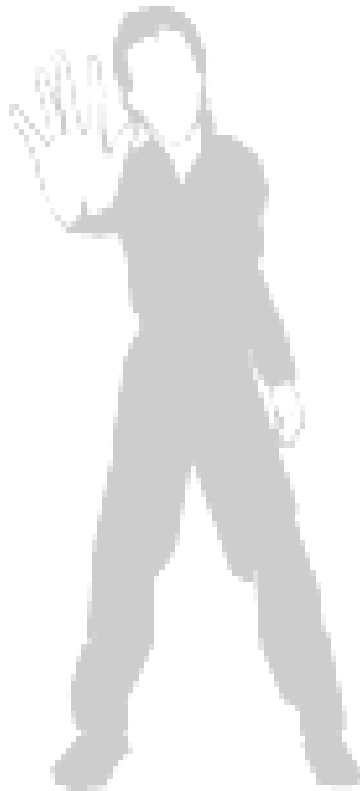


"IK BEN IK"

Sociale weerbaarheidstraining gecombineerd met sociale vaarigheden en assertiviteit.



Naam: Karin Nijhof

Naam scriptiebegeleider: Dienneke Jol

School en opleiding: School of Human Movement and Sports,

Psychomotorische therapie en bewegingsagogie

Windesheim Zwolle

Datum: 25 mei 2009

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Inleiding	4
Activiteiten	8
Thema 1: Kennis maken	8
Thema 2: Jezelf presenteren, houding en mening geven	10
Thema 3: Grenzen aangeven.....	12
Thema 4: Leiden en volgen	14
Thema 5: Vertrouwen	15
Thema 6: Samenwerken.....	17
Thema 7: Kracht	18
Thema 8: Emoties.....	19
Samenvatting theorie en huiswerkopdrachten.....	20
Thema 1: Kennis maken	20
Thema 2: Jezelf presenteren, houding en mening geven	22
Thema 3: Grenzen aangeven.....	23
Thema 4: Leiden en volgen	24
Thema 5: Vertrouwen	25
Thema 6: Samenwerken.....	26
Thema 7: Kracht	27
Thema 8: Emoties.....	28

Voorwoord

De “IK BEN IK” module is geschreven in het kader van mijn afstudeer opdracht van de BPT opleiding, van the School of Human Movement and Sports. (Windesheim)

De module is tot stand gekomen door de vraag van Lentis Stadskanaal of ik een weerbaarheids module te wou ontwikkelen voor mensen met een stemmingsstoornis. Dit leek mij een leuke uitdaging en de “IK BEN IK”module is hier het resultaat van.

Inleiding

Kenmerkende symptomen van cliënten met een depressieve stoornis is dat ze onzeker zijn, weinig zelfvertrouwen hebben, emotioneel labiel zijn en vaak negatieve gedachten hebben. Deze symptomen wijzen op niet weerbaar gedrag. De “IK BEN IK” module bestaat uit een sociale weerbaarheids training met als doel deze symptomen te verminderen. En zo de weerbaarheid van de cliënten vergroten. De bouwstenen van deze module zijn de sociale vaardigheden en assertiviteits trainingen.

1. Welke medewerkers kunnen deze module geven?

Deze module is bedoeld voor mijn stagebegeleider Rilana Bos die werkzaam is als PMT-er.

2. Voor welke zorgprogramma's is de module bedoeld?

Deze module is met name gericht op cliënten met een stemmingsstoornis van Lentis Stadskanaal.

3. Hulpvraag

Cliënten met een depressie willen ondersteuning om uit hun depressie te komen. Zij kunnen gebruik van de technieken zoals de sociale vaardigheids technieken en assertiviteits oefeningen om tot meer sociaal weerbaar gedrag te komen.

3.1 De doelgroep

De doelgroep van mijn onderzoek zijn de cliënten van Lentis Stadskanaal met een stemmingsstoornis. Bij alle cliënten is er sprake van comorbiditeit, maar daar is in het kader van deze module geen aandacht aan besteed.

3.2 Doelstelling van de module

Het aanleren van verschillende technieken om de cliënten sociaal weerbaarder te maken. Zodat de cliënten deze technieken ook in het dagelijks leven kunnen toepassen.

3.2.1 Aard van de doelstelling

De doelstelling met daarbinnen de verschillende activiteiten en thema's zijn bedacht en geschreven vanuit een PMT invalshoek. De Bewegingsgerichte activiteiten die worden aangeboden in denk en spelvorm staan hierbij centraal. Zo wordt er met behulp van de PMT strategieën oefenen en ervaren geëxperimenteerd.

3.2.2 Concrete inhoud van de doelen

- De cliënten leren contact te leggen met een ander, de cliënten kunnen zo ervaren dat het prettig kan zijn om met andere mensen om te gaan.
- De cliënten leren bewust te worden van hun eigen belangen. Zodat ze voor zichzelf op kunnen komen wanneer dit nodig is. Zodat ze zich prettiger gaan voelen in contact met anderen
- De cliënten leren hun mening te geven, en daarbij zich niet afhankelijk van anderen op te hoeven stellen.
- De cliënten leren Complimentjes aannemen en te geven, en ontdekken zo dat ze ook waardevol kunnen zijn voor een ander. En dat het een goed gevoel kan zijn om complimentjes te krijgen wat het zelfbewustzijn kan versterken.

- De cliënten leren om te gaan met het krijgen van kritiek, en leren hoe ze kritiek moeten geven. Ze ervaren hierdoor dat kritiek ook positief kan zijn en dat je hiervan kan leren.
- De cliënten leren samen te werken. ze ervaren hierdoor dat het prettig is om met een ander te werken en dat het hun ook voldoening kan geven.
- De cliënten leren te Vertrouwen op zichzelf en op de ander. Hierdoor stijgt het gevoel van eigen waarde.
- De cliënten ervaren dat ook zij kracht hebben. Hierdoor kunnen ze ervaren dat ze meer aan kunnen dan ze eigenlijk hadden verwacht.

Om deze doelen aan te leren wordt er gebruik in deze module gemaakt van sociale vaardigheids technieken.

