



Leven zonder alcohol en drugs

Ge-zonder leven!!

Handboek voor trainers

Stevig staan !?

PMT 2

 **trajectum**

Colofon

Auteur	Harold- Jan ten Kate (Psychomotorisch Therapeut)
Met medewerking van	Fokko Hospers (co-trainer)
Supervisie en redactie	Maria Trentelman, Morwenna Nieuwold
Illustraties	Huib Jans C&I
Omslag	Nynke van Foeken

Meer informatie via kenniscentrum@trajectum.info

Trajectum/ Kenniscentrum
Postbus 40012
8004 DA Zwolle
www.Trajectum.nl

© Copyright Trajectum 2019

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een automatisch gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de auteur en Stichting Trajectum.

INHOUDSOPGAVE

	Pagina
Inhoudsopgave	3
Handleiding	5
Vaktherapie	6
1. Psychomotore therapie (PMT)	5
1.1. Lichaamsbeleving en middelenafhankelijkheid.....	6
1.2. PMT en middelenafhankelijkheid.....	7
1.3. PMT bij mensen met een LVB en middelenafhankelijkheid	8
1.4. Positionering van PMT in GzL	9
1.4.1. PMT module 'Klaar voor de start?!'	9
1.4.2. PMT module 'Stevig Staan!!'	11
1.4.3. Inhoud en doelen van de PMT modules in schema	12
1.4.4. Productomschrijving 'Stevig Staan'	12
De sessies	15
Sessie 1 Kennismaken	17
Vaardigheid 1 Stoppen na een uitglijder	21
Vaardigheid 2 Melden van een terugval	27
Vaardigheid 3 Hulp vragen.....	33
Vaardigheid 4 Vertellen dat je niet meer gebruikt	39
Vaardigheid 5 en 6 Drugs/alcohol weigeren.....	45
Vaardigheid 7 Omgaan met spanning en stress	53
Vaardigheid 8 Baas zijn over eigen gedachten	63
Vaardigheid 9 Probleem oplossen.....	69
Vaardigheid 10 Omgaan met craving.....	75
Laatste sessie Afsluiting, evaluatie, afscheid	81
Bijlagen	85

HANDLEIDING

INLEIDING

Dit handboek is geschreven voor Psychomotorische therapeuten en trainers van de PMT module 'Stevig Staan'. Het bevat het draaiboek van de module en informatie aangaande de organisatie en uitvoering ervan. Daarnaast is achtergrondinformatie over het behandelprogramma GzL, Vaktherapie en PMT, en de plaats van deze module daarbinnen, opgenomen. Aangeraden wordt de bijbehorende programmahandleiding van GzL te lezen m.n. voor instructies over de werkwijze voorafgaand aan en na afloop van de module (o.a. aanmelding, kennismakings- en intake gesprekken, verslaglegging, evaluatie, proces- en effectmeting).

Doelgroep

Het behandelprogramma Ge-zonder leven!! (GzL) is bedoeld voor cliënten met een licht verstandelijke beperking vanaf 18 jaar (in principe ook toepasbaar bij cliënten vanaf 16 jaar), die als gevolg van een (zeer) ernstige stoornis in het gebruik van een of meerdere middelen zijn opgenomen voor klinische behandeling. Bij het merendeel van de opgenomen cliënten is sprake van complexe bijkomende somatische, psychiatrische en forensische problematiek. Het problematisch gebruik staat in samenhang met crimineel gedrag of een verhoogde kans op recidive en/of met maatschappelijke en persoonlijke teloorgang. Cliënten zijn opgenomen voor behandeling binnen een juridisch kader (TBS, PIJ, RM of overige categorieën veroordelingen) of op vrijwillige basis.

Beschrijving GzL en de opbouw

GzL is ontwikkeld voor klinische behandelafdelingen, duurt ongeveer twee jaar en is opgebouwd uit meerdere modules, die aansluiten op het leefklimaat. Het leefklimaat als leef- en leeromgeving wordt nadrukkelijk benut als een oefensituatie voor de cliënt, en is wat betreft inrichting en begeleidingsstijl aangepast op de LVB en verslavingsproblematiek. Het programma bevat drie elkaar opvolgende groepsgerichte modules, aangevuld met modulair vormgegeven vaktherapieën, die bijdragen aan ervaring en verdieping van het geheel.

De modules en vaktherapieën zijn gebaseerd op cognitief gedragstherapeutische principes, principes uit motiverende gespreksvaardigheden, dramatherapie en psychomotorische therapie en zijn aangepast aan de kenmerken en leerstijlen van de doelgroep. Met het doorlopen van de modules en vaktherapieën wordt bewerkstelligd dat cliënten besef krijgen van de noodzaak van verandering en gemotiveerd raken voor de behandeling van hun verslaving. Het behandelprogramma richt zich op het versterken van copingvaardigheden, sociale vaardigheden, zelfzorg en op het onderhouden van stabiliserende relaties.

GzL is opgebouwd uit 7 modules, waarvan drie cognitief gedragstherapeutische modules (CGT modules): 'Het Begin' (Motivatiemodule), 'Mijn Gebruik' en de 'Vaardigheidstraining', en 4 vaktherapeutische modules.

De vaktherapeutische modules zijn ondersteunend aan de drie CGT modules (zie onderstaand schema). De eerste PMT module 'Klaar voor de start?!' en de eerste Drama therapeutische module, 'Op verhaal komen', sluiten aan bij en zijn ondersteunend aan de modules 'Het Begin' en 'Mijn Gebruik'.

De tweede PMT module 'Stevig staan!!' en de tweede drama-therapeutische module 'Verhaal halen' sluiten aan bij en zijn een ervaringsgerichte verdieping van de vaardigheidsmodule.

Elke module heeft een handboek voor de uitvoerders (trainers en vaktherapeuten) en losbladige werkboeken voor de cliënten.

CTG modules	Het begin	Mijn gebruik	Vaardigheidsmodule
PMT modules	Klaar voor de start		Stevig staan
Dramatherapie modules	Op verhaal komen		Verhaal halen

Vaktherapie

Met de herziening van de beroepenstructuur in de GGZ in 2001 werden creatief therapeuten (beeldend, drama-, dans- en muziektherapeuten en psychomotorische therapeuten ondergebracht in een cluster vaktherapeutische beroepen.

De doelstelling van de vaktherapie is het bewerkstelligen van verandering, ontwikkeling, stabilisatie of acceptatie op emotioneel, gedragsmatig, cognitief, sociaal of lichamelijk gebied. Vaktherapieën kennen een eigen aard van middelen die aangewend worden om deze doelen te realiseren. Deze middelen zijn lichaams- en beweginggerichte werkvormen, beeldend werken, muziek, drama en dans. Zij worden gebruikt om de problematiek, klachten en/of het gedrag van cliënten 'al doende' aan de orde te laten komen en te beïnvloeden.

Vaktherapeuten kunnen ook begeleiding, training en voorlichting en preventief advies geven (bijvoorbeeld voorlichting geven over de invloed van alcohol op de motorische ontwikkeling).

1. Psychomotorische therapie (PMT)

Bij de behandeling van psychiatrische patiënten werd al vanaf de 18^e eeuw lichaamsbeweging toegepast. Vanaf de jaren 70 van de vorige eeuw wordt bewegingstherapie beïnvloed door ideeën uit de psychotherapie. De naam psychomotorische Therapie (PMT) bestaat officieel sinds 1975.

Een PMT-er werkt doorgaans binnen een multidisciplinair team (MDT). Er wordt gewerkt op indicaties en wordt doorgaans aangemeld voor observatie. Afhankelijk van de problematiek kan de cliënt een individueel of een groepgericht aanbod krijgen.

PMT is een behandelvorm voor mensen met psychische problematiek die gebaseerd is op het BioPsychoSociale model, waarbij op methodische wijze gebruikgemaakt wordt van werkvormen gericht op lichaamsbeleving en bewegingsgedrag. Het is een experiëntiële therapievorm: de essentie is de ervaring. Dit is de basis voor het beïnvloeden van gevoelens, gedachten, gedragingen, aansluitend op de hulpvraag van de cliënt. Daarbij maakt de PMT gebruik van constructen uit de psychotherapie van client-centered therapie, psychodynamische modellen en het cognitief gedragstherapeutische model.

Een psychomotorische therapeut beschikt over een arsenaal aan werkvormen om een cliënt letterlijk en figuurlijk in beweging te laten komen en stil te laten staan bij de betekenis van interactioneel bewegingsgedrag en/of zich te laten richten op de beleving van het eigen lichaam (beroepsprofiel NVPMT, 2008).

Binnen PMT kan onderscheid gemaakt worden tussen bewegingsgeoriënteerd en lichaamsgeoriënteerde methodieken. Bij de eerste worden activiteiten aangeboden uit het bewegingsonderwijs, sport en spelcultuur (volleybal, voetbal etc, klimmen, skaten). Interventies zijn gericht op bewegend handelen en experimenteren met ander gedrag. Voor cliënten met verslavingsproblematiek gaat het vaak om bekende, vertrouwde activiteiten waar ze ooit goed in waren.

Bij lichaamsgeoriënteerde methodieken wordt gebruik gemaakt van oefeningen gericht op lichaamsbewustwording (ademhaling en ontspanningstechnieken, mindfulness). Deze zijn vooral gericht op bewustwording van het lichaam en van gevoelens. Juist bij mensen met verslavingsproblematiek is het voelen uit beeld geweest. Ze hebben het niet geleerd of hebben hun gevoelens juist onderdrukt door te gebruiken.

In de praktijk gebruikt de Psychomotorische therapeut een combinatie van methodieken die aansluiten bij problematiek van individu of groep.

PMT kan op ervaringsgerichte manier vorm geven aan concepten die gehanteerd worden binnen de verslavingszorg zoals bijvoorbeeld de motivatiecirkel van Prochaska en Diclemente. In de voorbeschouwing kan PMT op spiegelende manier informatie en feedback geven, zonder waardeoordeel en vanuit de sessie direct herkenbaar door de cliënt. De succeservaring maakt dat er een kleine stap gemaakt kan worden naar het idee van veranderen of leren. In de veranderfase (uitvoeren) geeft PMT gelegenheid te experimenteren met nieuw gedrag. In de stabilisatiefase (volhouden) kan er een tijd lang contact onderhouden worden om het geleerde te kunnen integreren.

1.1 Lichaamsbeleving en middelenafhankelijkheid.

Een verstoorde lichaamsbeleving is bij verschillende vormen van psychopathologie een belangrijk thema. Bij sommige vormen van psychopathologie is verstoorde lichaamsbeleving een symptoom van de stoornis (bijvoorbeeld eetstoornis). Bij andere stoornissen zoals bij middelenafhankelijkheid lijkt er een samenhang te zijn, maar is de precieze aard van de verstoring van lichaamsbeleving en de relatie met de stoornis niet altijd duidelijk. Over de lichaamsbeleving van mensen met middelenafhankelijkheid is in onderzoek en literatuur nog heel weinig bekend.

De gangbare, op de klinische praktijk gebaseerde, veronderstelling, is dat cliënten met middelenafhankelijkheid een zeer beperkt contact hebben met hun lichaamssignalen, deze signalen onvoldoende erkennen en veel moeite hebben om bijvoorbeeld spanningssensaties te reguleren.

Het middel zelf (de psychoactieve stof) kan eraan bijdragen dat lichaamssensaties en lichaamssignalen minder goed worden waargenomen. Het kan lichamelijke sensaties en gevoelens bijvoorbeeld onderdrukken en/of verdoven (alcohol) of juist versterken (cocaïne).

Ook kenmerken van middelenafhankelijkheid, zoals onthoudingsverschijnselen, craving, controleverlies en compulsief op zoek zijn naar drugs hebben vaak een specifieke lichamelijke belevings- en uitingsvorm (Bongaertz, 2012).

Volgens Wiers (2007) is er een verstoring in de balans tussen automatische en controlerende processen. Verslavingsgedrag, het op zoek zijn naar middelen, heeft de overhand. De automatische processen zijn sterker en overheersen de controle. Men kan de behoefte niet onderdrukken of uitstellen,

Aandacht voor de lichaamsbeleving kan automatische processen doorbreken. Het herkennen van lichaamssignalen (toename van spierspanning, versnelde ademhaling) en deze kunnen koppelen aan het gevoel van craving en/of spanning kan bijdragen aan het ontwikkelen van meer controle. De automatische reactie: ik moet drugs of alcohol hebben

om me weer rustiger te voelen, problemen te vergeten of pijn niet te voelen kan doorbroken worden.

1.2 PMT en middelenafhankelijkheid

Bij verschillende van bovengenoemde aspecten van middelenafhankelijkheid waarbij lichaamsbeleving een rol speelt kan PMT in de behandeling geïndiceerd zijn:

- Het vergroten van lichaamsbewustzijn en positief beïnvloeden van de lichaamsbeleving.
- Het herkennen en benoemen van emoties, het verbinden van lichaamssensaties aan emoties, het leren reguleren van spanning en emoties en het ontwikkelen van meer zelfcontrole
- PMT kan bijdragen aan bewustwording van automatische processen door het doen van ervaringsoefeningen.
- In combinatie met wat in de cognitief gedragtherapeutische leefstijltrainingen geleerd wordt kunnen cliënten dit aan den lijve ervaren en kan daarnaast geoefend worden met nieuwe en alternatieve copingvaardigheden (vaardigheidstraining).

1.3 PMT bij mensen met een LVB en middelenafhankelijkheid

Cliënten met comorbide stoornissen, middelenafhankelijkheid en daarbij een verstandelijke beperking vormen een complexe doelgroep. De aanwezigheid van comorbide stoornissen kan mogelijk nog meer leiden tot problemen en bijzonderheden op het gebied van lichaamsbeleving.

Zo wordt bij psychotrauma, een veel voorkomende comorbide stoornis bij verslaving, de lichaamsbeleving negatief beïnvloed. Er kan sprake zijn van chronisch verhoogde spierspanning, pijn, intense en overweldigende lichaamssensaties, bewegingsinhibitie, onvermogen om contact te maken met lichaamssensaties, somatoforme dissociatieve symptomen, moeite om onderscheid te maken tussen emoties en lichaamssensaties (trillen en verhoogde hartslag worden ervaren als emoties) en het onvermogen om lichamelijke arousal te reguleren en lichaamsgrenzen te ervaren (Bongaertz, 2012).

Bij volwassenen met middelenafhankelijkheid blijkt er een hoge prevalentie (43,5 %) van met name kenmerken van alexithymie. Dat betekent moeite hebben met het herkennen en beschrijven van gevoelens. Mensen met een LVB kunnen zonder bijkomende problematiek al moeite hebben met het herkennen en benoemen van gevoelens.

Daarom wordt bij PMT wordt ook uitgebreid aandacht besteed aan de vijf basisemoties (de 5 B's).

Voorbeeld: Een cliënt vertelt vrijwel nooit bang te zijn of angst bij zichzelf te herkennen. Als hij echter met zijn ogen dicht over een evenwichtsbalk loopt, komt naar voren dat hij toch wel bang is om er af te vallen. Hij voelt dan een soort knoop in zijn maag die hij herkent van andere momenten dat hij bang was. Door letterlijk te ervaren kan de cliënt gemakkelijker zijn emoties herkennen.

PMT blijkt bij uitstek een middel bij de behandeling van mensen met een verstandelijke beperking en psychosociale problemen. Er wordt gewerkt vanuit concrete hier- en- nu situaties. De wijze waarop mensen met een verstandelijke beperking leren, is voor het grootste deel gebaseerd op ervaren en (na-) doen van handelingen. Redeneren en verbale communicatie zijn niet beslist noodzakelijk of passend, omdat deze meer een beroep doen op inzicht en cognitieve vaardigheden. Je zou kunnen zeggen dat een non-verbale ingang juist aansluit bij licht verstandelijk beperkte cliënten.

Door gebruik te maken van minder taalgeoriënteerde middelen worden mensen in staat gesteld om iets te doen, te ervaren en om zaken op een andere manier uit te drukken waardoor later de vertaalslag naar woorden makkelijker gemaakt kan worden (van Alphen, 2006)

Voorbeeld: De cliënt leert dat er verschillende gradaties zijn in spanning. Door zijn licht verstandelijke beperking kan hij zich er echter moeilijk een voorstelling van maken. Hij snapt de schaal niet helemaal en herkent bij zichzelf niet de (oplopende) spanning. Bij PMT doet de cliënt verschillende spannende oefenvormen, ervaart de verschillen, herkent de lichaamssignalen en kan uiteindelijk zijn eigen spanning een cijfer geven.

1.4 Positionering van PMT in GzL

Er zijn twee PMT modules ontwikkeld. De eerste module "**Klaar voor de start?!**" sluit aan bij en is ondersteunend aan de modules 'Het Begin' en 'Mijn Gebruik'.

De tweede module '**Stevig staan!!**' sluit aan bij en is een ervaringsgerichte verdieping van de vaardigheidstraining.

