



# Ge-zonder leven!!

Handboek voor trainers

Klaar voor de start !?

PMT 1

trajectum

## **Colofon**

Auteur  
Met medewerking van  
Supervisie en redactie  
Illustraties  
Omslag

Harold- Jan ten Kate (Psychomotorisch Therapeut)  
Klaartje Verhagen (co- trainer)  
Morwenna Nieuwold, Maria Trentelman  
Huib Jans C&I  
Nynke van Foeken

Meer informatie via [kenniscentrum@trajectum.info](mailto:kenniscentrum@trajectum.info)

Trajectum/ Kenniscentrum  
Postbus 40012  
8004 DA Zwolle  
[www.Trajectum.nl](http://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

	<b>Pagina</b>
Inhoudsopgave .....	3
Handleiding .....	5
Vaktherapie .....	6
1. Psychomotore therapie (PMT) .....	5
1.1. Lichaamsbeleving en middelenafhankelijkheid.....	6
1.2. PMT en middelenafhankelijkheid.....	8
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 .....	11
1.4.4. Productomschrijving 'Klaar voor de start?!'.....	12
De sessies .....	15
Sessie 1 Kennismaken.....	17
Sessie 2 Samenwerken .....	23
Sessie 3 Kijken naar jezelf .....	29
Sessie 4 Lichaamssignalen.....	33
Sessie 5 Spanning, stress en de piramide .....	37
Sessie 6 Leren van elkaar .....	43
Sessie 7 Voelen en denken .....	47
Sessie 8 Craving en verleiding.....	53
Sessie 9 De 5 G's .....	57
Sessie 10 De 5 basisgevoelens: Blij .....	61
Sessie 11 De 5 basisgevoelens: Boos .....	65
Sessie 12 De 5 basisgevoelens: Beschaamd .....	69
Sessie 13 De 5 basisgevoelens: Bedroefd .....	73
Sessie 14 De 5 basisgevoelens: Bang.....	77
Sessie 15 De 5 basisgevoelens samen.....	83
Sessie 16 Herhaling en integratie thema's .....	87
Afsluiting en afronding .....	91
Bijlagen .....	95



# HANDLEIDING

## INLEIDING

Dit handboek is geschreven voor Psychomotorische therapeuten en trainers van de PMT module 'Klaar voor de start'. 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<sup>e</sup> 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.	<b>Module Klaar voor de start !?</b> 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	<b>Module Klaar voor de start !?</b> 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	<b>Module Klaar voor de start !?</b> Bovenstaande doelen kunnen koppelen aan (eigen) verslaving (-sgedrag).
Uitvoeren, volhouden	Volhouden van verandering	<b>Stevig Staan!!</b>

#### 1.4.4 Productomschrijving 'Klaar voor de start !?'

##### Vorm

Pragmatisch structurerend en directief klachtgericht, waar mogelijk focaal inzichtgevend.

##### Rationale

Als er sprake is van verslavingsproblematiek in combinatie met psychiatrische problematiek en/of cognitieve beperkingen kunnen cliënten profiteren van een ervaringsgerichte, non-verbale leerstijl als aanvulling op de reeds bestaande verslavingsmodules. Om te komen tot een succesvolle behandeling tegen verslaving dient er bij de cliënt een gefundeerde motivatie en bereidheid tot verandering aanwezig te zijn. Door lichaams- en bewegingsgericht te werken worden cliënten geconfronteerd met oude gedragspatronen, krijgen ze inzicht in eigen gedrag en competenties, teneinde bereidheid tot verandering te vergroten. Daarbij is de gangbare, op de klinische praktijk gebaseerde veronderstelling dat cliënten met verslavingsproblematiek een zeer beperkt contact hebben met hun lichaamssignalen, deze signalen onvoldoende erkennen en veel moeite hebben om bijvoorbeeld spanningssensaties te reguleren. Lichaams- en bewegingsgericht werken draagt bij aan het bevorderen van lichaamsbewustzijn om lichaamssignalen te herkennen en spanningssensaties te leren reguleren.

##### Indicaties

- Stoornis in het gebruik van middelen
- Cliënt is in de beginfase van zijn behandeling binnen het programma GzL.

##### Contra-indicaties

- Sterke antisociale persoonlijkheidstrekken of andere aspecten die de veiligheid in de groepsdynamiek verstoren.
- Acute psychotische klachten.
- Extreem zorgelijke fysieke conditie.
- Dusdanig gebrek aan motivatie en probleembesef dat een acceptabele opkomst, aanwezigheid en deelname niet in de lijn der verwachting ligt.

##### Doelen

Algemeen

- Vergroten en/of ontwikkelen van probleembesef en (dus) motivatie voor verandering/bereidheid tot veranderen.

#### Specifiek

- Kennismaken met en wennen aan een therapeutisch klimaat en therapeutische thema's.
- Zelfkennis, zelfvertrouwen en zelfreflectie vergroten. Eigen gedragspatronen herkennen.
- Lichaamsbewustzijn vergroten en lichaamsbeleving positief beïnvloeden, door cliënten te leren stilstaan bij het lijf, het gevoel en de lichaamssignalen.
- Bovenstaande doelen kunnen koppelen aan (eigen) verslaving (-sgedrag).

#### **Interventies**

De therapeut heeft een uitnodigende, steunende en daar waar nodig confronterende attitude. Daarbij draagt hij/zij zorg voor een klimaat waarin de cliënt zich kwetsbaar kan opstellen, open kan zijn over (verslavings-)problematiek en zich veilig genoeg voelt zich in een groepsdynamische context te bewegen.

De therapeut gebruikt hiervoor laagdrempelige en uitnodigende oefenvormen waarin de deelnemer lichamelijke en sociaal-emotionele ervaringen op doet in een bewegingsgerichte context. De verschillende thema's die hierin naar voren komen worden door de therapeut in verband gebracht met verslavingsgedrag en verslaving in het algemeen.

#### **Randvoorwaarden**

- Co-therapeut verbonden aan het programma GzL als trainer, bekend met de deelnemers en affiniteit met medium PMT (lees verder bijlage 1 over de rol van de co-therapeut).
- Compleet uitgeruste sportzaal
- Whiteboard
- Mogelijkheden om beeld op te nemen en terug te kijken.
- Groepsgrootte maximaal zes personen.

#### **Behandelduur en frequentie**

16 sessies, eenmaal per week, minimaal 60 minuten, volgens vooraf vaststaand protocol.

#### **Eindtermen**

Cliënt heeft voldoende (minimaal  $\frac{3}{4}$ ) sessies bijgewoond en hierin een positieve ontwikkeling doorgemaakt ten aanzien van een of meerdere van bovengenoemde doelstellingen.

Daar waar cliënt niet voldoet aan de eindtermen, kan gekozen worden de module te herhalen of andere therapeutische middelen in te zetten.



# Klaar voor de start !?



## Verslavingsmodule Psychomotorische Therapie De Sessies





## **SESSIE 1            KENNISMAKEN**

### **Doelen**

- Kennismaken met PMT en de voorwaarden/ afspraken hiervan.
- Kennismaken met elkaar.
- Kennismaken met de therapeut en de cotherapeut.
- Leren wat kennismaken inhoudt.

### **Vorbereiding**

Voor deze sessie zijn de volgende materialen nodig:

- Whiteboard + stiften
- Sportzaal + materialen
- Bijlage 2: stempelkaart
- Bijlage 3: deelnemersvolgkaart

### **Aanvang van de sessie**

- ◆ Heet iedere deelnemer deze eerste keer persoonlijk welkom (zorg dat je hun namen kent!)
- ◆ Stel jezelf voor en ook de cotherapeut

### **Inleiding huidige sessie**

*Nieuwe dingen zijn vaak spannend, dus kennismaken vaak ook. Toch is het wel belangrijk om kennis te maken. De komende weken moeten we veel samenwerken. Het is fijn als je elkaar een beetje kent, dat zorgt dat het misschien meer vertrouwd voelt. Je kunt kennis maken met elkaar, maar ook met materiaal, een instelling en de manier waarop het gaat. Bij 'kennismaken' kom je nieuwe dingen van elkaar te weten. Kunnen jullie bedenken waarom kennismaken belangrijk is?*

### **Suggesties voor de trainer**

De mate waarin deelnemers elkaar reeds kennen kan verschillen. Bereid je hier op voor, zodat je hier op in kunt spelen. Een eerste bijeenkomst is altijd erg spannend, dus probeer als trainer veiligheid te creëren zodat er een goede start gemaakt kan worden. Belangrijk is je voor te bereiden op eventuele weerstand. Informatie uit het intake/kennismakingsgesprek kun je daarbij goed gebruiken. Wees er alert op dat alleen al het noemen van het onderwerp van deze therapie trek/ craving op kan roepen en dus ook weerstand.

## Sessiekern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
<b>20 min.</b>	Deelnemer maakt kennis met therapie en de voorwaarden	<p><b>I.</b> Uitleggen van de module, spelregels bespreken, <b>stempelkaart</b>, opzet en de verwachtingen uitspreken (dat wat niet bij de intake is besproken of herhaling waard is)</p>	<p>Zitkussens</p> <p>Evt. Whiteboard met stift.</p> <p>Stempel Kaart</p>
<b>10 min.</b>	Kennismaken met elkaar, er achter komen wat je nog niet wist.	<p>Deelnemers staan in de middencirkel met een basketbal.</p> <p><b>I.</b> Er wordt ze een keuze geboden om naar één van de twee kanten van de zaal te dribbelen die staan voor wat zij leuk/fijn/ prettig vinden of wat bij ze past.</p> <p><b>II.</b> De therapeut roept beide opties en het is de bedoeling dat er direct een keuze wordt gemaakt!</p> <p><b>III.</b> De deelnemers mogen tot aan de achterlijn doordribbelen, maar ze mogen ook in het midden blijven staan.</p> <p>◆ Voorbeelden zijn:            Ajax of Feyenoord,            Boerenkool of pasta,            Kroeg of discotheek,            Wiet of alcohol,            Verlegen of brutaal,            Shag of sigaretten,            Hip hop of rock,            Actiefilm of comedy,            ochtendmens of avondmens,            kledingmerken, lievelings....</p> <p>◆ Deelnemers kunnen op deze manier non-verbaal en laagdrempelig iets van zichzelf laten zien zonder een oordeel, zonder wat te zeggen. De therapeut probeert de veiligheid te bewaken door alleen te duiden, op te merken of te benoemen zonder te confronteren.</p> <p>◆ Laat deelnemers eventueel zelf 'keuzes' bedenken.</p>	<p>Lijn Basketballen</p>
<b>10 min.</b>	Iets vragen aan	<b>Vrij basketbal</b> , vrij dribbelen en mikken.	Basketbal

	elkaar, kennis maken met elkaar, contact maken.	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ De opdracht is echter dat je na afloop iets over de anderen te weten bent gekomen door het te vragen.</li> <li>◆ Therapeut geeft suggesties en voorbeelden over wat je kunt vragen (lievelingseten, hobby's, verslaving, radiozender, geboorteplaats, etc.) en hoe je contact maakt.</li> </ul>	en basket
<b>15 min.</b>	Elkaar leren kennen.	<p><b>Vrij spel.</b> Deelnemers mogen één voor één, aangeven wat zij zelf leuk vinden om te doen, om vervolgens in overleg samen tot 1 activiteit te komen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Accent moet liggen op het uitspreken van een persoonlijke wens die voor de deelnemer individueel van toepassing is.</li> </ul>	
<b>10 min.</b>	Ervaringen delen	<p><b>Nabespreken</b></p> <p><i>Wat heb je bij het laatste spel gekozen en past dit bij jou? Hoe heb je deze eerste keer ervaren? Wat vond je prettig? Ben je wat te weten gekomen over elkaar?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Uiteindelijk, afhankelijk van de veiligheid, kan het kennismaken met middelen een gespreksthema zijn.</li> </ul> <p><i>Wanneer maakte je voor het eerst kennis met middelen? Hoe was de kennismaking toen je in behandeling kwam? Waarom is het eigenlijk belangrijk dat we elkaar leren kennen in deze groep ?</i></p>	

## Samenvatting

*Vandaag hebben jullie elkaar misschien wel beter leren kennen. Misschien wisten jullie al het een en ander van elkaar, misschien heb je nieuwe dingen geleerd. Ook hebben jullie kennis gemaakt met de therapeut en met PMT.*

- ◆ De samenvatting hoeft niet te lang, de bijeenkomst moet een succeservaring zijn. Bij deze eerste sessie is een veilige werkrelatie en dynamiek creëren belangrijker dan het thema 'kennismaken' op zich.

