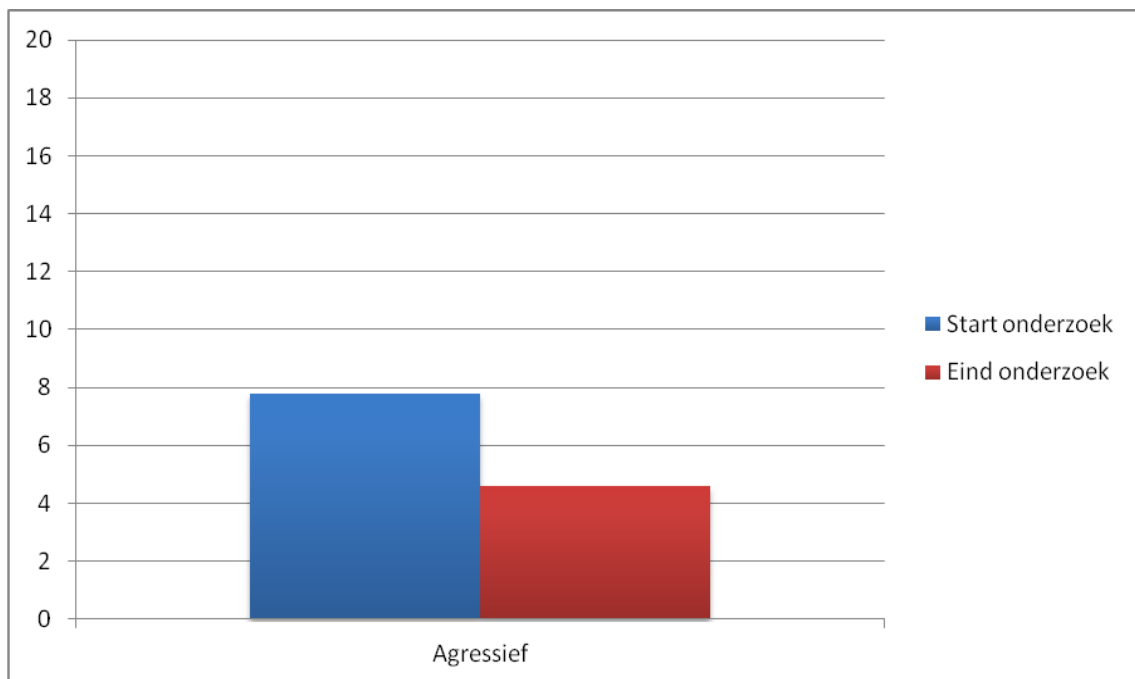
Manipulatief is gemiddeld genomen bij de start van het onderzoek 11.

Manipulatief is gemiddeld genomen aan het eind van het onderzoek 5,8.

Manipulatief Individueel



3.4 Agressief gemiddeld

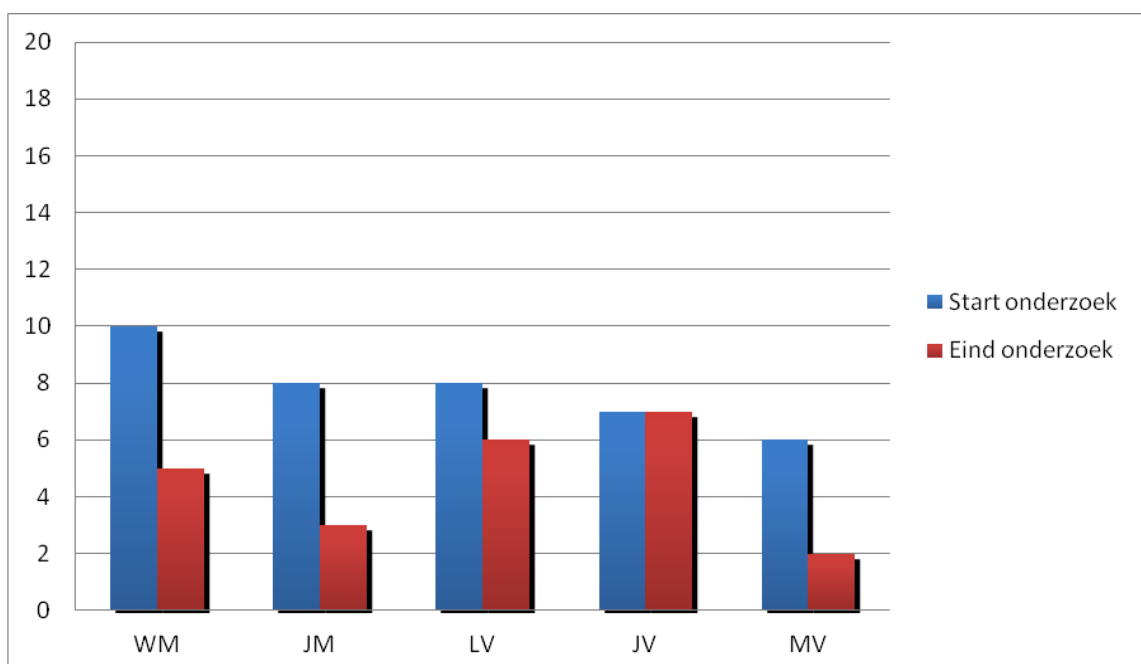


In de bovenstaande grafiek zijn zowel de start resultaten als de eindresultaten bij het thema Agressief als gemiddelden weergegeven.

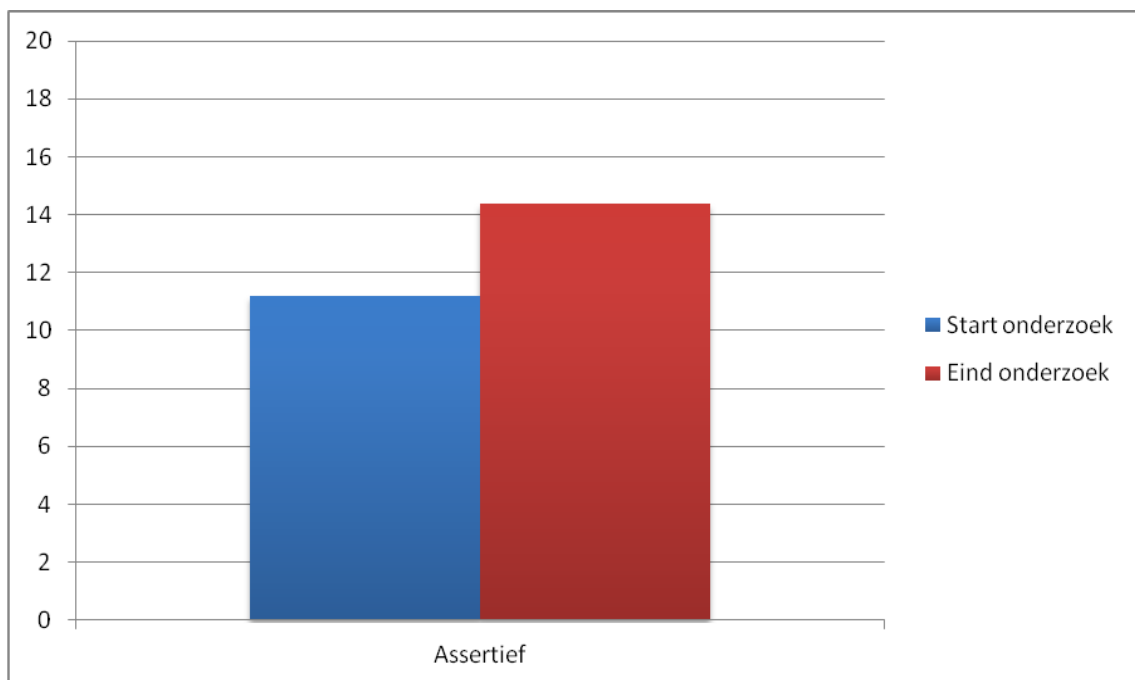
Agressief is gemiddeld genomen bij de start van het onderzoek 7,8.

Agressief is gemiddeld genomen aan het eind van het onderzoek 4,6.

Agressief Individueel



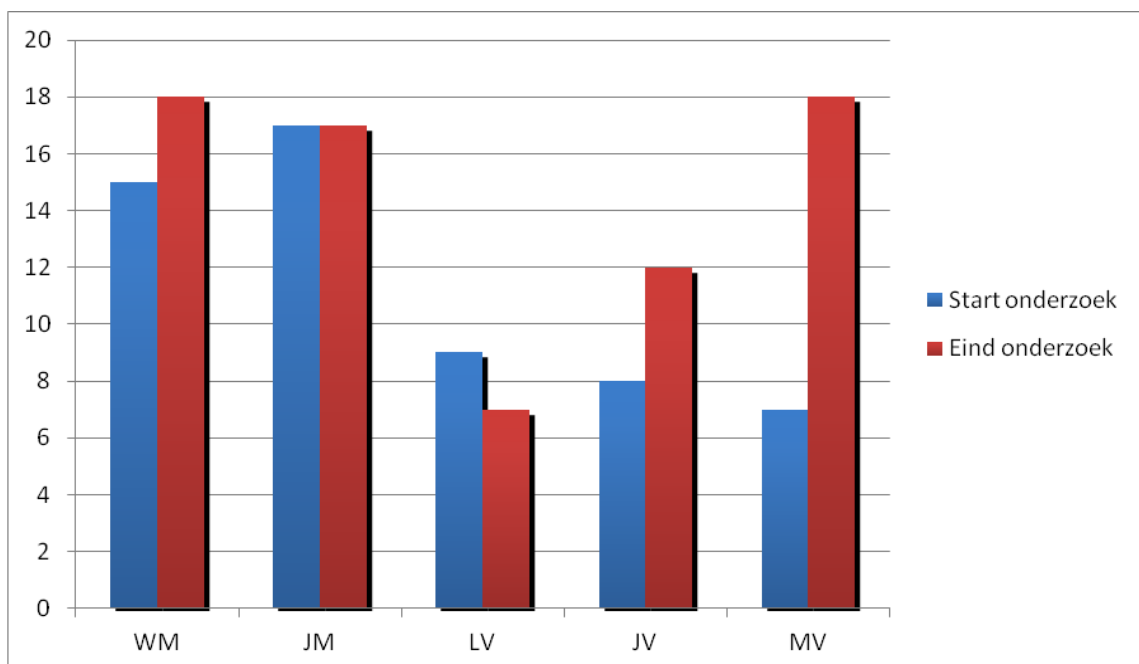
3.5 Assertief gemiddeld



In de bovenstaande grafiek zijn zowel de start resultaten als de eindresultaten bij het thema Assertief als gemiddelden weergegeven.