3.3 Indicaties en - contra indicaties

Indicaties:

- De cliënten zijn tussen de 18 en 65 jaar. Dit houdt in dat de minimum leeftijd voor het volgen van deze module 18 jaar is.
- De cliënten hebben een depressie stoornis, eenmalige episode of depressie stoornis recidiverend.
- Er mag sprake zijn van comorbiditeit maar daar wordt verder in deze behandeling niet op ingegaan. De depressieve symptomen van de cliënten staan voorop.

Contra-indicaties:

- Cliënten met zwaar ondergewicht; deze hebben te weinig energie om dingen op te pakken.
- Cliënten met een ernstige vorm van een depressie

4.0 Behandel aanbod:

De module “IK BEN IK” bestaat uit verschillende thema’s in het kader van sociale weerbaarheid. De therapeut werkt in deze module veel met een flapover. Op de flapover staat een samenvatting van het thema. Tevens wordt de nadruk op de rationale gelegd die ook op deze flapover wordt gezet. Daarnaast wordt de flapover gebruikt om samen met de cliënten informatie aan te vullen. Er kan zo ook makkelijk worden teruggekoppeld naar de vorige keer.

Aan de thema’s zijn verschillende activiteiten verbonden. Bijna elk thema is verbonden met een huiswerkopdracht. Deze huiswerkopdrachten zijn achterin deze module opgenomen.

De thema’s:

- Kennis maken (week 1)
- Jezelf presenteren, houding en mening geven (week 2)
- Grenzen stellen (week 3)
- Leiden en volgen(week 4)
- Vertrouwen (week 5)

- Samenwerken(week 6)
- Kracht (week 7)
- Emoties(week 8)

4.1 Activiteiten

De activiteiten die worden aangeboden zijn activiteiten die komen uit sociale weerbaarheids trainingen, assertiviteits trainingen en sociale vaardigheidstrainingen. Deze activiteiten zijn vaak aangepast om goed bij de cliënten te kunnen aansluiten. De therapeut kan met behulp van interventies de activiteit stil leggen en veranderen wanneer deze activiteit niet passend is. De activiteiten zijn vooral gericht op het oefenen en ervaren. Ze worden aangeboden in bewegingsgericht en lichaamsgerichte vormen. Daarbij wordt er gebruik gemaakt van denk en spelvormen. De thema's worden in logische volgorde opgebouwd.

4.2 Sessie opbouw

De volgorde van de thema's en de daarbij horende activiteiten staan zorgen voor een stapsgewijze opbouw van de module. Hier is bewust voor gekozen omdat het van belang is om eerst voldoende veiligheid te creëren binnen de groep. De eerste sessie is een kennismaking sessie. Hierin verteld de therapeut wat de module inhoud en wat de verwachtingen zijn van de cliënten. De cliënten kunnen aan elkaar wennen. De opbouw van elke sessie is hetzelfde. Dit zorgt voor structuur en veiligheid. Als eerste wordt er bij elke sessie een algemeen rondje gedaan. In dit rondje verteld de cliënt hij hoe erbij zit. Vervolgens worden de huiswerkopdrachten besproken. Daarna wordt het thema van de week uitgelegd. Er kan na dat de rationale duidelijk is geworden begonnen worden met de activiteiten. Tijdens de activiteit kan de therapeut door middel van interventies de activiteit stil leggen. Na afloop van de activiteit wordt deze besproken. De cliënten krijgen vervolgens huiswerkopdrachten mee om te oefenen met het thema dat ze net geleerd hebben en de transfer naar andere situaties te maken.

4.3 aantal sessies

De aantal sessies die in deze module zijn beschreven zijn er acht. Elke sessie duurt 75 minuten.

4.4 groepsbehandeling

De sociale weerbaarheids training in dit geval de module "IK BEN IK" vraagt om een groepsgerichte aanpak. Bovendien is het voordeel van groepstherapie boven individuele therapie dat cliënten zich mogelijk sneller veilig voelen omdat ze allemaal in hetzelfde "schuitje" zitten. De module kan alleen plaats vinden als er werkelijk sprake is van een groep. Dat wil zeggen dat er minimaal vier cliënten moeten zijn en maximaal tien. Daarbij is aan te raden om in een gesloten groep te werken. Dit in verband met de veiligheid binnen de groep.

5.0 theoretisch kader

In de module wordt gebruik gemaakt van de gedragstherapie. Waarbij het uitgangspunt is dat alle gedrag is aangeleerd en dus ook weer afgeleerd kan worden. Sociale vaardigheden worden gebruikt om nieuw gedrag aan te leren. Ook elementen uit de cognitieve therapie worden gebruikt om tot nieuw gedrag te komen. Hierbij worden vooral voor "foutieve gedachten" alternatieve positieve gedachten verzonnen. De nadruk ligt echter op de gedragstherapie. Veel doen & ervaren.

5.1 de pmt-modaliteiten

De strategieën oefenen en ervaren staan centraal in deze module. Er zal eerst voldoende veiligheid in de groep moeten zijn. De taak aan de therapeut in de strategie oefenen is dan ook vooral sturend, structurerend en leidend. De cliënt is vooral verkennend in het hier-en-nu bezig. Het proces van de cliënt kan voort worden gezet in de strategie ervaren. Hier leert de cliënt gedragsalternatieven. De cliënt is vooral herkenkend bezig. Soms kunnen er elementen van de behandelstrategie ontdekken zichtbaar worden. Het is de taak dan van de therapeut om dit te sturen.

6.0 Verantwoording behandelresultaat

Doormiddel van een zelf gemaakte enquête wordt de tevredenheid over de module getest. Met betrekking tot het resultaat van de module kan nog niet veel worden geconcludeerd omdat de module nog maar één keer is getoetst en dit dus nog niet relevant genoeg is om tot een betrouwbaar antwoord te komen.

6.1 Tevredenheid cliënt

De tevredenheid van de cliënt over de module wordt duidelijk uit de enquête die onderdeel is van de module. Hier kan dus wel een antwoord op worden gegeven. De cliënten van Stadskanaal met een stemmingsstoornis hebben de “IK BEN IK”module als positief ervaren. Dit blijkt uit de resultaten van de enquêtes.

6.2 effectiviteit behandeling

Hierover kan dus weinig worden gezegd.