## 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





## SESSIE 2

## SAMENWERKEN

### Doelen

- Kennis maken met samenwerken in de groep.
- Cohesie bevorderen en veiligheid creëren.
- Vertrouwen opdoen met bewegen in een groep.
- Nadenken over de verband tussen samenwerken (in brede zin) en verslaving.

### Vorbereiding

Voor deze sessie zijn de volgende materialen nodig:

- Whiteboard + stiften
- Sportzaal + materialen
- Bijlage 2: stempelkaart
- Bijlage 3: deelnemersvolgkaart

### Aanvang van de sessie

- ◆ Verwelkom de groep
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit en of er bijzonderheden zijn.

### Terugblik op vorige sessie/Bespreken oefenstof

*De vorige keer hebben we het gehad over kennismaken. We hebben ervaren wat het is om kennis te maken en hebben gemerkt dat we nog niet alles van elkaar weten. Om de komende weken met elkaar samen te werken is het wel belangrijk dat we elkaar een beetje hebben leren kennen. Wat is jullie bijgebleven van vorige week?*

### Inleiding huidige sessie

*Vandaag gaan we het hebben over samenwerken. Samenwerken kan heel erg belangrijk zijn, maar is soms ook lastig. Wat is samenwerken eigenlijk? Kunnen jullie vertellen waar je aan denkt bij samenwerken? Wat komt er in je op? Wie doet dat graag en wie liever niet? Voor de komende weken is samenwerken in deze groep erg belangrijk. We hopen dat we vandaag kunnen ervaren hoe en waarom dit zo is.*

### Suggesties voor de trainer

Het primaire doel is kennismaken met PMT en elkaar, langzaam elkaar ook leren kennen ten einde een vertrouwde en veilige context te creëren. Dit is een voorwaarde voor een goede samenwerking, dus wees niet te confronterend waar dit nog niet lukt.

Sommige deelnemers laten duidelijk zien liever alles alleen op te lossen. Probeer waar mogelijk dit te duiden of benoemen zonder onder druk te zetten.

In deze sessie is het impliciete doel een eerste stap te maken om naar eigen handelen (rol) in de groep te kijken. Nodig deelnemers uit om na te denken over het thema samenwerken en schrijf trefwoorden op het whiteboard. Waarschijnlijk kunnen deelnemers tijdens de oefening nog meer bedenken en deze ervaringen toetsen in een nieuwe situatie zoals beschreven. Nodig deelnemers bij de nabespreking uit om een verbinding te maken tussen samenwerken en verslaving. Er kan een aanzet gegeven worden met het stimuleren van zelfreflectie door de verschillende rollen in de groep op te merken of te laten noemen.

Spanning en veiligheid (weerstand en trek) blijven terugkerende thema's. Hier duidelijk op afstemmen.

## Sessiekern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
10 min.	Samenwerken in de groep introduceren, cohesie bevorderen en veiligheid creëren.	<p><b>I.</b> Een rondje waarin iedereen aangeeft hoe hij er bij zit.</p> <p><b>II.</b> Eventueel terugkomen op vorige keer (1<sup>e</sup> keer) als nog niet alle afspraken duidelijk zijn.</p> <p><b>III.</b> Inleiding zoals hier boven beschreven.</p>	Zitkussens  Evt. Whiteboard met stift.
15 min.	<p>Kennis maken met samenwerken in de groep, cohesie bevorderen en veiligheid creëren. (in tweetallen)</p> <p>Vertrouwen opdoen met bewegen in een groep.</p>	<p><b>Samenwerken met 2 stokken.</b> Er wordt een parcours afgelegd waarbij een tweetal samen 2 stokken vasthoudt met een bal erop. Tijdens dit parcours moet er samengewerkt worden om de bal op de stokken te houden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Bij een competitieve groep is een wedstrijd leuk, de tijd opnemen of aantal missers tellen</li> <li>◆ Stimuleer dat er gewisseld wordt van partner om ook verschillen in samenwerken en vertrouwen te ervaren.</li> <li>◆ Als iedereen een paar keer is geweest de ervaringen delen en woorden op het whiteboard aanvullen/corrigeren.</li> </ul>	2 stokken, 1 gladde bal, bank en overige obstakels.
15 min.	<p>Kennis maken met samenwerken in de groep, cohesie bevorderen en veiligheid creëren. (in tweetallen)</p> <p>Vertrouwen opdoen met bewegen in een groep</p>	<p>Aansluitend op vorige oefening kan hetzelfde parcours gedaan worden, maar nu met het accent op '<b>elkaar aanvoelen</b>'.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Dit kan door te lopen zonder te praten en alleen 1 stok vast te houden.</li> <li>◆ Een moeilijkere vorm is waarbij 1 deelnemer de ogen dichthoudt, de ander gaat leiden.</li> <li>◆ Bespreek de oefening na afloop</li> <li>◆ Optie voor gevorderden: Parcours lopen</li> </ul>	Stok, blinddoek, hetzelfde parcours, bal



		met de bal tussen de ruggen. Dit is wel een intieme, spannende oefening en kan niet altijd!!!	
<b>25 min</b>	Alle bovengenoemde doelen.	<p><b>Oplossingsgerichte samenwerkingsvorm</b> voor de hele groep, verschillende mogelijkheden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Naar overkant, over doeltje, zonder deze aan te raken. Bank en Bal meenemen.</li> <li>◆ Naar overkant zonder de vloer te raken ( brug bouwen)</li> <li>◆ Uitbouw; met 1 hand of materiaal meegeven.</li> </ul>	Sportzaal met alle materialen
<b>15 min.</b>	terugkoppelen	<p><b>Afsluiten en nabespreken</b></p> <p><i>We hebben vandaag geoefend met samenwerken. Dit is soms gemakkelijk en soms ook lastig. Wat zijn jullie ervaringen?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Schrijf in steekwoorden op whiteboard</li> </ul> <p>Thema's die naar voren kunnen komen zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- het (durven) vertrouwen op anderen,</li> <li>- het verschil tussen mannen en vrouwen</li> <li>- mensen die je goed of minder goed kent.</li> </ul> <p>Andere onderwerpen die genoemd kunnen worden zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- overleggen</li> <li>- naar elkaar luisteren</li> <li>- leiding nemen of juist volgzaam zijn</li> <li>- elkaar aanvoelen</li> <li>- non-verbaal communiceren</li> <li>- naar elkaar kijken</li> <li>- hulp vragen</li> <li>- elkaar ondersteunen.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Nodig deelnemers uit om na te denken over bovengenoemde thema's en verslaving</li> </ul> <p><i>Hoe belangrijk zijn deze onderwerpen als je bijvoorbeeld trek hebt of als je bij vrienden bent, of bijvoorbeeld besluit dat je wilt stoppen met gebruiken??</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Houd rekening met de draagkracht en veiligheid in de groep.</li> <li>◆ Algemene boodschap is dat samenwerken belangrijk is in deze groep maar ook bij het tegengaan van de verslaving.</li> </ul> <p><i>Als je wilt stoppen en als je er vanaf wilt blijven heb je anderen nodig die je helpen.</i></p>	Whiteboard en stift

## **Samenvatting**

*Jullie hebben vandaag geoefend met het thema samenwerken. We hebben ervaren dat het soms gemakkelijk is en soms ook niet. Ook hebben we geleerd en ervaren dat samenwerken in een groep belangrijk is en dat samenwerken kan helpen bij lastige zaken zoals bijvoorbeeld verslaving.*

## **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





## **SESSIE 3            KIJKEN NAAR JEZELF**

### **Doelen**

- Kennis maken met beeld-opnames, letterlijk kijken naar jezelf.
- Kennismaken met de verschillende aspecten van 'kijken naar jezelf'.
  - o Nadenken over jezelf.
  - o Vooraf/achteraf kijken naar jouw aandeel.
- Kennis maken met het geven van een mening/oordeel over jezelf.
- Oefenen met iets zeggen over jezelf en jouw verslaving.

### **Voorbereiding**

Voor deze sessie zijn de volgende materialen nodig:

- Whiteboard + stiften
- Sportzaal + materialen
- Formulier in bijlage (4)
- Mogelijkheid om beeldopnames te maken en terug te kijken
- Stempelkaart (bijlage 2)
- Deelnemersvolgkaart (bijlage 3)

### **Aanvang van de sessie**

- ◆ Verwelkom de groep
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit en of er bijzonderheden zijn.

### **Terugblik op vorige sessie/Bespreken oefenstof**

*De vorige keer hebben we het gehad over samenwerken. Weten jullie nog wat we hebben gedaan? Wat is je bijgebleven?*

### **Inleiding huidige sessie**

*Vandaag is het onderwerp 'kijken naar jezelf'. Op wat voor manieren kun je naar jezelf kijken? Denk aan kijken in de spiegel, jezelf vergelijken met anderen, maar ook bijvoorbeeld nadenken over hoe je je gedraagt in verschillende situaties. Hier gaan we vandaag mee oefenen.*

### **Suggesties voor de trainer**

Eventueel meer voorbeelden en suggesties geven.

De cotherapeut kan eigen voorbeelden geven van naar jezelf kijken. Hiermee ben je zelf voorbeeld en laat je zien dat je jezelf kwetsbaar op kan/mag/moet stellen.

Wees je ervan bewust dat gefilmd worden heel spannend is. Alle deelnemers moeten hier dan ook vooraf (schriftelijk) toestemming voor geven.

Maak de opnames niet te lang (maximaal 5 min.) en selecteer bij het doel passende momenten.

Probeer aan het eind van deze sessie een bruggetje te maken naar verslaving.

## Sessiekern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
10 min.	Introductie thema	<p><b>I.</b> Een rondje waarin iedereen aangeeft hoe hij er bij zit.</p> <p><b>II.</b> Inleiding zoals hier boven beschreven.</p> <p><b>III.</b> Introduceren van beeldopname</p>	<p>Zitkussens</p> <p>Evt. Whiteboard met stift.</p>
15 min.	Eerste kennismaking en wennen aan opname	<p><b>Badmintonnen</b>, eerst vrij overspelen 1 tegen 1.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Maak opname voor en na de interventie.</li> <li>◆ Om spel te stimuleren laat deelnemers tellen hoe vaak wordt overgespeeld.</li> <li>◆ Vervolgens interventie: laat beide spelers in een hoepel staan waar ze niet uit mogen stappen.</li> </ul>	<p>Badminton rackets, hoepels, opname apparatuur</p>
10 min.	Eerste kennismaking en wennen aan beeldopname	<p><b>Terugkijken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Wat vind je ervan om naar jezelf te kijken?</i></li> <li>- <i>Zie je ook verschil tussen voor en na het invoeren van de hoepels?</i></li> <li>- <i>Waar zie je dat aan?</i></li> </ul>	<p>Af speel apparatuur</p>
15 min	Gericht kijken naar jezelf en hier iets over zeggen.	<p><i>Vervolgens gaan we gericht kijken naar onszelf. We gaan weer een spel spelen en gaan vooraf eerst een formulier invullen.</i></p> <p><b>I.</b> Laat deelnemers het formulier invullen.</p> <p><b>II.</b> Doe de voorbereidingen voor de opname</p> <p><b>III.</b> Vervolgens <b>koningsvoetbal</b></p> <p><i>De pionnen hebben een vaste volgorde, steeds als er een pion in de rij omgaat, schuiven de anderen op. De voorste pion is de koning. Gaat deze om, schuift iedereen door.</i></p>	<p>Formulieren (bijlage 4) en pennen.</p> <p>Kegels, pion, voetbal, banken.</p> <p>Opname apparatuur</p>

<b>15 min.</b>	Gericht kijken naar jezelf en hier iets over zeggen	<b>Terugkijken en bespreken.</b> <i>Heb je jezelf goed ingeschat van te voren? Deed je inderdaad zoals je van tevoren op het formulier had ingevuld? Wat vind je van jezelf?</i>	Afspeelapparatuur Whiteboard met stift.
----------------	---	---	--

## Samenvatting

*Je hebt vandaag, misschien wel voor het eerst, gekeken naar jezelf op beeld. Sommige mensen vinden dat vervelend, anderen juist leuk. Vaak kun je er wat van leren. Misschien heb je wel gemerkt dat je eigenlijk heel anders deed dan je van te voren altijd hebt gedacht. Soms leer je jezelf beter kennen als je kritisch naar jezelf kijkt. Daarom is het ook zo belangrijk in de behandeling. Als je wilt stoppen met de verslaving of spanning wilt voorkomen moet je jezelf ook leren kennen en dus naar jezelf kunnen kijken.*

## 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





## **SESSIE 4 LICHAAMSSIGNALLEN**

### **Doelen**

- Stil staan bij en ervaren van lichaamssignalen.
- Bevorderen lichaamsbewustzijn.
- Leren welke lichaamssignalen er zijn.
- Ervaren dat een lichaamssignaal een betekenis heeft.
- Stilstaan bij lichaamssignalen die verband houden met verslaving.