1.4.1 PMT module 1 'Klaar voor de start?!'

De eerste module "**Klaar voor de start?!**", sluit aan bij en is ondersteunend aan de modules 'Het Begin' en 'Mijn Gebruik'. Bij die modules ligt het accent op het leren praten over middelengebruik en verslaving en het aan het denken zetten over eigen gebruik om uiteindelijk bij cliënten motivatie voor verandering uit te lokken en te vergroten.

Hierbij is het belangrijk dat gevoelens, gedachten en ervaringen herkend en benoemd mogen en kunnen worden. De PMT module "**Klaar voor de start?!**" draagt hieraan bij doordat deze reflectieve vaardigheden geoefend worden aan de hand van bewegingsgeoriënteerde situaties binnen een veilige (therapeutische) context.

De **attitude** van de therapeut is steunend en uitnodigend en daar waar genoeg draagkracht zal de therapeut uitlokkend zijn, aan het denken zetten en ambivalentie vergroten. Door gedrag te benoemen en soms een spiegel voor te houden, zal de cliënt eigen gedragspatronen eerder gaan herkennen.

Van cliënten wordt verwacht oude (veilige) gedragspatronen los te laten en in een bepaalde mate zelfkritiek te kunnen opbrengen. Dit levert in de beginfase van behandeling regelmatig weerstand op. In de motivatiefase mogen cliënten wennen aan serieuze therapeutische thema's. Om stil te kunnen staan bij eigen lichaamssensaties, signalen en gedrag moet allereerst hiervoor de motivatie en bereidheid worden gevonden. Deze module draagt bij aan dit gewenningsproces. Op een speelse en laagdrempelige manier kan in een rustige niet confronterende opbouw aan deze thema's gewerkt worden.

Het **hoofddoel** van de PMT module is het vergroten van probleembesef en motivatie voor gedragsverandering.

Subdoelstellingen zijn:

- Wennen aan een therapeutisch klimaat en in het bijzonder aan PMT.

Cliënten met verslavingsproblematiek hebben in veel gevallen vermijdende persoonlijkheidstrekken ontwikkeld. Hierdoor stellen cliënten zich ook naar de behandeling vermijdend op. Het vermijden kan worden gezien als weerstand om eigen veilige gedragspatronen op te geven en het onbekende 'nieuwe' aan te gaan.

Binnen de behandeling kunnen ze wennen aan een therapeutisch klimaat in de breedste zin van het woord. Dat betekent dat ze binnen de instelling op een veilige manier nieuwe vaardigheden kunnen aanleren, eigen beperkingen kunnen accepteren. Een therapeutisch

klimaat schept de voorwaarden om op een veilige en geleidelijke manier gedragsveranderingen aan te gaan.

PMT draagt hieraan bij door een situatie te creëren waarin cliënten zich kwetsbaar kunnen opstellen. Deze situatie wordt bewaakt en gedragen door de therapeut en de groep. Door middel van PMT kan een cliënt daadwerkelijk ervaren wat het is om je 'anders' te gedragen en maakt de cliënt kennis met verschillende thema's en bewoordingen die hierbij gebruikelijk zijn. Het durven bespreken van verslaving en onderliggende problematiek is een terugkerend thema in de behandeling. Bij PMT kan dat op een veilige, non-verbale en meer impliciete wijze aan de orde komen.

Voorbeeld: Bij PMT komen de basis emoties een keer aan bod, vandaag de emotie schaamte. Bij het spelen van een soort 'zoek de verschillen' herkent een cliënt bij zichzelf het gevoel van schaamte omdat hij een groot verschil over het hoofd ziet. Samen wordt er besproken hoe dat nou eigenlijk voelt, schaamte. En wie herkent schaamte uit de tijd dat hij nog gebruikte of na een terugval?

- Herkennen van eigen gedragspatronen, naar jezelf kijken en ontwikkelen van probleembesef en motivatie voor verandering

Cliënten met verslavingsproblematiek hebben in de beginfase van de behandeling nauwelijks een realistisch probleembesef. Vaak hebben ze langere periodes moeten 'overleven', en hebben ze geleerd niet bij zichzelf stil te staan. Om aan middelen te komen zijn bij cliënten in sommige gevallen eigen normen verschoven, kunnen ze eigen gedrag maar moeilijk onder ogen komen en spelen gevoelens van angst en schaamte een rol. In veel gevallen hebben ze familie en/of vrienden teleurgesteld en is er niet meer sprake van een positief zelfbeeld. Vaak onderschatten ze de mate waarin ze verslaafd zijn en zijn ze gewend eigen (negatief) gedrag goed te praten of te bagatelliseren.

Het kritisch kijken naar jezelf kan een nieuwe of 'vergeten' ervaring zijn (een fase in de richting van gedragsverandering zoals beschreven door Prochaska en DiClemente). Hierbij speelt echter ook de groepsdynamiek en een vertrouwde sfeer een grote rol. Kijken naar jezelf is vaak erg spannend en roept weerstand op. PMT draagt aan dit doel bij doordat cliënten ervaren dat ze binnen een veilige context constructief eigen gedrag kunnen bespreken. In sommige gevallen kan psychomotorische therapie de cliënt confronteren, een spiegel voorhouden rondom eigen gedrag en ambivalentie benadrukken.

Voorbeeld: Als een cliënt een oefening terugkijkt op beeld merkt hij dat hij heel makkelijk iets over iemand anders kan zeggen. Moeilijker vindt hij het om een goed of minder goed punt van zichzelf te benoemen. De cliënt ervaart dat het 'naar jezelf kijken' soms best moeilijk is.

- Lichaamsbewustzijn vergroten en lichaamsbeleving positief beïnvloeden, door cliënten te leren stilstaan bij hun lijf, het gevoel en de lichaamssignalen.

Zoals eerder hierboven beschreven is door het afbrekende effect van de middelen, ongezonde voeding en weinig lichaamsbeweging het lichaam verwaarloosd. Een ander aspect van verwaarlozing van het lichaam is dat het herkennen van lichaamssignalen door middelengebruik vaak is afgeleerd. Deze signalen zijn dusdanig vaak genegeerd dat de cliënt opnieuw moet ervaren waar zijn grenzen liggen en welke (spanningsgerelateerde) signaalfunctie deze hebben.

Voorbeeld: De cliënt doet binnen 1 sessie een actieve en een hele rustige activiteit. Bij beide oefenvormen wordt er gevraagd naar de lichamelijke waarneming. De cliënt merkt

bijvoorbeeld dat hij in actie rood wordt, het warm krijgt, adem te kort komt, gaat zweten etc. Zijn lichaam heeft hem iets te vertellen. De cliënt leert stilstaan bij de signalen die het lichaam hem geeft. Doordat de cliënt gewend raakt aan de focus op lichaamssignalen, kan later ook het verband worden gelegd met gevoel. Zo wordt hij bijvoorbeeld rood en gaat hij trillen als hij boos is. Dit was hem eerder nooit opgevallen. Ook bij trek in middelen zijn er lichaamssignalen waar te nemen.

1.4.2 PMT module 2 'Stevig Staan !!'

Het is een ervaringsgerichte module als aanvulling op de vaardigheidstraining, waarin cliënten stap voor stap getraind worden in vaardigheden om middelengebruik te vermijden en het leren van gezonde gedragsalternatieven. In deze training en de bijbehorende instructiefilm wordt ook aandacht besteed aan lichaamshouding.

Cliënten kunnen bij psychomotorische therapie geleerde vaardigheden oefenen, ervaren en herhalen in de praktijk. Door lichaams- en bewegingsgericht te werken wordt de cliënt geconfronteerd met oude gedragspatronen, krijgt hij/zij inzicht in eigen vaardigheden, worden gedragsalternatieven geëigend en reeds bestaand positief gedrag bevestigd en bekrachtigd.

Uitwerking van de sessies

Er is gekozen om de inhoud van de training te beschrijven per vaardigheid. Dit betekent dat het aantal sessies per te behandelen vaardigheid niet vooraf vast komt te liggen. De ervaring heeft geleerd dat het sterk afhankelijk is van de deelnemers hoe lang en uitgebreid er bij een bepaalde vaardigheid stil wordt gestaan. Deze manier van beschrijven geeft de therapeuten de ruimte om het aanbod op maat te maken bij de behoefte van de deelnemers en daar waar nodig ook meer aandacht te kunnen hebben aan individuele problematiek zoals deze zich voordoet binnen het therapeutisch groepsproces.

1.4.3 Inhoud en doelen van de PMT modules in schema

Stadium van gedragsverandering	Doelen van de PMT module	Trainingen & onderwerpen
Voorbeschouwing	Vergroten en/of ontwikkelen van probleembesef en (dus) motivatie voor verandering.	Module Klaar voor de start !? Kennismaken met en wennen aan een therapeutisch klimaat en therapeutische thema's. Zelfkennis, zelfvertrouwen en zelfreflectie vergroten. Eigen gedragspatronen herkennen.
Overwegen	Cliënten aan het denken zetten over hun gebruik Vergroten van ambivalentie	Module Klaar voor de start !? Lichaamsbewustzijn vergroten en lichaamsbeleving positief beïnvloeden, door cliënten te leren stilstaan bij het lijf, het gevoel en de lichaamssignalen.
Vorbereiden en beslissen	Vergroten van ambivalentie Ontwikkelen van veranderbereidheid Cliënten besluiten gedrag te veranderen	Module Klaar voor de start !? Bovenstaande doelen kunnen koppelen aan (eigen) verslaving (-sgedrag).
Uitvoeren, volhouden	Volhouden van verandering	Stevig Staan!!

1.4.4 Productomschrijving 'Stevig staan !!'

Vorm

Pragmatisch structurerend en directief klachtgericht

Rationale

Deelnemers in deeltijd of klinisch opgenomen met verslavingsproblematiek, psychiatrische problematiek en een cognitieve beperking kunnen profiteren van een ervaringsgerichte leerstijl als aanvulling op de reeds bestaande (theoretische) vaardigheidstraining verslaving. Doel van de module Stevig Staan is het leren 'nee zeggen' tegen middelen en 'ja zeggen' tegen gezonde genoegens door specifieke vaardigheden aan te leren om middelengebruik te vermijden en gezonde gedragalternatieven aan te leren. Deelnemers kunnen bij psychomotorische therapie

aangeleerde vaardigheden oefenen, ervaren en herhalen in de praktijk. Door lichaams- en bewegingsgericht te werken wordt de deelnemer geconfronteerd met oude gedragspatronen, krijgt hij/zij inzicht in eigen vaardigheden, worden gedragsalternatieven geëigend en reeds bestaand positief gedrag bevestigd en bekrachtigd.

Indicaties

- Stoornis in het gebruik van middelen
- Volgt de vanuit het zorgprogramma aangeboden vaardigheidstraining of heeft deze gevolgd.

Contra-indicaties

- Sterke antisociale persoonlijkheidstrekken of andere aspecten die de veiligheid in de groepsdynamiek verstoren.
- Acute psychotische klachten.
- Extreme zorgelijke fysieke conditie.
- Volledige afwezigheid van motivatie en probleembesef.

Doelen

Algemeen

- De deelnemers leren specifieke vaardigheden aan voor het vermijden van drugs en alcohol (en gokken) en voor het ontwikkelen van meer aangepaste gewoontes en gedragsalternatieven.

Specifiek

- De deelnemers leren sociale vaardigheden om in verschillende situaties terugval te vermijden/voorkomen en staan stil bij de non-verbale aspecten hiervan.
- De deelnemer ervaart hoe hij/zij de verworven vaardigheden in de praktijk uitvoert.
- De deelnemer leert verschillende manieren om zowel verbaal als non-verbaal assertief te zijn, zich weerbaar te voelen en stevig in zijn schoenen te staan.
- De deelnemer leert verschillende ontspanningsvormen en ervaart hoe/zij persoonlijk tot ontspanning kan komen.

Interventies

De therapeut heeft een uitnodigende, steunende en daar waar nodig confronterende attitude. Daarbij draagt hij/zij zorg voor een klimaat waarin de deelnemer zich kwetsbaar kan opstellen, open kan zijn over (verslavings-)problematiek en zich veilig genoeg voelt op met alternatief gedrag te experimenteren.

De therapeut gebruikt hiervoor laagdrempelige en uitnodigende oefenvormen waarin de vaardigheden en/of problematiek door middel van (bewegings-)gedrag, lijfelijke ervaringen, materiaalgebruik en/of symboliek naar voren komt.

Randvoorwaarden

- Een cotherapeut verbonden aan het programma GzL als trainer, bekend met de deelnemers en affiniteit met medium PMT (lees verder in bijlage 1: de rol van de cotherapeut).
- Compleet uitgeruste sportzaal
- Whiteboard
- Groepsgrootte maximaal zes personen.

- video-opname- en afspeelapparatuur

Intakegesprekken

Voorafgaand aan de module worden intakegesprekken gevoerd om afspraken van de module door te nemen en een inschatting te maken van de motivatie van de deelnemer.

Behandelduur en frequentie

Wekelijks minimaal 60 minuten

Gemiddeld 2 sessies per vaardigheid (afhankelijk van groepsamenstelling en te behandelen vaardigheid) met een maximum van 20 sessies.

Eindtermen

Deelnemer heeft voldoende (minimaal $\frac{3}{4}$) sessies bijgewoond en hierin een positieve ontwikkeling doorgemaakt of laten zien de vaardigheden in meer of mindere mate te beheersen. Verder heeft de deelnemer een duidelijk inzicht in welke vaardigheden hij/zij goed is en welke vaardigheden voor deelnemer moeilijk zijn. Daar waar deelnemer niet voldoet aan de eindtermen, kan gekozen worden de module te herhalen of andere therapeutische middelen in te zetten.

Stevig Staàn !!

Verslavingsmodule Psychomotorische Therapie



De Sessies

SESSIE 1

KENNISMAKEN

Doelen

- De deelnemer maakt kennis met de andere deelnemers en met de trainers
- De deelnemer weet wat het doel en de inhoud van de training zijn
- De deelnemer kent de afspraken tijdens deze training
- De deelnemer kan aangeven wat hij verwacht te leren in deze training

Vorbereiding

Voor deze sessie zijn de volgende materialen nodig:

- Whiteboard + stiften
- Sportzaal + materialen
- Deelnemersvolgkaart (bijlage 2)

Aanvang van de sessie; welkom

Mooi dat jullie er allemaal zijn! Vandaag is de allereerste keer PMT bij de vaardigheidstraining. Voor ik jullie ga uitleggen wat de bedoeling is, kennen we elkaar allemaal? (zo nodig voorstellen)

Jullie zijn voor deze PMT module aangemeld omdat jullie ook de vaardigheidstraining doen of hebben gedaan. Daar hoort naast dramatherapie, ook PMT bij. Hier gaan we elke week de vaardigheden behandelen door gebruik te maken van de sportzaal. Soms zullen we de vaardigheden gewoon oefenen, soms zullen we activiteiten en oefeningen doen die er mee te maken hebben.

Inleiding huidige sessie; uitleg vaardigheid

Vandaag beginnen we nog niet met een vaardigheid, maar staat in het teken van de eerste keer PMT. We gaan kennis maken met elkaar.

Belangrijk is het dan om ook afspraken te maken met elkaar. De volgende afspraken zijn belangrijk:

- *PMT hoort bij de behandeling, je wordt dus gewoon verwacht aanwezig te zijn.*
- *We hebben graag dat je meedoet met de oefeningen. Als je iets spannend vindt of als je je ergens ongemakkelijk bij voelt blijf dan rustig even langs de kant zitten of geef het aan. 'Geen zin' hebben is echter geen goede reden. Langs de kant zitten is beter dan helemaal weg blijven.*
- *Verder gaan we hier in de zaal net zo met elkaar om als op de afdeling.*
- *Soms vertellen we hier persoonlijke of gevoelige zaken. Dat gaan we niet zomaar aan mensen doorvertellen die er niets mee te maken hebben en blijft onder ons.*
- *We beginnen elke week met een rondje waarin je aan kunt geven als er iets is waar wij rekening mee kunnen houden, of iets kunt vertellen wat je graag met de groep deelt.*

Suggesties voor de trainer

Deze module gaat er van uit dat iedereen bekend is met PMT. Zo niet eerst wel uitleggen wat PMT is.