Activiteiten

Thema 1: Kennis maken

Rationale: *In verschillende situaties moet je kennis maken met andere mensen. Denk bijvoorbeeld aan een sollicitatie gesprek. Daarbij is het belangrijk om een goede indruk achter te laten. Dan is de kans groter dat je de baan bijvoorbeeld krijgt. Bij een goede presentatie van jezelf gebruik je de non-verbale vaardigheden die jou ondersteunen tijdens de kennismaking of het gesprek. Daarom is het belangrijk om de non-verbale vaardigheden onder de knie te krijgen. Hiermee gaan wij oefenen.*

- Op de flapover komen de non-verbale vaardigheden te staan.

De nadruk wordt gelegd op oog contact maken

Therapeutische attitude: Steunend, bieden van veiligheid, structurerend, sturend.

Activiteit 1 a)

- Alle cliënten lopen door de zaal heen. Geven elkaar een hand en stellen zich voor.

Activiteit 1b)

- Alle cliënten lopen door de zaal heen. Ze geven elkaar een hand en stellen zich voor. Nu moet er echter gelet worden op het contact met de ander.
- Kijk je elkaar aan
- Hoe wordt de handdruk ervaren

Activiteit 2a)

- De cliënten staan in een kring. Er is één bal. De bedoeling is dat de cliënt de bal aan de persoon die naast hem staat geeft. Degene die de bal ontvangt zegt eerst zijn eigen naam voordat hij hem weer door geeft.

Activiteit 2b)

- De cliënten staan in een kring. Er is één bal. De bedoeling is dat de cliënten voordat ze de bal gooien hun eigen naam zeggen en daarna de naam naar wie ze hem toegooien.

Activiteit 2c)

- De cliënten moeten d.m.v. non-verbale communicatie dus door oogcontact te zoeken of andere non-verbale signalen, de bal naar degene toegooien naar wie ze hem willen gooien.

Activiteit 2d)

- De cliënten staan in een kring. De bedoeling is dat de cliënten voordat ze de bal naar de ander gooien eerst de naam van de ander zegt. De ander mag de bal weigeren door nee te zeggen. En later m.b.v. non verbale signalen.

Activiteit 3:

Activiteit 3a)

- De cliënten gaan in een kring staan en houden de parachute vast. De bedoeling is dat ze de parachute boven hun hoofd houden en dat de cliënten onder de parachute met elkaar van plaats wisselen. De cliënt noemt de naam van degene met wie hij/zij wil wisselen. En gaat vervolgens naar die plek. Er wordt dan van plaats geruild.
- Dezelfde oefening maar dan wordt er met behulp van non-verbale signalen geruild met de ander van plek.

Activiteit 3b)

- De cliënten gaan in een kring staan en houden de parachute vast. Er wordt een bal op de parachute gelegd. De bedoeling is dat deze rollende wordt gehouden langs de randen.

Activiteit 4:

Activiteit 4a)

- De cliënten moeten elkaar non-verbaal naast elkaar op een lijn zetten. Hierbij kun je de opdracht geven als:
 - Op lengte zetten van klein naar groot
 - Op leeftijd van jong naar oud
 - Haarkleur van licht naar donker
 - Hoever je van accommodatie af woont
 - Deelnemers zelf iets laten bedenken

Thema 2: Jezelf presenteren, houding en mening geven

- Behandelen van huiswerk opdrachten van het vorige thema.

Rationale thema: jezelf presenteren (deels herhaling van vorige week, nu met de nadruk op het stevig staan.)

Het is van belang een goede houding aan te nemen wanneer je met een ander een gesprek voert. Zo laat je blijken dat je interesse toont. Ook laat je zien dat je weerbaar bent. Bij mensen met een depressie ziet de houding er vaak als volgt uit: inelkaar gedoken, schouders hangend, naar de grond kijkend en vaak sloffend.

Therapeutische attitude:

Structurerend, inzicht gevend.

- De flapover van vorige week wordt er bij gehaald en de nadruk wordt nu gelegd op stevig staan.
- *Met de volgende oefening laten we de deelnemers oefenen met een stevige houding en kunnen ze aan den lijve ondervinden of ze stevig in hun schoenen staan.*

Stevig staan

Activiteit 1a)

- In tweetallen sta je tegenover elkaar de stevige houding. Nu moet je met de voeten op dezelfde plek blijven staan en proberen door met je handen de tegenstander tegen zijn handen te duwen/klappen hem van zijn voetstuk te duwen. Krijg je de ander uit balans dan krijg je een punt. Na 3 punten gespeeld te hebben wissel je van tegenstander.

Deze oefening is uit te breiden door i.p.v. tegen de handen te duwen elkaar op de schouders te duwen. Of elkaar vanaf de zijkant tegen de schouders te duwen en van links naar rechts uit evenwicht te krijgen. Uiteindelijk kun je alle vormen tegelijkertijd uitvoeren. Laat ze ook letten op ademhaling bij deze oefeningen wat de deelnemers lichaamsbewust maakt.

Activiteit 2) Mening uiten en doen van een bewegingsgerichte activiteit

Activiteit 2a)

Rationale: *Iedereen heeft bijna altijd wel een mening. Belangrijk is het om voor je mening uit te komen. Zo laat jij zien wie je bent en wat je wilt. Het voor je mening uitkomen, kan voorkomen dat je dingen gaat doen die je helemaal niet leuk vindt. Daarom is het van belang om voor je mening uit te komen.*

Waarschijnlijk heeft iedereen wel een keer een sport gedaan die je leuk vindt en waar je een fijn gevoel van krijgt. Om dit gevoel terug te krijgen doen we een bewegingsgerichte activiteit.

Therapeutische attitude:

Afwachtend

Activiteit 2b)

- Jullie zoeken een activiteit uit zonder te overleggen met een ander. De activiteit wat jij wilt doen, hierbij pak je materiaal. En gaat op de bank zitten. In de groep verteld een ieder waarvoor hij heeft gekozen, en blijft bij zijn mening staan.
- Uiteindelijk is het de bedoeling dat jullie één activiteit kiezen. Deze activiteit wordt hiernaar uitgevoerd.
- Het doel van de activiteit is bewegingsgericht. Het laten ervaren dat “sporten” fijn kan zijn.
- Er kunnen verschillende sporten worden gekozen die de cliënten leuk vinden.