### **Vorbereiding**

Voor deze sessie zijn de volgende materialen nodig:

- Whiteboard + stiften
- Sportzaal + materialen
- Hartslagmeter
- Stempelkaart (bijlage 2)
- Deelnemersvolgkaart (bijlage 3)

### **Aanvang van de sessie**

- ◆ Verwelkom de groep
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit en of er bijzonderheden zijn.

### **Terugblik op vorige sessie/Bespreken oefenstof**

*De vorige keer hebben we naar ons zelf gekeken. Wat hebben jullie ervaren? Vandaag gaan we ook naar ons zelf kijken, maar dan door stil te staan bij wat we kunnen merken aan ons lichaam.*

### **Inleiding huidige sessie**

*We gaan het deze week hebben over lichaamssignalen. Wie weet wat dat zijn? Wie kent er een paar voorbeelden? Belangrijk zijn; zweten, warm worden, hartslag, ademhaling, spieren...*

### **Suggesties voor de trainer**

Probeer duidelijk te maken dat lichaamssignalen ons waarschuwen voor bijvoorbeeld gevaar. Schrijf zo veel mogelijk op het whiteboard.

Als deelnemers bij de inleiding al moeite hebben te volgen, doe dan eerst activiteit 1 om duidelijk te maken, daarna weer verder uitleggen.

Deelnemers die ervoor kiezen langs de kant blijven zitten, kunnen sommige lichaamssignalen bij anderen observeren.

Lichaamssignalen als gevolg van fysieke inspanning zijn vaak concreet en helder om mee te beginnen en stimuleren ook lichaamsbewustzijn. Probeer echter ook verbinding te leggen naar gevoelens, spanning, stress en craving.

## Sessiekern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
10 min.	Deelnemer maakt bespreekbaar hoe hij er bij zit.  Thema inleiden.	<b>IV.</b> Een rondje waarin iedereen aangeeft hoe hij er bij zit.  <b>V.</b> Inleiding zoals hier boven beschreven.	Zitkussens  Evt. Whiteboard met stift.
5 min.	Eerste kennismaking met lichaamssignalen	<b>Activiteit; tegen de muur staan</b> Iedereen kiest een plek tegen de muur en gaat in een zithouding tegen de muur leunen. Belangrijk is om de benen in een hoek van 90 graden te houden. Wie het langst blijft zitten heeft gewonnen.  <i>Wat merk je?</i>	
5 min.	Stil staan bij jezelf in rust	We bespreken de eerder genoemde lichaamssignalen en spreken af dat iedereen gaat letten op <b>1 lichaamssignaal</b> . Ieder een ander lichaamssignaal. Diegene die de hartslag bij gaat houden krijgt een hartslagmeter. Om te beginnen loopt iedereen een rondje door de zaal om te kijken hoe het nu met hun lichaamssignaal is. Aan het einde van het rondje mogen de deelnemers ergens in de zaal gaan zitten of liggen op een plek waar ze zich kunnen concentreren.  ◆ Nodig deelnemers uit iets te vertelen over hun ervaring	Hartslag meter
15 min.	Lichaamssignalen opwekken	<b>Badminton</b> – rustig inspelen 1 tegen 1  ◆ andere activiteiten zijn ook mogelijk mits aandacht bij het lijf kan blijven en er sprake is van fysieke inspanning.	Badminton rackets en pluimpjes.
5 min.	Stil staan bij lichaamssignalen	<i>Loop een rondje door de zaal en let op het lichaamssignaal dat je vooraf hebt gekozen. Merk je verschillen? Wat merk je? Vooral stil staan bij de hartslag en ademhaling, die zijn vaak het meest concreet. Aan het einde van het rondje weer gaan zitten.</i>	
15 min.		<i>Verder gaan met badminton, nu ook op andere</i>	Badminton

		<i>lichaamssignalen letten. Wat merk je bij jezelf? Zijn er verschillen? Aan het einde nog eenmaal stil staan bij jezelf.</i>	rackets en pluimpjes.
<b>10 min.</b>	Integratie en relatie met verslaving maken.	<p><b>Nabespreken</b> van het thema (zie ook tekst bij samenvatting).</p> <p>Vragen die je kunt stellen zijn:</p> <p><i>Wat heb je gemerkt? Welke voel je goed en welke merk je minder? Welke lichaamssignalen voel je bij trek/craving? Wat gebeurt er dan en wat is het dat je lichaam je wilt vertellen? Wat merk je aan je lijf als je gebruikt? Waarom reageert je lijf als je trek hebt?</i></p>	Whiteboard

## Samenvatting

*Lichaamssignalen zijn belangrijk om bij stil te staan. Vaak geven ze een signaal als je ergens op moet letten. Bijvoorbeeld als je het te druk hebt of als je even op jezelf moet letten. Het signaaltje geeft dan aan dat je rustig aan moet doen. Ook bij verslaving heb je lichaamssignalen, bijvoorbeeld als je trek hebt. Bijvoorbeeld je handen die gaan trillen of de hartslag die je voelt. Als je je hier bewust van bent kun je misschien ook beter controle hebben over jezelf.*

## 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



## **SESSIE 5            SPANNING, STRESS EN DE PIRAMIDE**

### **Doelen**

- Deelnemers maken op een ervaringsgerichte wijze kennis met begrippen spanning en stress.
- Deelnemers brengen sessie 4 (lichaamssignalen) in verband met spanning en stress.
- Deelnemers leren spanningsignalen bij zichzelf herkennen.
- Deelnemers oefenen met het differentiëren en inzicht krijgen in spanningsniveau door gebruik te maken van de (spannings)piramide.

### **Vorbereiding**

Voor deze sessie zijn de volgende materialen nodig:

- Whiteboard + stiften
- Sportzaal + materialen
- Bijlage 5: spanningspiramide
- Stempelkaart (bijlage 2)
- Deelnemersvolgkaart (bijlage 3)

### **Aanvang van de sessie**

- ◆ Verwelkom de groep
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit en of er bijzonderheden zijn.

### **Terugblik op vorige sessie/Bespreken oefenstof**

*Vorige week hebben we het gehad over lichaamssignalen. Deze lichaamssignalen hebben jou altijd wat te vertellen. Soms zegt het iets over hoe hard je aan het werk of aan het sporten bent, maar het kan je ook vertellen of je gespannen bent of niet. Daar gaan we het vandaag over hebben.*

### **Inleiding huidige sessie**

*Wie weet wat spanning is? Wie weet wat stress is?*

- ◆ Deelnemers laten associëren en dit uitschrijven op het whiteboard.

*Spanning en stress kun je meten. Je kunt namelijk een beetje spanning, maar ook erg veel spanning hebben. Het is belangrijk dat je dit in de gaten hebt. Weet iemand waarom? Te veel spanning is namelijk niet fijn en kan soms voor problemen zorgen. Soms heeft het ook met je verslaving te maken. Jullie kennen misschien verschillende manieren om spanning te meten, hier gebruiken we meestal de piramide. We gaan vandaag oefenen met verschillende spannende situaties om te kijken hoe gespannen we zijn en waar we dat aan kunnen merken.*

## Suggesties voor de trainer

Deelnemers hebben soms al ervaring met verschillende spanningsmeters en metaforen. Denk aan pannetjessysteem, overkokende melk, cijfers van 1 tot 10 of een stoplicht. De therapeut dient dit te inventariseren en duidelijk te maken dat het om hetzelfde principe gaat.

Een ander aandachtspunt is het veilig maken van het 'opzoeken van spanning'. Deelnemers moeten worden uitgenodigd en uitgedaagd om hun grenzen wellicht wat op te zoeken, maar dienen tegelijkertijd te ervaren dat ze ieder moment mogen stoppen, vrijblijvend deelnemen en zelf de regie over zichzelf bewaren.

## Sessiekern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
10 min.	Deelnemer maakt bespreekbaar hoe hij er bij zit.  Thema inleiden.	<b>VI.</b> Een rondje waarin iedereen aangeeft hoe hij er bij zit.  <b>VII.</b> Inleiding zoals hier boven beschreven.	Zitkussens  Evt. Whiteboard met stift.
20 min.	Herkennen en ervaren van stress en/of spanning	<b>Op de ballon zitten</b> Cliënten krijgen een ballon, mogen deze opblazen en er voorzichtig op gaan zitten. De therapeut wijst en bevraagt op spanningssignalen.  <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Door deelnemers in de kring op elkaar te wijzen zijn fysieke spanningssignalen bij zichzelf en elkaar te herkennen.</li> <li>◆ Uiteindelijk zal ook zichtbaar zijn dat spanning afneemt en deelnemers een ontspannen houding terugkrijgen.</li> <li>◆ Samen bespreken van welk niveau in de spanningspiramide er sprake was.</li> </ul>	Ballonnen  Plaatje v.d. Spannings Piramide (Bijlage 5)
10 min.	Herkennen en bespreken van de signalen.	<b>De schuine bank oplopen</b> Deelnemer A houdt de bank aan 1 kant in zijn handen, deelnemer B loopt langzaam de bank op. Hoe hoger de deelnemer komt, hoe spannender het wordt. De rollen wisselen elkaar af, waarbij overige groepsgenoten observeren op spanningssignalen bij zowel A als B.  <i>Wat merkte je aan je lijf? Waar zat je in de spanningspiramide? Hoe ging jij in deze oefening om met de spanning die je ervoer?</i>	Bank  Plaatje v.d. spannings piramide
20 min.	Herkennen van spanning. Oefenen met gebruik van een	<b>Spanningsopdracht</b> Bedenk een oefenvorm die spanning oproept ten aanzien van vertrouwen en controle.	Verhogings-element  Plaatje v.d.

	meetinstrument voor spanning.	<p><b>I.</b> Allereerst elkaar opvangen. Deelnemer A laat zich langzaam achterover vallen, deelnemers B vangt hem op/houdt hem tegen.</p> <p><b>II.</b> De opdracht wordt moeilijker door steeds later te vangen.</p> <p><b>III.</b> Uitbouw; 2 personen vangen. Laten vallen van een verhoging.</p> <p><b>IV.</b> Ultieme vorm; achterover vallen van de kast terwijl de groep vangt.</p> <p><b>V.</b> Deelnemers vullen piramide in, therapeut is alert en benoemt zichtbare spanningssignalen!</p>	spannings Piramide
<b>10 min.</b>		<p><b>Bespreken van de oefenvorm</b></p> <p><i>Welke spanning hebben jullie waargenomen, hoe is dit te plaatsen in de spanningspiramide? Wat zagen de anderen? Wie ervaart spanning ook als een kick? En heeft deze kick ook te maken met verslaving?</i></p> <p>◆ Belangrijk om weer te eindigen met het gesprek rondom verslaving.</p> <p><i>Wie gebruikt er meer als hij gespannen is? Wie krijgt er trek bij spanning?</i></p> <p>◆ Doorvragen naar draagkracht.</p>	Plaatje v.d. Spannings piramide
		Als er tijd over is, kan er een <b>eindspel</b> gekozen worden. Hierin zijn vaak wel spanningsvolle momenten uit naar voren te halen. De PMT-er weet waar hij op kan letten.	

## Samenvatting

*Vandaag hebben jullie weer goed naar jullie lijf geluisterd. Jullie hebben nog eens in het echt gevoeld wat spanning en stress is. Als het goed is weten jullie ook wat dit te maken heeft met verslaving. De piramide zal nog vaker terugkomen in de behandeling. Het is helemaal niet erg als je dat nog lastig vindt om te gebruiken.*

## 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





## **SESSIE 6            LEREN VAN ELKAAR**

### **Doelen**

- Kennismaken met kijken naar elkaar.
- Onderlinge interactie en groepsdynamiek bevorderen.
- Kennis maken met het geven van feedback aan anderen.
- Belang van 'kijken naar elkaar' kunnen plaatsen in de behandeling gericht op verslavingsproblematiek.
- Herhaling van het thema lichaamssignalen en samenwerken.