Sessiekern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
15 min.	Deelnemer maakt bespreekbaar hoe hij er bij zit.	<p>I. Een rondje waarin iedereen aangeeft hoe hij er bij zit.</p> <p>II. Inleiding zoals hier boven beschreven.</p>	Zitkussens evt. white board met stift.
10 min.	Deelnemers leren elkaar beter kennen en oefenen met iets vertellen over zich zelf.	<p>Vrije individuele opdracht met verklaring Iedere deelnemer mag voor zichzelf een voorwerp uit de berging pakken die het beste bij hem past. Hier mag je dan even voor jezelf mee spelen.</p>	Sportzaal + materialen
20 min.	Deelnemers leren elkaar beter kennen en oefenen met iets vertellen over zichzelf.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Bespreken: <i>Kun je wat over jezelf vertellen? Welke activiteit heb je gekozen en waarom? Wat past nog meer bij je?</i> ◆ Suggestie; Deelnemers vinden dit lastig, helemaal als het gesprek richting verslaving gaat. Probeer als therapeut of cotherapeut de deelnemer te peilen en kijk welke vragen mogelijk zijn. <p><i>Welke vaardigheid lijkt je lastig? Waar ben jij verslaafd aan? Hoe oud was je toen je begon?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Probeer als therapeut ook herkenning bij anderen te zoeken. 	
20 min.	Samenwerken, vertrouwen	<p>De groep mag kiezen tussen badminton, paaltjesvoetbal of volleybal.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ De nadruk moet liggen op het gezamenlijk overleggen. ◆ De therapeut probeert het groepsproces te bewaken en waar nodig te beïnvloeden. 	Net + volleybal, voetbal + paaltjes, rackets en pluimpjes.
10 min.		<p>Korte nabespreking <i>Hoe beviel de eerste bijeenkomst?</i></p>	

Samenvatting

Vandaag hebben de eerste keer PMT gedaan. We zijn nog niet begonnen met de vaardigheden om elkaar eerst te leren kennen. Misschien hebben we al wel serieuze dingen besproken, bijvoorbeeld over verslaving. Om te kunnen leren en oefenen, is het belangrijk dat je over jezelf en over verslaving kunt praten.

Deelnemersvolgkaart

◆ Vul de deelnemersvolgkaart (samen met deelnemer) in.

Terugkoppeling

Stuur de deelnemersvolgkaart en eventuele aanvullende informatie naar het (professionele) netwerk van de deelnemer

Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer.

Aantekeningen



VAARDIGHEID 1 STOPPEN NA EEN UITGLIJDER

Doelen

- De deelnemer leert de stappen van vaardigheid 1.
- Deelnemer oefent met het weglopen uit een situatie.
- De deelnemer ervaart hoe het is om hardop te zeggen dat je uit de situatie gaat.
- De deelnemer oefent met het praten over terugval of een uitglijder.
- De deelnemer ervaart wat lichaamstaal is.
- De deelnemer heeft geoefend met het herkennen en gebruiken van lichaamstaal.
- De deelnemer ervaart welke invloed lichaamstaal heeft bij vaardigheid 1.

Vorbereiding

Voor deze sessie zijn de volgende materialen nodig:

- Whiteboard + stiften
- Sportzaal + materialen
- Video-opname- en afspeelapparatuur
- Deelnemersvolgkaart (bijlage 2)

Aanvang van de sessie; welkom

Welkom, fijn dat jullie er allemaal zijn. Vandaag beginnen we met de eerste vaardigheid, als het goed is weten jullie dan waar het over gaat. Zo niet, is ook niet erg want dan gaan we het daar over hebben. Maar voordat we hier aan toe zijn beginnen we met een rondje hoe iedereen er bij zit.

Terugblik op vorige sessie/ Bespreken oefenstof

Vorige week hebben we de eerste bijeenkomst gehad. Vandaag beginnen we met vaardigheid 1.

Inleiding huidige sessie; uitleg vaardigheid

De eerste vaardigheid is 'stoppen na een uitglijder'. Wie weet wat daarmee bedoeld wordt? Wie kent de stappen?

1. Stop met gebruiken
2. Sta op en zeg dat je niet meer wilt gebruiken
3. Laat je niet ompraten
4. Zeg dat je weg gaat
5. Laat je niet tegenhouden
6. Ga weg !

Is er iemand die hier ervaring mee heeft en dit met de groep wil delen?

Suggesties voor de trainer


Bij de inleiding proberen de therapeut en cotherapeut af te stemmen op wat de deelnemers nog weten en wat niet meer. Daar waar nodig worden de stappen van het weglopen uit de situatie nogmaals uitgelegd. Het stappenplan hangt op het bord. Probeer aan het einde van de training inzichtelijk te krijgen wat de deelnemer zou tegenhouden om te stoppen na een uitglijder. Zijn dit negatieve gedachten? Bij individueel gebruik; ga je door als niemand je tegenhoudt? Als je gebruikt met anderen; is het de groepsdruk die je tegenhoudt?

Ten aanzien van lichaamstaal: probeer de deelnemers in te leiden met enkele voorbeelden vanuit de kring. Therapeut en cotherapeut kunnen bij elkaar iets benoemen als het benoemen bij deelnemers te confronterend is.

Sessiekern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
10 min.	Deelnemer maakt bespreekbaar hoe hij er bij zit.	<p>I. Een rondje waarin iedereen aangeeft hoe hij er bij zit.</p> <p>II. Inleiding zoals hier boven beschreven.</p>	Zitkussens Evt Whiteboard met stift.
40 min.	<p>Oefenen met uit de situatie stappen.</p> <p>Oefenen met duidelijk zijn in houding en stem.</p> <p>Oefenen met weerstand, wat als iemand je probeert over te halen?</p>	<p>Paaltjesvoetbal in 2-tallen (waar mogelijk met video)</p> <p>I. In tweetallen speel je paaltjesvoetbal waarbij je samen 2 paaltjes verdedigd. De eerste minuten mag er gewoon gespeeld worden.</p> <p>II. Vervolgens bij het fluitsignaal krijgt 1 van de 2 een rustpauze. Deze speler mag naar zijn medespeler toelopen en duidelijk aangeven er even mee te stoppen. Therapeut kijkt naar houding en mimiek.</p> <p>III. Volgend fluitsignaal mogen ze er weer in en als er dan weer gefloten wordt gaat de andere persoon er uit voor een pauze. Op deze manier komt iedereen aan de beurt om openlijk in een tweetal te zeggen dat je stopt en weg te lopen.</p> <p>IV. De volgende stap is dat de ene de ander mag proberen over te halen of als er wordt niet afgesproken wie van de twee mag rusten.</p>	Voetbal + paaltjes

		<p>V. Als laatste mogen de deelnemers aan de hele groep kenbaar maken dat ze stoppen als ze willen stoppen. Een voor een mogen ze op eigen gelegenheid er mee stoppen waardoor de groep steeds kleiner wordt. De groep mag de deelnemer overhalen nog even door te gaan.</p>	
		<p>Stoppen waar je mee bezig bent!</p> <p>I. De deelnemers kiezen individueel iets waarmee ze een eigen record proberen te bereiken, bijvoorbeeld;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hooghouden met voetbal, pingpongbal - Tennissen tegen de muur - Eigen idee <p>II. Na heel even geoefend te hebben gaan de deelnemers in duo's verder. De ene deelnemer probeert de andere deelnemer te laten stoppen.</p> <p><i>Wie vindt het moeilijk om te stoppen als je net lekker bezig bent? Wie luistert er naar zichzelf en wie luistert er naar de ander? Waarom is het lastig om te stoppen als iets fijn/lekker/prettig is? Wat is de rol van de ander?</i></p>	
5 min.	Nabespreken bovenstaande doelen	Nabespreken, <i>wat merk je? Wat vind je lastig?</i>	
		Subdomein lichaamstaal	
15 min.	Warming up, ervaring met niet praten	<p>Badmintonnen in tweetallen. Opdracht is om vooral lekker in te spelen, als warming up en om even lekker bezig te zijn voordat we het gaan hebben over de vaardigheid.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Speel elkaar met een mooie boog aan. ◆ Tel hoe vaak je over kunt spelen ◆ Uiteindelijk; samenwerkvorm zonder te praten. ◆ Tijdens spelen wisselen van positie, of ◆ Tijdens spelen samen teken afspreken om de afstand groter of kleiner te maken. 	Badminton rackets, shuttles
10 min.	kennismaken met	I. Terugkomen op de oefenvorm.	

	lichaamstaal	<p><i>Hoe wist je van elkaar wanneer je wat deed? Hoe communiceerde je?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Probeer lichaamstaal uit te leggen en hierbij verband te leggen met de stappen van vaardigheid 1. Zie ook suggesties trainer. ◆ Lichaamstaal komt naar voren in houding, mimiek, beweging, gebaren en positie. 	
25 min.	oefen met (stil staan bij) lichaamstaal	<p>Levend Pacman (<i>Opnemen met video</i>)</p> <p>Deelnemers mogen aan één kant van de zaal over de lijnen lopen. Ze mogen niet van lijn afstappen, niet van lijn naar lijn springen, en ze mogen ook niet omdraaien. Eén persoon is de pacman, als hij een ander klem loopt, wordt de ander pacman.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Probeer in totaal maximaal 5 minuten beeld op te nemen. ◆ Afsluitende vorm. Er is geen Pacman meer. Als jullie elkaar klemlopen moet één van de 2 van de lijn af. Hij/zij is dan af en moet langs de kant zitten. De 2 laatste deelnemers hebben gewonnen. Er mag niet gepraat worden. ◆ Aandacht voor het moment dat deelnemers moeten bepalen wie van de 2 afstapt en stop. Laat iemand zich makkelijk overhalen? Wie is dominant? Wie onzeker? 	 Zaal, video-opname- en afspeelapparatuur
10 min.	Bespreken activiteit	<p>Terugkijken video</p> <p><i>Wat zie je aan lichaamstaal? Zie je bijzondere houding, gebaren, mimiek? En wat probeert het lichaam te vertellen dan? Had iedereen plezier en waar zag je dat aan? Aan welke lichaamstaal kun je soms zien of iemand trek heeft?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Afsluitend nogmaals samenvatten belang van lichaamstaal bij vaardigheid 1. 	Tv, video-opname- en afspeelapparatuur

Samenvatting

Jullie hebben geoefend met vaardigheid 1. En dan met name dat waar de PMT altijd erg op let; het lichaam. Welke taal spreekt het lichaam? Welk signaal geef je met je houding? Bijvoorbeeld als iemand je probeert over te halen, is het goed om duidelijk over te komen. Als je wilt stoppen na een uitglijder moet je dit soms ook uitstralen. Lichaamstaal komt ook de volgende keer bij andere vaardigheden terug.

Deelnemersvolgkaart

◆ Vul het formulier (samen met de deelnemer) in.

Terugkoppeling

Stuur de deelnemersvolgkaart en eventuele aanvullende informatie naar het (professionele) netwerk van de deelnemer.

Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer.

Aantekeningen



VAARDIGHEID 2

MELDEN VAN EEN TERUGVAL

Doelen

- De deelnemer oefent de vaardigheid 'melden van een terugval'.
- De deelnemer leert welke stappen er te volgen zijn bij het melden van een terugval
- De deelnemer oefent met het maken van (non-verbaal) contact.
- De deelnemer staat stil bij het belang van contact maken en lichaamstaal, zowel in overtuiging als in eigen zekerheid.

Voorbereiding

Voor deze sessie zijn de volgende materialen nodig:

- Whiteboard + stiften
- Sportzaal + materialen
- Video-opname- en afspeelapparatuur
- Deelnemersvolgkaart (bijlage 2)

Aanvang van de sessie; welkom

Hallo allemaal, mooi dat jullie er weer zijn! Allereerst beginnen we zoals gewoonlijk met een rondje. Hoe zit je er bij, heb je een goed humeur? Heb je wat bijzonders/leuks meegemaakt en moeten we ergens rekening mee houden?

Terugblik op vorige sessie/ Bespreken oefenstof

Vorige week hebben we het gehad over lichaamstaal. Wie weet nog wat dat is? Vandaag gaan we verder met vaardigheid 2 en daar heeft lichaamstaal ook mee te maken.

Inleiding huidige sessie; uitleg vaardigheid

Vandaag is vaardigheid 2 aan de beurt en dit is melden van een terugval. Wie heeft er wel eens een terugval gehad? En heb je het toen gezegd? Waarom wel/niet ?

Hoe gaat dat in zijn werk?

◆ Neem de 6 stappen door.


Stap 1 is contact maken en heeft veel te maken met lichaamstaal. Deze sessie gaan we hier eens wat verder op in en mee oefenen.

1. Begroet je helper (oogcontact)
2. Vertel direct dat je een terugval hebt gehad
3. Vraag om er samen over te praten
4. Vertel hoe het gebeurde
5. Hoe kun je het anders doen
6. Bedank je helper

Suggesties voor de trainer

In geval van een lange uitleg, eerst een warming up laten doen door bijvoorbeeld vrij te basketballen door de zaal. Oefenvorm 1 sluit daar bij aan. Vervolgens uitleg over contact maken en dan pas de oefenvorm.

Sessiekern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
10 min.	Deelnemer maakt bespreekbaar hoe hij er bij zit.	<p>I. Een rondje waarin iedereen aangeeft hoe hij er bij zit.</p> <p>II. Inleiding zoals hier boven beschreven.</p>	Zitkussens Evt. White-board met stift.
10 min.	Warming up, Activeren	<p>◆ Vrij basketballen, rondlopen en dribbelen, eventueel schieten op de goal</p>	Basketballen
10 min.		<p>Voorbespreken (oog-) contact maken.</p> <p><i>Wat is oogcontact maken? Waarom staat dit in het stappenplan?</i></p>	
15 min.	Kennismaken met en ervaren van non-verbaal contact maken.	<p>Oefenvorm; rondlopen met de basketbal en zonder wat te zeggen contact maken en 10 keer overspelen.</p> <p>◆ Videobeeld opnemen, probeer iedere deelnemer er kort op te krijgen.</p>	<p>Basketballen</p> <p></p> <p>video-opname- en afspeelapparatuur</p>
15 Min.	Nabespreken	<p>Terugkijken</p> <p><i>Wie vond het lastig om contact te maken? Hoe deden jullie dat? Welke manieren gebruikte je?</i></p> <p>◆ Observatie tips: Wie maakt er wel en niet makkelijk contact. Wie zoekt alternatieven, wie zondert zich wat af, wie neemt initiatief in contact? Deze observaties kunnen ook aanleiding zijn om te bespreken.</p> <p><i>Jullie hebben geoefend met het maken van non-verbaal contact. De een vindt dit waarschijnlijk moeilijker dan de ander. Ook als je onzeker bent is dit lastig. Als je een terugval wilt melden moet</i></p>	Tv om terug te kijken

		<p><i>je wel eerst de aandacht van iemand hebben. Hiervoor moet je duidelijk contact maken en niet zomaar wat mompelen of iemand niet aankijken</i></p> <p>◆ Bespreek hoe wel, de stappen van het schema, de verschillende aspecten van lichaamstaal uit vaardigheid 1.</p> <p><i>Als je het maken van oogcontact lastig vindt dan kan het een tip zijn om naar iemands voorhoofd te kijken. Dit is vaak minder spannend.</i></p>	
15 min.	Ontspanning en oefenen van non-verbaal contact maken en lichaamstaal	<p>Zorg dat de deelnemers als groep zonder te praten een activiteit kiezen uit 3 opties. Bijvoorbeeld voetbal, volleybal en basketbal. Ook het verdelen van de teams moet non-verbaal. Instructie luidt om pas weer te spreken als het spel begonnen is.</p> <p>Na afloop opvallende zaken bespreken en verduidelijken.</p>	
		<p>Boompje verwisselen</p> <p>Deelnemers staan, op een na, allemaal in een hoepel. De hoepels liggen in een kring. Het is de bedoeling dat de deelnemers zo vaak mogelijk proberen in een andere hoepel te komen door met iemand anders te wisselen. Diegene die geen hoepel heeft probeert echter in een lege hoepel te komen. Elke wisseling levert punten op, elke keer dat je geen hoepel hebt begin je opnieuw te tellen.</p> <p>◆ Vaak is er direct sprake van lichaamstaal en non-verbaal contact maken. Dit kan versterkt worden door de instructie te spelen zonder te praten.</p> <p><i>Dit spel draait om het initiatief nemen tot contact. Voor wie is dit makkelijk en wie vindt dit lastig?</i></p>	
20 min.	<p>De aandacht durven vragen van de groep.</p> <p>Uitspreken waar je mond houden soms gemakkelijk is.</p>	<p>Spel zonder regels.</p> <p>Twee teams tegenover elkaar met aan beide kanten een korf en/of doeltje. Verder zijn er geen spelregels. De deelnemers mogen een regel invoeren door duidelijk 'stop' te zeggen of in de hoepel te gaan staan. Als dit gebeurt, is iedereen stil. De regels worden op het bord geschreven.</p> <p>◆ Deelnemers vervallen soms snel in een oud patroon van vanzelfsprekende regels. Het is aan de therapeut of de cotrainer om dit te</p>	<p>2 doelen, Bal, White-board</p>

		doorbreken en te zorgen dat er regels moeten worden gemaakt. Assertiviteit komt hierbij te pas.	
15 min.	Bespreken	<p><i>Wie heeft er vaak een regel ingevoerd? Wie geen enkele keer? Hoe komt dat?</i></p> <p>◆ Vaak wordt het snel duidelijk wie het spannend vindt en wie minder. Toch laten de meeste deelnemers zien snel geneigd te zijn voor de makkelijkste weg te kiezen. Onthoud van de spelers die dit doen een ongemakkelijk moment en stel de deelnemer de vraag: <i>waarom greep je niet in?</i></p>	White-board

Samenvatting

Vandaag hebben we het gehad over 'melden van een terugval'. Jullie hebben ervaren dat het in sommige situaties best wel lastig is om niet voor de makkelijkste weg te kiezen. Soms moet je ingrijpen, iemands aandacht vragen terwijl je mond houden en niets doen makkelijker is. Toch moet je dit dan doen, ook al is het spannend en vaak merk je dan dat het je uiteindelijk wat oplevert. Diegene kan je helpen of juist voor je opkomen.