Assertief is gemiddeld genomen bij de start van het onderzoek 11,2.
Assertief is gemiddeld genomen aan het eind van het onderzoek 14,4.

Assertief Individueel



3.6 Individuele score in tabel

WM

Scores	Voor	Na
Passief	14	7
Manipulatief	10	0
Agressief	10	5
Assertief	15	18

In de resultaten is zichtbaar dat de heer lager scoort tijdens de nameting op het thema passief. Hij scoort een stuk lager op het thema manipulatief. De heer scoort lager op het thema agressief en een beetje hoger op het thema assertief.

JM

Scores	Voor	Na
Passief	19	10
Manipulatief	10	3
Agressief	8	3
Assertief	17	17

In de resultaten van de heer JM is zichtbaar tijdens de nameting dat hij veel lager scoort op het thema passief. Ook op het thema manipulatief is zijn score lager. De heer scoort lager op het thema agressief en gelijk op het thema assertief.

LV

Scores	Voor	Na
Passief	19	19
Manipulatief	15	15
Agressief	8	6
Assertief	9	7

Mevrouw LV scoort tijdens de nameting gelijk op het thema passief. Ook op het thema manipulatief

scoort ze gelijk. In de resultaten van de nameting is zichtbaar dat ze een beetje lager scoort op het thema agressief. Hetzelfde geldt voor de score op het thema assertief.

JV

Scores	Voor	Na
Passief	18	15
Manipulatief	10	10
Agressief	7	7
Assertief	8	12

In de resultaten van de nameting is zichtbaar dat mevrouw JV een beetje lager scoort op het thema passief. Ook zichtbaar is haar gelijkmatige score op het thema manipulatief en agressief. Ten aanzien van het thema assertief kunnen stellen dat haar score hoger is tijdens de nameting.

MV

Scores	Voor	Na
Passief	17	7
Manipulatief	10	1
Agressief	6	2
Assertief	7	18

De tabel toont dat de score tijdens de nameting veel lager is dan tijdens de voormeting op het thema passief. Mevrouw scoort tijdens de nameting veel lager op het thema manipulatief. Ten aanzien van het thema agressief scoort ze lager tijdens de nameting en hoger op het thema assertief.

4. Discussie

In de resultaten word zichtbaar dat de scores op de negatieve thema's over het algemeen lager zijn geworden. Met negatieve thema's wordt bedoeld: 'passief', 'manipulatief' en 'agressief'.

Ten aanzien van de resultaten van het thema 'passief' zien we een sterke afname in de resultaten bij vier van de vijf deelnemers in de eindmeting. De daling is verhoudingsgewijs in punten een stuk groter in vergelijking met de andere thema's. Dit suggereert dat de module mogelijk veel invloed heeft op de afname van de passiviteit van de cliënten. Afname van passiviteit onder cliënten is belangrijk, omdat dit voor veel problemen zorgt binnen verslaving. Cliënten laten dingen op hun beloop, waardoor verantwoordelijkheden blijven liggen en problemen zich ophopen.

Er is een daling zichtbaar in de scores op het thema 'manipulatief'. Dit suggereert dat de cliënten zich minder snel van de wijs laten brengen en/of zich minder snel laten 'gebruiken' door anderen en daarmee ook hun grenzen beter aangeven.

Kijkend naar de lagere eindresultaten op het thema 'agressief' kunnen we zeggen dat de module vechtsporttherapie de cliënten niet agressiever heeft gemaakt. Deze neemt zelfs af in de meet resultaten. De resultaten lijken indirect ook te zeggen dat ze meer rekening houden met de ander, omdat het thema 'agressie' juist het tegenovergestelde doet (geen rekening houden met de ander). Ten aanzien van het thema 'assertief' zien we bij drie van de vijf cliënten een stijging kijkend naar de eindscores. Eén blijft gelijk en een ander heeft een lichte daling.

Onderzoek

In eerder onderzoek is al gebleken dat de positieve resultaten van vechtsport en daarmee waarschijnlijk ook de module vechtsporttherapie steeds groter worden naarmate deze langer beoefend worden (Weiser, et. al., 1995). De module vechtsporttherapie bestaat uit 8 bijeenkomsten en heeft dus een relatief korte duur. Dit zal kunnen betekenen dat ze het geleerde gedrag wellicht snel weer vergeten zal worden. Hierdoor ontstaat het risico op terugvallen in oud gedrag.

Resultaten

In de resultaten van het onderzoek kunnen de gemiddelde scores beïnvloed worden door een hoge of lage score van één cliënt. Bij MV was het zo dat de voor en nameting sterk verschilden, maar dit heeft geen grote invloed gehad op de gemiddelden. Dit komt omdat ze in het verlengde lagen van de andere resultaten.

De betrouwbaarheid van dit onderzoek had groter kunnen zijn als er een assertiviteitsvragenlijst was gebruikt waarvan de validiteit wel is vastgesteld. De betrouwbaarheid was ook toegenomen als er een grotere groep cliënten had deelgenomen aan dit onderzoek. Daarbij is er geen normgroep of controlegroep geweest. Het is dus moeilijk vast te stellen of de module vechtsporttherapie voor de resultaten heeft gezorgd of dat de groeps gesprekken op de afdeling en/of het feit dat het grootste gedeelte van de cliënten intern wonen hiervoor verantwoordelijk is.

Interventies

Op het moment dat de groep deelnemers bekend werd kon er een inschatting gemaakt worden van het niveau van de groep. Gedurende de voortgang van de module zijn de activiteiten ook aangepast op het niveau van de deelnemers en aan de behoeften van de groep.

De groep deelnemers vormt een kwetsbare doelgroep, dit vereist een rustige opbouw waarbij de veiligheid in de groep gewaarborgd blijft. Het veilig maken van de groep en daarmee het

‘therapeutisch klimaat’ creëren heeft tijd nodig. Er zijn daarom bewust zelfonthullingen gedaan door de therapeut om een ontspannen sfeer te creëren tijdens de eerste bijeenkomst. Tijdens de bijeenkomsten is steeds uitgebreid de tijd genomen om activiteiten na te bespreken en deelnemers te bevragen. Er zijn tijdens deze nabesprekingen steeds uitgesproken dat het bijvoorbeeld wenselijk is om angsten en onzekerheden te uitten in de groep, op die manier ontstaat er therapeutisch materiaal om mee te werken.

In de module vechtsporttherapie is ervoor gekozen om veel activiteiten en interventies te herhalen zodat dit beter zouden beklijven bij de deelnemers.

In tegenstelling tot wat de titel van dit onderzoek wellicht doet vermoeden is er in de module vechtsporttherapie niet gevochten met elkaar. Het programma van ‘Rots en Water’ kent een aantal bewegingsactiviteiten die laagdrempelig van aard zijn en met een minimale hoeveelheid lichamelijk contact uitvoerbaar zijn. Dit was wenselijk in dit onderzoek aangezien er een aantal cliënten een verleden hebben van seksueel misbruik. Het is immers een contra-indicatie om met seksueel misbruikte mensen bewegingsactiviteiten te doen waarbij veel lichamelijk contact plaats vindt. Hierdoor kunnen er wellicht nog meer psychische problemen ontstaan.

Bij de 4^{de} bijeenkomst is aan de doelgroep gevraagd in hoeverre ze bereid zijn om lichamelijk contact te hebben met elkaar. Ze werden in feite gevraagd hun grenzen aan te geven. De vrouwen gaven allemaal aan dat ze de armen en schouders prima vonden, maar verder dan dat niet. De mannen maakte het beiden niet veel uit als het maar niet de erogene zones waren. Deze interventie maakte onder andere dat de focus van de module langzaam aan richting het seksueel misbruik van bepaalde deelnemers toe ging. Er is toen in overleg met de aanwezige psychologe besloten dat we het algemeen zouden houden en ons blijven richten op het ‘voor jezelf opkomen in de activiteit’.

5. Conclusie

De vraagstelling luidde: “Zijn er aanwijzingen dat **vechtsporttherapie** de assertiviteit van mensen met verslavingsproblematiek vergroot?”

Naar alle waarschijnlijkheid heeft een module vechtsporttherapie een positieve invloed op de assertiviteit van mensen met een verslaving, en met voornamelijk angstige en/of vermijdende persoonlijkheidskenmerken. Dit kan voorzichtig worden geconcludeerd op basis van de resultaten uit de assertiviteitsvragenlijst en de waargenomen vooruitgang vanuit de praktijk.

In de resultaten afkomstig uit de assertiviteitsvragenlijst is het volgende zichtbaar:

- 80% van de deelnemers scoorden na de module vechtsporttherapie lager op het thema ‘passief’;
- 80% van de deelnemers scoorden na de module vechtsporttherapie lager op het thema ‘manipulatief’;
- 80% van de deelnemers scoorden na de module vechtsporttherapie lager op het thema ‘agressief’;
- 60% van de deelnemers scoorden na de module vechtsporttherapie hoger op het thema ‘assertief’.

De resultaten van dit onderzoek sluiten aan bij de gevonden literatuur. Zoals eerder beschreven in dit onderzoek, lijkt het er ook nu op dat vechtsport een positieve invloed heeft op de geestelijke gezondheid van mensen (Egan, 1993).

Een andere opvallende overeenkomst is dat vechtsport ook in dit onderzoek een positieve invloed lijkt te hebben op het zelfvertrouwen en assertiviteit van de deelnemers. (Weiser, et al., 1995) Daarbij is een belangrijke conclusie dat ook in dit onderzoek mensen met verslavingsproblematiek lijken te profiteren van vechtsporttherapie (Guthrie, 1997).

6. Aanbevelingen

In het kader van dit onderzoek en voor het verbeteren van de verslavingszorg in het algemeen, is het een aanbeveling om vervolgonderzoek te doen. Op deze manier zal hopelijk het terugvalpercentage van mensen met een verslaving dalen en uiteindelijk deze problematiek beter te behandelen worden. Het is de aanbeveling van de onderzoeker dat de cliënten die deel hebben genomen aan dit onderzoek, vervolg geven aan de module vechtsporttherapie met bijvoorbeeld een assertiviteitstraining of door op een vechtsport te gaan. Middels deze weg kunnen de cliënten blijven oefenen met hun problematiek.

Om de betrouwbaarheid van een vervolgonderzoek te vergroten, is het aan te raden om gebruik te maken van een grotere groep deelnemers en een controlegroep.