### **Vorbereiding**

Voor deze sessie zijn de volgende materialen nodig:

- Whiteboard + stiften
- Sportzaal + materialen
- Stempelkaart (bijlage 2)
- Deelnemersvolgkaart (bijlage 3)

### **Aanvang van de sessie**

- ◆ Verwelkom de groep
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit en of er bijzonderheden zijn.

### **Terugblik op vorige sessie/ Bespreken oefenstof**

*Vorige sessies hebben we het gehad over spanning, stress, kijken naar jezelf en lichaamssignalen. In de behandeling is het belangrijk dat je deze signalen bij jezelf kunt herkennen. We hebben ook samen veel geoefend (samenwerken).*

### **Inleiding huidige sessie**

*Vandaag kijken we niet alleen naar onszelf maar we gaan ook naar elkaar kijken. Je kunt ook van elkaar leren. Sommige deelnemers zeggen wel dat ze alleen voor zichzelf in behandeling zijn en zich niet met anderen willen bezighouden. Dit is natuurlijk ook zo en toch denken wij dat je ook veel aan elkaar kunt hebben. In je behandeling zul je soms ook naar elkaar moeten kijken om te kunnen samenwerken, elkaar tips te geven, steun te ontvangen of iets van elkaar te leren. Je kunt het nooit helemaal alleen. Misschien heb je dat al wel gemerkt bij het samenwerken.*

### **Suggesties voor de trainer**

Laat deelnemers met suggesties komen waar je naar kunt kijken als je op een ander let. Mooi voorbeeld is het herkennen van medegebruikers of Nederlanders in het buitenland. Waar zie je dat nou aan?

## Sessiekern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
10 min.	Deelnemer maakt bespreekbaar hoe hij er bij zit.  Inleiding van het onderwerp	<p><b>I.</b> Een rondje waarin iedereen aangeeft hoe hij er bij zit.</p> <p><b>II.</b> Inleiding zoals hier boven beschreven.</p>	Zitkussens  Evt. Whiteboard met stift.
15 min.	Eerste kennismaking met kijken naar elkaar	<p><b>Individuele opdracht</b></p> <p><b>I.</b> Ga naar de overkant van de zaal met een bal. Je mag de bal niet langer dan 3 seconden vasthouden en de bal mag de vloer maar 2 keer raken.</p> <p><i>Wie heeft er op de ander gelet? Welke verschillende manier hebben jullie gebruikt?</i></p> <p><b>II.</b> Nogmaals, gericht op elkaar letten</p> <p><i>Welke nieuwe manieren heb je gezien? Welke zou je willen uitproberen?</i></p> <p><b>III.</b> Nogmaals doen en voorbeeld van een ander gebruiken.</p>	Basketballen
5 min	Bespreken	<p><b>Bespreken</b></p> <p><i>Wie let er nooit zo op anderen? Wie wel? Je merkt dat iedereen het op zijn eigen manier doet en alle manieren zijn goed. Maar jouw manier is dus niet de enige juiste. Als je iets lastig vindt, kun je soms ook de manier van een ander proberen. Nieuwe dingen leren is soms lastig, maar je kunt leren van elkaar en hierbij elkaar helpen, steunen en tips geven.</i></p>	
15 min.	Gericht kijken naar elkaar, op elkaar afstemmen (optioneel)	<p><b>Na-apen.</b></p> <p><b>I.</b> In tweetallen door de zaal lopen. Een deelnemer loopt gewoon, de ander probeert precies in gelijke pas te gaan lopen.</p> <p><b>II.</b> Wisselen van rol</p> <p><b>III.</b> Nu met het hele lichaam, kun je ook dezelfde houding aannemen?</p> <p><b>IV.</b> Met een basketbal, proberen precies gelijk te stuiten.</p> <p><b>V.</b> Uitdaging; precies gelijk lopen én stuiten!</p>	Basketballen
15 min.	Naar elkaar kijken	Er wordt <b>(strand-)volleybal</b> gespeeld. Deelnemers	Volleybal

	en ook iets over elkaar zeggen  Stil staan bij lichaamssignalen	krijgen van te voren de opdracht goed naar elkaar te kijken en voorbeelden waar ze op kunnen letten (Lichaamssignalen!). Aan het einde moeten ze van 1 teamgenoot en 1 tegenstander iets kunnen zeggen. Denk hierbij aan een tip of een compliment.  Dit eventueel opnemen	veld, palen, net en bal. Optioneel een opname maken
<b>15 min.</b>	Naar elkaar kijken en ook iets over elkaar zeggen	<b>Bespreken</b> wat iedereen heeft gezien bij elkaar.	Eventueel opname- en afspeel Apparatuur
<b>10 min.</b>	Integratie oefeningen en verslaving	<b>Bespreken</b> wat kan 'naar elkaar kijken' en iets over elkaar zeggen bijdragen aan de behandeling?  <i>Wat is moeilijk en wat is makkelijk? Wie kijkt vaak eerst naar zichzelf? Wie kan er een voorbeeld noemen waarin hij van een ander iets zou kunnen leren?</i>	

## Samenvatting

*Zoals je misschien wel merkt is niet iedereen gewend om naar elkaar te kijken en ook nog iets te kunnen zeggen. Eigenlijk is dit soms best moeilijk. Ook in deze groep moeten we de komende weken samenwerken en dan kan het erg helpen als we goed op elkaar letten. Kun je het bijvoorbeeld zien als iemand het erg spannend vindt of niet lekker in zijn vel zit. Dan kun je elkaar tips geven en bijvoorbeeld steunen.*

## 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



## SESSIE 7 VOELEN EN DENKEN

### Doelen

- Leren dat er een verschil is tussen gedachten en gevoelens.
- Oefenen met introspectieve vorm: stil staan bij jezelf.
- Verschil tussen voelen en denken in verband brengen met middelengebruik, craving en verleiding.
- Gevoelens en gedachten t.a.v. verslaving aan het licht brengen.

### Voorbereiding

Voor deze sessie zijn de volgende materialen nodig:

- Whiteboard + stiften
- Sportzaal + materialen
- Stempelkaart (bijlage 2)
- Deelnemersvolgkaart (bijlage 3)
- 

### Aanvang van de sessie

- ◆ Verwelkom de groep
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit en of er bijzonderheden zijn.

### Terugblik op vorige sessie/Bespreken oefenstof

*De vorige keer hebben we het gehad over kijken naar elkaar en leren van elkaar en ook over lichaamssignalen. Je lichaam reageert op dingen die gebeuren met signalen. Je voelt je hartslag omhoog gaan, je voelt je warm worden etc. Je kunt lichaamssignalen bij jezelf herkennen en soms ook bij elkaar zien. Kunnen jullie er nog een paar opnoemen?*

### Inleiding huidige sessie

*Vandaag gaan we het hebben over het verschil tussen een gevoel en een gedachte. Twee weken geleden deden we een spannende opdracht om spanning te leren herkennen (gebeurtenis). Je lichaam reageerde misschien met lichaamssignalen (hartslag, adem, zweten). Het was misschien wel een beetje eng (gevoel) en je dacht op een gegeven moment: Dit ga ik niet doen! Er is dus een gevoel **én** een gedachte. Soms lijken ze op elkaar, maar soms ook helemaal niet.*

*Wat gebeurt er met je als je tegen een probleem aanloopt of veel piekert en gespannen bent. Wat merk je dan aan je lichaam? Waar voel je dat? Soms merk je dat je dan ook bepaalde gedachten krijgt, bijvoorbeeld:  
Het lukt me toch niet  
Zie je wel dat niemand te vertrouwen is  
Ze moeten mij weer hebben  
Ze denken dat ze maar alles met me kunnen doen, nou ik zal wel eens laten zien dat dit niet zo is*

Soms kun je helemaal niet goed meer denken en krijg je erg veel trek. Het is daarom erg belangrijk dat je weet wat je denkt en voelt, om weer controle te krijgen over jezelf en je gedrag.

In de behandeling hebben we het wel vaker over signalen, gevoelens en gedachten. Misschien heb je wel gehoord van de 5G's en de 5 B's. Vandaag gaan we het hebben over gevoelens en gedachten.

## Suggesties voor de trainer

Gebruik een voorbeeld van therapeut of cotherapeut, als een persoonlijk voorbeeld voor de deelnemer te dichtbij kan komen.

Waarschijnlijk halen deelnemers vaak gedachten en gevoelens door elkaar. Dit kan voor deelnemers best lastig zijn. Probeer dit voorzichtig bij te sturen en gebruik hierbij het whiteboard. Sommige deelnemers kennen de G's en B's uit de training 'Mijn gebruik'.

## Sessiekern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
<b>10 min.</b>	Deelnemer maakt bespreekbaar hoe hij er bij zit.  Deelnemer maakt kennis met verschil gedachte en gevoel	<b>I.</b> Een rondje waarin iedereen aangeeft hoe hij er bij zit.  <b>II.</b> Inleiding zoals hier boven beschreven.	Zitkussens  Evt. Whiteboard met stift.
<b>15 min.</b>	Bewust spanning ervaren en opbouwen.  Stil staan bij gedachte en gevoel	Deelnemers lopen eerst over 1 <b>bank</b> . Waarschijnlijk niet spannend, tenzij blessures of motorisch onvermogen etc. Elke keer komt er een bank bij op. Over twee banken lopen kan al spannend zijn, drie banken is waarschijnlijk al de grens. Je kunt ze vragen alleen er op te staan.  ◆ Bevraag op gedachten en gevoel.  <i>Wat merk je en wáár in je lichaam?</i>  ◆ PAS OP, bij meer dan drie banken erg onstabiel, de banken kunnen vallen, tenzij alert.  Eventuele uitbouw. Samenwerken; als iedereen de banken vasthoudt en 1 iemand helpt de loper kan 5 banken behaald worden!  ◆ Focus op spanningssignalen zodat je er later makkelijk op terug kan komen. ◆ Bevraag ook op gedachten.	5 banken



<b>5 min.</b>	Betekenis verlenen	<p>Kort <b>nabespreken</b>.</p> <p><i>Wat kwam je tegen, wat dacht je en wat voelde je. Zag je ook spanning bij elkaar? Waaraan merkte je dat?</i></p>	
<b>25 min.</b>	Differentiëren tussen gedachten en gevoelens	<p><b>Tafeltennis rond de tafel.</b> Minimaal 4 deelnemers. De 2 overblijvers spelen om 2 punten verschil.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Benoemen dat signalen van juichen of balen een gevoel kunnen weergeven.</li> </ul> <p>Na afloop vragen:</p> <p><i>Hoe vaak sloeg je een mooie bal? Hoe vaak won je? Hoe vaak lag je eruit? Wat ging er door je heen op die momenten? (gevoel/gedachte)?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ook andere winst/verlies activiteiten kunnen gespeeld worden.</li> <li>◆ Benadruk het onderscheid tussen gevoelens en gedachten.</li> </ul>	Tafeltennis tafel, badjes en balletjes.
<b>5 min.</b>	Afsluiten	<p>In verband brengen met <b>verslaving</b>, craving en behandeling.</p> <p><i>Je hebt besloten om niet meer te gebruiken en toch heb je trek. Hoe kan dat?</i></p> <p><i>Je hebt zo'n trek dat je alleen nog maar aan drugs kan denken. Wie herkent dat?</i></p> <p><i>Jullie hebben vandaag het verschil ervaren tussen een gedachte en een gevoel. Allebei zijn ze erg belangrijk. Soms heb je bijvoorbeeld zo veel trek dat je helemaal niet meer kunt nadenken. Of soms heb je in gedachten iets wat je wilt, maar voelt het eigenlijk helemaal niet fijn. In beide gevallen kun je spanning krijgen.</i></p> <p><i>Als je gedachten en gevoelens herkent en weet waar ze vandaan komen, kan dit je helpen minder gespannen te zijn. Hiermee kun je een uitglijder voorkomen.</i></p>	

## Samenvatting

*Jullie hebben eerst een spannende activiteit gedaan, er ging van alles door jullie heen en op sommige momenten was het best spannend of uitdagend. Op die momenten was er*

*duidelijk een gevoel aanwezig en ook een gedachte. Jullie hebben gemerkt dat gedachten en gevoelens soms bij elkaar horen en soms elkaar tegenspreken. Belangrijk is dat je ze herkent, zodat je er iets aan kan doen. Daarmee vergroot je de controle over je eigen gedrag en kun je bijvoorbeeld een uitglijder te voorkomen.*

## **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





## **SESSIE 8            CRAVING EN VERLEIDING**

### **Doelen**

- Stilstaan bij het woord craving.
- Herhaling verschil tussen gevoel en verstand.
- Ervaren hoe verleiding voelt en dit ook delen met anderen.
- Verband lichaamssignalen en trek/craving inzichtelijk maken.