Deelnemersvolgkaart

◆ Vul het formulier (samen met de deelnemer) in.

Terugkoppeling

Stuur de deelnemersvolgkaart en eventuele aanvullende informatie naar het (professionele) netwerk van de deelnemer.

Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer.

Aantekeningen



VAARDIGHEID 3 HULP VRAGEN

Doelen

- De deelnemer maakt kennis met het begrip 'hulp vragen' en belang hiervan bij verslavingsproblematiek.
- De deelnemer leert welke stappen hij moet zetten om hulp van iemand te vragen.
- De deelnemer ervaart wat hij makkelijk en/of lastig vindt aan hulpvragen en leert naar zichzelf kijken.
- De deelnemer maakt kennis met lichaamsgerichte en non-verbale aspecten van hulpvragen.

Vorbereiding

Voor deze sessie zijn de volgende materialen nodig:

- Whiteboard + stiften
- Sportzaal + materialen
- Deelnemersvolgkaart (bijlage 2)
- Bijlage 3: opdrachten

Aanvang van de sessie; welkom

Hallo allemaal, mooi dat jullie er weer zijn! Allereerst beginnen we zoals gewoonlijk met een rondje. Hoe zit je er bij, heb je een goed humeur? Heb je wat bijzonders / leuks meegemaakt en moeten we ergens rekening mee houden?

Terugblik op vorige sessie/ Bespreken oefenstof

Vorige week hebben we het gehad over vaardigheid 2, het melden van een terugval. We hebben gemerkt dat het soms best lastig is om dit te doen, maar jullie hebben er ook goed mee geoefend. Vandaag gaan we verder met vaardigheid 3.

Inleiding huidige sessie; uitleg vaardigheid

Vaardigheid 3 is hulp vragen. Wie van jullie kan me vertellen waarom dat soms zo belangrijk is? Wie van jullie heeft hier ervaringen mee? Heb je een voorbeeld waarin je achteraf hebt bedacht dat je wel hulp had kunnen gebruiken?

Suggesties voor de trainer

Het is mooi om direct op zoek te gaan naar de ervaring van deelnemers rondom hulp vragen. Probeer verschillende 'drempels' inzichtelijk te krijgen (schaamte, trots, onzekerheid, karakter, cultuur, man / vrouw, sociale angst etc.) en laat deelnemers zelf uitzoeken en ontdekken wat ze lastig vinden.

Sessiekern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
15 min	Deelnemer maakt bespreekbaar hoe hij er bij zit.	<p>I. Een rondje waarin iedereen aangeeft hoe hij er bij zit.</p> <p>II. Inleiding zoals hier boven beschreven.</p>	<p>Zitkussens</p> <p>Evt. White-board met stift.</p>
20 min	Ervaren van verschil tussen wel of geen hulp krijgen.	<p>Individuele opdrachten</p> <p>Iedere deelnemer mag van de stapel opdrachtkaarten een opdracht pakken en deze uitvoeren. De meeste opdrachten kunnen zonder hulp, maar zijn makkelijker of minder spannend met hulp. Bijvoorbeeld iets zwaars verplaatsen of groot aantal ballen in de lucht houden. Iedereen moet er voor zorgen dat zijn opdracht lukt.</p>	<p>Bijlage 3 met opdrachten</p> <p>Zaal met verschillende materialen</p>
15 min	Bespreken	<p>Duidelijk komt naar voren welke deelnemers het liever alleen doen of wie het spannend vindt om een ander om hulp te vragen. Diegene die wel om hulp vragen kunnen vertellen hoe ze dit gedaan hebben. Ook hierin kan gelet worden op non-verbale communicatie. Ook wordt snel duidelijk wie als eerste zijn opdracht doet of wie afwacht en geen initiatief neemt.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Alleen doen is niet per definitie verkeerd, soms getuigt het juist van goede eigenschappen als zelfstandigheid, doorzetten etc. ◆ De nadruk ligt eerst op de zelfreflectie; ontdekken wat eigen gedragspatronen zijn zonder waardeoordeel. 	White-board
15 min	Bewust ervaren van verschil tussen hulp en geen hulp	<p>Herhalen van de oefenvorm, nieuwe opdracht. Deze keer met de opdracht om verplicht hulp te vragen, ook al kun je het alleen.</p> <p><i>Hoe pak je dit aan?</i></p>	Zaal met verschillende materialen
10 min	Bespreken	<p><i>Wat is het verschil tussen wel en niet om hulp vragen?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Doornemen van het stappenplan uit de map. <p><i>Jullie hebben ervaren of jullie liever dingen alleen</i></p>	

		<p><i>oplossen of het liever samen doen. Het is goed om zelfstandig te zijn, maar zonder hulp vragen maak je het jezelf erg lastig!</i></p> <p><i>Het heeft er ook mee te maken wat je vroeger hebt geleerd of meegemaakt. Jullie hebben wel allemaal gemerkt dat het soms makkelijker is als iemand je helpt. Dit is ook met verslaving het geval. Iemand anders kan je helpen herinneren, kan je helpen motiveren als het moeilijk is en kan je tips en steun geven als je het moeilijk hebt.</i></p>	
15 min	<p>Ervaren van het verschil tussen wel of geen hulp.</p> <p>Ervaren van nut van hulp.</p> <p>Oefenen met hulp vragen.</p>	<p>Parcours</p> <p>De therapeut zet een parcours uit waarbij deelnemers de grond niet mogen raken, maar waarbij dit zonder hulp vrijwel onhaalbaar is. De deelnemers ondergaan het parcours in verschillende stappen. Allereerst mogen ze alleen het parcours afleggen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Let op de veiligheid. ◆ Deelnemers die het hulpvragen vermijden zullen wellicht risico nemen om een lastige hindernis te kunnen halen. 	<p>Verschillende materialen uit de zaal zoals banken, touwen, kast etc.</p>
10 min	Bespreken	<p><i>Wat kom je tegen? Hoe vaak ging het 'mis'? Waar had je hulp kunnen gebruiken?</i></p>	White-board
15 min	Oefenen met hulp vragen.	<p>De deelnemers mogen in tweetallen het parcours afleggen. Er is een deelnemer en een helper. De helper blijft in de buurt, maar biedt geen hulp aan. Hij wacht tot er om gevraagd wordt.</p>	<p>Verschillende materialen uit de zaal zoals banken, touwen, kast etc.</p>
10 min	Bespreken	<p><i>Ging het makkelijker? Nam je initiatief om hulp te vragen? En hoe vroeg je hulp?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Verloop van de oefening bepaalt het accent van de bespreking. Is er iemand die het hulp vragen niet sociaal adequaat doet? Is er iemand die het hulpvragen nog steeds vermijdt? ◆ Ander aandachtspunt is hoe de helper zich opstelt; laat hij zich commanderen; is hij volgbaar of juist initiatiefrijk en wat zegt dat over de persoon? 	White-board
15 min	Oefenen met hulp vragen, eigen gedragspatronen ontdekken.	<p>Tikspel</p> <p>Deelnemers doen een tikspel, bijvoorbeeld lijnenloop/pacman (lagere intensiteit). Er zijn, afhankelijk van de groepsgrootte, 1 of</p>	1 of 2 ballen

		<p>twee ballen in het spel. Als je de bal hebt kun je niet getikt worden.</p> <p>◆ Wie vraagt er om de bal? Wie probeert het zelf?</p>	
10 min	Bespreken	<p><i>Ben jij iemand die makkelijk hulp vraagt? Hoe kijk je nu op situaties terug uit het verleden m.b.t. verslaving?</i></p> <p>◆ Samen voorbeelden bedenken waarin hulp vragen in de toekomst aan de orde kan komen.</p>	White-board

Samenvatting

Jullie hebben ervaren dat hulp vragen soms ook lastig is. Op sommige momenten kun je het misschien alleen, maar in moeilijkheden kan iedereen wel hulp gebruiken. Helemaal als je bijvoorbeeld trek hebt. Wie zijn jullie helpers als het om verslaving gaat?

Deelnemersvolgkaart

◆ Vul het formulier (samen met de deelnemer) in.

Terugkoppeling

Stuur de deelnemersvolgkaart en eventuele aanvullende informatie naar het (professionele) netwerk van de deelnemer.

Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer.

Aantekeningen



VAARDIGHEID 4 VERTELLEN DAT JE NIET MEER GEBRUIKT

Doelen

- De deelnemer oefent met vaardigheid 4; vertellen dat je niet meer gebruikt en kent het belang van deze vaardigheid.
- De deelnemer ervaart hoe hij of zij overkomt op anderen, zowel verbaal als non-verbaal.
- De deelnemer oefent met fysieke en mentale weerbaarheid rondom het thema stevig staan.
- De deelnemer ontwikkelt een eigen manier van stevig staan en kan dit in verband brengen met de tot dan toe geleerde vaardigheden uit de training.

Voorbereiding

Voor deze sessie zijn de volgende materialen nodig:

- Whiteboard + stiften
- Sportzaal + materialen
- Video-opname- en afspeelapparatuur
- Deelnemersvolgkaart

Aanvang van de sessie; welkom

Hallo allemaal, mooi dat jullie er weer zijn! Allereerst beginnen we zoals gewoonlijk met een rondje. Hoe zit je er bij, heb je een goed humeur? Heb je wat bijzonders/leuks meegemaakt en moeten we ergens rekening mee houden?

Terugblik op vorige sessie/ Bespreken oefenstof

Vorige week ging het nog over vaardigheid 3; hulp vragen. Dit was voor sommigen een lastig thema. Ook hadden we het over het contact maken, iemand bijvoorbeeld aankijken als je hulp vraagt. En er kwam aan de orde dat sommigen dingen liever alleen oplossen. Als je dat gewend bent is het best lastig om hulp van een ander te vragen.

Inleiding huidige sessie; uitleg vaardigheid


Vandaag gaan we verder met vaardigheid 4; vertellen dat je niet meer gebruikt. Wat herinneren jullie je nog uit de training? Waar ging dat over? Wat is belangrijk hierbij? Vertellen dat je niet meer gebruikt is ook een soort van hulp vragen. Door het te vertellen geeft je eigenlijk ook aan dat je wilt dat ze je steunen. Hoe kunnen bijvoorbeeld je vrienden je steunen als jij niet meer wilt gebruiken en zij wel? Het kan moeilijk zijn om je vrienden bijvoorbeeld te vragen niet te gebruiken als jij er bent. De oefeningen die we gaan doen hebben hier mee te maken.

Suggesties voor de trainer

Zorg dat de drietallen voor de eerste oefenvorm van te voren zijn ingedeeld. De samenstelling en dynamiek spelen een grote rol in de moeilijkheidsgraad van deze oefenvorm.

Sessiekern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
15 min	Deelnemer maakt bespreekbaar hoe hij er bij zit.	<p>I. Een rondje waarin iedereen aangeeft hoe hij er bij zit.</p> <p>II. Inleiding zoals hier boven beschreven.</p>	Zitkussens Evt. Whiteboard met stift.
25 min	Ervaren hoe het is om een groep aan te spreken en te beïnvloeden.	<p>Elkaar overtuigen in drietallen. De deelnemers gaan in drietallen uiteen en kiezen iets wat ze met z'n drieën gaan doen. Na verloop van tijd wordt 1 van de drie bij de therapeut geroepen en krijgt een van de volgende opdrachten;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zorg dat ze stoppen waar ze mee bezig zijn. - Zorg dat jullie wat anders gaan doen. - Zeg dat ze moeten doen. - Vraag of ze ergens anders willen verder gaan. - Probeer de anderen te overtuigen iets gekks te doen. 	Zaal met gebruikelijke materialen
15 min	Bespreken wat van belang is bij het vertellen dat je niet meer gebruikt en/of groepsdruk	<p>Nabespreken:</p> <p><i>Wie vond het lastig? Wat is er lastig? Wie kreeg er tegengas en wie niet? Hoe pakte je het aan?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Wederom aandacht voor lijfelijke aspecten als houding, lichaamstaal maar ook stemgebruik. ◆ Spreekt iemand de groep aan of enkel 1 voor 1? Kijkt diegene de anderen in de ogen? ◆ Wat zie je aan lichaamstaal? 	
15 min	Recreatie en laatste oefening.	<p>Spel naar keuze. Na verloop van tijd wordt 1 persoon gevraagd of hij de groep kan overhalen te stoppen waar ze mee bezig zijn. De moeilijkheidsgraad laten afhangen van de persoon en dynamiek.</p>	

5 min		<p>Nabespreken</p> <p><i>Hoe maak jij contact? Hoe krijg jij de aandacht? Wat vind jij moeilijk? Alvast een brug maken naar thema weerbaarheid.</i></p> <p>◆ Uiteindelijk kom je vaak uit bij het thema: de angst om afgewezen te worden.</p>	
15 min		<p>Subdomein stevig staan!</p> <p>Leg uit wat stevig staan is en geef een voorbeeld.</p> <p>◆ De therapeut optillen als deze de adem vasthoudt of juist zichzelf stevig maakt.</p> <p>◆ Een gestrekte arm van de ander buigen terwijl de hand gestrekt is of een vuist.</p> <p>Merk de verschillen op en maak duidelijk dat je veel kan doen om letterlijk steviger in je schoenen te staan.</p> <p><i>Als je letterlijk sterker bent, ben je misschien ook figuurlijk sterker, durf je meer aan.</i></p>	
	Lichaamsbewustzijn vergroten, Aandacht fysieke en mentale stevigheid.	<p>Weerbaarheidstraining</p> <p>Verschillende oefenvormen t.a.v. houding, aandacht en ademhaling, o.a.;</p> <ul style="list-style-type: none"> - In de kring staan en elkaars stevigheid testen door elkaar te duwen. - 30 seconden op 1 been staan, en ook; - Zwaai met 1 been een halve minuut op en neer. Merk op het verschil in zwaarte en stevigheid na afloop. - Chinees boksen, in tweetallen elkaar van de plaats krijgen door elkaars handen weg te duwen. Eerst gewoon oefenen. Daarna het verschil merken als je: <ul style="list-style-type: none"> - Benen, zet je voeten tegen elkaar, zet je voeten heel breed. - Benen, zak door je knieën, zet je knieën op slot. - Welke benen staan het stevigst? - Bovenlichaam; Probeer verschillende houdingen - Adem; adem inhouden of diep doorademen. <p>◆ Aan het einde zoekt iedereen zijn stevigste houding. Deze houding mag met elkaar geoefend en getest worden. Maak duidelijk wat het verband is tussen ademhaling en stevigheid.</p>	Camera 

		<ul style="list-style-type: none"> ◆ Tip; Maak van iedereen een foto in zijn sterke houding! ◆ Probeer interactie in de groep zover te bevorderen dat de deelnemers elkaar tips en/of complimenten geven. 	
15 min		<p>Trefbal Ter ontspanning, maar ook te gebruiken als metafoor met stevig staan.</p> <p><i>Wat doe je als er een bal op je af komt? Hoe weer je jezelf af?</i></p>	Zachte bal, Banken, Lintjes

Samenvatting

We hebben vooral geoefend met stevig in je schoenen staan. Dit noemen ze ook wel weerbaarheid. Het kan je helpen om minder onzeker te zijn. Misschien heb je bij eerdere vaardigheden wel gemerkt dat je soms gespannen of onzeker was. Misschien vind je hulp vragen wel lastig of durf je niet te vertellen dat je een terugval hebt gehad. Ook tegen je vrienden vertellen dat je niet meer gebruikt kan moeilijk zijn. Helemaal als ze je proberen over te halen, tegen je in gaan of je niet serieus nemen. Het is dan belangrijk om stevig in je schoenen te staan, niet over je heen te laten lopen, voor jezelf op te komen. Dit komt ook in de volgende vaardigheden terug.

Deelnemersvolgkaart

◆ Vul het formulier (samen met de deelnemer) in.

Terugkoppeling

Stuur de deelnemersvolgkaart en eventuele aanvullende informatie naar het (professionele) netwerk van de deelnemer.

Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer.