7. Literatuurlijst

- Begley, S. (2001). How it all starts inside your brain. *Newsweek*, pp. 40-42
- Carroll, K.M. (1996). Relapse prevention as a psychosocial treatment approach. A review of controlled clinical trials. *Experimental and Clinical Psychopharmacology*, vol. 4, p. 46-54.
- Casselmann, J. (1996). *Met vallen en opstaan. Motivatiebevordering en terugvalpreventie bij alcohol en andere drugproblemen*. Leuven: Garant Uitgevers N.V.
- Chaney, E.F., O'Leary, M.R., & Marlatt, G.A. (1978). Skill training with alcoholics. *J. Consult. Clin. Psychol.* vol. 46, p. 1092-1104.
- Childress, A.R., McLellan, A.T., & O'Brien, C.P. (1985). Behavioral therapies for substance abuse. *The International Journal of the Addictions*, vol. 20, p. 947-969.
- Cocaine use tied to loss of pleasure sense. (2003). The new York Times, p. F10.
- Daniels, K., & Thornton, E. W. (1990). An analysis of the relationship between hostility and training in the martial arts. *Journal of Sports Sciences*, vol. 8, 95-101.
- Egan, M. A. (1993). The effects of martial arts training on self-acceptance and anger reactivity with young adults. *ProQuest Dissertation Abstracts*, No. AAC 9239036.
- Franken, I., & Van der Brink, W. (2009). *Handboek verslaving*. Utrecht: De Tijdstroom.
- Guthrie, S.R. (1997). Defending the Self- Martial Arts and Women's Self Esteem. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, vol. 6, p. 1-28.
- Irvin, J.E., Bowers, C.A., Dunn, M.E., & Wang, M.C. (1999). Efficacy of relapse prevention: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 67, p. 563-570.
- Jorinde Derrix, J. (2009). *Assertiviteit kun je leren*. Houten: Boh Stafleu van Loghum.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., Greene, B., Hoencamp E., & Bruijn, J. (2008). *Psychiatrie een inleiding*. Amsterdam: Pearson Education Benelux B.V.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A. & Greene, B. (2012). *Psychiatrie in de verpleegkunde*. Amsterdam: Pearson Education Benelux B.V.
- Stel, J., van der, (2012). *Wat elke professional over verslaving moet weten*. Houten: Boh Stafleu van Loghum.
- Vanhooren, S. (2011). Destructie en de therapeutische relatie. Veldverkenningen en overwegingen. *Tijdschrift Cliëntgerichte Psychotherapie*, 2011 vol. 49, p. 1.
- Weiser, M.D., Kutz I.M.D., Jacobson, S., & Weiser, D.B.A. (1995). Psychotherapeutic Aspects of martial arts. *American Journal of Psychotherapy*, vol. 49, p. 1.

8. Bijlagen

Bijlage 1. Vragenlijst Assertiviteitstraining Ambulatorium

Naam	
Leeftijd	
Studie	

Kies het antwoord wat het meeste bij jou past. Streep het antwoord wat het minste bij jou past door.
Het antwoord wat voor jou van toepassing is blijft dus staan.

1	Ik denk vaak dat anderen beter zijn dan ik	Ja	Nee
2	Ik ben vaak Wantrouwend over de motieven van anderen	Ja	Nee
3	Ik laat meestal anderen beslissingen voor me nemen	Ja	Nee
4	Ik voel me vaak boos naar anderen	Ja	Nee
5	Ik laat anderen verantwoordelijkheid voor me nemen	Ja	Nee

6	Ik heb gewoonlijk een goed gevoel	Ja	Nee
7	Ik vind het vaak moeilijk om hecht te zijn met mensen	Ja	Nee
8	Ik heb de neiging andere mensen te wantrouwen	Ja	Nee
9	Ik heb de neiging mij weinig met anderen te bemoeien	Ja	Nee

10	Ik heb liever dat anderen de leiding nemen en ik kan volgen	Ja	Nee
11	Ik ben doorgaans open in mijn gevoelens naar anderen	Ja	Nee
12	Ik ga er vaak vanuit dat ik niet zal krijgen wat ik wens	Ja	Nee
13	Ik denk vaak dat anderen iets van me willen als ze me bedanken	Ja	Nee
14	Ik voel me vaak miserabel (ellendig)	Ja	Nee
15	Als ik vraag om iets wat ik wil, geef ik mensen gewoonlijk geen keuzeruimte	Ja	Nee

16	Ik zeg mensen meestal wat ik van hen verwacht, eerder dan dat ik het aan ze vraag	Ja	Nee
17	Ik geef liever iemand anders de schuld als iets mislukt	Ja	Nee
18	Ik vraag de mening van anderen bij het nemen van beslissingen die hun raken	Ja	Nee
19	Ik heb de neiging mezelf naar beneden te halen	Ja	Nee
20	Ik weet vaak niet wat ik wil als mij daarna wordt gevraagd	Ja	Nee

21	Ik ben doorgaans voorzichtig in wat ik anderen over mezelf vertel	Ja	Nee
22	ik luister meestal naar, en houd rekening met, de mening van anderen	Ja	Nee
23	Ik vind het over het algemeen plezierig om met mensen van mijn studie op te schieten.	Ja	Nee
24	Ik reken meestal zonder omwegen met conflictsituaties af	Ja	Nee
25	Ik zeg zelden nee als mij gevraagd wordt iets te doen	Ja	Nee

26	Ik heb de neiging om sarcastisch te zijn	Ja	Nee
27	Ik vind het moeilijk om anderen opdrachten te geven	Ja	Nee
28	Ik heb gewoonlijk creatieve oplossingen voor problemen	Ja	Nee
29	Ik voel me meestal schuldig als ik nee zeg op wat mensen van mij vragen	Ja	Nee
30	Ik heb de neiging me zorgen te maken over hoe anderen over mij denken	Ja	Nee

31	Ik vermijd gewoonlijk om verantwoordelijkheid te nemen	Ja	Nee
32	Ik neig ertoe anderen als belangrijker ten zien dan mijzelf	Ja	Nee
33	Ik voel me meestal snel bekritiseerd	Ja	Nee
34	Ik neem in een groep vaak een opdracht op me, zodat ik weet dat het goed gebeurt.	Ja	Nee
35	Ik benader conflictsituaties in het algemeen op indirecte wijze	Ja	Nee

36	Ik beleef er meestal plezier aan met mensen over ideeën te discussiëren	Ja	Nee
37	Ik geef anderen zelden complimenten	Ja	Nee
38	Ik vind het doorgaans moeilijk mijn problemen op te lossen	Ja	Nee
39	Ik krijg zelden feedback op mijn gedrag	Ja	Nee
40	Ik heb regelmatig waardering voor anderen, voor wat zij hebben gedaan	Ja	Nee

41	Ik krijg vaak erkenning van anderen voor wat ik doe	Ja	Nee
42	Ik heb de neiging om niet consistent te zijn in wat ik mensen vertel (geen samenhang in wat ik vertel aan mensen)	Ja	Nee
43	Ik ben gewoonlijk snel in het bekritisieren van anderen	Ja	Nee
44	Ik ben vaak gemakkelijk gekwetst door anderen	Ja	Nee
45	Ik laat anderen meestal beslissingen voor me nemen	Ja	Nee

46	Ik ben vaak vijandig tegen mensen	Ja	Nee
47	Ik ben vaak ongeduldig tegen mensen	Ja	Nee
48	Ik vind het meestal plezierig betrokken te worden en te zijn bij taken	Ja	Nee
49	Ik hou gewoonlijk rekening met de behoeften en wensen van anderen	Ja	Nee
50	Ik heb de neiging oogcontact te vermijden	Ja	Nee

51	Ik ben vaak boos op anderen	Ja	Nee
52	Ik vraag zelden om wat ik wil	Ja	Nee
53	Ik ga er meestal vanuit dat ik niet krijg wat ik wil hebben	Ja	Nee
54	Ik heb de neiging mij alleen te voelen	Ja	Nee
55	Ik voel me vaak teleurgesteld in anderen	Ja	Nee

56	Ik ga meestal vragen stellen om aan informatie te komen	Ja	Nee
57	Ik controleer mijn vermoedens bij de betrokken mensen	Ja	Nee

58	Ik probeer andere mensen niet in het harnas te jagen	Ja	Nee
59	Ik fantaseer vaak over manieren om een ander iets betaald te zetten	Ja	Nee
60	Ik zeg meestal tegen mensen wat ik denk	Ja	Nee

61	Ik zeg gewoonlijk dat het me spijt als ik een fout heb gemaakt	Ja	Nee
62	Ik accepteer dat mensen soms nee tegen me (zullen) zeggen	Ja	Nee
63	Ik heb de neiging om snel en voorbarig conclusies te trekken	Ja	Nee
64	Ik vertel anderen zelden wat ik echt denk of voel	Ja	Nee
65	Ik sluit me doorgaans aan bij wat andere mensen willen	Ja	Nee

66	Ik voel me meestal minder dan anderen	Ja	Nee
67	Ik ben herhaaldelijk niet gemotiveerd voor mijn studie	Ja	Nee
68	Ik ben vaak moedeloos over dingen in het algemeen	Ja	Nee
69	Ik heb de neiging om de wensen en verlangens van anderen van me af te schuiven	Ja	Nee
70	Ik heb doorgaans respect voor andere mensen ongeacht hun denkbeelden	Ja	Nee

71	Ik neem gemakkelijk verantwoordelijkheid op mij	Ja	Nee
72	Ik keur snel andermans ideeën af	Ja	Nee
73	Ik pas op, dat ik anderen niet van streek maak	Ja	Nee
74	Ik vraag regelmatig feedback van anderen	Ja	Nee
75	Ik ben meestal gespitst op het vinden van tekortkomingen in iemands argumenten	Ja	Nee

76	Ik heb vaak negatieve gedachten over mezelf en anderen	Ja	Nee
77	Ik voel me doorgaans gelijk aan anderen	Ja	Nee
78	Ik verwacht vaak dat anderen mij niet aardig zullen vinden	Ja	Nee

79	Ik heb de neiging me door anderen op mijn kop te laten zitten	Ja	Nee
80	Ik denk meestal dat anderen niet met me op kunnen schieten	Ja	Nee

Bijlage 2. Score assertiviteitsvragenlijst

Voor het onderzoek de score (niet in te vullen door de cliënten)

Zet een kruisje achter de vraagnummers die met ja beantwoord zijn. Tel vervolgens het aantal kruisjes op.