Thema 3: Grenzen aangeven

- Huiswerkopdrachten behandeld van de afgelopen week.

Rationale:

Veel van jullie klachten zijn ontstaan door het niet goed aan kunnen geven van grenzen. Vaak heeft een ander bij jullie de grens overschreden waardoor je een onprettig gevoel kan hebben. En je dingen gaat doen die je niet wilt. Vooral als dit meerdere keren gebeurd is dit zeker vervelend. Door te luisteren naar lichaamssignalen kun je voorkomen dat een ander je persoonlijke grens overschrijdt. Het is daarom van belang deze lichaamssignalen te kunnen aanvoelen en op tijd te zeggen: ho, stop en niet verder.

- Op de flapover komen lichaamssignalen te staan.

Therapeutische attitude: stimulerend, inzichtgevend.

Activiteit 1a)

- Iedere cliënt zoekt een plekje in de zaal op en bakert vervolgens een eigen stuk ruimte af. De cliënt creëert een eigen ruimte waarin hij zich prettig voelt.
- Tot hoever mag de groep op je aflopen?

Activiteit 2a)

- Één cliënt gaat in het midden van de groep staan. Hij heeft zijn ogen open en laat de groep komen tot wat hij een veilige afstand vindt. Waar hij zich prettig bij voelt. De cliënt experimenteert met de houdingen hoe de andere cliënten op hem af komen lopen. Hij mag ze bijvoorbeeld laten kruipen, rennen, sluipen etc. Welke lichaamssignalen merkt de cliënt en tot hoever mogen de andere cliënten komen?
- Wat gebeurt er als de cliënten toch een stap verder doen dan is toegestaan?
- Deze oefening kan ook gedaan worden met ogen dicht.

Activiteit 3a)

- Cliënt (A) loopt over een bank (2 achter elkaar) en moet naar de andere kant lopen. Ondertussen staan andere cliënten aan weerszijde van de bank ballen over en weer te gooien. Cliënt A moet bij elk tweetal dat hij wil passeren, *zeggen* dat ze moeten stoppen met gooien en dat hij er langs wil. De gooiers mogen stoppen pas als cliënt A het naar hun gevoel duidelijk en serieus weet te melden dat ze moeten stoppen met gooien. Cliënt A loopt vervolgens naar het volgende balgooiende tweetal en doet daar hetzelfde.

Mogelijke Interventies

Spanning verhogen door: bank ondersteboven, harde ballen, grotere ballen, gooiers lawaai laten maken, ballen tegen bankloper aan gooien, frequentie van overgooien opvoeren en/of stuiten i.p.v. gooien

Activiteit 4 a)

- De eerste interventie van de therapeut is door twee teams te maken en te zeggen dat er gebasketbald wordt. Hierbij worden er nog geen regels gemaakt.
- De cliënten moeten het spel stil leggen als zij vinden dat er een nieuwe regel moet komen.

Geven de cliënten op tijd hun grenzen aan?

Thema 4: Leiden en volgen

- Huiswerkopdracht behandelen van de afgelopen week.

Rationale:

Mensen die sociaal minder weerbaar zijn, zijn vaak een volger. Deze mensen wachten af wat de voorganger doet, nemen nauwelijks initiatief. Zij zullen dus nooit voorop staan. Om sociaal weerbaar te worden is het belangrijk om ook eens de leider te zijn. Te laten zien wie je bent. Daarom gaan wij h in de volgende activiteiten experimenteren met het leiderschap.

Therapeutische attitude: Stimulerend

Activiteit 1a)

- De cliënten verdelen zich in twee tallen. Elk tweetal krijgt één stok. Het is de bedoeling dat de tweetallen afspreken wie er lijdt en wie er volgt. De volger laat zich door de zaal heen leiden.
- De rollen worden omgedraaid.

Er wordt van te voren niet meer afgesproken wie er leidt en wie er volgt. Wanneer de volger het hier niet mee eens is probeert hij de rol van het leiden opzich te nemen. Dit kan zowel verbaal als non-verbaal.

Activiteit 2a)

- De cliënten gaan in een kring staan. Ieder heeft een stok dat door de vingertoppen wordt vast gehouden. Het is de bedoeling dat iedereen een plaatsje opschuift en dus zijn stok los laat. Maar de stokken mogen niet vallen.
Wie neemt het leiderschap op zich?
Is iedereen het met de leider eens?

Activiteit 2b)

- De oefening wordt nog een keer gedaan maar dan aan de hand van de non - verbale signalen. D.w.z. er mag niet overlegd en gepraat worden?
Zie je hier dezelfde leider als daarnet?
Wat gebeurt er?
- Degene die het niet met de leider eens is probeert het over te nemen.

Activiteit 3a)

- Tussen elke cliënt is een stok. Dat houdt in dat de cliënten in een kring gaan staan en tussen elke handpalm een stok vasthouden. Dus de buurman houdt een stok van jou vast maar ook van zijn andere buurman.
Het is de bedoeling dat de cliënten door de zaal gaan lopen.
Wie neemt de leiding etc.?!?

Thema 5: Vertrouwen

- Behandeling huiswerkopdracht afgelopen week
- Rationale:

Kenmerkend voor een depressie kan zijn dat je weinig zelfvertrouwen hebt. Dit komt vaak door het negatieve gedachtenpatroon. Voorbeelden hiervan zijn: Ik kan het toch niet, andere mensen zullen mij wel stom vinden etc. Door deze gedachten daalt het zelfvertrouwen snel. Daarom is het van belang om de negatieve gedachten patroon te doorbreken door er positieve gedachten tegen over te zetten. Waardoor het zelfvertrouwen weer zal stijgen.

- De flapover wordt gebruikt om negatieve gedachten van de cliënten op te schrijven en hier positieve gedachten tegen over te zetten.

Therapeutische attitude: Steunend, stimulerend.

Activiteit 1a)

- De cliënten leggen een fitnes parcours af. Het gaat erom dat ze voor zichzelf realistische doelen opstellen. Het aantal x bijvoorbeeld dat de bal tegen de muur wordt aangegooid. Wordt het doel bereikt, komt er weer een stukje zwelvertrouwen bij.
De cliënten zetten hierbij tevens hun gedachten om in positieve gedachten.
(vaak leggen mensen met een depressie de lat te hoog, waardoor de kans op falen groot is).