### **Vorbereiding**

Voor deze sessie zijn de volgende materialen nodig:

- Whiteboard + stiften
- Sportzaal + materialen
- Spanningspiramide (bijlage 5)
- Stempelkaart (bijlage 2)
- Deelnemersvolgkaart (bijlage 3)

Zaal klaarzetten, zie aanvang sessie

### **Aanvang van de sessie**

Deelnemers komen binnen in een zaal vol materialen. Ze krijgen echter de opdracht nergens aan te komen. Er liggen ballen, touwen, knuppels, maar misschien ook wel geld of een pakje shag. Goed observeren of ze daadwerkelijk niets aanraken.

- ◆ Verwelkom de groep
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit en of er bijzonderheden zijn.

### **Terugblik op vorige sessie/ Bespreken oefenstof**

*Vorige keer hebben we het gehad over het verschil tussen voelen en denken. Vandaag gaan we het ook over een gevoel hebben, maar een gevoel (craving, trek) waar we soms liever niet bij stil willen staan.*

### **Inleiding huidige sessie**

*Jullie hebben allemaal gemerkt dat de zaal vol met spullen lag en jullie hebben er allemaal even doorheen gelopen zonder dat jullie het mochten aanraken. Wie is dat gelukt? Welke gedachten en gevoelens had je?*

*Misschien heb je wel gemerkt bij jezelf dat je erg veel zin had om tegen de bal trappen, de knuppel vast pakken, het geld op te pakken etc. Wie had zichzelf onder controle? Wie lukte het om er af te blijven? Is dit met gebruik net zo?*

*Stel je ziet iemand wiet roken/bier drinken of je bent heel erg gespannen of boos, kun je er dan ook afblijven?*

### **Suggesties voor de trainer**

Het is vooral belangrijk dat de deelnemers bij binnenkomst ervaren hoe het voelt om 'verleid' te worden door de aanwezige spullen. Ook is hierin belangrijk dat ze het verschil tussen voelen en denken herkennen. Daarnaast is craving een belangrijk onderwerp in het gehele aanbod rondom verslaving.

## Sessiekern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
20 min.	Deelnemer maakt bespreekbaar hoe hij er bij zit.  Eerste ervaring met craving.	<p><b>I.</b> Binnenkomen met materialen in de zaal. Opdracht: niet aanraken!!</p> <p><b>II.</b> Een rondje waarin iedereen aangeeft hoe hij er bij zit.</p> <p><b>III.</b> Inleiding zoals hier boven beschreven</p>	<p>Zaal vol materialen</p> <p>Zitkussens</p> <p>Evt Whiteboard met stift.</p>
15 min.	Ervaren van verleiding en zelfbeheersing, trek hebben	In tweetallen speel je <b>muurbal</b> . Om de beurt schop je de bal tegen de muur. Je mag echter pas trappen als de bal helemaal stil ligt! Je mag de bal per beurt maar één keer aanraken, dus je moet wachten tot de bal weer stil ligt.	3 voetballen
10 min.	Nabespreken	<p><b>Bespreek</b></p> <p><i>Wat merkte aan jezelf. Is het gelukt elke keer te wachten tot de bal stil lag? Merkte je dat je eigenlijk wat anders wilde doen?</i></p>	
10 min.	Herkennen van een fysieke impuls  Het controleren van het impulsief lichamenlijk reageren	<p>Groep staat in de kring, er wordt overgegooid met de bal en er mag maar 1 hand gebruikt worden.</p> <p><i>Wie merkt de neiging om de andere hand te gebruiken?</i></p> <p>Andere optie is ja/nee bal; meerdere ballen in het spel, deelnemers kiezen 1 bal die ze niet willen vangen en maken dit alleen non-verbaal duidelijk. Is het ze aan het einde ook gelukt om die bal daadwerkelijk niet te vangen of zijn ze toch verleid.</p> <p><i>Bij voldoende deelnemers:</i> Twee groepen gaan in een kring staan en tellen hoe vaak ze overgooien. De groepen nemen het tegen elkaar op in twee minuten. Na twee minuten het vaakst overgegooid is de winnaar. Echter als de bal de grond raakt of met de 2<sup>e</sup> hand gepakt wordt moet de groep in normaal tempo tot 15 tellen.</p> <p><i>Lukt het om dit geduld te hebben?</i> <i>Wie wilde vals te willen spelen?</i></p>	

<b>10 min.</b>	Nabespreken en transfer  Praten over craving	<i>Soms merk je dat je lijf eigenlijk iets wil (bijna automatisch reageert) en dat je toch besluit om het niet te doen. Je merkt dat het moeilijk is om je aan de opdracht te houden. Je moet jezelf inhouden, beheersen (controle). Wie heeft dit ook ervaren vandaag? Gaat dit bij het omgaan met middelen ook zo? Als je de afspraak hebt gemaakt om niet meer te gebruiken, moet je je daar ook aan houden. Lukt dit altijd? Wanneer bijvoorbeeld niet?</i>	
----------------	--	---	--

## Samenvatting

*Vandaag hebben we het gehad over verleiding en craving. Craving/trek is heel normaal als je verslaafd bent geweest. Het is belangrijk om daar eerlijk over te durven/kunnen praten. Hier hebben we ook begrip voor. Natuurlijk vertrouwen we dat je wilt stoppen, maar dat betekent niet dat je geen craving mag hebben. Het is belangrijk dat je trek/craving herkent en er gewoon over mag praten. Het is niet verkeerd, craving is geen terugval, maar moet juist heel serieus genomen worden.*

## 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





## **SESSIE 9            DE 5 G's**

### **Doelen**

- Kennismaken met (of oprispen van) de 5 G's; gebeurtenis, gedachte, gevoel, gedrag, gevolg.
- Ervaren van het verschil tussen gedachten en gevoelens.
- Stil staan bij motieven achter eigen gedrag.
- Oefenen met (kritisch) kijken naar zichzelf.
- Waarom de 5 G's zo belangrijk zijn voor de behandeling voor verslaving.

### **Voorbereiding**

Voor deze sessie zijn de volgende materialen nodig:

- Whiteboard + stiften
- Sportzaal + materialen
- Stempelkaart (bijlage 2)
- Deelnemersvolgkaart (bijlage 3)

### **Aanvang van de sessie**

- ◆ Verwelkom de groep
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit en of er bijzonderheden zijn.

### **Terugblik op vorige sessie/Bespreken oefenstof**

*De vorige keer hebben we het gehad over verleiding en craving en over gevoelens en gedachten. Je hebt misschien wel gemerkt dat dit best lastig was. Vandaag gaan we hiermee verder.*

### **Inleiding huidige sessie**

*Misschien kennen sommigen van jullie de 5 G's al. Ik zal het kort uitleggen. Het zijn 5 woorden die beginnen met een G waarmee je gedrag van jezelf of iemand anders kunt bekijken. Misschien heb je wel eens gedacht dat het soms lijkt of je zomaar dingen doet of zegt. Toch is dat niet zo. Eerst gebeurt er iets en daar krijg je gedachten en gevoelens bij. Daarna ga je iets doen (gedrag). Denken, voelen en doen komen soms ook tegelijk. Dit gaat soms zo snel dat je het niet eens merkt. Denk maar aan fietsen of tanden poetsen. Met de 5 G's kun je oefenen jezelf in bepaalde situaties beter te bekijken en oefenen om te praten over jezelf.*

*Voorbeeld;*

*Gebeurtenis: Je loopt over straat en je ziet iemand drinken of drugs gebruiken..*

*Gevoel; Een beetje spanning en trek.*

*Gedachte; Dat wil ik ook wel maar is niet goed voor me! Ik kan maar beter doorlopen.*

*Gedrag; Je loopt snel door en kijkt de andere kant op.*

*Gevolg; Je hebt geen terugval, je hebt controle over jezelf.*

## Suggesties voor de trainer

Bedenk van te voren 1 of twee begrijpelijke voorbeelden waar de 5 G's kunnen worden ingevuld. Deze kun je dan op het moment dat het nodig is inzetten om te verhelderen.

## Sessiekern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
5 min.	Deelnemer maakt bespreekbaar hoe hij er bij zit.  Inleiding van het onderwerp	<b>I.</b> Een rondje waarin iedereen aangeeft hoe hij er bij zit.  <b>II.</b> Inleiding zoals hier boven beschreven	Zitkussens  Evt Whiteboard met stift.
5 min.	Uitleg 5 G's	<b>5 G's</b> Zet de 5 G's op het whiteboard en ga ze een voor een bij langs.  ◆ Noem een persoonlijk voorbeeld, het liefst van een gebeurtenis van vorige week.  <i>Wie kan er voorbeeld noemen van een gedachte, een gevoel, gedrag, gevolg?</i>	Whiteboard met stift.
25 min.	Ervaren van een situatie waarin duidelijk sprake is van een verband tussen gevoel, gedachte en gedrag.	<b>Balanceerparcours door de hele zaal.</b> Deelnemers lopen in tweetallen over het parcours. A is de loper, B is de helper. De helper mag zijn hulp aanbieden, de loper mag om hulp vragen. Belangrijk is dat de loper de grond niet raakt!  De helper observeert de loper.  <i>Kun je een situatie benoemen waarbij er misschien sprake was van een gevoel of gedachte? Tip; kijk naar welk moment misschien spannend is.</i>	Banken, mat, kast, touwen, pionnen, hoepels, stokken etc.
5 min.	Koppelen van ervaring en theorie	<b>Bespreken</b> van de oefening.  <i>Wie heeft er iets gezien als voorbeeld voor de 5 G's?</i>  ◆ Maak hierbij de koppeling naar uiterlijke spanningssignalen	
15 min.	Opnieuw ervaren,	Omdat enkele deelnemers niet/moeilijk bij hun	Zelfde als

	ervaring versterken	gevoel kunnen komen, hetzelfde parcours moeilijker maken door bijvoorbeeld: <ul style="list-style-type: none"> <li>- maar 1 hand gebruiken</li> <li>- samen er overheen</li> <li>- bal meenemen onderweg.</li> </ul>	hierboven, misschien met bal.
<b>10 min.</b>	Bespreken en verband met verslaving/	<p>Nogmaals een <b>voorbeeld van de 5 G's</b> uitwerken. Bijvoorbeeld de spanning die gevoeld werd, de gedachte om juist wel of niet hulp te vragen en het gevolg.</p> <p><i>Werd de spanning minder? Zou er iets veranderen als je iets anders denkt? Zou er iets veranderen als je iets anders doet?</i></p> <p><b>Voorbeeld verslaving:</b></p> <p><i>Stel de gebeurtenis is dat je voor het café langs loopt, welke g's zou je dan in kunnen vullen? Wie heeft nog meer voorbeelden?</i></p>	

## Samenvatting

*Jullie hebben kennisgemaakt met de 5 G's. Deze komen in de behandeling nog regelmatig terug. Soms is het best lastig om te ontdekken welke gedachten en gevoelens je hebt en hoe ze jouw gedrag beïnvloeden. Als je verslaafd bent, kunnen gedachten, gevoelens en gedrag soms ingewikkeld zijn. De 5 G's kunnen je dan helpen om jezelf beter te begrijpen en er over te praten en het kan je helpen om te kiezen voor ander gezonder gedrag in plaats van gebruik van middelen.*

## 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



## **SESSIE 10 DE 5 BASISGEOELEN: BLIJ**

### **Doelen**

- Kennis maken met 5 verschillende basisgevoelens en betekenis.
- Ervaren hoe 'blij zijn' eigenlijk voelt in je lichaam.
- Oefenen met praten over wat er in je omgaat en woorden vinden voor gevoel in relatie tot verslaving (Wat heeft blij zijn te maken met verslaving).
- Delen met anderen wat jij belangrijk/leuk vindt.
- Oefenen met de meetlat.

### **Voorbereiding**

Voor deze sessie zijn de volgende materialen nodig:

- Whiteboard + stiften
- Sportzaal + materialen
- De meetlat (bijlage 6)
- Stempelkaart (bijlage 2)
- Deelnemersvolgkaart (bijlage 3)

### **Aanvang van de sessie**

- ◆ Verwelkom de groep
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit en of er bijzonderheden zijn.