Naam cliënt:							
Leeftijd:							
Geslacht:							
1		2		4		6	
3		7		9		11	
5		8		12		18	
10		13		15		22	
19		14		16		23	
20		21		17		24	
25		26		27		28	
29		31		33		36	
30		35		34		40	
32		38		37		41	
44		42		39		48	
45		46		43		49	
52		50		47		56	
53		54		51		57	
58		59		55		61	
65		64		60		62	
66		67		63		70	
73		68		69		71	
78		76		72		74	
79		80		75		77	

	Totaal kolom= Passief (sub assertief)		Totaal kolom = Manipulatief (meegaan met wat anderen zeggen)		Totaal kolom = Agressief (weinig rekening houden met anderen)		Totaal kolom = Assertief (voor jezelf opkomen waarbij rekening gehouden wordt met de ander)

Bijlage 3. Resultaten assertiviteitsvragenlijst per cliënt

Clïënt WM voormeting

Voor het onderzoek de score (niet in te vullen door de cliënten)

Zet een kruisje achter de vraagnummers die met ja beantwoord zijn. Tel vervolgens het aantal kruisjes op.

Naam cliënt: WM voormeting							
Leeftijd: 28							
Geslacht: Man							
1	X	2		4		6	
3		7		9	X	11	X
5	X	8	X	12	X	18	X
10		13		15		22	X
19	X	14		16		23	X
20	X	21	X	17	X	24	
25	X	26		27		28	X
29	X	31	X	33	X	36	X
30		35	X	34	X	40	X
32		38	X	37		41	X
44	X	42	X	39	X	48	X
45	X	46		43	X	49	X
52	X	50	X	47		56	X
53	X	54		51		57	
58	X	59		55	X	61	X
65	X	64	X	60		62	X
66		67	X	63	X	70	X
73	X	68		69	X	71	
78		76	X	72		74	

79	X	80		75		77	X
	14		10		10		15
	Totaal kolom= Passief (sub assertief)		Totaal kolom = Manipulatief (meegaan met wat anderen zeggen)		Totaal kolom = Agressief (weinig rekening houden met anderen)		Totaal kolom = Assertief (voor jezelf opkomen waarbij rekening gehouden wordt met de ander)

Clïënt WM nameting

Voor het onderzoek de score (niet in te vullen door de cliënten)

Zet een kruisje achter de vraagnummers die met ja beantwoord zijn. Tel vervolgens het aantal kruisjes op.

Naam cliënt: WM nameting							
Leeftijd: 28							
Geslacht: Man							
1		2		4		6	X
3		7		9		11	X
5		8		12		18	X
10		13		15		22	X
19		14		16	X	23	X
20		21		17		24	X
25	X	26		27		28	X
29		31		33		36	X
30	X	35		34	X	40	X
32		38		37		41	X
44		42		39		48	X
45		46		43	X	49	X

52		50		47		56	X
53	X	54		51		57	
58	X	59		55		61	X
65	X	64		60	X	62	X
66		67		63		70	X
73	X	68		69		71	X
78	X	76		72		74	
79		80		75	X	77	X
	7		0		5		18
	Totaal kolom= Passief (sub assertief)		Totaal kolom = Manipulatief (meegaan met wat anderen zeggen)		Totaal kolom = Agressief (weinig rekening houden met anderen)		Totaal kolom = Assertief (voor jezelf opkomen waarbij rekening gehouden wordt met de ander)

Cliënt JM voormeting

Voor het onderzoek de score (niet in te vullen door de cliënten)

Zet een kruisje achter de vraagnummers die met ja beantwoord zijn. Tel vervolgens het aantal kruisjes op.

Naam cliënt: JM voormeting							
Leeftijd: 46							
Geslacht: Man							
1	X	2	X	4		6	
3	X	7	X	9		11	X
5	X	8		12	X	18	
10	X	13	X	15		22	X
19	X	14	X	16	X	23	X

20	X	21		17		24	X
25	X	26		27	X	28	X
29	X	31	X	33	X	36	X
30	X	35	X	34	X	40	X
32	X	38	X	37		41	X
44	X	42		39	X	48	X
45	X	46		43		49	X
52	X	50		47		56	X
53	X	54	X	51		57	X
58	X	59		55	X	61	X
65	X	64		60		62	X
66	X	67		63	X	70	X
73	X	68	X	69		71	X
78	X	76		72		74	X
79		80	X	75		77	
	19		10		8		17
	Totaal kolom= Passief (sub assertief)		Totaal kolom = Manipulatief (meegaan met wat anderen zeggen)		Totaal kolom = Agressief (weinig rekening houden met anderen)		Totaal kolom = Assertief (voor jezelf opkomen waarbij rekening gehouden wordt met de ander)

Clïënt JM nameting

Voor het onderzoek de score (niet in te vullen door de cliënten)

Zet een kruisje achter de vraagnummers die met ja beantwoord zijn. Tel vervolgens het aantal kruisjes op.

Naam cliënt: JM nameting							
Leeftijd: 46							
Geslacht: Man							
1	X	2		4		6	X
3		7	X	9		11	X
5		8		12		18	X
10		13		15		22	
19		14		16		23	
20		21		17		24	
25	X	26		27		28	X
29	X	31		33	X	36	X
30	X	35	X	34	X	40	X
32	X	38		37		41	X
44		42		39		48	X
45		46		43		49	X
52	X	50		47		56	X
53		54	X	51		57	X
58	X	59		55		61	X
65	X	64		60	X	62	X
66	X	67		63		70	X
73	X	68		69		71	X
78		76		72		74	X
79		80		75		77	X

	10		3		3		17
	Totaal kolom= Passief (sub assertief)		Totaal kolom = Manipulatief (meegaan met wat anderen zeggen)		Totaal kolom = Agressief (weinig rekening houden met anderen)		Totaal kolom = Assertief (voor jezelf opkomen waarbij rekening gehouden wordt met de ander)

Cliënt LV voormeting

Voor het onderzoek de score (niet in te vullen door de cliënten)

Zet een kruisje achter de vraagnummers die met ja beantwoord zijn. Tel vervolgens het aantal kruisjes op.

Naam cliënt: LV voormeting							
Leeftijd: 24							
Geslacht: Vrouw							
1	X	2	X	4		6	
3	X	7	X	9	X	11	
5	X	8	X	12	X	18	X
10	X	13	X	15		22	X
19	X	14	X	16		23	
20	X	21	X	17		24	X
25	X	26	X	27	X	28	
29	X	31	X	33	X	36	
30	X	35		34		40	X
32	X	38	X	37		41	
44	X	42		39	X	48	
45	X	46		43	X	49	X
52	X	50	X	47		56	X
53	X	54	X	51		57	

58	X	59		55	X	61	X
65	X	64	X	60		62	X
66	X	67		63	X	70	X
73	X	68	X	69		71	
78	X	76	X	72		74	
79		80	X	75		77	
	19		15		8		9
	Totaal kolom= Passief (sub assertief)		Totaal kolom = Manipulatief (meegaan met wat anderen zeggen)		Totaal kolom = Agressief (weinig rekening houden met anderen)		Totaal kolom = Assertief (voor jezelf opkomen waarbij rekening gehouden wordt met de ander)

Clïënt LV nameting

Voor het onderzoek de score (niet in te vullen door de cliënten)

Zet een kruisje achter de vraagnummers die met ja beantwoord zijn. Tel vervolgens het aantal kruisjes op.

Naam cliënt: LV nameting							
Leeftijd: 24							
Geslacht: Vrouw							
1	X	2	X	4		6	
3	X	7		9		11	
5	X	8	X	12	X	18	X
10	X	13	X	15		22	X
19	X	14	X	16		23	
20	X	21	X	17		24	
25	X	26	X	27	X	28	
29	X	31	X	33	X	36	

30	X	35	X	34		40	X
32		38	X	37		41	
44	X	42		39	X	48	
45	X	46		43		49	X
52	X	50	X	47		56	
53	X	54	X	51		57	
58	X	59		55	X	61	X
65	X	64	X	60		62	X
66	X	67		63	X	70	X
73	X	68	X	69		71	
78	X	76	X	72		74	
79	X	80	X	75		77	
	19		15		6		7
	Totaal kolom= Passief (sub assertief)		Totaal kolom = Manipulatief (meegaan met wat anderen zeggen)		Totaal kolom = Agressief (weinig rekening houden met anderen)		Totaal kolom = Assertief (voor jezelf opkomen waarbij rekening gehouden wordt met de ander)

Cliënt JV voormeting

Voor het onderzoek de score (niet in te vullen door de cliënten)

Zet een kruisje achter de vraagnummers die met ja beantwoord zijn. Tel vervolgens het aantal kruisjes op.

Naam cliënt: JV voormeting							
Leeftijd: 59							
Geslacht: Vrouw							
1	X	2		4		6	
3	X	7	X	9	X	11	
5		8		12	X	18	
10	X	13		15		22	X
19	X	14	X	16		23	
20	X	21	X	17		24	
25	X	26		27	X	28	
29	X	31		33	X	36	
30	X	35	X	34	X	40	X
32	X	38	X	37		41	
44	X	42	X	39		48	X
45		46		43		49	X
52	X	50		47		56	X
53	X	54	X	51		57	X
58	X	59		55	X	61	
65	X	64	X	60		62	X
66	X	67		63	X	70	X
73	X	68		69		71	
78	X	76	X	72		74	
79	X	80	X	75		77	

	18		10		7		8
	Totaal kolom= Passief (sub assertief)		Totaal kolom = Manipulatief (meegaan met wat anderen zeggen)		Totaal kolom = Agressief (weinig rekening houden met anderen)		Totaal kolom = Assertief (voor jezelf opkomen waarbij rekening gehouden wordt met de ander)

Cliënt JV nameting

Voor het onderzoek de score (niet in te vullen door de cliënten)

Zet een kruisje achter de vraagnummers die met ja beantwoord zijn. Tel vervolgens het aantal kruisjes op.

Naam cliënt: JV nameting							
Leeftijd: 59							
Geslacht: Vrouw							
1	X	2	X	4		6	
3		7		9		11	X
5		8	X	12	X	18	X
10		13		15		22	X
19	X	14	X	16		23	X
20	X	21	X	17		24	
25	X	26		27		28	
29	X	31		33	X	36	X
30	X	35		34	X	40	X
32	X	38	X	37		41	
44	X	42		39	X	48	X
45		46		43		49	X
52	X	50		47		56	X

53	X	54	X	51		57	
58	X	59		55	X	61	X
65	X	64	X	60	X	62	X
66	X	67	X	63	X	70	X
73	X	68	X	69		71	
78	X	76	X	72		74	
79		80		75		77	
	15		10		7		12
	Totaal kolom= Passief (sub assertief)		Totaal kolom = Manipulatief (meegaan met wat anderen zeggen)		Totaal kolom = Agressief (weinig rekening houden met anderen)		Totaal kolom = Assertief (voor jezelf opkomen waarbij rekening gehouden wordt met de ander)

Clïënt MV voormeting

Voor het onderzoek de score (niet in te vullen door de cliënten)

Zet een kruisje achter de vraagnummers die met ja beantwoord zijn. Tel vervolgens het aantal kruisjes op.