Activiteit 2a)

- Cliënten vormen drietallen, waarvan één de observant is. De andere twee gaan achter elkaar staan, de een met de rug naar de ander toe. Nu zet de achterste persoon zijn handen tegen de schouders van de voorste en deze gaat als een plank achterover leunen. De achterste persoon vangt deze vallende beweging op en veer langzaam mee naar achteren. De observant kijkt toe hoe ze het doen, of er dingen te constateren zijn en of het ver genoeg gaat voor de vallende persoon. De vangende persoon kan de keer erop zijn handen verder van de rug af, zodat de vallende persoon echt een stukje valt. Daarna evalueren ze met zijn drieën en draaien ze een plekje door.

(Deze oefening creëert vertrouwen in jezelf en in anderen. Vertrouwen in jezelf omdat je spanningsmomenten opzoekt en je eigen spanningsgrens zelfs kunt overtreffen. Vertrouwen in ander omdat de ander je opvangt in spanningsrijke momenten. Je moet je compleet durven overgeven aan de ander. Succeservaring kan op deze wijze héél goed tot stand komen. Er zullen mensen zijn die deze oefening als zeer lastig ervaren. De macht overgeven aan de ander en deze vertrouwen is voor velen een probleem in het dagelijkse leven. Toch kun je als trainer in een oefensituatie die veilig is, deelnemers positief stimuleren en motiveren.)

Activiteit 3a)

- De cliënten maken tweetallen. Één cliënt gaat tegen de muur staan, en de ander aan de andere kant van de muur. Degene die geblinddoekt is loopt op de muur af waar de on-geblinddoekte cliënt af. Deze geeft aan d.m.v. zijn stem te gebruiken wanneer de deelnemer moet stoppen. Dit is als de geblinddoekte bijna tegen de muur staat.
- De cliënten lopen weer geblinddoekt naar de muur toe, maar nu luisteren ze naar hun eigen gevoel. Ze proberen zo dicht mogelijk bij de muur te eindigen.

Thema 6: Samenwerken

- huiswerk opdracht van afgelopen week wordt besproken

Rationale:

In sommige situaties kun je niet voorkomen dat je moet samenwerken. Op het werk zou je misschien iets samen moeten tillen, of dingen moeten overleggen. Bij samenwerken is het van belang wanneer je onenigheid met de ander hebt tot een compromis te komen. Om vervolgens een zo'n goed mogelijk resultaat af te leggen. Samen zijn we sterk.

Therapeutische attitude: stimulerend, inzichtgevend.

Activiteit 1a)

Springtouw

- Er wordt een lang springtouw gedraaid door de therapeut en co-therapeut. De cliënten proberen onder het touw door zonder het touw te raken naar de overkant te komen. Hier speelt het thema vertrouwen op jezelf een grote rol.
- De cliënten gaan nu in twee tallen samen naar de overkant. Op wat voor manier spreken ze onderling af.
- De cliënten gaan met ze allen naar de overkant
- een andere mogelijkheid is dat de ene cliënt zijn/haar ogen dicht doet, en dat de andere haar helpt naar de overkant te komen zonder dat ze het touw raken
- Vertrouwen op jezelf, is alleen geblinddoekt onder het touw door.

Activiteit 2a)

- De cliënten worden in twee groepen verdeeld Beide groepen bouwen om de beurt een zo'n stevig mogelijke toren. Hiervoor kunnen ze al het materiaal dat voor handen ligt gebruiken. De deelnemers moeten van tevoren samen een plan maken, voordat ze beginnen met bouwen. Daarnaast moet de toren zo stevig zijn dat er aan het eind iemand op kan staan, en moet minstens een meter hoog zijn. Daarna kan de andere helft van de deelnemers de toren bouwen, met een ander bouwplan als de voorgaande groep.

Activiteit 3a)

- De cliënten worden in twee groepen verdeeld. Ze krijgen beide dezelfde materialen aangereikt. De bedoeling is om met behulp van de materialen naar de overkant te gaan zonder de grond te raken. Daarbij is de regel dat alle materialen ook mee naar de overkant moeten. de groep die als eerst aan de overkant is met zijn groep en de materialen wint.

Activiteit 4a)

- Tienbal: Door tien keer over te gooien zonder onderbreking krijgt dit team een punt. Met behulp van deze oefening komt het samenwerking aspect naar voren.
- Voetbal: met de regel pas naar 3 keer te hebben overgespeeld mag er gescoord worden.

(bij deze vorm van samenwerken kunnen dus ook interventies worden gedaan met betrekking tot de non-verbale vaardigheden)

Thema 7: Kracht

- huiswerk opdrachten van afgelopen week worden ervaren.

Rationale:

Iedereen beschikt over kracht. Zowel mentaal als lichamelijk. Vaak hebben mensen met een depressie niet door dat ze ook over kracht beschikken. Zij hebben hier weinig energie voor en voelen zich nutteloos. Energie kun je krijgen door het ervaren van kracht. Daarom wil ik met de volgende activiteiten laten zien dat iedereen zeker wel kracht in zich heeft.

Therapeutische attitude: stimulerend en inzichtgevend.

Activiteit 1a)

- De cliënten maken tweetallen en gaan op de middellijn zitten met de ruggen tegen elkaar aan. Het is de bedoeling dat ze elkaar proberen te duwen over de afgesproken streep.
 - Hierbij gaat het om het ervaren van kracht.
 - ervaren hoe sterk je bent
 - weerstand geven.

Activiteit 2a)

- De cliënten maken tweetallen en gaan op een matje zitten. Één heeft een bal vast. De ander probeert de bal af te pakken. Van te voren afspraken maken wat mag. M.b.t. kietelen, op de bal gaan liggen etc.

Activiteit 3a)

- De cliënten krijgen allemaal een bal en proberen door te stuiteren het plafond te raken. Hier kan geëxperimenteerd worden met verschillende soorten ballen: tennisbal, voetbal etc.

Activiteit 3b)

- Bij het gooien van een bal mag met stemgeluid worden geoefend.