Aantekeningen



VAARDIGHEID 5 EN 6 DRUGS/ALCOHOL WEIGEREN (ASSERTIVITEIT EN GRENZEN AANGEVEN)

Doelen (stap 1 grenzen, stap 2 aangeven en bewustwording)

- De deelnemer oefent met vaardigheid 5 en 6
- De deelnemer ervaart wat grenzen zijn en de lichamelijke ervaring hiervan
- De deelnemer denkt na over zijn grenzen m.b.t. weigeren van middelen.
- De deelnemer herkent bij zichzelf wanneer hij zich laat overhalen en hoe hij zijn grenzen aangeeft.
- De deelnemer oefent met het aangeven van zijn grens en 'nee verkopen'.

Vorbereiding

Voor deze sessie zijn de volgende materialen nodig:

- Whiteboard + stiften
- Sportzaal + materialen
- Deelnemersvolgkaart (bijlage 2)
- Bijlage 4

Aanvang van de sessie; welkom

Hallo allemaal, mooi dat jullie er weer zijn! Allereerst beginnen we zoals gewoonlijk met een rondje. Hoe zit je er bij, heb je een goed humeur? Heb je wat bijzonders/leuks meegemaakt en moeten we ergens rekening mee houden?

Terugblik op vorige sessie/ Bespreken oefenstof

Vorige week hebben we het gehad over vaardigheid 4 en stevig in je schoenen staan. Vandaag gaan we verder met vaardigheid 5 en 6.

Inleiding huidige sessie; uitleg vaardigheid

Vaardigheid 5 en 6 zijn 'drugs weigeren van een dealer en van familie en vrienden. Dit betekent dat je op het juiste moment 'nee' moet kunnen zeggen. Je moet je grenzen aan geven.

Suggesties voor de trainer

Sommige deelnemers zijn erg vermijdend en zullen proberen grenzen op voorhand uit de weg te gaan door bijvoorbeeld heel vroeg te stoppen met een activiteit of de activiteit helemaal te vermijden. Andere deelnemers zijn juist grenzeloos en gaan snel over hun grenzen heen. Het is erg belangrijk dat de therapeut in de gaten houdt wanneer iemand aangespoord moet worden om de grens op te zoeken (om te kunnen voelen) of juist begrensd moet worden om de veiligheid te waarborgen. Beide types kunnen van elkaar leren, dit kan duidelijk gemaakt worden.

In alle gevallen kan de therapeut proberen te kijken en te toetsen of en hoe gemakkelijk de deelnemer zich laat overhalen.

Sessiekern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
5 min.	Deelnemer maakt bespreekbaar hoe hij er bij zit.	<p>I. Een rondje waarin iedereen aangeeft hoe hij er bij zit.</p> <p>II. Inleiding zoals hier boven beschreven.</p>	Zitkussens Evt. Whiteboard met stift.
10 min.	Ervaren wat een grens is. Ervaren dat grenzen verschillend zijn per activiteit en persoon.	<p>Warming up Deelnemers mogen kiezen tussen bal overgooien of badminton in een tweetal. Ze beginnen bij de pionnen die relatief dicht bij elkaar staan. Elke keer als de therapeut het aangeeft gaan de pionnen een stapje achteruit. Uiteindelijk ook wisselen van tweetal.</p>	Badminton rackets en pluimpjes, volleybal of basketbal, Pionnen.
	Bespreken	<p>Bespreken van het thema grenzen:</p> <p><i>Wie heeft zich wel eens laten overhalen? Wie heeft er soms moeite mee gehad om zijn grens goed aan te geven?</i></p> <p><i>Wat gebeurde er? Waar ligt de grens? Hoe was het toen jullie over de grens gingen? En was er verschil met tweetallen?</i></p>	
10 min.	Ervaren waar de grens ligt en deze nu ook aangeven!	<p>Springen van bank naar bank In het verlengde van elkaar liggen twee banken met een kleine ruimte er tussen. De deelnemers lopen over de banken en dus over de tussenruimte. De ruimte tussen de banken wordt steeds groter.</p> <p>◆ Durft de deelnemer te rennen, springen? Wie neemt er risico en wie geeft snel zijn grens aan? Wie laat zich overhalen?</p>	2 banken
20 min.	Samenwerken en plezier Opnieuw de focus op grenzen.	<p>Paaltjesvoetbal Als afsluitende activiteit. Ook hier komen grenzen in naar voren. Zo is er over het algemeen een bepaalde afstand waarop je je eigen paaltje durft te verlaten.</p> <p>◆ Interventie van de therapeut is dan ook de deelnemers uit te nodigen dit eens anders te doen. Misschien eens wat meer risico nemen? Waar ligt je grens?</p>	Paaltjes, Voetbal

10 min.	Oefenen met nee zeggen, zowel verbaal als non-verbaal	<p>Ja/nee bal De deelnemers staan in een kring en gooien de bal over. Al snel komt er een tweede bal bij. Later een derde.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eerste stap is iemands naam noemen en contact maken, je zult merken dat het een stuk gemakkelijker gaat. - Willekeurig af en toe nee zeggen en een bal weigeren. - Contact maken zonder te praten. - Bedenk voor jezelf 1 bal die je niet wilt vangen en probeer deze non-verbaal te weigeren. <p><i>Wie heeft de bal gevangen terwijl hij nee zei? Waarom vang je hem dan toch? Wie was het duidelijkst in zijn 'nee'? En waarom?</i></p> <p>◆ De therapeut heeft aandacht voor de non-verbale signalen, houding, mimiek, gebaren etc.</p>	3 ballen met verschillende kleur.
35 min.	<p>Nee zeggen bij de verleiding om door te gaan.</p> <p>Ervaren waar je grens ligt.</p>	<p>Hoogspringen De deelnemers mogen 1 voor 1 van de trampoline op de mat springen. Na het inspringen wordt er een toverkoord gespannen waar de deelnemers over heen moeten. Het begin is laag, maar elke ronde gaat het koord omhoog.</p> <p>◆ Het is aan de deelnemers of ze op het juiste moment stoppen, zich laten overhalen, hoe ze er uit stappen en of ze niet over hun grenzen gaan. Hier goed op letten en nabespreken.</p> <p>◆ De therapeut probeert waar mogelijk de deelnemers te verleiden en over te halen om toch door te gaan. Deze verleiding wordt later vergeleken met gebruik en trek.</p> <p><i>Jullie hebben vandaag allemaal gemerkt dat met verleiding je veel makkelijker over je grenzen gaat. Sommigen van jullie hebben zich laten overhalen, anderen zijn heel goed voor zichzelf opgekomen. Bedenk vooral voor jezelf welke situatie met middelen je lastig vindt; de dealer in de steeg, de barman die je zo wat voor zet, de neef of vriend die je herhaaldelijk wat aanbiedt etc. Jij bent zelf verantwoordelijk, wanneer stop je?</i></p>	Minitrampoline, 2 dikke matten, 2 korfbalpalen en toverkoord met contra gewicht
10 min.	Ervaring delen en	Afronden	

	inzicht benoemen	<i>Wie gaat er over zijn grens? Wie liet zich overhalen? Wat vonden jullie van elkaar? Kunnen jullie elkaar tips geven?</i>	
20 min.	Ervaren in een levendige situatie waarin deelnemers voor zichzelf moeten opkomen, onderhandelen, weigeren, nee zeggen, grens aangeven en anderen overhalen.	Ruilhandel Deelnemers staan in hun eigen hoepel in een kring. In het midden liggen verschillende, unieke materialen, vijf keer het aantal deelnemers. Vooraf schrijven ze allemaal 3 materialen op die ze graag willen hebben en 2 die ze absoluut niet willen. Na de start mogen ze bij elkaar gaan dealen door materialen te ruilen, geven of krijgen. Er zijn twee winnaars, diegene die al zijn drie materialen heeft en diegene die de meeste materialen heeft.	Aantal deelnemers keer 5 unieke materialen Bijlage 4
15 min.		Terugkijken en nabespreken <i>Wie heeft zich makkelijk laten afschepen? Wie onderhandelde fel? Ging dit over grenzen? Wie lukte het goed om 'nee' te zeggen? Speelde iemand ook op het gevoel in? En wat is dat? Wie is het gelukt en waarom? Wie heeft materialen gehad die hij eigenlijk niet wilde? Wie durfde van de ander weg te lopen? Wie liet zich bijna overhalen? Wat herken hiervan bij jezelf?</i>	
15 min.	Oefenen met aangeven van grenzen, non-verbale aspecten van grenzen en omgaan met mensen die over je grens gaan.	Grens raden In tweetallen werken. Persoon A bedenkt in zichzelf een lijn/grens op de grond ergens tussen hem en persoon B. Persoon B moet voorzichtig lopen en er achter komen waar deze lijn loopt, doordat persoon A zijn grens non-verbaal laat merken. Persoon B maakt de grens visueel met pionnen of een touw. ◆ Vanzelfsprekend wisselen van rol.	Pionnetjes (6 per tweetal of een touw per tweetal)
10 min.	Inzicht geven in aspecten van het aangeven van grenzen mbt persoonlijke kwaliteiten en valkuilen.	Nabespreken <i>Wie vond dit lastig? Bij wie is de ander eigenlijk over de grens gegaan? Wat deed je toen? Waar zagen jullie aan dat iemand de grens aangaf?</i> ◆ Tijdens uitvoering let de therapeut goed op situaties waarin deelnemers grens niet goed of duidelijk aangeven! Let op houding, mimiek, gebaren etc.	Zitkussens Evt. White-board met stift.
15 min.	Oefenen met	Opnieuw	Pionnetjes (6

	aangeven van grenzen, met name non-verbale aspecten van grenzen en omgaan met mensen die over je grens gaan.	<p>Dezelfde oefenvorm, maar nu non-verbaal. Persoon A geeft de grens aan zonder woorden te gebruiken.</p> <p><i>Wie is er sterk in houding, mimiek, gebaren? Waarom lukt het de een beter dan de ander?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ De therapeut probeert van iedere deelnemer een helder beeld te krijgen om dit mee te geven in de bespreking. 	per tweetal of een touw per tweetal)
		<p>Muurlopen Deelnemers staan in een rij naast elkaar met hun gezicht naar de muur. Op teken van therapeut lopen ze met hun ogen dicht naar de muur toe.</p> <p><i>Waar ligt je grens, hoever loop je door? Wat merk je in je lijf als je op je grens komt?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Sommige deelnemers vermijden gevoel door stappen te tellen, handen en voeten naar voren te doen etc. Dit kan worden voorkomen door de deelnemers steeds sneller op de muur af te laten lopen en het gevoel van spanning te vergroten. 	
	Inzicht geven in aspecten van het aangeven van grenzen m.b.t. persoonlijke kwaliteiten en valkuilen.	<p>Nabespreking Probeer per deelnemer een profiel te bespreken. Geeft de persoon wel of niet gemakkelijk grenzen aan en verschilt dit ook per situatie? Aandacht voor grenzen voelen in je lijf, maar ook de lichaamstaal terug laten komen bij de vraag hoe je grenzen duidelijk aangeeft. Het verband met gebruik moet aan het einde voor iedereen duidelijk zijn en deelnemers hebben aan het einde inzicht in hoe ze zelf met grenzen omgaan.</p>	Zitkussens Evt Whiteboard met stift.
		<p>Optionele activiteit "controlled approach" Deelnemers staan tegenover elkaar waarbij deelnemer A langzaam deelnemer B benadert. Deelnemer B geeft aan wanneer deelnemer A te dichtbij komt.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Aangeven van de grens kan zowel verbaal als non-verbaal geoefend worden. ◆ Deelnemer benadert op verschillende manieren (bijvoorbeeld basisgevoelens) Maakt dit verschil? ◆ Voel je de grens in je lijf of bedenk je hem in je hoofd? ◆ Oefening alleen doen bij voldoende veiligheid in de groep! 	

--	--	--	--

Samenvatting

Jullie hebben vandaag ervaren en geoefend met het aangeven van grenzen, weigeren van middelen. Belangrijk is dat jullie vaak wel weten hoe je het moet zeggen, maar dat je in het echt merkt dat het soms best lastig is. Soms is alleen een keer nee zeggen niet genoeg. Dat moet je duidelijk aangeven, zowel met je stem, maar ook met je houding, gebaren, mimiek en beweging. Als iemand aandringt is het best lastig, maar vandaag hebben jullie allemaal erg jullie best gedaan! Je kunt je grens soms bedenken, maar soms ook voelen in je lijf. Als je iets niet prettig of fijn vindt, is dat je grens en moet je dit aangeven. Als je dit niet doet kun je gespannen raken.

Deelnemersvolgkaart

◆ Vul het formulier (samen met de deelnemer) in.

Terugkoppeling

Stuur de deelnemersvolgkaart en eventuele aanvullende informatie naar het (professionele) netwerk van de deelnemer.

Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer.

Aantekeningen



VAARDIGHEID 7 OMGAAN MET SPANNING EN STRESS

Doelen

1. Wat is spanning en stress, wat zijn lichaamssignalen?

- De deelnemer oefent, ervaart en praat over spanning en stress.
- De deelnemer weet wat lichaamssignalen zijn en kan deze bij zichzelf herkennen
- De deelnemer kent het verband tussen lichaamssignalen, spanning, stress en craving.

2. Hoe meet ik spanning en stress?

- De deelnemer kan spanning of stress aangeven m.b.v. een spanningspiramide of meetlat.
- De deelnemer herkent het verband tussen oplopende stress en gebruik.

3. Omgaan met spanning en stress; wat zou ik kunnen doen?

- De deelnemer weet wanneer hij bij oplopende spanning moet ingrijpen
- De deelnemer kent verschillende mogelijkheden om tot ontspanning te komen.
- De deelnemer maakt kennis met lichaamsgerichte ontspanningsoefeningen.

Vorbereiding

Voor deze sessie zijn de volgende materialen nodig:

- Whiteboard + stiften
- Sportzaal + materialen
- Deelnemersvolgkaart (bijlage 2)
- Video-opname- en afspeelapparatuur

Aanvang van de sessie; welkom

Hallo allemaal, mooi dat jullie er weer zijn! Allereerst beginnen we zoals gewoonlijk met een rondje. Hoe zit je er bij, heb je een goed humeur? Heb je wat bijzonders/leuks meegemaakt en moeten we ergens rekening mee houden?

Terugblik op vorige sessie/ Bespreken oefenstof

Vandaag gaan we het hebben over vaardigheid 7. Thema is omgaan met spanning en stress. Wie kan daar iets over vertellen? Waar denken jullie aan bij deze woorden?

Inleiding huidige sessie; uitleg vaardigheid

Bij de Psychomotorische therapie gaan we vooral ook kijken welke rol jouw lichaam speelt bij spanning en stress. Dus voordat we gaan kijken hoe je om kunt gaan met spanning en stress, gaan we eerst kijken hoe je dit aan je lichaam kunt merken. Pas als je dit goed kunt, kun je kijken hoe hoog je spanning is, met bijvoorbeeld een meetlat of de spanningspiramide. Uiteindelijk gaan we oefeningen doen waarbij je kunt leren ontspannen.

Suggesties voor de trainer


Bij het inleiden van 'lichaamssignalen' deze uitschrijven op het whiteboard.

Spanning is vaak een bekend begrip, maar het lichamelijke aspect is vaak onbekend. Maak vooral duidelijk dat lichaamssignalen een signaalfunctie hebben. Dat je spanning daarmee tijdig kunt herkennen om te voorkomen dat de spanning te veel wordt. En wat gebeurt er als spanning te hoog is?


Ontspanningsoefeningen zijn nieuw en spannend -> rustig introduceren met oog voor veiligheid.