Naam cliënt: MV voormeting Leeftijd: 25 Geslacht: Vrouw							
1	X	2	X	4		6	
3	X	7		9		11	
5	X	8	X	12	X	18	X
10	X	13	X	15		22	X
19	X	14		16		23	
20	X	21	X	17		24	
25	X	26		27	X	28	

29	X	31		33	X	36	
30	X	35	X	34	X	40	X
32	X	38		37		41	
44	X	42		39	X	48	X
45	X	46		43		49	X
52	X	50	X	47		56	
53		54	X	51		57	
58		59		55		61	X
65	X	64	X	60		62	X
66	X	67		63	X	70	
73	X	68		69		71	
78	X	76	X	72		74	
79		80	X	75		77	
	17		10		6		7
	Totaal kolom= Passief (sub assertief)		Totaal kolom = Manipulatief (meegaan met wat anderen zeggen)		Totaal kolom = Agressief (weinig rekening houden met anderen)		Totaal kolom = Assertief (voor jezelf opkomen waarbij rekening gehouden wordt met de ander)

Client MV nameting

Voor het onderzoek de score (niet in te vullen door de cliënten)

Zet een kruisje achter de vraagnummers die met ja beantwoord zijn. Tel vervolgens het aantal kruisjes op.

Naam cliënt: MV nameting							
Leeftijd: 25							
Geslacht: Vrouw							
1		2		4		6	X

3		7		9		11	X
5		8		12		18	X
10	X	13		15		22	X
19		14		16		23	
20	X	21		17		24	
25	X	26		27		28	X
29		31		33		36	X
30		35	X	34		40	X
32		38		37		41	X
44		42		39	X	48	X
45		46		43		49	X
52		50		47		56	X
53		54		51		57	X
58	X	59		55		61	X
65	X	64		60	X	62	X
66		67		63		70	X
73	X	68		69		71	X
78		76		72		74	X
79	X	80		75		77	X
	7		1		2		18
	Totaal kolom= Passief (sub assertief)		Totaal kolom = Manipulatief (meegaan met wat anderen zeggen)		Totaal kolom = Agressief (weinig rekening houden met anderen)		Totaal kolom = Assertief (voor jezelf opkomen waarbij rekening gehouden wordt met de ander)

Bijlage 4: Module vechtsporttherapie

Bijeenkomst 1:

Welkom.

Bedanken voor het komen.

Voorstel ronde. Vertellen wie ik ben, ervaring in de verslavingszorg. Eerlijk opbiechten dat ik heel goed ben in dingen uitstellen en dat ik daarom wat langer dan de anderen doe over mijn studie.. Middels humor de sfeer ontspannen maken. We zijn niet bij elkaar gekomen omdat we zweetvoeten hebben. Ik zal hen vertellen dat ik discreet met hun gegevens om zal gaan. De vragenlijsten en onderzoeksgegevens zal ik uiteraard censureren. Tot slot zal ik hen vertellen wil ik nog even zeggen dat ik erg enthousiast bent om met hun aan de slag te gaan. Bedanken dat ze met mij dit onderzoek aan willen gaan.

De zelfonthullingen hebben als doel de groep 'veiliger' maken. De zelfonthullingen zullen er hopelijk voor zorgen dat ze mij ook zien als (een normaal mens) iemand die fouten maakt of niet alles 'goed' doet. Ik denk dat dit van belang is om ervoor te zorgen dat de deelnemers zich op hun gemak voelen in de groep. Het veilige 'therapeutische klimaat' dat ik graag wil creëren kan zo waarschijnlijk sneller bereikt worden.

De module is een mooie kans is om te oefenen met assertiviteit en lichaamshouding.

Uitleg van de inhoud van de formule.

'Rots en Water' is een psychofysieke training voor jongens en meisjes in het basisonderwijs, De behandelmethode is gebaseerd op de 'Rots en Water' formule, die veelal wordt gebruikt in het circuit van weerbaarheidstrainingen. De formule bestaat uit een aantal oefeningen die cliënten mogelijk assertiever kunnen maken in het dagelijks leven.

'Rots en Water' is een Nederlands ontwikkelde methode, gemaakt door Freerk Ykema. Deze methode wordt wereldwijd toegepast in de begeleiding van mensen.

In de psychomotorische therapie, wordt ervanuit gegaan dat er een verband is tussen lichaam en geest. Stoeien en vechtsport is de belichaming (de non-verbale versie) van het voor jezelf opkomen middels woorden.

Wat is Rots & Water?

Rots: het sterk in je schoenen staan, onverzettelijk zijn. Je maakt je lichaam sterk en hard. Figuurlijk gezien betekent het 'bij je standpunt blijven' en 'volharden in je mening, je niet laten ompraten.'

Water: dit is het soepel meebewegen met een ander. Het vermijden van fysiek contact (ontwijken), en de kracht om situaties of bewegingen soepel langs je heen te laten glijden. Figuurlijk gezien betekent het meeluisteren met wat de ander te zeggen heeft, en zwakke plekken in zijn of haar betoog te vinden om deze bloot te leggen en ze daardoor te ontkrachten.

Waarom zou je meedoen aan het programma?

Wil je leren om voor je eigen belangen op te komen? Ben je gemakkelijk van je eigen pad af te brengen? Ga je vaak lastige gesprekken uit de weg of laat je dingen op z'n beloop? Heb je moeite met

het verwoorden van je gevoelens? Ben je snel agressief? Wil je leren om sterk in je schoenen te staan in moeilijke situaties? Wil je een basis leggen om voor jezelf op te komen in verscheidene situaties?

In de module gaan we vooral werken aan de basis van voor jezelf opkomen en dat is stevig staan. De uitspraken ' Stevig in je schoenen staan ' en ' op je eigen benen staan ' zijn niet zomaar uit de lucht gegrepen. Dit zijn figuurlijke uitspraken die hierop slaan.

Regels: Wat te allen tijde van belang is in de zaal is dat we ons allemaal aan 3 regels houden.

Wees voorzichtig met jezelf, met de ander en het materiaal.

Voordat we met de cliënten aan de slag gaan is het belang dat met mensen die antecedenten hebben word besproken wat de regels zijn omtrent agressie en met hen word tevens de afspraak gemaakt dat ze geen geweld zullen gebruiken in en om de zaal.

Rationale: ' Je kunt kracht en zelfvertrouwen putten uit een stevig gegronde lichaamshouding. Bij het opkomen voor jezelf kan dit ervoor zorgen dat de ander je serieuzer neemt en je boodschap duidelijker overkomt. Je kunt meer indruk maken door de juiste lichaamstaal. '

Invullen assertiviteitsvragenlijst.

Activiteiten:

Warming up. Snelwandelen en daarna rennen door de zaal.

Stevig staan in de basishouding.

Waarom is dit belangrijk? Vragen of iemand hier iets over weet te vertellen.

Rationale: Door stevig te staan kun je gemakkelijker voor jezelf opkomen dan wanneer je zwak op je benen staat. Daarnaast kan een juiste houding ervoor zorgen dat de ander je serieuzer neemt.

Onderuitgezakt staan helpt niet als je voor jezelf opkomt.

Uitvoeren van de basishouding:

- Zet je voeten op schouderbreedte neer en doe een stapje naar achteren met een voet. Bij voorkeur de voet aan de dominante zijde. Kies zelf welk been je het liefst voor hebt staan. Buig je benen licht zodat je lichaamszwaarte punt (dat zit rond je navel) iets naar de grond zakt. Dit zorgt voor stevigheid.
- Aanwijzingen: Plaats je benen zodanig dat je zowel druk van links of rechts kunt opvangen en van voor en achter.

Kracht zetten vanuit je basishouding.

- Uitvoering: Ga in je basis houding staan en pak de onderarm van je partner vast. Je partner doet hetzelfde en vervolgens gaan jullie langzaam kracht uitoefenen op elkaar. Wie verplaatst als eerste een voet? Wat kun je doen om je houding te verstevigen?
- Iedereen doet deze activiteit een keer met elkaar.
- Nabespreking; Deel je ervaringen. Hoe ging dit? Wat is belangrijk? Zijn er trucjes?

De basishouding

Uitvoering: Ga in je basishouding staan en laat je partner uittesten hoe stevig je staat. Je partner gaat door lichte druk uit te oefenen op je schouders en armen kijken hoe stevig je staat. Links, rechts, voor en achter.

Iedereen doet deze activiteit met 2 verschillende partners.

Deel je ervaringen. Hoe ging dit? Wat is belangrijk? Zijn er trucjes?

Chinees boksen.

Je gaat armlengte tegenover je partner staan en gaat niet in je basishouding staan, maar op schouderbreedte en middels tikken op de handen van je partner probeer je elkaar uit balans te brengen. De handen worden 10 tot 20 cm van elkaar voor de borst opgehouden. Wie het eerst een stap verzet verliest. Best of 3. Het is de bedoeling dat de handen van de deelnemers niet aan elkaar 'gekleeft' blijven, maar na elke poging de ander uit balans te brengen weer terug naar de positie voor de borst geplaatst worden.

Als je gewonnen hebt ga je met de winnaar en als je verloren hebt met iemand die ook verloren heeft nogmaals het spel aan.

Uiteindelijk ga je nog een keer met iemand die je nog niet gehad hebt.

Kun je rots en water hierin herkennen?

Nabespreking

Bijeenkomst 2:

Opening van de bijeenkomst, bespreking van dringende zaken.

Hoe is het met iedereen? Zijn er dingen die spelen die ik moet weten? Dingen die voor onvoorspelbare situaties kunnen zorgen, dingen die van belang zijn voor de bijeenkomst van vandaag? Heeft iemand heel veel spanning of trek? Eventueel Blessures?

Bespreken wat we de vorige keer hebben gedaan. Met hierbij eventueel belangrijke vermeldingen t.a.v. het groepsproces of persoonlijk proces.

Herhaling van de regels. Wees voorzichtig met jezelf de ander en het materiaal.

Introductie groeten:

In de vechtsport is het gebruikelijk om als teken van respect elkaar te groeten. Dit groeten doen wij om aan elkaar aan te geven. 'Ik respecteer je'. Het groeten gaat door elkaar aan te kijken en een knikje te geven vervolgens raak je met de vuist die van de ander aan of met de binnenkant van de hand. Dit is in de vechtsport gebruikelijk omdat er vaak handschoenen gedragen worden en een hand geven dan moeilijk gaat. De derde mogelijkheid is om de linker hand over de gesloten rechter vuist heen te vouwen en vervolgens een lichte buiging naar voren te maken waarbij het oogcontact niet verbroken word.