Activiteit 4)

- Touwtrekken: Dit kan zowel in tweetallen als in een groep worden gedaan. De cliënten spreken onderling af welke lijn ze afspreken wanneer iemand gewonnen heeft.

Thema 8: Emoties

- Huiswerkopdrachten van de afgelopen keer behandelen

Rationale:

Emoties. Emoties zijn belangrijk om te uiten. Wanneer je ze opkropt barst op eens het bommetje. En komt alles eruit. Dit is vaak niet prettig. Er bestaan in totaal vier basis emoties. Dit zijn boos, bang, blij en bedroefd. Bij iemand met een depressie zal vaak de emotie bedroefd voorop staan. Het is belangrijk om de emotie die je voelt overeen te laten stemmen met de emotie die je laat zien. Zo voorkom je misverstanden. Het is soms best lastig om emoties te laten zien. Daarom wil ik in de volgende activiteiten oefenen met emoties. Hoe zie je eruit als je blij bent etc.

- *Op de flapover komen de vier basis emoties te staan. Aan de cliënten de opdracht om deze emoties op te vullen met andere emoties. dus onder bedroefd, verdrietig, etc.*

Activiteit 1a)

- Cliënten laten invullen op een flapover welke vorm van emoties er nog meer onder de vier basis emoties vallen.

De cliënten krijgen allemaal één of twee papiertjes waar een emotie op staat. Het is de bedoeling dat de cliënt deze emotie voor de groep uitbeeldt. De overige cliënten moeten raden welke emotie het is. Lukt het de cliënt niet om de emotie uittebeelden, dan vraagt hij/zij een mede cliënt. Je mag niet praten bij het uitbeelden van de emotie.

Activiteit 2a)

Emotie tikkertje

- Er is een tikker. De groep bedenkt van te voren een emotie. Bijvoorbeeld boos. De cliënten mogen getikt worden als ze deze emotie niet duidelijk uitbeelden. Ze schieten in de lach of kijken boos terwijl ze blij moeten kijken. De therapeut helpt mee te oordelen of de cliënt de emotie goed uitdrukt. Wanneer de cliënt af is, wordt hij de tikker.

Activiteit 3a):

Soms kan het lekker zijn om even lekker te gillen. Alle frustraties eruit, of juist van blijdschap. Daarom de volgende oefening:

- Iedereen staat in de zaal en op teken beginnen alle cliënten tegelijkertijd zo hard mogelijk te schreeuwen.
- Iedereen gaat op een rijtje staan en er wordt omstebeurt in de vorm van een weef geschreeuwd.

Duidelijk maken dat even schreeuwen niet gek is maar op kan luchten. Door dit bijvoorbeeld buiten te doen.

- Tevens kun je duidelijk maken dat je boosheid ook kunt uiten door bijvoorbeeld tegen een bal aan te schoppen, een boksbal aan te slaan, te gaan hardlopen etc.

Samenvatting theorie en huiswerkopdrachten

Thema 1: Kennis maken

Sociale weerbaarheid: Als je goed kunt opkomen voor jezelf, in staat tot tegenstand te bieden, terwijl je tegelijkertijd rekening kunt houden met anderen. Je weet wat je wilt en wat je niet wilt.

Sociale vaardigheden: Onder sociale vaardigheden verstaan we bijvoorbeeld, een praatje kunnen maken, je mening kunnen weergeven, met kritiek kunnen omgaan etc.

Technieken die je toepast om jezelf steviger doen te staan. D.m.v bijvoorbeeld (non) verbale vaardigheden.

Assertiviteit: Het streven naar het ontwikkelen van bewustzijn en strategieën om voor persoonlijke doelen op te komen. "Nee" kunnen zeggen. Voor jezelf opkomen.

(non) verbale vaardigheden:

- Mimiek / gezichtsuitdrukking; komt mijn boodschap over op de ander? Als ik boos ben is het ook goed om dit te laten zien in mijn gezichtsuitdrukking. Hierdoor kan de ander mij ook beter begrijpen.
Maar ook als je blij bent, laat die lach om je mond maar zien! Laat het gevoel van plezier er maar zijn.....
- Oogcontact maken
- Houding: Hoe presenteer ik mij t.o.v. de ander?
 - Schouders recht/ armen losjes
 - Borst naar voren / buik in
 - knieën niet op slot, maar licht gebogen
 - handdruk: niet een te slappe maar ook niet een te stevige hand geven.
- Stemgebruik:
 - het ligt van de situatie af, maar zorg er altijd voor dat de ander je kunt verstaan. Dus niet te hard praten/ maar ook niet te zacht.

Huiswerkopdracht:

1a) Welke non-verbale technieken worden er gebruikt als iemand een praatje met jou maakt? Of zie jij bij andere mensen?

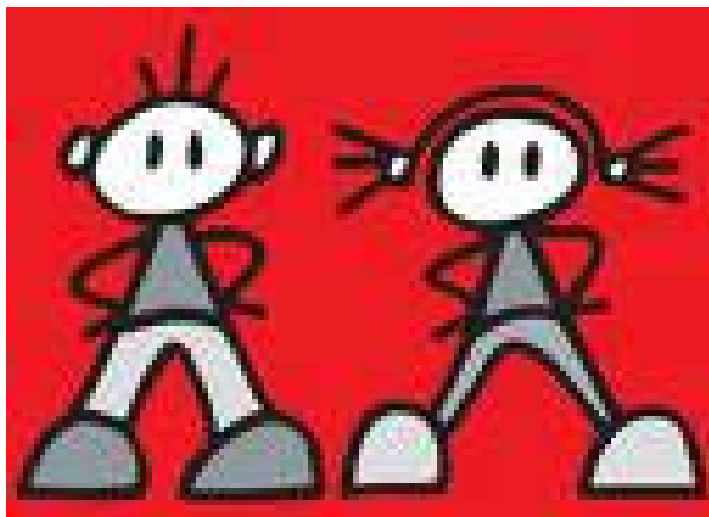
1)

2)

3)

1b) Experimenteer deze week met non-verbale technieken bijvoorbeeld oogcontact maken, mee hummen.

1c) Ga voor een spiegel staan en neem een goede houding aan. Experimenteer hier met gezichtsuitdrukkingen als boos, blij, bedroefd en bang.