Sessiekern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
10 min.	Deelnemer maakt bespreekbaar hoe hij er bij zit.	<p>I. Een rondje waarin iedereen aangeeft hoe hij er bij zit.</p> <p>II. Inleiding zoals hier boven beschreven.</p>	<p>Zitkussens</p> <p>Evt. Whiteboard met stift.</p>
10 Min.	Ervaren van (spier-)spanning in het lichaam op onbewust niveau	<p>Voorbeelden van spanning in het lichaam</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Armen ontspannen neerleggen op de gestrekte armen van een ander. Valt de arm daadwerkelijk slap naar beneden als de ander zijn arm plotseling weghaalt? Of is er sprake van een basisspanning in de spieren. ◆ Ander voorbeeld is de tegendruk. Beide armen naar buiten duwen terwijl deze worden tegen gehouden. Als je ze plotseling ontspannen wilt laten hangen merk je dat ze vanzelf nog naar boven gaan. Er is dus spanning aanwezig in de spieren terwijl je ze wilt ontspannen. ◆ Transfer maken, <i>wie merkt er wel eens vaker dat zijn spieren gespannen zijn?</i> 	
5 min.	Stil staan bij eigen lijf, opmerken van veranderingen in het lichaam	<p>I. Deelnemers zoeken een plek in de zaal waar ze ontspannen kunnen zitten. Op aangeven van de therapeut mogen ze 30 seconden ogen sluiten en opmerken wat ze kunnen opmerken aan hun lijf.</p> <p>II. 90 seconden rondjes lopen door de zaal op hoog tempo</p> <p>III. 30 seconden ogen sluiten en opmerken wat er is veranderd in hun lijf.</p> <p>Nabespreken en alle opgemerkte lichaamssignalen opschrijven op het whiteboard.</p>	Whiteboard

10 min.	Gericht stil staan bij eigen lichaamssignalen en observeren bij de ander	De deelnemers mogen werken in tweetallen, waarbij één persoon een minuut lang werkt en de ander observeert. Ze kiezen uit touwtje springen, hardlopen of op-af van de bank.	
5 min.		Bespreken welke lichaamssignalen zijn opgemerkt, whiteboard aanvullen. ◆ De therapeut stuurt de deelnemers in de juiste richting door subtiel te wijzen op een rood hoofd, zweetdruppels of het uitdoen van een jas.	Whiteboard met stift.
15 min.	Ervaren van lichaamssignalen in relatie tot een spanningsvolle situatie	Na lichaamssignalen te hebben gevoeld bij een fysieke activiteit nu de relatie leggen met spanning. Touw slingeren naar de dikke mat. Steeds wat hoger en verder weg, eindigen vanaf de hoge kast. Bij elk stapje wordt de spanning opgevoerd en de deelnemers hier op bevroegd. ◆ Na afloop ook vragen wie er klamme handen heeft, toch wel gezweet heeft etc.	Touwen, 2 banken, kast en dikke mat
10 min.		Nabespreken van het begrip lichaamssignalen: duidelijk? Weten ze wat spanning is? En wat is nu de relatie met middelengebruik? <i>Welke lichaamssignalen heb jij bij trek?</i>	
		Optionele activiteit – afhankelijk van de groep. ◆ Vaak is er een algemeen thema wat in de groep spanning oproept. Kies juist voor die activiteit waarvan je weet of deze gevoelig is. Soms is een voorstel al genoeg om bij de groep wat op te roepen zonder dat de oefening werkelijk gedaan wordt. Denk hierbij aan opnameapparatuur, klimwand, een wiskundetoets of iets met veel fysiek contact.	
	Kennismaken met stress	Optionele activiteit: De Fabriek De omlijning van de zaal wordt d.m.v. pionnen in stukjes verdeeld. Elke deelnemer vertegenwoordigt 1 stukje en mag niet voorbij de pion. De therapeut is directeur en geeft steeds voorwerpen door aan de 1 ^e in productielijn. Deze brengt het weer door naar de volgende. Door het	

		<p>tempo op te voeren ontstaan er opstoppingen, staan mensen op elkaar te wachten en wordt de spanning verhoogd.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Belangrijk om de 'mental set' zo neer te zetten dat iedereen hard wil werken. ◆ Ook als de deelnemers niet direct veel stress ervaren kan de vorm wel metaforisch dienen. Iedereen kent wel momenten waarop hij het druk had, meer wilde doen dan mogelijk of iets niet af kreeg. <p><i>Jullie hebben als het goed is gemerkt dat er lichaamssignalen zijn. Deze zijn erg persoonlijk. De een kan zijn hartslag goed voelen, de ander krijgt snel kriebels in zijn buik. Jullie hebben misschien wel gemerkt dat ze er zijn, maar zijn misschien niet zo gewend om er bij stil te staan. Dat gaan we nu wel oefenen, zo kun je spanning bij jezelf wellicht eerder herkennen, zodat je er wat mee kunt doen.</i></p>	
10 min.		<p>Uitleg van de spanningspiramide.</p> <p><i>Hoe werkt dat?</i></p>	
15 min.	Ervaren van spanning	<p>Gezamenlijke activiteit; op de muur af. Alle deelnemers beginnen op de gele lijn, en lopen met de ogen dicht naar de overkant. Ze proberen in de buurt van de muur te komen zonder er tegenaan te lopen. Dit is over het algemeen erg spannend.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ De spanning kan worden opgevoerd door handen op de rug en tempo van lopen steeds hoger te maken. ◆ Oefening meerdere malen herhalen. 	Zaal
10 min.	Invullen spanningspiramide of meetlat	<p>Naar aanleiding van vorige oefening gezamenlijk de spanningspiramide of meetlat invullen.</p> <p><i>Hoe spannend vond je het? Voelde je ook lichaamssignalen?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Vaak is er een deelnemer die halverwege afhaakt, probeer er achter te komen bij hoeveel procent spanning iemand stopt. <p><i>Vind je spanning fijn tot op een bepaalde hoogte? Wanneer is het te veel? Hoe komt het dat dit onderling verschilt?</i></p>	

20 min.	<p>Zelf oefenen met invullen van een spanningspiramide of meetlat.</p> <p>Ervaren van lichaamssignalen.</p>	<p>3 verschillende oefenvormen Zelf de spanningspiramide of meetlat invullen.</p> <p>De mat staat rechtop op de vloer. Ga er tegenaan staan met je rug en hoofd, doe je ogen dicht en laat je met mat en al achterover vallen.</p> <p>Wiebelbank (bank hangt in de touwen) Omhoog lopen, eventueel met ogen dicht. Afspringen of omdraaien en teruglopen.</p> <p>Ga op een kast staan waarbij de wieltjes nog omlaag staan. Doe je ogen dicht en laat een ander je door de zaal duwen. Minder eng is zittend of op je knieën.</p> <p>◆ Vraag bij elke oefenvorm zelf invullen;</p> <p><i>Hoe spannend was het, was het té spannend en welke lichaamssignalen voelde je?</i></p>	<p>Dikke mat Bank Touwen Matje Kast</p>
10 min.		Nabespreken bovenstaande	
45 min.	<p>Spanning herkennen bij jezelf en anderen</p> <p>Eerste aanzet naar omgaan met spanning</p>	<p>Optionele activiteit; Volleybal en spanningssignalen.</p> <p>Vooraf bespreken;</p> <p><i>Welke spanningsvolle momenten kan een spel volleybal hebben? Hoe kun je spanning bij een ander herkennen? Waar let je dan op? Houding, gedrag, explosiviteit, mimiek etc.</i></p> <p>◆ Volleybalspel maximaal 5 minuten opnemen op video en terugkijken.</p> <p><i>Wat kunnen wij zien aan spanningsgedrag/signalen? Wat is de rol van ontspannen spel bij spanning? Kan sport/bewegen ook voor ontspanning zorgen?</i></p> <p><i>Jullie hebben vandaag geoefend met het herkennen van spanning en het gebruik van een piramide of meetlat. Het is vooral belangrijk dat je leert stil staan bij hoe gespannen je bent. Want zoals we eerder al besproken hebben is spanning vaak een oorzaak van trek in middelen of andere minder slimme keuzes. Het is goed om van jezelf te herkennen welke spanningssignalen wat betekenen, en vooral wanneer het te veel dreigt te worden. Dan moet je weten wat je kunt doen!</i></p>	<p>Volleybalnet Volleybal</p>  <p>video-opname- en afspeelapparatuur</p>
20 min.	Toepassen van een	Alle deelnemers mogen een matje pakken een	Matjes

	ontspanningstechniek	<p>plekje in de zaal zoeken waar zij niet gestoord worden door een ander en waar ze zich lekker voelen. Als iedereen eenmaal ligt, start de therapeut een ontspanningsoefening gebaseerd op progressieve relaxatie van Jacobson, afgestemd op LVG doelgroep.</p> <p>◆ Accent mag liggen op de lichamelijke gewaarwording en het verschil tussen spanning en ontspanning in het lichaam.</p>	
10 min.	Kennis maken met ontspannen en oefenen met ontspanning bewust ervaren.	<p>Nabespreken;</p> <p><i>Wat heb je gemerkt? Voelde je het verschil tussen spanning en ontspanning? Wie kon zijn gedachten er bij houden en wie dacht er aan andere dingen?</i></p> <p>◆ Benadruk de periode waarbij ze ook afleiding hebben gehad.</p> <p><i>Wie voelde zich ontspannen en wie vond het juist spannend? Wie zou het zelf ook kunnen doen?</i></p>	Whiteboard
15 min.	Actieve vorm van spanning en ontspanning	In tweetallen samenwerken. Eén deelnemer gaat met een judo jas aan op de grond liggen. De ander gaat hem naar de overkant slepen. Wellicht wedstrijdjes.	Judojassen
10 min.	Aan het denken zetten over wat kan ontspannen.	<p><i>Lukt het diegenen die liggen om te ontspannen? Voel je je dan ook zwaarder? Voelt de sleper ook verschil tussen een ontspannen of gespannen persoon? Waarom is het lastig om te ontspannen als je gesleept wordt? En wat is het verschil met ontspannen op een matje?</i></p> <p>◆ Samen bedenken van de voorwaarden om te kunnen ontspannen.</p> <p>◆ Bedenk samen of deze voorwaarden aanwezig zijn op de woonafdeling</p> <p><i>Is er ook ontspanning in de armspieren na het slepen? Kan het ook ontspannend zijn om zoveel (spier-)kracht te gebruiken?</i></p>	Whiteboard
15 min.	Actief ontspannen	<p>Eigen keuze</p> <p>Zoek een spel uit wat je erg leuk vindt, waar je in 'op kunt gaan', maar waar je ook energie voor nodig hebt. Kijk of je jezelf 10 minuten onafgebroken aan de slag kunt houden.</p>	Zaal met gebruikelijke sport en spel materialen.
10 min.	Actieve vorm van	Nabespreken;	

	ontspannen	<i>Wie heeft er afleiding ervaren? Wie heeft er lichaamsignalen ervaren? Wie kwam er in de 'flow'? Wie heeft er nu een lekker en voldaan gevoel? Is dat ook ontspanning? Kan je lichaam actief gebruiken dan ook leiden tot ontspanning?</i>	
10 min.	Aandacht op het lichaam en met name ademhaling	<p>Bespreken van de rol van ontspannen door ademhaling.</p> <p><i>Vorige week hebben we ontspannen door je spieren te gebruiken. Vandaag mogen jullie oefenen met een nieuwe ontspanningsvorm.</i></p> <p>Opdracht; Tel 1 minuut lang hoe vaak je inademt.</p> <p>◆ Uitkomsten op het bord schrijven.</p>	<p>Zitkussens</p> <p>White-board met stift.</p>
15 min.	Warming up, inspanning	<p>Deelnemers kiezen zelf een actieve invulling voor 10 minuten, bijvoorbeeld voetbal.</p>	<p>Zaal met gebruikelijke sport en spel materialen</p>
10 min.	Ervaren van ademhaling en verschil buik- en borstademhaling	<p>Direct na de activiteit wordt de deelnemers gevraagd ergens ontspannen te gaan zitten of liggen. Ze mogen de handen op borst en buik leggen;</p> <p><i>Merk op dat de ademhaling vooral vanuit de borst is. Tel opnieuw 1 minuut lang hoe vaak je inademt.</i></p> <p>◆ Uitkomsten opschrijven</p>	
5 min.	Samenvatten	<p>Concluderen wat de verschillen zijn en waardoor dit komt.</p>	
15 min.	Ontspanningsoefening ervaren en eigen maken.	<p>Er wordt een ontspanningsoefening aangeboden met het accent op de ademhaling en volgende vormen;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bodyscan - Handen op buik en borst, opmerken verschil - Diepte ademhaling, in door neus, uit door mond - Adem kort vasthouden en ervaren dat ritme automatisch terug komt. - 8-tal gerichte diepe ademhalingen vanuit de buik, neus in en mond uit. - Vervolgens opmerken dat ademhaling automatisch weer eigen ritme oppakt. 	<p>Matjes</p>

		- Afsluiten met weer 1 minuut tellen van de ademhaling.	
10 min.	Samenvatten	<p><i>Als het goed is, is je ademhaling nu veel langzamer dan toen je binnenkwam bij PMT. Ook al dacht je toen wellicht ook dat je ontspannen was, is je lichaam nu rustiger geworden. Zoals je ademhaling sneller wordt bij spanning en stress, kun je spanning en stress verminderen door actief je ademhaling rustig te maken. Daarbij geeft de oefening ook even afleiding.</i></p> <p>◆ Maak vooral ook duidelijk dat een korte ademhalingsoefening niet lang duurt en overal toegepast kan worden om even rustig te worden.</p>	
10 min.	Transfer	Uiteindelijk altijd zorgen dat de link tussen middelengebruik en spanning duidelijk is. Dus ook waarom de vaardigheid om te ontspannen, helpt bij het tegengaan van je verslaving.	

Samenvatting

Jullie hebben verschillende manieren mogen ervaren waarop je kunt ontspannen. Soms wil je vooral afleiding zoeken, maar het kan dus ook erg goed door je lichaam te gebruiken. Dit is soms zelfs beter. Iedereen doet dit anders. De een vindt een rustige ontspanningsoefening erg lekker, de ander gaat liever actief sporten om daarna de ontspanning te ervaren. Belangrijk is dat je weet wat bij jou werkt, wat jij kunt doen als je erg gespannen bent. Soms helpt het ook als je trek hebt.

Opdrachten

Deelnemers krijgen een ontspanningsoefening mee naar huis, met de vraag deze minimaal 1 keer te oefenen.

Deelnemersvolgkaart

◆ Vul het formulier (samen met de deelnemer) in.

Terugkoppeling

Stuur de deelnemersvolgkaart en eventuele aanvullende informatie naar het (professionele) netwerk van de deelnemer.

Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer.

Aantekeningen



VAARDIGHEID 8

BAAS ZIJN OVER EIGEN GEDACHTEN

Doelen

- De deelnemer weet wat negatieve en positieve gedachten zijn.
- De deelnemer oefent met herkennen van negatieve gedachten bij zichzelf.
- De deelnemer oefent met het verwoorden van deze gedachten.
- De deelnemer oefent met 'stop' zeggen tegen negatieve gedachten
- De deelnemer oefent in het bedenken van een positieve gedachte (i.p.v. een negatieve).

Vorbereiding

Voor deze sessie zijn de volgende materialen nodig:

- Whiteboard + stiften
- Sportzaal + materialen
- Deelnemersvolgkaart

Aanvang van de sessie; welkom

Hallo allemaal, mooi dat jullie er weer zijn! Allereerst beginnen we zoals gewoonlijk met een rondje. Hoe zit je er bij, heb je een goed humeur? Heb je wat bijzonders/leuks meegemaakt en moeten we ergens rekening mee houden?

Terugblik op vorige sessie/ Bespreken oefenstof

Vorige week hebben we ontspanningsoefeningen gedaan en hebben jullie deze ook mee gekregen om te oefenen. Hoe is dit gegaan? Wat was lastig en wat was moeilijk?

◆ Vraag vooral waarom iemand er niet aan toe gekomen is.

Een deel van de ontspanning zit hem ook in het sturen van de gedachten, in ieder geval niet denken aan de stress, maar afleiding zoeken. Vandaag gaan we het verder hebben over gedachten.

Inleiding huidige sessie; uitleg vaardigheid

Vaardigheid 8 is baas zijn over je eigen gedachten. Wie weet wat dit inhoudt? Stuur naar positieve en negatieve gedachten. Wat zijn positieve en negatieve gedachten?

Suggesties voor de trainer

Samen met de cotherapeut kan er gekozen worden voor een duidelijk voorbeeld bij de start. Bijvoorbeeld door beiden te laten benoemen dat ze slecht geslapen hebben, echter is de een positief en de ander negatief. Maak onderscheid tussen positieve en negatieve gedachten ten aanzien van zelfde gebeurtenis.