### **Terugblik op vorige sessie/Bespreken oefenstof**

*De vorige keren hebben we het gehad over het verschil tussen gedachten en gevoelens, en de 5G's. We hebben gemerkt dat het best wel eens lastig is om deze uit elkaar te houden en hier woorden voor te vinden.*

### **Inleiding huidige sessie**

*Vandaag gaan we het hebben over de 5 basisgevoelens. Wie weet wat een gevoel is? Misschien hebben jullie ze al wel eens op het bord zien hangen; er zijn 5 basisgevoelens. Dat betekent dat de meeste gevoelens vaak bij een van deze 5 gevoelens passen. De 5 basisgevoelens zijn net als de 5 G's een hulpmiddel om over lastige dingen te praten. Vandaag gaan we het hebben over het leukste gevoel, namelijk blij.*

### **Suggesties voor de trainer**

Blij roept altijd veel op en is een bekend gevoel. Lastiger is om dat gevoel precies te omschrijven.

Omdat blij meestal een leuk gevoel is, mag deze sessie ook een prettige, laagdrempelige en minder confronterende bijeenkomst zijn.

## Sessiekern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
15 min.	Deelnemer maakt bespreekbaar hoe hij er bij zit.  Inleiding van het onderwerp	<p><b>I.</b> Een rondje waarin iedereen aangeeft hoe hij er bij zit.</p> <p><b>II.</b> Inleiding zoals hier boven beschreven</p> <p><i>Waar merk je aan dat je blij bent? En hoe zie je dat aan een ander?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Nodig deelnemers uit om daar iets over te vertellen</li> <li>◆ Noteer wat deelnemers noemen en vul evt kenmerken aan: lachen, uitbundig gedrag, energiek voelen, moppen maken, kriebel in buik, gezichtsuitdrukking, juichen van een voetballer.</li> </ul>	Zitkussens  Evt Whiteboard met stift.
5 min.	Stilstaan bij eigen gevoel blij	<p><b>Opdracht</b></p> <p><i>Je krijgt 2 minuten om uit de berging iets uit te kiezen waar jij blij van wordt. Dat mag alles zijn! Kun je vertellen waarom je daar zo blij van wordt?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Iedereen kan ergens anders blij van worden</li> <li>◆ Elkaar respecteren en inleven.</li> </ul>	Gevulde berging
15 min.	Stil staan bij gevoel	<p>Waar mogelijk de vrijheid geven om iets te doen met wat ze hebben gepakt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Therapeut en cotherapeut kunnen bijspringen als er een partner nodig is.</li> </ul>	Gevulde berging
5 min.	Scoren van blijdschap  Kennismaken met de meetlat	<p><i>Zoals je misschien wel merkt kun je heel erg blij zijn, maar ook een klein beetje. Om aan te geven hoeveel je van iets voelt, gebruiken we wel eens een meetlat. Dit is een hulpmiddel om zonder veel woorden aan te geven hoe je je voelt. Bij 10 voel je je super blij en bij 0 voel je je helemaal niet blij.</i></p> <p><b>I.</b> Nodig deelnemers uit voorbeelden te benoemen. Bijvoorbeeld de juichende voetballer of iemand die lacht bij een compliment.</p> <p><b>II.</b> Probeer duidelijk te maken dat er gradaties zijn (getal van 0 tot 10) en hier ook verschillende woorden bij kunnen horen.</p>	Meetlat

		<b>III.</b> Vraag tenslotte hoe blij ze waren bij het spelen (getal en/ of woord).	
<b>20 min.</b>	Eindspel	Passend bij de groep wordt er een activiteit gekozen die over het algemeen als erg leuk wordt ervaren.	Verschillende mogelijkheden.
<b>5 min</b>	Samenvatten en link verslaving	Afsluiten, wellicht nog een keer vragen naar een score in de spanningspiramide.  <i>Wat heeft blijdschap te maken met verslaving? Wie krijgt er nog wel eens een glimlach als hij denkt aan.....? Hoe blij was je als je kon scoren en hoe lang duurde dit gevoel? Hoe voelt blijdschap in je lijf? Waarom is het belangrijk om over gevoelens te praten, deze te delen?</i>	

## Samenvatting

*In de behandeling komen de basisgevoelens veel terug. Het is van groot belang dat je kunt praten over dat wat er in je omgaat. Net als de 5 G's zijn de B's een goed hulpmiddel om woorden te vinden voor je gevoel. Je hebt gemerkt dat iedereen ergens anders blij van wordt, iedereen is ook een beetje verschillend. Knap dat je echt kiest voor wat jij leuk vindt zonder je te laten beïnvloeden. Uiteindelijk heb je geoefend om ook te kijken hoe blij je was en hier een cijfer aan geven. In je behandeling is het belangrijk om hierbij stil te kunnen staan. Dit gaan we de komende weken ook oefenen bij de andere gevoelens.*

## 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





## **SESSIE 11      DE 5 BASISGEOELENIS: BOOS**

### **Doelen**

- Kennismaken met 5 verschillende basisgevoelens.
- Stilstaan bij het gevoel boos, de persoonlijke betekenis hiervan en de differentiatie hierbinnen.
- Ervaren hoe 'boos zijn' eigenlijk voelt in je lichaam.
- Oefenen met praten over wat er in je omgaat en woorden vinden voor gevoel.
- Oefenen met het maat geven aan je eigen gevoel met behulp van een meetlat.
- Koppeling van boosheid met verslaving maken.

### **Voorbereiding**

Voor deze sessie zijn de volgende materialen nodig:

- Whiteboard + stiften
- Sportzaal + materialen
- Meetlat in bijlage 6
- Spanningspiramide (bijlage 5)
- Stempelkaart (bijlage 2)
- Deelnemersvolgkaart (bijlage 3)

### **Aanvang van de sessie**

- ◆ Verwelkom de groep
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit en of er bijzonderheden zijn.

### **Terugblik op vorige sessie/Bespreken oefenstof**

*De vorige keer hebben we het gehad over het gevoel blij. Jullie hebben stil gestaan bij hoe dat voelt, dat iedereen van andere dingen blij wordt en jouw persoonlijke betekenis als het gaat om verslaving.*

### **Inleiding huidige sessie**

*Vandaag gaan we het hebben over het gevoel boosheid. Dit is ook een van de 5 basisgevoelens. Natuurlijk willen we jullie vandaag niet echt boos maken, maar we gaan er wel bij stil staan. Belangrijk om te weten is allereerst dat boosheid heel normaal is en iedereen ook wel eens boos is. Sterker nog; eigenlijk is het soms best belangrijk om boos te kunnen zijn. Als je het netjes doet, kun je daarmee voor jezelf of anderen opkomen. Het is best moeilijk om op de goede manier boos te zijn. Waar word jij boos van? Wat gebeurt er in je lichaam als je boos bent? Waaraan kun je zien dat iemand boos is?*

## Suggesties voor de trainer

Bij dit onderwerp loop je het risico dat je bij deelnemers ontevreden verhalen oproept. Begrens dit door de verhalen te gebruiken als voorbeeld voor het onderwerp boosheid. Ga er dus niet te diep op in.

Ook kan er een associatie met 'agressie' gelegd worden, wat een negatieve klank heeft. Belangrijk is ook om duidelijk te maken dat agressie en boosheid niet hetzelfde zijn. Hier kan wellicht aan het einde op teruggekomen worden doordat iemand wel boosheid ervoer, maar niet agressief was. Probeer dit verschil duidelijk te maken.

## Sessiekern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
<b>10 min.</b>	Deelnemer maakt bespreekbaar hoe hij er bij zit.  Inleiding van het onderwerp	<b>I.</b> Een rondje waarin iedereen aangeeft hoe hij er bij zit.  <b>II.</b> Inleiding zoals hier boven beschreven	Zitkussens  Whiteboard met stift.  Spannings piramide (bijlage 5)
<b>20 min.</b>	Ervaren van tegenslag, wellicht lichte frustratie of irritatie	Door twee korfbalpalen tussen de touwen te zetten en een lijn te spannen ontstaat er een soort <b>spinnenweb</b> . De groep moet er door heen. Iedereen moet door een ander gat en eenmaal over mag je niet terug. Als iemand het touw aanraakt moet iedereen opnieuw.  Interventies: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verschuiven van hoogte koord maakt het moeilijker of makkelijker.</li> <li>- Cotherapeut kan de opdracht meekrijgen 'tegen te werken'.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ In welke mate frustraties worden opgeroepen hangt af van draagkracht, sfeer en moment.</li> <li>◆ Er kan gekozen worden voor een andere activiteit waarbij frustratie kan worden ervaren. Denk hierbij aan opdrachten die bijvoorbeeld niet gemakkelijk lukken.</li> </ul>	Korfbal palen, toverkoord, touwen
<b>5 min.</b>	Terugkijken naar en herkennen van eigen boosheid.  Stil staan bij gradatie in gevoel.	Introduceer <b>meetlat</b> verschillende gradaties in het gevoel boos. Bevraag deelnemers naar woorden en associaties. Bijvoorbeeld irritatie, ergernis, boos, kwaad, woede. Dit kan eventueel naast de meetlat op het whiteboard worden geschreven.	Meetlat

		<i>Was er een moment dat je even moest balen? Dat voor een klein moment je glimlach verdween omdat je weer opnieuw moest? Wie merkte bij zichzelf iets? Hoe zou je dat noemen?</i>	
<b>20 min.</b>	Nogmaals ervaren van lichte boosheid of aanleiding waarom iemand boos zou kunnen worden.	<p><b>'Vals-speel spel'</b></p> <p>Er wordt een spel gespeeld waarbij het niet eerlijk verloopt. De scheidsrechter kan het spel saboteren door bijvoorbeeld punten verkeerd toe te kennen, straffen uit te delen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ervaring leert dat er ook een lacherige sfeer kan ontstaan. Ook dit hangt af van draagkracht, sfeer en moment.</li> <li>◆ Zorg dat er een oefenvorm gedaan wordt waar de groep affiniteit mee heeft en waar regels en overtredingen snel duidelijk zijn.</li> </ul>	
<b>10 min.</b>	Nabespreken	<p><i>Wat heeft boosheid te maken met verslaving? Ben je wel eens boos geweest onder invloed? Ben je wel eens boos geweest omdat je een middel niet kreeg/kon krijgen? Ben je wel eens boos geweest op jezelf? Ben je wel eens gaan gebruiken vanwege boosheid?</i></p> <p><i>Hoe voelt boos in je lijf?</i></p>	

## Samenvatting

*Vandaag hebben we het gehad over boosheid. Natuurlijk is het lastig omdat we jullie natuurlijk niet echt boos willen maken. Toch is het wel belangrijk om er bij stil te staan. Het is bijvoorbeeld goed om te merken dat je boos bent, dan kun je er op tijd wat aan doen. En het begint dus soms al bij een kleine irritatie. Boosheid kan zorgen dat je gespannen bent en bij spanning krijg je misschien eerder trek. Dit terwijl boosheid wel heel normaal is, dat heeft iedereen met een reden. Goed is ook om te weten dat boosheid en agressie niet hetzelfde zijn.*

## 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



## **SESSIE 12      DE 5 BASISGEOELENIS: BESCHAAMD**

### **Doelen**

- Kennismaken met 5 verschillende basisgevoelens.
- Stilstaan bij het gevoel schaamte, de persoonlijke betekenis hiervan en de differentiatie hierbinnen.
- Ervaren hoe 'schaamte' eigenlijk voelt in je lichaam.
- Oefenen met praten over wat er in je omgaat en woorden vinden voor gevoel.
- Oefenen met het maat geven aan je eigen gevoel met behulp van een meetlat.
- Koppeling van schaamte met verslaving maken

### **Vorbereiding**

Voor deze sessie zijn de volgende materialen nodig:

- Whiteboard + stiften
- Sportzaal + materialen
- Meetlat (bijlage 6)
- Stempelkaart (bijlage 2)
- Deelnemersvolgkaart (bijlage 3)

### **Aanvang van de sessie**

- ◆ Verwelkom de groep
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit en of er bijzonderheden zijn.

### **Terugblik op vorige sessie/Bespreken oefenstof**

*De vorige keer hebben we het gehad over boosheid. Jullie hebben stil gestaan bij de kleine stapjes die je boos kunnen maken en wat boosheid te maken kan hebben met verslaving.*

### **Inleiding huidige sessie**

*Vandaag is het gevoel schaamte aan de beurt. Schaamte is ook 1 van de 5 basisgevoelens. Wie weet wat schaamte is? Waar denk je dan aan? Hoe voelt schaamte in je lijf?*

### **Suggesties voor de trainer**

Ervaring leert dat deelnemers het woord schaamte soms helemaal niet goed kennen, het is soms erg abstract voor ze. Het gevoel kennen ze vaak uit ervaring wel en dus kan een voorbeeld goed werken (bijvoorbeeld melden van een terugval).