Vragen of iedereen nog waarom we aan de slag gaan met de basishouding?

Rationale: 'Je kunt kracht en zelfvertrouwen putten uit een stevig gegronde lichaamshouding. Bij het opkomen voor jezelf kan dit ervoor zorgen dat de ander je serieuzer neemt en je boodschap duidelijker overkomt. Je kunt meer indruk maken door de juiste lichaamstaal.'

Wat is Rots & Water?

Rots: het sterk in je schoenen staan, onverzettelijk zijn. Je maakt je lichaam sterk en hard. Figuurlijk gezien betekent het 'bij je standpunt blijven' en 'volharden in je mening, je niet laten ompraten.'

Water: dit is het soepel meebewegen met een ander. Het vermijden van fysiek contact (ontwijken), en de kracht om situaties soepel langs je te laten glijden. Figuurlijk gezien betekent het meeluisteren met wat de ander te zeggen heeft, en zwakke plekken in zijn of haar betoog te vinden om deze bloot te leggen en ze daardoor te ontkrachten.

Activiteiten

Warming up.

- Snelwandelen en daarna rennen door de zaal. Er worden verschillende loopvormen gedaan. Zoals wandelen, snelwandelen, huppelen, hinkelen, zijwaarts lopen, stampen en tenen lopen.

- Kris kras door elkaar lopen en stoppen in de juiste houding. Vervolgens groet je elkaar.
Groeten gaat op twee manieren, je kunt zelf kiezen welke je wilt doen.
Dit doen we bij wijze van warming up.

Chinees kleven.

- Dit is een variant van het chinees boksen en word uitgevoerd met de handen tegen elkaar aan gehouden.
- Dezelfde regels gelden. Voet verplaatsen is een punt voor de ander. Best of 3.
- Iedereen komt met iedereen.
- Nabespreking

Eerste corrigerende oefening.

De basishouding is erg belangrijk bij vechtsport. In deze oefening gaan deelnemers leren herkennen wanneer ze wel en wanneer ze niet meer in de 'basis' staan. Om dit te leren gaan we in de basishouding staan en laten we de partner met open hand onze vuist omsluiten en naar verschillende richtingen druk uitoefenen.

Het is belangrijk dat de persoon die in de basishouding staat de rots houding aanneemt, anders kun je niet ervaren hoe het is om uit balans te raken. Dit komt omdat je dan je arm mee zult laten bewegen. Het is de bedoeling dat je je arm stijf houdt en in verbinding laat staan met je centrum.

De oefening word met 2 verschillende partners gedaan.

Aan het eind worden in de nabespreking de ervaringen uitgewisseld.

Nabespreking.

Tweede corrigerende oefening.

Het idee is bijna hetzelfde, maar andersom. Persoon A plaatst zijn vuist in de open hand van B die in de basishouding staat. Persoon B moet zo lang mogelijk in de basishouding blijven staan.

De hoeveelheid kracht mag groter worden, maar moet voornamelijk naar voren worden geleverd door de partner.

Het is nu van groot belang dat beide personen in de basishouding zijn arm leert verbinden met zijn centrum en benen.

Nabespreken hoe dit was om te doen? Bevindingen?

Fysieke rotshouding versterken

- Uitvoering: er word een heel sterke houding aangenomen. Dus een brede schredestand. De adem moet laag in de buik zijn, waarbij de voeten stevig verankerd zijn. Ik zal zelf eerst het voorbeeld geven.
- vervolgens gaat de partner op verschillende plaatsen met de watervuist (dit is geen normale vuist, maar een waarbij de vingers lang zijn en naar de grond wijzen) de plaatsen waar contact gemaakt word zijn de volgende:
 - eerst de beide heupen, heupkam
 - beide schouders
 - bovenrug, tussen de schouderbladen
 - borstbeen (als het oké is voor de ander, bij vrouwen kan de druk beter van voren verdeeld worden over beide schouders.)
- Nabespreken hoe dit was om te doen. Wat viel op, wie had er een stevige basis?

Chinees boksen als afsluiting.

- Rots en water? Kan iemand uitleggen hoe je hem in deze activiteit tegenkomt?
- Nabespreking

Bijeenkomst 3:

Deelnemers ontvangen en verwelkomen.

Direct beginnen met de warming up.

Grond oefeningen om de basishouding te verstevigen en de warming up te verzorgen.

- Rondjes rennen om het lichaam te activeren en de hartslag om hoog te brengen.
- Shrugs, dit is om de bloedsomloop te vergroten. Deze beweging kan alleen ontspannen gemaakt worden.
- Huppen waarbij het lichaamsgewicht eerst op het Linker been wordt geplaatst en daarna op het rechter been.
- Deur open en dicht doen. Beide armen recht vooruit wijzen en in een schredestand staan (schouder breedte).
- Op de plaats rennen met actief meebewegen van de armen.
- Cirkels zwaaien met de armen.
- Parallelzwaai. Deze wordt in schredestand uitgevoerd waarbij de armen van boven naar beneden worden gezwaaid tot ze achter het lichaam zijn. Bij deze schommelende beweging word er door de knieën gebogen op de heen weg en terugweg.

Opening van de bijeenkomst, bespreking van dringende zaken.

Hoe is het met iedereen? Zijn er dingen die spelen die ik moet weten? Dingen die voor onvoorspelbare situaties kunnen zorgen, dingen die van belang zijn voor de bijeenkomst van vandaag? Heeft iemand heel veel spanning of trek? Eventueel Blessures?

Bespreken wat we de vorige keer hebben gedaan. Met hierbij eventueel belangrijke vermeldingen t.a.v. het groepsproces of persoonlijk proces.

De vorige bijeenkomst hebben we de volgende punten behandeld:

- basishouding uitgelegd.
- voelen van in balans zijn en uit balans zijn.
- Rots & Water in verschillende activiteiten
- Nieuwe tactieken/strategieën
- koppeling gemaakt naar dagelijks leven/ Herkennen
- besproken waarom we hier met elkaar bezig zijn.

Herhaling van de regels. Wees voorzichtig met jezelf de ander en het materiaal.

Standaard vragen tijdens de nabespreking van een activiteit:

Hoe was het om te doen?

Wat kwam je tegen?

Hoe was het om de activiteit met verschillende deelnemers uit te voeren?

Heb je rots en water herkend in deze activiteit?

Heb je bepaalde trucs of technieken toegepast tijdens de activiteit?

Heb je dingen van jezelf herkend in de activiteit? Kun je de koppeling maken naar het dagelijks leven?

Activiteiten

Chinees boksen

Om het verschil in stevigheid te ervaren krijgen de deelnemers de opdracht om het chinees boksen eens uit te voeren in de basishouding i.p.v. in de schredestand/spreidstand.

hoe is dat? Wat merk je? Deelnemers merken waarschijnlijk dat ze de ander haast niet uit balans krijgen als er in de basishouding wordt gestaan.

Wiegen zijwaarts laten vallen

- Links en rechts opvallen terwijl je je lichaam als een plank gespannen houdt.
- Deze activiteit heeft 'vertrouwen op de ander' in zich als thema.
- Tijdens de nabespreking uitvragen of mensen moeite hadden met het vertrouwen op de ander.

No Mind-game

- in 2 tallen werken
- 2tal nemen de basishouding aan tegenover elkaar.
- Een deelnemer doet de ogen dicht, de ander maakt een watervuist en probeert de ander uit balans te duwen. Voorzichtig zijn met de ander is belangrijk. Als men omvalt mogen de ogen geopend worden.
- Met de rechterhand word gedrukt op de linker schouder van de tegenstander
- Niet kruislings!
- Het is belangrijk dat de deelnemer die de activiteit ondergaat zijn of haar hoofd leeg maakt en in het Hier en Nu is.
- Tijdens de nabespreking uitvragen of mensen moeite hebben met het sluiten van de ogen.

Rots oefening

- Er word een heel brede en wijde basishouding aangenomen door beide deelnemers, waarbij het lichaam zo hard mogelijk word gemaakt. Het doel is om zo onverzettelijk mogelijk te zijn en de ander uit balans te brengen.
- De deelnemers pakken de hand of de onderarm vast en trekken elkaar uit balans.
- Best of 3. Vervolgens kiest men nieuwe partners en probeert nogmaals de ander uit balans te brengen.

Chinees kleven

- Dit is een variant van het chinees boksen en word uitgevoerd met de handen tegen elkaar aan gehouden.
- Dezelfde regels gelden. Voet verplaatsen is een punt voor de ander. Best of 3.
- Iedereen doet de activiteit een keer met iedereen.
- Nabespreking.

Bijeenkomst 4:

Deelnemers ontvangen en verwelkomen.

Direct beginnen met de warming up.

Grond oefeningen om de basishouding te verstevigen en de warming up te verzorgen.

- Rondjes rennen om het lichaam te activeren en de hartslag om hoog te brengen.
- Shrugs, dit is om de bloedsomloop te vergroten. Deze beweging kan alleen ontspannen gemaakt worden.
- Huppen waarbij het lichaamsgewicht eerst op het Linker been wordt geplaatst en daarna op het rechter been.
- Deur open en dicht doen. Beide armen recht vooruit wijzen en in een schredestand staan (schouder breedte).
- Op de plaats rennen met actief meebewegen van de armen.
- Cirkels zwaaien met de armen.
- Parallelzwaai. Deze wordt in schredestand uitgevoerd waarbij de armen van boven naar beneden worden gezwaaid tot ze achter het lichaam zijn. Bij deze schommelende beweging word er door de knieën gebogen op de heen weg en terugweg.

Opening van de bijeenkomst, bespreking van dringende zaken.

Hoe is het met iedereen? Zijn er dingen die spelen die ik moet weten? Dingen die voor onvoorspelbare situaties kunnen zorgen, dingen die van belang zijn voor de bijeenkomst van vandaag? Heeft iemand heel veel spanning of trek? Eventueel Blessures?

Bespreken wat we de vorige keer hebben gedaan. Met hierbij eventueel belangrijke vermeldingen t.a.v. het groepsproces of persoonlijk proces.

De vorige bijeenkomst hebben we de volgende punten behandelt:

- No mind game
- Zijwaarts vallen
- chinees boksen en kleven

Herhaling van de regels. Wees voorzichtig met jezelf de ander en het materiaal.

Standaard vragen tijdens de nabespreking van een activiteit:

Hoe was het om te doen?

Wat kwam je tegen?

Hoe was het om de activiteit met verschillende deelnemers uit te voeren?