Sessiekern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
10 min.	Deelnemer maakt bespreekbaar hoe hij er bij zit.	<p>I. Een rondje waarin iedereen aangeeft hoe hij er bij zit.</p> <p>II. Inleiding zoals hier boven beschreven.</p>	Zitkussens Evt. Whiteboard met stift.
5 à 10 min.	Warming-up, ondergaan van de ervaring	<p>Deelnemers mogen in tweetallen ringhockey overspelen. Deze techniek is waarschijnlijk nieuw, dus heeft uitleg en voorbeelden nodig.</p> <p>Of</p> <p>Warming up met honkbal. Overgooien, wennen aan handschoen en uiteindelijk een paar keer slaan met de knuppel.</p>	Plastic 1-meter stokken, ringen
5 min.		<p>Oefening wordt uitgebreid zoals hieronder beschreven. Voor de start eerst de volgende vraag;</p> <p><i>Wie had er net negatieve gedachten? Wie heeft er negatieve gedachten ten aanzien van volgende spel?</i></p>	
15 min.	Negatieve gedachten herkennen	<p>Ringhockey; Eén tegen één, deelnemers blijven achter de gele lijn en proberen bij de ander de kegel om te spelen. De ander mag niet verdedigen en zet de kegel steeds iets verder weg als hij om gaat.</p> <p>Of</p> <p>Slagbal; twee kleine teams met 3 veldhonden. Drie pionnen geven aantal 'fouten' aan en score op het bord aangegeven.</p> <p>◆ Aanbevolen is het aanwerpen te laten doen door therapeut.</p>	Plastic 1-meter stokken, ringen + kegels
5 min.	Bedenken en ervaren positieve en negatieve gedachten	<p><i>Wie heeft er negatieve gedachten ervaren? Op welk moment en wat deed het met jou? Hielp het jou? En wie had er misschien ook positieve gedachten?</i></p> <p>◆ Soms is het even zoeken, maar er is altijd wel iemand die moeite met motivatie heeft</p>	Whiteboard

		<p>of vindt dat het niet goed genoeg gaat.</p> <p><i>Welke positieve gedachten kunnen we daarvoor in de plaats doen? Denk aan; ik ga door, ik kan ... wel heel goed, Ik ben tenminste..., duurt niet zo lang meer, ik wil niet opgeven etc.</i></p>	
15 min.	Negatieve gedachte herkennen, stop zeggen, positieve gedachte bedenken.	<p>Zelfde activiteit opnieuw of doorgaan waar gebleven. Bij ringhockey wel tegenstanders wisselen.</p> <p><i>Als je net negatieve gedachten hebt ervaren, probeer deze de volgende ronde actief te verdringen, door stop te zeggen en aan een positieve gedachte te denken. Zoek vooraf uit welke positieve gedachte bij jou werkt.</i></p>	Plastic 1-meter stokken, ringen + kegels
20 min.		<p>Optioneel eindspel Korfbal</p> <p><i>Wat zouden negatieve gedachten kunnen zijn over korfbal? En welke positieve gedachten kunnen helpen?</i></p>	Sportzaal met gebruikelijke materialen
10 min.	Bewust ervaren positieve en negatieve gedachten	<p>Nabespreken:</p> <p><i>Wie herkent bij zichzelf negatieve gedachten? Als het goed is hebben jullie gemerkt dat het gemakkelijker, beter en leuker gaat met een positieve gedachte.</i></p> <p>◆ Probeer belangrijke negatieve gedachten op het whiteboard op te schrijven.</p> <p>Voorbeelden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ach, eentje kan geen kwaad. - Ik kan altijd weer stoppen. - Ik ben toch niet meer verslaafd. - Ik kom er toch nooit van af. - Het leven is toch al mislukt. - Etc. <p><i>Welke positieve gedachten kunnen je helpen?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ik ben al zo ver gekomen! - Ik ga ... niet riskeren. - Ik wil... niet teleurstellen. - Ik heb dat helemaal niet nodig! - Ik ben erg sterk. - Ik wil niet meer zo leven als vroeger. - Ik heb dat niet nodig om het gezellig te hebben! - Ik kan me ook op een andere manier beter voelen. - Etc. 	Whiteboard

Samenvatting

We hebben het gehad over de baas zijn over je gedachten. Het is belangrijk dat je deze gedachten kunt herkennen, dat je bewust bent van je gedachten en dat je weet dat je er wat aan kunt doen. Je hebt misschien wel gemerkt dat de manier waarop je denk je kan beïnvloeden in hoe je doet. Positief blijven en negatieve gedachten uitschakelen helpt je heel erg als je het moeilijk krijgt met trek.

Deelnemersvolgkaart

◆ Vul het formulier (samen met de deelnemer) in.

Terugkoppeling

Stuur de deelnemersvolgkaart en eventuele aanvullende informatie naar het (professionele) netwerk van de deelnemer.

Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer.

Aantekeningen



VAARDIGHEID 9

PROBLEEM OPLOSSEN

Doelen

- De deelnemer herkent tijdig een probleem, conflict of anderzijds spanningsverhogende situatie.
- De deelnemer leert dat problemen beter kunnen worden opgelost dan ze te vermijden.
- De deelnemer maakt kennis met een manier om problemen op te lossen.

Vorbereiding

Voor deze sessie zijn de volgende materialen nodig:

- Whiteboard + stiften
- Sportzaal + materialen
- Opdrachtenkaartjes met individuele opdrachten
- Deelnemersvolgkaart (bijlage 2)
- Bijlage probleemoplossen (bijlage 5)

Aanvang van de sessie; welkom

Hallo allemaal, mooi dat jullie er weer zijn! Allereerst beginnen we zoals gewoonlijk met een rondje. Hoe zit je er bij, heb je een goed humeur? Heb je wat bijzonders/leuks meegemaakt en moeten we ergens rekening mee houden?

Terugblik op vorige sessie/ Bespreken oefenstof

Vorige week hebben we geoefend met positieve en negatieve gedachten en hoe je daar zelf invloed op kunt uitoefenen. Deze gedachten hebben ook te maken met hoe je problemen oplost.

Inleiding huidige sessie; uitleg vaardigheid

Vandaag gaan we het hebben over het oplossen van problemen. Dit kan natuurlijk van alles zijn. Een probleem is iets wat niet lukt, iets waar je over inzit of iets waar jij je zorgen over maakt. Voor een probleem moet je een oplossing bedenken. Anders blijft het probleem bestaan en kun je gespannen raken en trek krijgen. Een probleem oplossen is echter niet altijd gemakkelijk. Wie heeft er een voorbeeld?

Suggesties voor de trainer

In deze sessie leren deelnemers hoe zij problemen kunnen aanpakken met behulp van het probleemoplossingsmodel (onderdeel van cognitieve leermodel). Volgens dit model kunnen interpersoonlijke problemen het gevolg zijn van niet of niet adequaat toepassen van probleemoplossingsregels (zie handleiding voor onderbouwing).

De vijf stadia (stappen) van het model zijn:

1. Signaleren van een probleem (vaak door negatief ervaren emoties)
2. In eigen woorden het probleem beschrijven

3. Het bedenken van zoveel mogelijk verschillende oplossingen, waarbij de nadruk ligt op de hoeveelheid en minder op de kwaliteit ervan..
4. Het vergelijken van de verschillende oplossingen en het kiezen van de meest in aanmerking komende oplossing; het opstellen van een plan om de oplossing in praktijk te brengen
5. (na het uitvoeren van dat plan) Het evalueren van de oplossing en de eventuele gevolgen daar weer van.

Voor deelnemers zijn deze stappen vereenvoudigd: **Stop, Kijk en Doe!**

1. Rustig blijven, de tijd nemen om na te denken (**Stop!**)
2. Jezelf moed inpraten: iedereen heeft wel eens een probleem, ik kan het oplossen (tegen jezelf praten).
3. Wat is precies het probleem (**Kijk!**)
4. Welke oplossingen kan ik bedenken
5. Welke vind ik het beste op uit te proberen en hoe ga ik het doen. Doe het. (**Doe!**)

Sessiekern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
10 min.	Deelnemer maakt bespreekbaar hoe hij er bij zit.	<p>I. Een rondje waarin iedereen aangeeft hoe hij er bij zit.</p> <p>II. Inleiding zoals hier boven beschreven.</p> <p>III. De stappen Stop, Kijk, Doe! Op het bord uitschrijven.</p>	<p>Zitkussens</p> <p>Evt. Whiteboard met stift.</p>
15 min.	<p>Hoe voelt het hebben van een probleem?</p> <p>Onderzoek naar individuele oplosvaardigheden.</p>	<p>Opdracht Deelnemers krijgen allemaal een individuele opdracht, waarbij ze tegen een probleem aanlopen. De problemen verschillen; bij de ene opdracht is er sprake van 'niet durven', waar bij de andere opdracht het probleem meer praktisch van aard is.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Essentie van deze oefening is ervaren dat problemen praktisch maar ook emotioneel van aard kunnen zijn. ◆ De oefening biedt gelijk ook een ingang om het te hebben over verschillende oplossingsstrategieën en observatie van probleemoplossend vermogen. 	Opdracht kaartjes met individuele opdrachten (bijlage 5)
10 min.		<p>Bespreken van de opdracht.</p> <p><i>Wat was het probleem? Wat was de oplossing? Hoe heb je het uiteindelijk gedaan?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Doornemen van de verschillende stappen; Stop, kijk, doe! 	

15 min.	Gericht oefenen	<p>Opdracht Deelnemers krijgen opnieuw een opdracht, deze keer gaan ze gericht oefenen met de verschillende stappen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ De therapeut zorgt direct na het geven van de opdrachten voor het 'stop en kijk' moment. ◆ Iedereen stopt, spreekt uit wat het probleem is en wat een oplossing zou kunnen zijn. 	Opdracht kaartjes met individuele opdrachten
10 min.		<p>Bespreken.</p> <p><i>Wat ging er goed? Wat is lastig? Lukt het om problemen te herkennen?</i></p> <p><i>Wie herkent eigen patronen?</i></p> <p><i>Bijvoorbeeld;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Ik doe soms alsof het probleem niet bestaat</i> - <i>Ik denk altijd dat ik het alleen moet oplossen</i> - <i>Als ik denk dat het niet lukt laat dan ook maar....</i> - <i>Als ik even geen oplossing zie word ik paniekerig</i> - <i>Ik ga gelijk doen zonder na te denken</i> - <i>Ik denk altijd dat ik het toch niet kan</i> - <i>Ik schuif het vaak af op anderen zodat die het oplossen</i> - <i>Als ik maar niets doe lost het zich ook wel op</i> - <i>Ik probeer het altijd 1 keer en dan geef ik op</i> - <i>Ik vergeet soms verder te denken dan ik de manier die ik gewend ben etc. etc.</i> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Probeer te ontdekken waar individuele moeite ligt met het oplossen van problemen. Probeer aan te sturen op het samen delen van deze eigen patronen en het in verband brengen van deze patronen met gebruik/verslaving. 	
15 min.		<p>Opdracht Hang de rekstok op ruim anderhalve meter hoogte. Samenwerkingsvorm als groep. Zorg als groep dat iedereen een keer over die rekstok naar de andere kant is gekomen zonder de rekstok zelf aan te raken.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ De therapeut begeleidt de groep in het 	Zaal met gebruikelijke materialen

		formuleren van het probleem en het gezamenlijk doornemen van de stappen.	
15 min.		<p>Bespreken:</p> <p><i>Kwamen de individuele patronen ook naar voren? Hoe hebben jullie de verschillende stappen doorlopen? Wat was het probleem en wat waren de oplossingen?</i></p>	

Samenvatting

We hebben het gehad over probleem oplossen. Soms zijn het grote problemen, soms kleine. We hebben een manier geleerd om problemen te kunnen oplossen. Als je problemen niet oplost dan kun je gespannen raken en dat kan weer trek in middelen tot gevolg hebben.

Deelnemersvolgkaart

◆ Vul het formulier (samen met de deelnemer) in.

Terugkoppeling

Stuur de deelnemersvolgkaart en eventuele aanvullende informatie naar het (professionele) netwerk van de deelnemer.

Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer.

Aantekeningen



VAARDIGHEID 10

OMGAAN MET CRAVING

Doelen

- De deelnemer ervaart en oefent in de praktijk met het uitstellen van een directe behoefte of verlangen.
- De deelnemer leert wat trek is en waaraan hij dit kan herkennen (lichaamssignalen).
- De deelnemer denkt na over eigen motivatie om trek te weerstaan.
- De deelnemer denkt na over positieve en negatieve gedachten bij craving.
- De deelnemer ervaart dat de trek weer over gaat

Voorbereiding

Voor deze sessie zijn de volgende materialen nodig:

- Whiteboard + stiften
- Sportzaal + materialen
- Deelnemersvolgkaart (bijlage 2)

Aanvang van de sessie; welkom

Hallo allemaal, mooi dat jullie er weer zijn! Allereerst beginnen we zoals gewoonlijk met een rondje. Hoe zit je er bij, heb je een goed humeur? Heb je wat bijzonders/ leuks meegemaakt en moeten we ergens rekening mee houden?

Terugblik op vorige sessie/ Bespreken oefenstof

Eerder in de therapie hebben we geoefend met positieve en negatieve gedachten en hoe je daar zelf invloed op kunt uitoefenen. Je hebt gemerkt dat dingen soms makkelijker gaan als je er positief over denkt. Dezelfde gedachten komen terug in het thema van vandaag.

Inleiding huidige sessie; uitleg vaardigheid

Vandaag gaan we het hebben over craving. Wat voel je bij craving? Voel je dat in je lichaam? Als het goed is weten jullie allemaal wel wat craving is. Vandaag gaan we vooral oefenen en kijken hoe je er mee om kunt gaan. Wie weet er een gezonde/goede gedacht bij craving?

Suggesties voor de trainer

Vertel ook over de curve, trek gaat altijd over.

Sessiekern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
10 min.	Deelnemer maakt bespreekbaar hoe hij er bij zit.	<p>I. Een rondje waarin iedereen aangeeft hoe hij er bij zit.</p> <p>II. Inleiding zoals hier boven beschreven.</p>	Zitkussens Evt. whiteboard met stift.
10 min.	Deelnemer ervaart het uitstellen van een behoefte en denkt na over welke gedachten er in hem opkomt	<p>Muurbal in tweetallen. De deelnemers gaan in tweetallen om de beurt de bal tegen de muur aan schieten. Samen doen ze dit 15 keer. De bal moet eerst helemaal uitrollen, moet stil liggen en mag maar 1 keer geraakt worden. De deelnemers zullen geduld moeten opbrengen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Suggestie voor de therapeut; directe behoeftebevrediging komt naar voren bij diegene die gefocust zijn op de 'scheidsrechter' en mogelijkheden zoeken om vals te spelen. ◆ Maak het lukken belangrijk, je moet de opdracht halen. 	3 ballen
10 min.	Bespreken	<p><i>Wie had er heel erg de neiging niet af te wachten? Wie is het niet gelukt of heeft vals gespeeld? Wie lukte het wel? Hoe deed je dat, wat zei je tegen jezelf? Welke gedachten helpen in dit spel?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ In sommige gevallen het 'aan de regels houden' extra belangrijk maken! ◆ Hulpmiddelen bij het uitstellen van de verleiding opschrijven op het whiteboard. 	
10 min.	Bewust stil staan bij het uitstellen van de behoefte	<p>Nog een keer oefenen, wellicht nieuwe tweetallen.</p> <p><i>Probeer geen enkele keer vals te spelen!</i></p>	3 ballen
10 min.	Ervaren van behoefte uitstellen en de lichamelijke reflex ervaren	<p>Fopbal (kan ook als beginspel, warming up) Deelnemers in een kring, een persoon in het midden die de bal om en om naar iemand in de kring gooit. In sommige gevallen kan hij een schijnbeweging maken, de deelnemers proberen hun lichamelijke reflex tegen te gaan.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Uitbouw, rondgooien met 1 hand op de rug. Bij een moeilijke bal proberen de hand op de rug te houden, de reflex te 	1 bal

		negeren.	
10 min.		<p>◆ Boodschap is met name dat je lichaam soms automatisch reageert, zelf iets anders wil, zonder dat je gedachten dat eigenlijk willen. Je moet jezelf inhouden / controleren / beheersen.</p> <p><i>Wat is de rol van het lichaam? Is craving alleen gedachten of ook een gevoel, en hoe voelt dat?</i></p>	
15 min.	Eindspel + herkennen van verleiding en reflex.	<p>Eindspel naar keuze Halverwege het spel de interventie om en bepaalde handeling te verbieden. Voorbeeld; bij basketbal niet meer met je rechterhand vangen.</p>	Zaal met gebruikelijke materialen.
	Samenvatten en transfer	<p>◆ Belangrijk om af te sluiten met een persoonlijk beeld.</p> <p><i>Wie heeft er nog een 'scheidsrechter' nodig om zich in te houden? Wie niet?</i></p> <p>◆ En per persoon duidelijk krijgen wie op welke manier gebruik maakt van gedachten tegen trek. Uiteindelijk kunnen de volgende vaardigheden op het bord komen te staan;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Weglopen - Positieve gedachte - Denken aan toekomst, waar je het voor doet - In gesprek gaan - Stap vooruit denken/plan maken - Afleiding zoeken - Ontspannen - Iets leuks doen (is ook afleiding) <p><i>Welke van bovenstaande kun je al? Welke zou je misschien vaker kunnen gebruiken of mee oefenen?</i></p> <p>◆ Probeer alle deelnemers persoonlijk te laten uitspreken welke manier zijn hebben om trek tegen te gaan.</p>	

Samenvatting

Vandaag hebben we het gehad over craving. Jullie hebben als het goed is ervaren hoe je de behoefte hebt moeten uitstellen. Het is echter vooral belangrijk hoe je dat doet en dat je trek of craving bij jezelf in de gaten hebt. Welke manier werkt voor jou het beste?

Opmerkingen

Nadat deelnemers alle vaardigheden heeft doorlopen zal er een datum worden vastgesteld waarop de deelnemers het certificaat krijgen uitgereikt. Hierbij mogen zij voor hen belangrijke mensen uitnodigen uit hun (professionele) netwerk. De therapeut zal hiervoor uitnodigingen versturen en een locatie regelen. Voorkeur gaat uit naar een locatie die los staat van de PMT-ruimte.