## Sessiekern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
10 min.	Deelnemer maakt bespreekbaar hoe hij er bij zit.  Introductie thema schaamte	<p><b>I.</b> Een rondje waarin iedereen aangeeft hoe hij er bij zit.</p> <p><b>II.</b> Inleiding zoals hier boven beschreven</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Voorbeeld geven; bijvoorbeeld 'nieuwe kleren van de keizer' of persoonlijk schaamtemoment.</li> <li>◆ Associaties opschrijven van schaamte: denk aan verlegenheid, gênant moment op tv, plaatsvervangende schaamte, blozen/rode wangen, bekeken voelen.</li> </ul> <p><i>Vaak schaam je je als je iets doms doet en je ziet dat anderen dat zien. Bijvoorbeeld van de trap vallen of struikelen.</i></p>	Zitkussens  Evt Whiteboard met stift.
15 min.	Ervaren van verschil tussen wel en niet bekeken worden.	<p><b>Oefening; Lopen over bank, kast en weer bank.</b></p> <p><b>I.</b> Eerst allemaal lopen.  <b>II.</b> Dan in tweetallen lopen.  <b>III.</b> Alleen lopen, iedereen kijkt toe.  <b>IV.</b> Allemaal de ogen dicht.  <b>V.</b> Overtreffende trap, lopen met een gek hoedje op.  <b>VI.</b> Vreemden op de gang vragen om te kijken.  <b>VII.</b> Er over heen lopen terwijl je een liedje zingt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Belangrijk dat therapeut lichaamssignalen benoemt en zelfonthullingen doet! "Ik sta voor gek als ik dat doe" " Hé, word je nu een beetje rood?", "Ik zag dat je helemaal niet naar ons keek".</li> <li>◆ Bewaak de persoonlijke grenzen, niet dwingen.</li> </ul>	2 banken, kast
10 min.	Bespreken, gradaties met de meetlat	<p><i>Merkte je verschillen? Wanneer was je het meest verlegen? Wat vond je eigenlijk niet meer leuk? Voelde je schaamte ook in je lijf?</i></p> <p><i>Op de meetlat Hoeveel schaamte merkte je dan?</i></p>	Meetlat
15 min.	Ervaren van gevoel	Met elkaar een opdracht verzinnen die iedereen wel spannend vindt, maar toch nog net durft. Bijvoorbeeld; Op de gang vragen naar wc-papier,	Wisselend

		<p>boven op de kast een liedje zingen, hoelahoepen, gekke kleren aan trekken.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Belangrijk weer om niet te dwingen, grenzen te bewaken.</li> <li>◆ Schaamte en verlegenheid lijken soms ook op angst, soms moet dit verschil worden uitgelegd.</li> </ul>	
<b>10 min.</b>	Delen van ervaringen	<p><i>Wat heeft het te maken met verslaving? Heb je wel eens iets gedaan onder invloed waar je je voor schaamde? Hoe voelt schaamte in je lijf? Heb je wel eens een terugval gemeld en dat je je schaamde? Wellicht voelde je schaamte en verlegenheid en ging je juist daardoor gebruiken.</i></p>	

## Samenvatting

*Vandaag hebben jullie misschien allemaal wel een beetje schaamte of verlegenheid gevoeld. Alleen ergens over praten kan al zorgen dat je schaamte voelt en soms is schaamte de reden om er niet over te praten. In het geval van melden van een terugval is dat natuurlijk niet de bedoeling. Belangrijk is om te weten welk gevoel je voelt zodat je daar over kunt hebben.*

## 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





## **SESSIE 13      DE 5 BASISGEOELEN: BEDROEFD/VERDRIET**

### **Doelen**

- Kennismaken met de 5 verschillende basisgevoelens.
- Stilstaan bij het gevoel verdriet, de persoonlijke betekenis hiervan en de differentiatie hierbinnen.
- Ervaren hoe 'verdriet' eigenlijk voelt in je lichaam.
- Oefenen met praten over wat er in je omgaat en woorden vinden voor gevoel.
- Oefenen met het maat geven aan je eigen gevoel met behulp van een meetlat.
- Koppeling van verdriet met verslaving maken

### **Vorbereiding**

Voor deze sessie zijn de volgende materialen nodig:

- Whiteboard + stiften
- Sportzaal + materialen
- Meetlat (bijlage 6)
- Stempelkaart (bijlage 2)
- Deelnemersvolgkaart (bijlage 3)

### **Aanvang van de sessie**

- ◆ Verwelkom de groep
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit en of er bijzonderheden zijn.

### **Terugblik op vorige sessie/Bespreken oefenstof**

*De vorige keer hebben we het gehad over schaamte. Je hebt gemerkt dat het best lastig was om deze goed te bespreken. Wel hebben we allemaal de gevoelens herkend dat je er wat verlegen van werd. Dat het een beetje gek of niet gepast was. En vooral dat het te maken heeft met mensen die er naar kijken.*

### **Inleiding huidige sessie**

*Vandaag gaan we het hebben over het gevoel bedroefd. Dit is natuurlijk geen leuk gevoel, maar wel een belangrijke om bij stil te staan. Waarschijnlijk kennen jullie het gevoel best wel goed, maar is het minder makkelijk om over te praten. Waar denken jullie aan bij het gevoel bedroefd? Heb je wel eens iemand heel verdrietig gezien? Hoe zag dat er uit en wat merkte je zelf? Hoe voelt verdriet in je lijf?*

## Suggesties voor de trainer

Voorbeelden van jezelf of een 'onbekende' maken het gemakkelijker.

Rechtstreeks bespreken van verdriet is soms erg confronterend. Daar waar de therapeut de deelnemer kent, kan hij voorzichtig proberen een persoonlijk voorbeeld aan te dragen over die deelnemer (bijvoorbeeld verlies van finale, een terugval in verslaving etc.).

Wees er op voorbereid dat de vraag wat een depressie is soms naar voren komt.

## Sessiekern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
10 min.	Deelnemer maakt bespreekbaar hoe hij er bij zit.  Introductie thema bedroefd	<p><b>I.</b> Een rondje waarin iedereen aangeeft hoe hij er bij zit.</p> <p><b>II.</b> Inleiding zoals hier boven beschreven</p> <p><b>III.</b> Op het bord uitschrijven van de verschillende associaties met verdriet. Denk hierbij aan tranen, troost, huilen, sip, teleurgesteld zijn, zielige film, hangende schouders etc etc.</p>	Zitkussens  Evt Whiteboard met stift.
15 min.	Ervaren van wel of niet winnen/ verliezen	<p>Er wordt <b>hoepelroof</b> gespeeld. Iedere deelnemer staat in een hoepel met 5 verschillende voorwerpen. Elke hoepel dezelfde voorwerpen. Als je de hoepel verlaat, kun je bij anderen stelen, maar anderen kunnen ook uit jouw hoepel stelen. Wie heeft er uiteindelijk de meeste voorwerpen?</p> <p><i>Hoe ervaren jullie het als je graag wilt winnen en het lukt niet? Als je hoepel helemaal leeg is of juist helemaal vol? Er is vaak wel een verschil in gevoel. Wat merk je in je lichaam?</i></p>	Hoepels en veel verschillende materialen in 5-voud
10 min.	Gevoel versterken	<p><b>Nog eens spelen</b> De winnaar van het eerste spel legt zijn hoepel in het midden om het moeilijker te maken. De tijd loopt af.</p> <p><b>Bespreken</b>  <i>als er iets gebeurt terwijl je dat niet graag wilt, kun je teleurgesteld zijn. Winnen of verliezen heeft er mee te maken. Wie was er teleurgesteld en kennen jullie dat woord? Wie heeft er wel eens iets 'verloren'?</i></p>	

<b>15 min</b>	<p>Stilstaan bij kleine teleurstelling/ welke woorden</p> <p>Hoe hoog is de meetlat</p>	<p><b>Jeu-de-boule</b> Een speler gooit de ring in de zaal. Daarna mag iedereen om de beurt met een eigen gekozen balletje proberen zo dichtbij mogelijk te komen. Het is een lastig spel met vaak veel beleving. Wie wint mag daarna de ring gooien.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ De aandacht van de therapeut moet gaan naar opmerkingen als 'shit', 'oh nee', zuchten etc. Is er een kleine teleurstelling? Is het verdriet of frustratie</li> <li>◆ Zonder woorden met behulp van de meetlat</li> </ul>	<p>Verschillende ballen en 1 ring.</p> <p>Meetlat</p>
<b>10 min</b>	<p>Nabespreken</p> <p>Verband leggen met verslaving</p>	<p><i>Wie is er wel eens heel verdrietig geweest. Wie durft er een voorbeeld te noemen? <b>Hoe voelt verdriet in je lijf?</b> Wat heeft verdriet te maken met verslaving? Ben je verdrietig geweest waardoor je ging gebruiken? Heb je zelf mensen verdrietig/ teleurgesteld gemaakt door te gebruiken?</i></p>	

## Samenvatting

*Jullie hebben misschien wel gemerkt dat verdriet vaak komt als iets niet gaat zoals je wel had gewild, bijvoorbeeld dat je iemand bij je wilt hebben terwijl dat niet lukt. Het gaat dan ook vaak om verlies. Verlies van iemand, verlies van je oude leven, verslaving of gewoon met een spel. Je kunt een beetje verdrietig zijn, teleurgesteld, of heel erg, wanhopig. Het kan om heel veel verschillende redenen. Belangrijk is wel om bij jezelf verdriet te herkennen en ook hier uiting aan te kunnen geven door er bijvoorbeeld over te praten. Als je dit niet doet kun je erg somber worden en komt er ook geen oplossing en kan het ook erger worden. Sommige mensen hebben extra snel trek in middelen als ze verdrietig zijn, of zijn juist verdrietig omdat ze verslaafd zijn. Hoe is dit bij jullie?*

## 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



## **SESSIE 14      DE 5 BASISGEVOELENS: BANG/ANGST**

### **Doelen**

- Kennismaken met de 5 verschillende basisgevoelens.
- Stilstaan bij het gevoel angst, de persoonlijke betekenis hiervan en de differentiatie hierbinnen.
- Ervaren hoe 'angst' (en spanning) eigenlijk voelt in je lichaam.
- Oefenen met praten over wat er in je omgaat en woorden vinden voor gevoel.
- Oefenen met het maat geven aan je eigen gevoel met behulp van een meetlat
- Koppeling maken van angst met verslaving

### **Vorbereiding**

Voor deze sessie zijn de volgende materialen nodig:

- Whiteboard + stiften
- Sportzaal + materialen
- De meetlat (bijlage 6)
- Formulier in de bijlage voor 4 of 5 oefenvormen (bijlage 7)
- Stempelkaart (bijlage 2)
- Deelnemersvolgkaart (bijlage 3)

### **Aanvang van de sessie**

- ◆ Verwelkom de groep
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit en of er bijzonderheden zijn.

### **Terugblik op vorige sessie/Bespreken oefenstof**

*De vorige keer hebben we het gehad over verdriet. We hebben spelvormen gedaan waarin je misschien een heel klein beetje treurig was omdat iets niet lukte. Je hebt misschien wel gemerkt dat het geen leuk gevoel is en moeilijk kan zijn om er over te praten. Vandaag hebben we het over een ander gevoel.*

### **Inleiding huidige sessie**

*Vandaag hebben we het over angst oftewel bang zijn. Dit is ook de laatste van de 5 basisgevoelens en we weten vaak allemaal wel een beetje hoe het voelt om heel bang te zijn. Toch zeggen stoere mannen vaak dat ze helemaal niet bang zijn. Je kunt een beetje bang zijn, maar ook heel erg bang zijn. Wie is er wel eens bang? Hoe zie je aan iemand dat hij bang is en hoe herken je dit bij jezelf? Waar moet je allemaal aan denken bij bang zijn? Bang zijn is een belangrijke waarschuwing. Het is belangrijk om goed naar dit gevoel te luisteren.*

## Suggesties voor de trainer

Het kan moeilijk zijn voor deelnemers om toe te geven dat ze soms bang zijn. De drempel kan verlaagd worden als je uitlegt dat 'iets spannend vinden' of schrikken ook een vorm van angst is. Het helpt om een zelfonthulling te doen, te vertellen waar je zelf bang voor bent.