Heb je rots en water herkend in deze activiteit?

Heb je bepaalde trucs of technieken toegepast tijdens de activiteit?

Heb je dingen van jezelf herkend in de activiteit? Kun je de koppeling maken naar het dagelijks leven?

Activiteiten

Chinees boksen

- Deze activiteit word gedaan om iedereen in een actieve staat te krijgen waarbij aandacht voor elkaar is.
- Nabespreken.

Pushing hands

- Polsen op elkaar leggen en elkaar vervolgens uit balans proberen te trekken of duwen.
- Wie het eerst een voet verzet verliest. Best of 3. Dan wisselen.
- Rechterbeen een keer voor en ook een keer het linker been.
- Nabespreken.

Pushing hands met een hand

- Dit werkt hetzelfde als pushing hands, maar word met maar een hand uitgevoerd.
- Nabespreken.

De ijzeren vinger

- In 2 tallen tegenover elkaar staan in de basishouding.
- Je pakt elkaars hand beet en probeert met je wijsvinger de knie van je tegenstander aan te raken.
- Als je hebt gewonnen of verloren kies je een nieuwe partner om de oefening nogmaals mee uit te voeren.
- Nabespreken.

Introductie stoten

- Het stoten is een soepele gooiende beweging vanuit de basishouding.
- In tegenstelling tot wat de algemene opvatting is, word het stoten niet met kracht uitgevoerd.
- Het is gooien i.p.v. duwen.
- Alle deelnemers mogen oefenen met het stoten.
- Een ieder oefent 5 minuten het stoten voor zichzelf en krijgt aanwijzingen.

Touch Boxing

- Middels een tikkende beweging van de arm de schouder van de ander aantikken.
- De tikkende beweging dient met open handen te gebeuren.
- De deelnemers mogen in de zaal vrij bewegen tijdens deze activiteit. Ontwijken en verplaatsen is toegestaan.
- Wie als eerst 5 keer de schouder van de ander aanraakt heeft een punt. Best of 3.
- Voorzichtigheid is geboden, begin rustig en voer de intensiteit daarna op als het voor beiden oké is.
- Nabespreken.

Bijeenkomst 5:

Deelnemers ontvangen en verwelkomen.

Direct beginnen met de warming up.

Grond oefeningen om de basishouding te verstevigen en de warming up te verzorgen.

- Rondjes rennen om het lichaam te activeren en de hartslag om hoog te brengen.
- Shrugs, dit is om de bloedsomloop te vergroten. Deze beweging kan alleen ontspannen gemaakt worden.
- Huppen waarbij het lichaamsgewicht eerst op het Linker been wordt geplaatst en daarna op het rechter been.
- Deur open en dicht doen. Beide armen recht vooruit wijzen en in een schredestand staan (schouder breedte).
- Op de plaats rennen met actief meebewegen van de armen.
- Cirkels zwaaien met de armen.
- Parallelzwaai. Deze wordt in schredestand uitgevoerd waarbij de armen van boven naar beneden worden gezwaaid tot ze achter het lichaam zijn. Bij deze schommelende beweging word er door de knieën gebogen op de heen weg en terugweg.

Opening van de bijeenkomst, bespreking van dringende zaken.

Hoe is het met iedereen? Zijn er dingen die spelen die ik moet weten? Dingen die voor onvoorspelbare situaties kunnen zorgen, dingen die van belang zijn voor de bijeenkomst van vandaag? Heeft iemand heel veel spanning of trek? Eventueel Blessures?

Bespreken wat we de vorige keer hebben gedaan. Met hierbij eventueel belangrijke vermeldingen t.a.v. het groepsproces of persoonlijk proces.

De vorige bijeenkomst hebben we de volgende punten behandelt:

- Chinees boksen
- Pushing hands
- Introductie stoten
- Touch boxing

Herhaling van de regels. Wees voorzichtig met jezelf de ander en het materiaal.

Standaard vragen tijdens de nabespreking van een activiteit:

Hoe was het om te doen?

Wat kwam je tegen?

Hoe was het om de activiteit met verschillende deelnemers uit te voeren?

Heb je rots en water herkend in deze activiteit?

Heb je bepaalde trucs of technieken toegepast tijdens de activiteit?

Heb je dingen van jezelf herkend in de activiteit? Kun je de koppeling maken naar het dagelijks leven?

Activiteiten

Brede basishouding polsgreep

- Er word een brede basishouding aangenomen.
- De deelnemers pakken elkaars pols beet met een arm en proberen elkaar vervolgens uit balans te brengen.
- Nabespreking.

Chinees worstelen met ellenboog greep

- Deelnemers pakken elkaar vast ter hoogte van de ellenboog en brengen elkaar uit balans.
- De bovenarm mag ook beetgepakt worden.
- Een stap verzetten is verliezen. Best of 3.
- Iedereen met iedereen.
- Nabespreking.

Push ups benen

- Werken in 3tallen, waarvan een deelnemer in het midden gaat staan.
- Deze maakt een squat blijft hier hangen.
- De andere 2 deelnemers fixeren de deelnemer in zijn positie door deze op de schouders te leunen.
- Vervolgens duwt de middelste deelnemer zichzelf met een explosieve beweging omhoog terwijl de anderen hem of haar daar proberen te houden.
- De deelnemers experimenteren tijdens het uitduwen met inademen of uitademen.
- Hen word gevraagd wanneer het gemakkelijker gaat.
- Nabespreking.

Stoten nogmaals uitvoeren

- Waar moest je op letten?
- In je basis blijven staan.
- Uitblazen en afzetten op je voet als je stoot.
- Nabespreking.

Touch Boxing

- Middels een tikkende beweging van de arm de schouder van de ander aantikken.
- De tikkende beweging dient met open handen te gebeuren.
- De deelnemers mogen in de zaal vrij bewegen tijdens deze activiteit. Ontwijken en verplaatsen is toegestaan.
- Wie als eerst 5 keer de schouder van de ander aanraakt heeft een punt. Best of 3.
- Voorzichtigheid is geboden, begin rustig en voer de intensiteit daarna op als het voor beiden oké is.
- Nabespreken.

Stoot afweren (directe)

- De stoot van de ander kun je afweren middels het wegtikken naar de zijkant.
- Hiervan word een voorbeeld gegeven.

Touch boxing op de schouders en knieën

- Nogmaals de activiteit uitvoeren en kijken hoe het nu gaat.
- Nabespreking.

Bijeenkomst 6:

Deelnemers ontvangen en verwelkomen.

Direct beginnen met de warming up.

Grond oefeningen om de basishouding te verstevigen en de warming up te verzorgen.

- Rondjes rennen om het lichaam te activeren en de hartslag om hoog te brengen.
- Shrugs, dit is om de bloedsomloop te vergroten. Deze beweging kan alleen ontspannen gemaakt worden.
- Huppen waarbij het lichaamsgewicht eerst op het Linker been wordt geplaatst en daarna op het rechter been.
- Deur open en dicht doen. Beide armen recht vooruit wijzen en in een schredestand staan (schouder breedte).
- Op de plaats rennen met actief meebewegen van de armen.
- Cirkels zwaaien met de armen.
- Parallelzwaai. Deze wordt in schredestand uitgevoerd waarbij de armen van boven naar beneden worden gezwaaid tot ze achter het lichaam zijn. Bij deze schommelende beweging word er door de knieën gebogen op de heen weg en terugweg.

Opening van de bijeenkomst, bespreking van dringende zaken.

Hoe is het met iedereen? Zijn er dingen die spelen die ik moet weten? Dingen die voor onvoorspelbare situaties kunnen zorgen, dingen die van belang zijn voor de bijeenkomst van vandaag? Heeft iemand heel veel spanning of trek? Eventueel Blessures?

Bespreken wat we de vorige keer hebben gedaan. Met hierbij eventueel belangrijke vermeldingen t.a.v. het groepsproces of persoonlijk proces.

De vorige bijeenkomst hebben we de volgende punten behandelt:

- Push ups benen
- Stoten nogmaals uitvoeren
- Chinees worstelen met ellenboog greep
- Brede basishouding polsgreep

Herhaling van de regels. Wees voorzichtig met jezelf de ander en het materiaal.

Standaard vragen tijdens de nabespreking van een activiteit:

Hoe was het om te doen?

Wat kwam je tegen?

Hoe was het om de activiteit met verschillende deelnemers uit te voeren?

Heb je rots en water herkend in deze activiteit?

Heb je bepaalde trucs of technieken toegepast tijdens de activiteit?

Heb je dingen van jezelf herkend in de activiteit? Kun je de koppeling maken naar het dagelijks leven?

Activiteiten

Brede basishouding polsgreep

- Er word een brede basishouding aangenomen.
- De deelnemers pakken elkaars pols beet met een arm en proberen elkaar vervolgens uit balans te brengen.
- Nabespreking.

Chinees boksen

- Je gaat armlengte tegenover je partner staan en gaat niet in je basishouding staan, maar op schouderbreedte en middels tikken op de handen van je partner probeer je elkaar uit balans te brengen. De handen worden 10 tot 20 cm van elkaar voor de borst opgehouden. Wie het eerst een stap verzet verliest. Best of 3.
- Als je gewonnen hebt ga je met de winnaar en als je verloren hebt met iemand die ook verloren heeft nogmaals het spel aan.
- Uiteindelijk ga je nog een keer met iemand die je nog niet gehad hebt.
- Nabespreking.

Chinees worstelen met ellenboog greep

- Deelnemers pakken elkaar vast ter hoogte van de ellenboog en brengen elkaar uit balans.
- De bovenarm mag ook beetgepakt worden.
- Een stap verzetten is verliezen. Best of 3.
- Iedereen met iedereen.
- Nabespreking.

De oorvijs of ook wel de hoek

- Het maken van de hoek is een stoot die vaak gemaakt word door onervaren vechters.
- Het betreft een zwaaiende stoot die in een wijde cirkel vanachter het lichaam naar het hoofd van de tegenstander word geslingerd.
- De betere versie hiervan heet een hoek (vuist gesloten) of ook wel oorvijs (hand open).
- Het maken van een hoek begint weer bij de benen. Hier moet druk vanuit gevoeld worden dat door het lichaam te draaien zal leiden naar de hoek.
- Het is een vloeiende beweging die als een 'schroef in een stuk hout draait' gemaakt wordt.

Het blokkeren van deze oorvijs of hoek

- Er word hier gekozen om de oorvijs te maken aangezien deze minder hard aankomt.
- Als de oorvijs in aantocht is dan plaats je de binnenkant van je hand op je oor en wijs je met de punt van je ellenboog naar de aanvaller.
- Vervolgens ga je stevig gegrond staan en plaatst eventueel je andere hand nog tegen de arm van de aanvaller om de aanval daarmee deels op te vangen.
- Dit doe je eerst langzaam en vervolgens wat sneller.
- Eerst aanvallen met een linker en later met een rechter.
- Iedereen doet dit met 2 verschillende partners.
- Groet elkaar als je begint.