Deelnemersvolgkaart

◆ Vul het formulier (samen met de deelnemer) in.

Terugkoppeling

Stuur de deelnemersvolgkaart en eventuele aanvullende informatie naar het (professionele) netwerk van de deelnemer.

Bij problemen wordt er contact opgenomen met het (professionele) netwerk in overleg met de deelnemer.

Aantekeningen



Doelen

- De deelnemer krijgt een beoordeling van deelname
- De deelnemer krijgt een certificaat.
- De inhoud van de module wordt geëvalueerd.

Vorbereiding

De laatste sessie vergt enige voorbereiding. Er moeten certificaten gemaakt/besteld worden voor de deelnemers. Het is wenselijk dat een eindverslag geschreven en besproken is met de deelnemer. Houd in je planning rekening met de voorbereidingstijd die nodig is tussen de laatste sessie van de module en deze afsluitende les. Het kan raadzaam zijn hier enige weken tussen te laten.

Het kan leuk zijn de deelnemers voor deze laatste sessie iemand te laten uitnodigen die ze graag aanwezig zouden zien (behandelaar, familie, vriend e.d.). Indien daarvoor gekozen wordt, is het raadzaam deze mogelijkheid tijdig te bespreken met de deelnemers en eventueel afspraken te maken met elkaar over bijvoorbeeld aantal gasten per persoon. Mochten deelnemers familie of vrienden willen uitnodigen, dan kunnen zij dit ruim voor de laatste bijeenkomst doen.

Voor deze sessie zijn de volgende materialen nodig:

- Koffie, thee en verdere benodigdheden.
- Koeken of taart.
- Eindverslagen (Bijlage 6 en 7).
- Certificaten
- Gasten (eventueel)

Suggesties voor de therapeut

Zorg ervoor dat je als therapeut en cotrainer de sfeer neerzet en bewaakt. Zeker als er ook gasten aanwezig zijn, ontstaat vaak een andere dynamiek dan tijdens de module. Het is belangrijk dat deze laatste sessie positief en gezellig is.

Aanvang van de sessie, welkom

- ◆ Heet iedere deelnemer welkom en nodig uit om aan tafel plaats te nemen
- ◆ Bied koffie of thee aan (en taart!)
- ◆ Vraag deelnemers hun gasten te introduceren.

Vertel: wie heb je meegenomen en waarom?

Inleiding huidige sessie; uitleg doelen, inhoud en werkvorm

Vandaag gaan we de module feestelijk afsluiten.

We gaan terugblikken op wat we allemaal hebben gedaan tijdens de module. Daarnaast zullen wij wat vertellen over hoe we vinden dat jullie het hebben gedaan. We willen natuurlijk ook graag van jullie horen wat jullie van de module vonden.

Leskern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
10 min.		<p>I. Vraag de deelnemers (hun gasten) iets te vertellen over wat we gedaan hebben tijdens de module.</p> <p>◆ Zorg dat het een interactief geheel wordt. Stel ook vragen aan de gasten of laat de gasten vragen stellen aan de deelnemers</p>	
ca 5 min per deelnemer.	<p>De deelnemer krijgt een beoordeling van deelname</p> <p>De deelnemer krijgt een certificaat.</p>	<p>I. Licht kort per deelnemer toe hoe het is gegaan en wat je vond van diens deelname. De informatie uit het eindverslag kan hierbij gebruikt worden als leidraad. Geef ook aan wat je advies is voor een eventueel vervolg</p> <p>II. Reik het certificaat uit.</p>	<p>Eind Verslagen</p> <p>Certificaten</p>
10 min.	De inhoud van de module wordt geëvalueerd.	<p>I. Vraag de deelnemers hoe ze de module hebben ervaren.</p> <p>◆ Gebruik de volgende vragen als leidraad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wat vond je van de module? - Welke onderdelen vond je leuk/minder leuk? - Wat heb je ervan geleerd? - Heb je verbeterpunten voor ons? 	

Aantekeningen



Bijlagen



De rol van de co therapeut

Het therapeutisch milieu (waar cliënten wonen, werken, onderwijs volgen en hun vrije tijd doorbrengen) als leef- en leeromgeving vormt de basis van de behandeling.

Binnen het therapeutisch milieu worden cliënten onnadrukkelijk (bijvoorbeeld tijdens de maaltijd, afwas of de wandeling) en nadrukkelijk (bijvoorbeeld tijdens trainingen) uitgenodigd om te praten over hun gebruik en verslaving.

Sociotherapeuten zijn trainer van de verslavingsmodules en co therapeut bij de PMT module. Zij vormen de verbinding tussen training, PMT en therapeutisch milieu. Zij moedigen cliënten aan en ondersteunen hen bij het toepassen van nieuw geleerd gedrag in verschillende situaties (generalisatie).

De co therapeut tijdens PMT:

Om de PMT zo functioneel en doeltreffend te laten verlopen, kan er het volgende verwacht worden van de co therapeut:

- Bewaken van de veiligheid
- Nauw samenwerken met de vaktherapeut en meebewegen in de mogelijkheden en onmogelijkheden bij de oefeningen (verlengstuk van de therapeut in woord, houding en handelen)
- Motiveren en activeren van de cliënt wanneer er sprake lijkt te zijn van terughoudendheid;
- Kennis van verslaving en middelengebruik
- Verbinding leggen met de verslavingsmodules

De co therapeut in de sociotherapie:

Om PMT te laten integreren en de cliënt te ondersteunen kan de cotherapeut het volgende doen:

- Met de cliënt terugkomen op (bijv. tijdens een contactmoment) ervaringen tijdens PMT
- Met de cliënt huiswerkopdrachten voorbereiden en bespreken
- Met de cliënt ervaringen verder uitwerken en manieren te zoeken om dit in gesprek te brengen met de therapeut (aanreiken van adviezen om het contact tussen cliënt en therapeut te versterken)

- Moeilijke situaties overnemen (indien gewenst) en als doorgeefluik fungeren tussen cliënt en therapeut
- Verbinding leggen met de verslavingsmodules
- Evt. Verslaglegging schrijven voor collega's en andere betrokken disciplines (naast de verslaglegging van de therapeut)
- Aandacht hebben voor de wijze waarop opgedane kennis bij cliënten vanuit PMT gehanteerd wordt op de afdeling.
- De cliënt wijzen op situaties die van belang kunnen zijn om mee te nemen naar PMT
- Aandacht hebben voor signalen van collega's en andere betrokken disciplines die van belang kunnen zijn voor PMT.

De samenwerking tussen co therapeut en therapeut:

- De vaktherapeut "bijpraten" over ontwikkelingen (incidenten, stappenplannen e.d.) die van belang kunnen zijn voor de therapie
- Situaties samen met de therapeut kunnen voorspelen (uitbeelden) als verduidelijking voor de cliënt
- De leergroep evalueren en bijstellen op doeltreffendheid gericht op de groep en individueel
- Tactieken voorbespreken om ten tijde van het spel de situatie te bewerken c.q. manipuleren (bijv. voorbespreken van rolverdeling)
- Voldoende veiligheid ervaren en vertrouwen hebben in de samenwerking (samen kunnen spelen)

Vaardigheden en "eisen":

- Kennis hebben van de fasen van PMT en interventies tijdens PMT passend houden binnen het verloop van de fase (bijv. geen confrontatie met gedrag als de cliënt nog niet toe is)
- Kennis hebben van de achtergronden van de cliënt. Weet waar problematiek uit bestaat, in het bijzonder verslavingsproblematiek en bijkomende psychopathologie.
- Kennis hebben van de delictketen/ probleemgedrag
- Op de hoogte zijn van gebeurtenissen op de afdeling die mogelijk impact hebben op de gemoedsrust van de cliënt
- Op de hoogte zijn van onderling contact tussen de cliënten op de afdeling (conflicten, vriendschappen e.d.)

- Een positie als personeelslid op de afdeling hebben waaruit is gebleken “vertrouwensrelaties” aan te kunnen gaan met cliënten (zorgen dat er weinig barrières zijn tussen cliënten en co therapeut)
- Verbanden kunnen leggen tussen de waarnemingen tijdens PMT en het gedrag binnen de sociotherapie
- Koppelingen kunnen maken naar andere leergroepen en therapeuten en Co therapeuten voorzien van nuttige informatie



Module 'Stevig staan'

Algemeen

Naam deelnemer:	Datum:	Aanwezig:
-----------------	--------	-----------

Deelnemer: motivatie, rol, resultaat

--

Samenvattend/aanbod (vaardigheid)

--

Algehele nabeschuwing/aandachtspunten volgende sessie

--

**Breng een wit doeltje naar de overkant
zonder dat deze de grond raakt**

**Bouw een toren met materialen,
zo hoog als de geluidsboxen aan de wand**

**Zorg dat je naar de overkant komt
zonder de vloer te raken**

Zorg dat er tegelijkertijd 10 ballen in de lucht zijn

Zet 4 banken op elkaar

**Zorg dat er 15 keer gescoord word
met een basketbal in de basket**

Loop in 1 keer over het randje van een omgedraaide bank, balanceer het hele stuk zonder er af te vallen

Breng een dikke mat naar de overkant

Zorg dat er tegelijkertijd aan beide kanten van de zaal een grote blauwe bal op de basket ligt

BIJLAGE 4 BIJ SESSIE 5 EN 6: WEIGEREN

Ruilhandel

3 materialen die ik heel graag wil hebben

1.....

2.....

3.....

2 materialen die ik niet wil hebben

1.....

2.....

Bedoeling is dat deelnemers tegen een probleem aanlopen en niet zozeer dat de opdracht haalbaar is. Een probleem kan ook worden opgelost door in gesprek te brengen dat je het niet (alleen) kan of dat je het graag makkelijker wilt.

Individuele opdrachten

- De therapeut geeft je een touw, jij moet zorgen dat het uit de knoop komt.
- Zorg dat je het plafond raakt.
- Zorgen dat een volleybal door een ring gaat.
- Zorg dat 5 mensen tegelijk met twee voeten in een hoepel staan.
- Maak een toren van 25 damstenen hoog
- Zorg dat je met blinddoek op naar de overkant komt zonder de gele/blauwe lijnen aan te raken.
- Pomp een bal op zonder balpomp
- Breng een matje naar de overkant zonder je armen en handen te gebruiken.

BIJLAGE 6 EINDVERSLAG VAKTHERAPIE

Psychomotorische Therapie (PMT) deel 2
<i>Vaardigheidstraining Verslaving: "Stevig Staan!!"</i>

Naam deelnemer	A
Afdeling	B
Behandelverantwoordelijke	C
Therapeut/cotherapeut	D
Datum	
Periode	



Inhoud van de training: uitgangspunt, doelstellingen

Uitgangspunt

Binnen een ervaringsgerichte context komen de tien vaardigheden uit de vaardigheidstraining terug bij PMT. Lichaamsbeleving, non-verbale communicatie, grenzen aangeven, hulp vragen zijn enkele thema's die aan bod komen. Enkele concrete en praktische handelingen uit de training worden geoefend en ervaren in de zaal. De module is ontwikkeld om parallel te lopen aan de vaardigheidstraining zoals deze door de trainers worden aangeboden.

Doelstellingen

- Oefenen en ervaren van de 10 vaardigheden uit de vaardigheidstraining.
- Oefenen en ervaren welke lichamelijke en non-verbale aspecten bij deze vaardigheden van belang zijn.
- Lichaamsbewustzijn vergroten, kennis op doen van verband tussen lichaamsbewustzijn en verslaving.

Verloop van de therapie

Samenvatting en advies/vervolg

Mening deelnemer

BIJLAGE 7 VOORBEELD EINDVERSLAG

Psychomotorische Therapie (PMT) deel 2
Vaardigheidstraining Verslaving: "Stevig Staan!!"

Naam deelnemer J
Afdeling B
Behandelverantwoordelijke C
Therapeut/cotherapeut D
Datum
Periode



Inhoud van de training: uitgangspunt, doelstellingen

Uitgangspunt

Binnen een ervaringsgerichte context komen de tien vaardigheden uit de vaardigheidstraining terug bij PMT. Lichaamsbeleving, non-verbale communicatie, grenzen aangeven, hulp vragen zijn enkele thema's die aan bod komen. Enkele concrete en praktische handelingen uit de training worden geoefend en ervaren in de zaal. De module is ontwikkeld om parallel te lopen aan de vaardigheidstraining zoals deze door de trainers worden aangeboden.

Doelstellingen

- Oefenen en ervaren van de 10 vaardigheden uit de vaardigheidstraining.
- Oefenen en ervaren welke lichamelijke en non-verbale aspecten bij deze vaardigheden van belang zijn.
- Lichaamsbewustzijn vergroten, kennis op doen van verband tussen lichaamsbewustzijn en verslaving.

Verloop van de therapie

J. heeft zich in de groep altijd positief opgesteld. Als hij kon was hij aanwezig en hij was betrokken bij de te behandelen thema's. Soms stelde hij zich wat wenselijk op, J. wil graag laten zien dat het goed met hem gaat, dat hij het allemaal goed weet. Omdat hij zelf zowel qua leeftijd en met zijn behandeling verder is dan de rest, probeerde hij af en toe een voortrekkersrol in te nemen. J. leek zichzelf goed te voelen in de groep, kende de andere deelnemers en was over het algemeen goed gehumeurd.

Ten aanzien van de te behandelen vaardigheden rondom verslaving, lijkt J. het een en ander redelijk goed te weten. Ook de non-verbale vaardigheden zijn voor hem niet lastig, hij kan onder andere (oog-)contact maken, hulp vragen, verbaal 'nee' zeggen en beschikt over een zekere mate van zelfbeheersing.

De transfer van de zaal naar het dagelijkse leven vindt J. lastig. Hij kan zich maar moeilijk voorstellen dat hulp vragen in meer spanningsvolle situaties lastig kan zijn. Hij laat tijdens het oefenen steeds zien dat hij het liefst alleen werkt.

Voor J. is het allemaal vanzelfsprekend en hij heeft nergens moeite mee. Dit terwijl hij ten aanzien van theorie nog wel eens de plank mislaat of niet in de gaten heeft waar het daadwerkelijk om draait. Soms haalt hij vaardigheden door elkaar. Omdat hij weet dat het in PMT ook draait om gevoelens, komt hij hier vaak op terug, denkend het beste antwoord te hebben gegeven. Ook als hij een stevige, assertieve houding neer probeert te zetten, is hij enigszins theatraal, slaat er dan wat in door, maar hij oefent met de beste intenties.

Ten aanzien van lichamelijke inspanning is J. soms angstig. Moeilijke oefeningen probeert hij dan te vermijden, schermt ook met lichamelijke gebreken. Hij lijkt dan wat onzeker, wellicht faalangstig. In veel gevallen merkt J. dat hij op zijn manier toch mee kan doen, dat er rekening met hem wordt gehouden en kan hij zichtbaar genieten van de complimenten die hij krijgt.

J. lijkt nog niet altijd assertief. Als hij in een 'ruilspel' bepaalde voorwerpen moet kwijtraken en anderen bemachtigen, slaagt hij hier niet in. Hij laat zich makkelijk overhalen, is niet overtuigend en komt dan nerveus en onzeker over.

Ten aanzien van praten over verslavingsproblemen heeft J. mooie stappen gemaakt. In het begin kon het praten over alcohol nog wel eens weerstand oproepen, hij had immers geen problemen meer. Juist de reactie die dit onderwerp opriep, deed vermoeden dat er juist nog wel bepaalde gevoelens waren ten opzichte van alcohol. In de loop van de tijd is J. gaan inzien dat het praten hierover er bij hoort en is hij hier flexibeler in geworden. Zo kon hij op een gegeven moment mooi vertellen over zijn eigen redenen om te drinken, en kan hij dit in verband brengen met de hoge fase in de spanningspiramide.

J. is zich niet altijd bewust van spanningen in zijn lichaam, vindt het lastig om deze te lokaliseren en/of te benoemen. Dit terwijl hij gefocust is op lichamelijke ongemakken.

Samenvatting en advies/vervolg

J. heeft een positieve bijdrage geleverd aan de groepsmodule. Zijn enthousiasme en betrokkenheid waren positief. J. heeft dan ook de verschillende vaardigheden fanatiek geoefend. Soms is het de vraag of J. het helemaal goed heeft begrepen, sloeg hij de plank een beetje mis. Ook ten aanzien van zijn verslavingsproblematiek zal de toekomst moeten uitwijzen of hij een reëel zelfbeeld heeft. J. heeft laten zien over veel vaardigheden te beschikken, maar dat hij het ook wel eens lastig vindt om voor zichzelf op te komen. Hij overschat zichzelf nog regelmatig en dreigt te laat om hulp te vragen. Het is aan te raden hier in de behandeling en ook bij een evt. uitplaatsing, aandacht voor te hebben.

Mening deelnemer

J. kan zich in grote lijnen vinden in het verslag. Hij vindt het wel lastig om te horen waar hij minder goed in is.