Thema 2: Jezelf presenteren, houding en mening geven

- Als je loopt over straat of door de zaal zorg er dan voor dat je niet naar de grond kijkt. Dit duidt op een niet weerbare houding. Zorg ervoor dat je mensen aankijkt, en anders langs ze heen kijkt.
- Neem een looppas aan waar jij je prettig bij voelt, niet slenteren!
- Laat je schouders niet zakken maar houdt ze rechtop.

Wist je dat een stukje hardlopen ook kan helpen om je hoofd even leeg te maken?!

Stevig staan:

- Denk aan een symbool dat staat voor stevigheid
- Houd altijd je voeten op schouderbreedte. Dit zorgt voor een stevige houding.

Huiswerkopdracht:

Zoek een plaatje op van het symbool dat voor jou voor stevigheid staat die je in deze sessie in gedachten had. Print deze uit en plak het plaatje hier onder op. Schrijf daarbij waarom je voor dit plaatje hebt gekozen.



Dus: Ik heb voor dit plaatje gekozen omdat.....

Thema 3: Grenzen aangeven

Grenzen. Waarom zijn ze zo belangrijk. Waarom is het zo moeilijk om ze aan te geven? Veel van jullie hebben moeite ermee om je grenzen aan anderen aan te geven. Waardoor anderen je grens elke keer maar weer overtreden. Je kunt hierdoor een soort van mechanisme hebben opgebouwd. Door je gevoel uit te schakelen, om maar niets te voelen als de ander over je grens heen loopt. Toch wordt je hier niet beter van, en de ander gaat steeds verder over je grenzen heen.

In het dagelijks leven heb je ook met grenzen te maken. Een voorbeeld: "mag ik 5 euro van je lenen". Je weet dat de ander het niet terug geeft. En toch geef je die 5 euro zodat bijvoorbeeld de ander niet boos op je wordt. Het kan ook om heel iets simpels gaan. Bijvoorbeeld een haarborstel. Wanneer jij niet wilt dat de ander deze gebruikt, hoor je nee te zeggen. Vaak wordt er dan toch ja gezegd om bijvoorbeeld een boze reactie te vermijden. of door te denken dat je zo een vriend(in) verliest. Echte vrienden accepteren je grenzen. En vinden het juist goed dat je je bij je standpunt houdt.

Het blijft daarom wel lastig om voor je eigen grenzen op te komen. Mogelijk heb je zo je gevoel uit geschakeld om te "overleven" dat je je eigen grenzen niet eens meer kent/ voelt. Het is daarom belangrijk om na te gaan in elke situatie wat jij er van vindt. Vind je dat je die haarborstel moet geven of niet? Het is daarbij belangrijk om op lichaamssignalen te gaan letten. Lichaamssignalen kunnen zijn, dat je hart sneller gaat kloppen, zweterige handen krijgt, vlinders in je buik etc.

Vaak kun je jezelf de vraag stellen: *Wat gebeurt er als ik het niet doe?* Dan is de ander maar boos op mij, maar ik ga niet over mijn grens heen. Het is dan misschien even een onprettige situatie maar de ander komt jou echte ik te zien.

Onthoud heel goed: dat je naar jezelf moet leren luisteren! Wat geeft je gevoel aan. Doe geen dingen die je niet wilt. Stel je eigen grenzen.

Huiswerkopdracht:

Beschrijf de situaties die je tegenkomt deze week waar jij je grens in aan moet geven. Beschrijf hierbij de

Gebeurtenis:

Gedachte :

Gevoel:

Gedrag:

gevolg

Thema 4: Leiden en volgen

Mensen die sociaal minder weerbaar zijn, zijn vaak een volger. Deze mensen wachten af wat de voorganger doet, nemen nauwelijks initiatief. Zij zullen dus nooit voorop staan. Om sociaal weerbaar te worden is het belangrijk om ook eens de leider te zijn. Te laten zien wie je bent.

Huiswerkopdracht :

Schrijf op in welke situaties jij een leider bent

- 1)
- 2)
- 3)

Schrijf op in welke situaties jij een volger bent

- 1)
- 2)
- 3)

Ben jij over het algemeen een leider of een volger en zou je dit graag andersom willen



Thema 5: Vertrouwen

Zelfvertrouwen:

Veel mensen denken negatief over zichzelf. Er vormen zich dan negatieve denkgewoontes. Voorbeelden hiervan kunnen zijn: ik kan dit toch niet, andere mensen zouden mij wel stom vinden, ik zie er stom uit etc. Als je vaak negatief over jezelf denkt dan ga je vanzelf geloven dat er iets niet goed aan je is. Dit kan je vaak ook terug zien in je houding, waardoor je er minder weerbaar uit kan zien. Het is dan ook belangrijk om stiltestaan bij de dingen die je goed kunt. Zo krijg je zelfvertrouwen. Door positief te denken kun je ook zelfvertrouwen opbouwen. Ik ga het halen, i.p.v ik haal het toch niet. Door in jezelf te geloven! Want

JIJ BENT HET WAARD!

Vertrouwen in de ander:

Vertrouwen in een ander is vaak lastig wanneer dit vertrouwen helemaal weg is gegaan door bijvoorbeeld een vervelende gebeurtenis. Vaak hebben we dan ook geen vertrouwen meer in bijvoorbeeld (alle) andere mannen of vrouwen. Een gevolg kan zijn dat je achterdochtig wordt. Of helemaal geen relaties meer aan gaat. Vertrouwen moet je opbouwen.

Soms is het ook lastig om de ander te vertrouwen doordat je bijvoorbeeld de controle over moet geven, terwijl je controle houden altijd bent gewent. Je moet dingen loslaten die je als een soort van mechanisme gedurende tijd hebt opgebouwd. En om dan het vertrouwen aan een ander te geven is lastig.

Ook gebeurt het dat mensen te snel andere mensen vertrouwen. Meestal moet je vertrouwen opbouwen, en kan dit niet in één dag. Dus geef niet gelijk al het vertrouwen aan de ander, ookal lijkt hij/zij zo leuk. Dit kan teleurstellingen voorkomen!