- Maak de oorvijs en blijf in je basishouding staan. Lukt dat? Probeer het wat op te voeren, maar blijf binnen de grenzen van de ander.
- Nabespreking.

Rationale: Doordat je vaardiger bent in situaties van geweld hoef je minder bang te zijn om het conflict aan te gaan, omdat je om kunt gaan met geweld. Mocht je dan in een benarde situatie komen, dan weet je 'ik kan wat doen om mezelf te beschermen'.

Stokworstelen

- De deelnemers werken in 2tallen.
- Elk tweetal krijgt een stok.
- Beide deelnemers gaan in de basishouding staan en proberen elkaar een stap te laten verzetten.
- Wie een stap verzet verliest. Best of 3.
- Nabespreken.

Evalueren.

Bijeenkomst 7:

Deelnemers ontvangen en verwelkomen.

Direct beginnen met de warming up.

Grond oefeningen om de basishouding te verstevigen en de warming up te verzorgen.

- Rondjes rennen om het lichaam te activeren en de hartslag om hoog te brengen.
- Shrugs, dit is om de bloedsomloop te vergroten. Deze beweging kan alleen ontspannen gemaakt worden.
- Huppen waarbij het lichaamsgewicht eerst op het Linker been wordt geplaatst en daarna op het rechter been.
- Deur open en dicht doen. Beide armen recht vooruit wijzen en in een schredestand staan (schouder breedte).
- Op de plaats rennen met actief meebewegen van de armen.
- Cirkels zwaaien met de armen.
- Parallelzwaai. Deze wordt in schredestand uitgevoerd waarbij de armen van boven naar beneden worden gezwaaid tot ze achter het lichaam zijn. Bij deze schommelende beweging word er door de knieën gebogen op de heen weg en terugweg.

Opening van de bijeenkomst, bespreking van dringende zaken.

Hoe is het met iedereen? Zijn er dingen die spelen die ik moet weten? Dingen die voor onvoorspelbare situaties kunnen zorgen, dingen die van belang zijn voor de bijeenkomst van vandaag? Heeft iemand heel veel spanning of trek? Eventueel Blessures?

Bespreken wat we de vorige keer hebben gedaan. Met hierbij eventueel belangrijke vermeldingen t.a.v. het groepsproces of persoonlijk proces.

De vorige bijeenkomst hebben we de volgende punten behandelt:

- Brede basishouding polsgreep
- Chinees boksen
- Chinees worstelen met ellenboog greep
- De oorvijg of ook wel de hoek
- Het blokkeren van deze oorvijg of hoek
- Stokworstelen

Herhaling van de regels. Wees voorzichtig met jezelf de ander en het materiaal.

Standaard vragen tijdens de nabespreking van een activiteit:

Hoe was het om te doen?

Wat kwam je tegen?

Hoe was het om de activiteit met verschillende deelnemers uit te voeren?

Heb je rots en water herkend in deze activiteit?

Heb je bepaalde trucs of technieken toegepast tijdens de activiteit?

Heb je dingen van jezelf herkend in de activiteit? Kun je de koppeling maken naar het dagelijks leven?

Activiteiten

Chinees boksen

- Je gaat armlengte tegenover je partner staan en gaat niet in je basishouding staan, maar op schouderbreedte en middels tikken op de handen van je partner probeer je elkaar uit balans te brengen. De handen worden 10 tot 20 cm van elkaar voor de borst opgehouden. Wie het eerst een stap verzet verliest. Best of 3.
- Als je gewonnen hebt ga je met de winnaar en als je verloren hebt met iemand die ook verloren heeft nogmaals het spel aan.
- Uiteindelijk ga je nog een keer met iemand die je nog niet gehad hebt.
- Nabespreken.

Stokworstelen

- De deelnemers werken in 2tallen.
- Elk tweetal krijgt een stok.
- Beide deelnemers gaan in de basishouding staan en proberen elkaar een stap te laten verzetten.
- Wie een stap verzet verliest. Best of 3.
- Nabespreken.

Stokworstelen in cirkel

- De deelnemers werken in 2tallen.
- Elk tweetal krijgt een stok.
- Beide deelnemers gaan in de cirkel staan en proberen elkaar uit de cirkel te werken.
- Er mag vrij bewogen worden door de zaal.
- Nabespreken.

Klembevrijding van een greep op de onderarm

- Waarom doen we klembevrijdingen?
- Iemand grijpt zijn partner bij de onderarm vast en middels een draaiende beweging naar de duim toe zoek je 'de opening' en maak je jezelf los.
- De deelnemers oefenen totdat ze de techniek beheersen.

Klembevrijding van een dubbele greep op de onderarm

- Dit werkt bijna hetzelfde alleen nu haal je je in het midden tussen de 2 handen van de aanvaller door omhoog (desnoods met hulp van je andere hand) en bevrijd jezelf
- Ook hier geldt weer, hoe meer bekend je bent met de oplossingen in situaties van geweld hoe minder angstig je hoeft te zijn als het tot een dergelijke incident zou komen. Omdat zelfvertrouwen gekoppeld is aan het opkomen voor jezelf gaan we de bevrijdingen aanleren.
- Niet met grof geweld, eerst rustig oefenen en dan kijken of je altijd kunt ontsnappen.
- Stem af op elkaar en onthoud de regels. Wees voorzichtig met jezelf de ander en het materiaal.

Ontsnappen uit keel greep

- Je partner grijpt je aan de voorkant voorzichtig bij de keel en omsluit deze zonder kracht te zetten.
- Vervolgens zwaai je een arm onderlangs in een cirkelvormige beweging over je partner zijn of haar armen heen en maakt de cirkel rond.
- Dit zorgt ervoor dat je partner niet kan blijven vasthouden.

Touch Boxing

- Middels een tikkende beweging van de arm de schouder van de ander aantikken.
- De tikkende beweging dient met open handen te gebeuren.
- De deelnemers mogen in de zaal vrij bewegen tijdens deze activiteit. Ontwijken en verplaatsen is toegestaan.
- Wie als eerst 5 keer de schouder van de ander aanraakt heeft een punt. Best of 3.
- Voorzichtigheid is geboden, begin rustig en voer de intensiteit daarna op als het voor beiden oké is.
- Nabespreken.

Evalueren.

Bijeenkomst 8:

Deelnemers ontvangen en verwelkomen.

Direct beginnen met de warming up.

Grond oefeningen om de basishouding te verstevigen en de warming up te verzorgen.

- Rondjes rennen om het lichaam te activeren en de hartslag om hoog te brengen.
- Shrugs, dit is om de bloedsomloop te vergroten. Deze beweging kan alleen ontspannen gemaakt worden.
- Huppen waarbij het lichaamsgewicht eerst op het Linker been wordt geplaatst en daarna op het rechter been.
- Deur open en dicht doen. Beide armen recht vooruit wijzen en in een schredestand staan (schouder breedte).
- Op de plaats rennen met actief meebewegen van de armen.
- Cirkels zwaaien met de armen.
- Parallelzwaai. Deze wordt in schredestand uitgevoerd waarbij de armen van boven naar beneden worden gezwaaid tot ze achter het lichaam zijn. Bij deze schommelende beweging word er door de knieën gebogen op de heen weg en terugweg.

Opening van de bijeenkomst, bespreking van dringende zaken.

Hoe is het met iedereen? Zijn er dingen die spelen die ik moet weten? Dingen die voor onvoorspelbare situaties kunnen zorgen, dingen die van belang zijn voor de bijeenkomst van vandaag? Heeft iemand heel veel spanning of trek? Eventueel Blessures?

Bespreken wat we de vorige keer hebben gedaan. Met hierbij eventueel belangrijke vermeldingen t.a.v. het groepsproces of persoonlijk proces.

De vorige bijeenkomst hebben we de volgende punten behandelt:

- Chinees boksen
- Stokworstelen in cirkel
- Stokworstelen
- Klembevrijding van een dubbele greep op de onderarm
- Klembevrijding van een greep op de onderarm
- Ontsnappen uit keel greep
- Touch Boxing

Herhaling van de regels. Wees voorzichtig met jezelf de ander en het materiaal.

Standaard vragen tijdens de nabespreking van een activiteit:

Hoe was het om te doen?

Wat kwam je tegen?

Hoe was het om de activiteit met verschillende deelnemers uit te voeren?

Heb je rots en water herkend in deze activiteit?

Heb je bepaalde trucs of technieken toegepast tijdens de activiteit?

Heb je dingen van jezelf herkend in de activiteit? Kun je de koppeling maken naar het dagelijks leven?

Activiteiten

Chinees boksen

- Je gaat armlengte tegenover je partner staan en gaat niet in je basishouding staan, maar op schouderbreedte en middels tikken op de handen van je partner probeer je elkaar uit balans te brengen. De handen worden 10 tot 20 cm van elkaar voor de borst opgehouden. Wie het eerst een stap verzet verliest. Best of 3.
- Als je gewonnen hebt ga je met de winnaar en als je verloren hebt met iemand die ook verloren heeft nogmaals het spel aan.
- Uiteindelijk ga je nog een keer met iemand die je nog niet gehad hebt.
- Nabespreken.

Brede basishouding polsgreep

- Er word een brede basishouding aangenomen.
- De deelnemers pakken elkaars pols beet met een arm en proberen elkaar vervolgens uit balans te brengen.
- Nabespreking.

Chinees worstelen met ellenboog greep

- Deelnemers pakken elkaar vast ter hoogte van de ellenboog en brengen elkaar uit balans.
- De bovenarm mag ook beetgepakt worden.
- Een stap verzetten is verliezen. Best of 3.
- Iedereen met iedereen.
- Nabespreking.

Stokworstelen

- De deelnemers werken in 2tallen.
- Elk tweetal krijgt een stok.
- Beide deelnemers gaan in de basishouding staan en proberen elkaar een stap te laten verzetten.
- Wie een stap verzet verliest. Best of 3.
- Nabespreken.

Stokworstelen in cirkel

- De deelnemers werken in 2tallen.
- Elk tweetal krijgt een stok.
- Beide deelnemers gaan in de cirkel staan en proberen elkaar uit de cirkel te werken.
- Er mag vrij bewogen worden door de zaal.
- Er word een toernooi vorm gespeeld waarbij iedereen een keer tegen elkaar speelt.
- Nabespreken.

Evaluatie.