Huiswerkopdracht:

Beschrijf in welke situatie je veel zelfvertrouwen hebt aan de hand van gebeurtenis, gedachte, gevoel, gedrag, en gevolg.

Gebeurtenis:

Gedachte:

Gevoel:

Gedrag:

Gevolg:

b) beschrijf hier een situatie waarin jij meer zelfvertrouwen had gewild.

Thema 6: Samenwerken

Soms moet je situaties aangaan waarbij je moet samenwerken ookal doe je het liever alleen. Samenwerken is lastig als je het vertrouwen in een ander kwijt bent. Toch kom je dit ook in het dagelijks leven tegen om samen doelen te halen. Soms is samenwerken eng, je bent bang dat je iets niet goed doet. Je kan ook last hebben van de negatieve denk gewoontes. Wanneer je meer vertrouwen in jezelf hebt, (laat je dit ook vaak in je lichaamstaal zien) en straal je een bepaalde zekerheid naar de ander uit. En wat maakt het uit als je verliest. Het leven draait niet alleen om winnen.

Samenwerken is dus belangrijk om bepaalde doelen samen te halen. Bijvoorbeeld op je werk!

Samenwerken kan in grote groepen, maar ook in twee talen. Daarbij neemt ieder meestal een bepaalde positie in. Je neemt bijvoorbeeld de leiding, maar kan ook degene zijn die afwacht. Natuurlijk hoef je niet om weerbaar te zijn de hele tijd de leiding te nemen. Maar door altijd maar de kat uit de boom te kijken, vormen mensen vaak al een oordeel over jou. Daarom kan het goed zijn om een beetje een tussenweg hierin te vinden. Laat merken dat je erbij hoort, door mee te praten, denken...

Samenwerken betekent dat je samen een doel behaalt en dat meestal het aandeel van beide partijen gelijk zijn.

Wantte veel leiding nemen is ook niet goed. Het betekent vaak dat je de controle wilt houden, of misschien wel geen vertrouwen in de ander te hebben.

Samenwerken kan zowel verbaal als non verbaal. Behulp van non verbale vaardigheden kun je ook het een en ander duidelijk maken!

SAMEN ZIJN WE STERK



Huiswerkopdracht:

- Ga eens na wat jouw houding en rol is in situaties dat je overlegt, samenwerkt. Schrijf dit op
- Denk na welke rol en/of houding zou je willen dat je inneemt?

Thema 7: Kracht

Waarom heb ik kracht in deze module verwerkt. Ik heb hiervoor gekozen omdat veel mensen niet weten dat ze kracht in zich hebben. Door je eigen kracht te ervaren, en te gebruiken komen mensen erachter dat ze wel degelijk kracht hebben. Dit kan een soort van mentale stimulans zijn. Door er in te geloven dat je over kracht beschikt, wordt er over het algemeen ervaren dat je steviger in je schoenen staat.

Kracht kan zowel mentaal als fysiek zijn.

Je kan bijvoorbeeld extra kracht achter je stem zetten, om overtuigender over te komen, te laten merken dat je boos bent of iets niet wilt.

Als we over fysieke kracht praten, praten we over lichamelijke kracht. De kracht die wij in ons lichaam bezitten. Kracht in je armen / kracht in je benen.

Mentale kracht betekent het geloven in jezelf, ook al is hij groter en lijkt hij sterker, ik kan het toch wel aan. Kortom het in jezelf geloven kan een extra steun geven. Ook wel wilskracht genoemd. De kracht die je hebt om door te zetten.

Kracht kan ook een middel zijn om bijvoorbeeld iets met boosheid te doen. Wanneer je boos bent ervaar je vaak meer kracht. En dan is het soms lekker om even keihard tegen een bal aan te schoppen en daarbij te schreeuwen o.i.d

Kracht betekent ook nee kunnen zeggen, voor jezelf op kunnen komen.

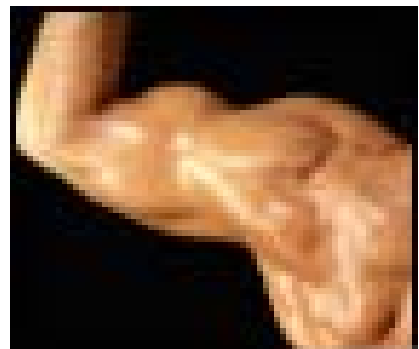
Huiswerkopdracht;

1 a) Beschrijf één of meerde situatie waarin jij ervaarde dat je kracht had;

Situatie 1.

situatie 2

1b) Beschrijf het gevoel wat je op dat moment ervaarde.



Thema 8: Emoties

Er bestaan 4 basis emoties, ook wel de 4 b's genoemd:

- * **b**ang,
- * **b**edroefd,
- * **b**lij,
- * **b**oos

Daaronder kun je nog meer emoties verdelen.

Elk mens heeft emoties. De één laat het duidelijker merken dan de andere. Wanneer je blij bent, laat dan een lach zien. Dit geldt eveneens met de andere emoties. Als je emoties toont kan de ander hieruit opmaken hoe jij je op dit moment voelt. Wanneer je het niet toont weet de ander niet of er wat aan de hand is. Bijvoorbeeld je bent boos op diegene, maar hij/zij weet er helemaal niks van af. Je gevoel klopt dan niet meer met je gedachtes en je gedrag die je daar op afstemt. (3 g's) Ook de ander zou zich afvragen wat er mis is.

Meestal heb je een bepaald gevoel, waar gedachtes aan vast zitten en waarnaar je handelt.

Emoties zijn er niet voor niks. Het uiten van emoties wordt lastiger. Je mocht dit vroeger bijvoorbeeld nooit doen, en hebt al die tijd je emoties maar opgekropt en ingehouden. Op een gegeven moment barst dan het bommetje in je en weet je niet wat er met je gebeurd of wat je er aan doen moet. Daarom is het belangrijk om emoties niet in te slikken, maar te uiten. Huilen kan opluchten, even boos zijn ook.

Bij PMT kan het voorkomen dat een sessie heel veel emoties los maakt. Uit dit. Schaam je hier niet voor. Pak juist dit moment om te oefenen met emoties.

Huiswerkopdracht:

Deze keer geen huiswerkopdracht. Dit omdat het de laatste keer is.