### Sessiekern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
<b>10 min.</b>	Deelnemer maakt bespreekbaar hoe hij er bij zit.  Introductie thema bang	<p><b>I.</b> Een rondje waarin iedereen aangeeft hoe hij er bij zit.</p> <p><b>II.</b> Inleiding zoals hier boven beschreven</p> <p><b>III.</b> Opschrijven welke associaties er komen bij angst; schrikken, zweten, trillen, grote ogen, wegrennen, paniek, spoken, doodgaan, politie etc....</p> <p><b>IV.</b> Doornemen van de meetlat en het geven van een cijfer 1 t/m 10</p>	Zitkussens  Evt. Whiteboard met stift.
<b>30 min.</b>	Spannings-oefeningen ervaren. Hoe voelt angst en wanneer voel ik dat?	<p>In de zaal zijn <b>5 verschillende oefenvormen</b> neergezet. Benadrukt wordt dat angst voor iedereen anders is.</p> <p><i>Sommige oefeningen vind je misschien helemaal niet eng, maar andere misschien wel. We gaan samen de oefeningen bij langs, maar je mag zelf kiezen welke oefening je meedoet. Geef goed je grens aan en doe geen dingen die over je grens gaan. Als je een oefening niet ziet zitten kun je wel kijken hoe je aan anderen kunt zien wanneer ze bang zijn.</i></p> <p>◆ Vul bij elke oefenvorm het formulier in en omcirkel een score van 1 tot 10. Geef aan welke lichaamssignalen er gevoeld werden.</p> <p><b>I.</b> Zitten, hurken of staan op de kast. De ander gaat met de kast rijden door de zaal.</p> <p><b>II.</b> Schommelen in de touwen, steeds hoger. Wanneer wordt het spannend? Eng?</p> <p><b>III.</b> De valmat staat recht op. Je gaat er tegen aan staan en laat je samen met de mat vallen.</p>	Touwen of rekstok, 2 valmatten, kast.  Pionnen om elk station te markeren.  Formulier en pennen

		<p><b>IV.</b>           Vergelijkbaar: de mat ligt al op de grond. Wie durft zich achterover op de mat te laten vallen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Makkelijk is eerst met je achterwerk, moeilijker (lees spannender) is om je lichaam kaarsrecht te houden.</li> <li>◆ Uitbouw is ogen dicht of van een verhoging.</li> </ul> <p><b>V.</b>               Eén persoon staat bij de muur, de ander loopt er met zijn ogen dicht op af. Samen wordt afgesproken dat degene die bij de muur staat stop zegt voor iemand de muur raakt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Benadruk hierbij dat het een serieuze oefening is. We gaan elkaar niet uitlachen als het spannend is.</li> </ul>	
<b>5 min.</b>	Bespreken van de ervaring	<p><b>Bespreek</b> Wat de ervaringen zijn en wat de deelnemers hebben opgeschreven.</p> <p><i>Welke oefening was het meest eng? En hoe merkte je dat? Welke oefening wilde je niet doen? Hoe eng vond je het dan? Welke kleur heeft dat in de piramide?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Benadruk de kracht van het grens aangeven!</li> <li>◆</li> </ul> <p><i>Konden jullie aan ... zien dat hij het spannend vond? Hoe voelt angst in je lijf?</i></p>	
<b>20 min.</b>	Bijkomen of ontspannen	<p><b>Activiteit</b> Daar waar de deelnemers spanningsvolle opdrachten ook leuk vinden, kan er nog gekeken worden naar een andere, spanningsvolle activiteit. Denk hierbij aan de klimwand of achterover vallen als de rest opvangt. Daar waar de spanning niet verder hoeft op te lopen kan er juist voor een ontspannende activiteit gekozen worden om bij te komen</p>	
<b>5 min.</b>	Nabespreken  Koppeling met verslaving	<p><b>I.               Nabespreken van het gevoel angst.</b></p> <p><i>Wat is duidelijk en wat niet?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Vraag deelnemers naar een persoonlijke angst. Dit mag iets kleins en iets groots</li> </ul>	

		<p>zijn. Start als therapeut eerst met een eigen voorbeeld.</p> <p>Laagdrempelig; spinnen, verliezen, donker, vies worden van kleren. Wanneer de veiligheid en draagkracht het toelaten wellicht ook meer persoonlijke voorbeelden; angst voor dood, auto te water, angst voor dealer of schuldeiser.</p> <p><b>II.</b> Breng angst in verband met <b>verslaving</b>.</p> <p><i>Wie is er bang om terug te vallen. Of wie vindt het eng om te vertellen dat hij/zij teruggevallen is? Wie is er wel eens gaan gebruiken zodat hij minder bang zou zijn voor een situatie? Of wie heeft er juist angstige dingen meegemaakt dor het gebruiken?</i></p>	
--	--	---	--

## Samenvatting

*Jullie hebben vandaag ervaren wat angst is en hoe het voelt. Dit heeft ook met verslaving te maken. Het kan eng zijn om een terugval te melden of om hulp te vragen. Maar het kan ook eng zijn om nee te zeggen tegen iemand die aanbiedt. Tegelijkertijd kun je bang zijn om terug te vallen. Het is uitermate belangrijk om te kunnen praten over wat er in je omgaat, vooral als je niet lekker in je vel zit. Het is dan goed om bij jezelf het gevoel te herkennen.*

## 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





## **SESSIE 15 DE 5 BASISGEOELEN SAMEN**

### **Doelen**

- Herhalen van de theorie en maken van onderscheid tussen de verschillende gevoelens.
- Herhalen van de 5 verschillende basisgevoelens.
- Stilstaan bij de gevoelens, de persoonlijke betekenis hiervan en de differentiaties hierbinnen.
- Ervaren van lichaamssignalen bij gevoelens.
- Oefenen met praten over wat er in je omgaat en woorden vinden voor gevoel of een cijfer op de meetlat.
- Gevoelens in verband brengen met verslaving; deelnemers persoonlijk laten onderzoeken welk gevoel bij hen het vaakst samenhangt met hun verslaving.

### **Vorbereiding**

Voor deze sessie zijn de volgende materialen nodig:

- Whiteboard + stiften
- Sportzaal + materialen
- Briefjes met associaties/woorden bij gevoelens (bijlage 8).
- Picto's bij de 5 B's (bijlage 9).
- Stempelkaart (bijlage 2)
- Deelnemersvolgkaart (bijlage 3)

### **Aanvang van de sessie**

- ◆ Verwelkom de groep
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit en of er bijzonderheden zijn.

### **Terugblik op vorige sessie/Bespreken oefenstof**

*De vorige keer hebben we het gehad over het 5<sup>e</sup> basisgevoel, angst. Daarvoor hebben we het gehad over boos, blij, beschaamd en bedroefd. Met alle gevoelens hebben we oefeningen gedaan en een beetje gemerkt wat het eigenlijk is. Wat weet je nog? Hoe vond je dat?*

### **Inleiding huidige sessie**

*Vandaag gaan we ze allemaal nog eens doornemen. Belangrijk is dat je ze kent, dat je er achter komt dat de gevoelens van elkaar verschillen en wat het te maken heeft met gebruik en/of verslaving.*

### **Suggesties voor de trainer**

Vandaag de integratie en herhaling van de gevoelens. Zorg ervoor dat het niet te veel op een test lijkt door de sfeer luchtig te houden en ook een leuk spel te doen.

## Sessiekern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
10 min.	Deelnemer maakt bespreekbaar hoe hij er bij zit.  Introductie thema	<p><b>I.</b> Een rondje waarin iedereen aangeeft hoe hij er bij zit.</p> <p><b>II.</b> Inleiding zoals hier boven beschreven</p> <p><i>Kunnen jullie ze alle 5 opnoemen? Weten jullie nog wat we toen gedaan hebben? Wat is je het meest bijgebleven?</i></p>	Zitkussens  Evt Whiteboard met stift.
15 min.	Onderscheiden verschillende benamingen en associaties van de 5 B's	<p><b>Spel met briefjes</b></p> <p><b>I.</b> In 2 teams worden verschillende briefjes uitgedeeld met daarop woorden passend bij de 5 B's (bijlage).</p> <p><b>II.</b> De afbeeldingen van de 5 B's worden elk op een plek gelegd.</p> <p><b>III.</b> De teams moeten de woorden gezamenlijk onderbrengen bij 1 van de 5.</p> <p><b>IV.</b> Daarna met elkaar doornemen.</p> <p>◆ Sommige woorden zijn lastig en kunnen misschien bij verschillende B's horen. Ongetwijfeld komt ook naar voren dat verschillende gevoelens tegelijkertijd aanwezig kunnen zijn. Rood worden (lichaamssignaal) kan van verschillende gevoelens. Je kunt paniekerig (angstig) worden in je boze bui. Samen de woorden doornemen, aan het denken zetten en de discussie openen.</p>	Briefjes met woorden,  Afbeeldingen van de basis gevoelens.  Whiteboard
10 min.	Nadenken over de toepasbaarheid van gevoelens. Wanneer komen ze naar voren.	<p><b>Opdracht</b></p> <p>De groep mag zelf een spel bedenken. Van te voren mogen ze nadenken over hoe de 5 B's terug kunnen komen in dat spel. Dit wordt kort opgeschreven op het whiteboard.</p> <p>Voorbeeld: Bij badminton, treurig omdat je verliest/mis slaat, boos omdat het niet lukt of iemand je uitdaagt, bang dat je het niet kan, schamen omdat anderen beter zijn, blij omdat je een mooi punt maakt etc.</p>	Whiteboard
5 min.	Nabespreken	<i>Zijn er vragen? Wat is je vooral opgevallen?</i>	

	Koppeling maken met verslaving	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Nogmaals verslaving en het belang van deze sessie benadrukken.</li> <li>◆ Verschil maken tussen uiten van gevoelens, praten over en het belang hiervan.</li> <li>◆ Verbinding leggen met verslaving</li> </ul>	
--	--------------------------------	---	--

## Samenvatting

*Heel vaak doen we dingen omdat we een bepaald gevoel ervaren. Oftewel; we laten ons wel eens leiden door onze gevoelens. Tegelijkertijd hebben we lang niet altijd in de gaten welk gevoel er op dat moment is. Dat is ook best lastig! Toch is het belangrijk hier bij stil te staan. Gevoelens kunnen spanning veroorzaken en spanning kan trek veroorzaken. Welk gevoel kan bij jou voor trek zorgen? Hopelijk weet je nu een beetje welke gevoelens er zijn of hoe je het hier over kunt hebben.*

## 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



## **SESSIE 16      HERHALING EN INTEGRATIE THEMA'S**

### **Doelen**

- Terugkomen op thema's daar waar nodig.
- (eerste) Evaluatie van de module met deelnemers.
- Aandacht voor thema 'afscheid'
- Afronden van de module.

### **Vorbereiding**

Voor deze sessie zijn de volgende materialen nodig:

- Whiteboard + stiften
- Sportzaal + materialen
- Stempelkaart (bijlage 2)
- Deelnemersvolgkaart (bijlage 3)

### **Aanvang van de sessie**

- ◆ Verwelkom de groep
- ◆ Vraag kort hoe iedereen erbij zit en of er bijzonderheden zijn.

### **Terugblik op vorige sessie/Bespreken oefenstof**

Afhankelijk van de groep terugkomen op verschillende thema's die behandeld zijn. Er kan teruggekeken worden naar de week ervoor of naar afgelopen 15 weken.

### **Inleiding huidige sessie**

*Vandaag is de laatste keer. We gaan het hebben over afscheid nemen en we gaan kort terugblikken op wat we allemaal hebben gedaan.*

### **Suggesties voor de trainer**

Deze sessie is vooral bedoeld om thema's terug te laten komen die niet voldoende aan bod zijn gekomen. Sommige thema's waren misschien niet duidelijk of er is aanleiding om een thema verder uit te diepen. Kies een invulling die aansluit bij het proces waarin de deelnemers zitten. Welk thema heeft nog extra aandacht of verduidelijking nodig?

In andere gevallen kan er samenvattend worden gewerkt, waarbij verschillende thema's door elkaar heen aan bod komen in een bewegingssituatie. Er kan gekozen worden voor een ontspannende manier van afsluiten. Samen spelen, ervaren en stil staan bij de positieve ervaring.

Belangrijk is om positief af te sluiten, maar er kan ook stil gestaan worden bij de vraag; *Wie heeft er al afscheid genomen van zijn gebruik?*

Na sessie 16 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.

## Sessiekern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
<b>10 min.</b>	Deelnemer maakt bespreekbaar hoe hij er bij zit.  Introductie thema	<b>I.</b> Een rondje waarin iedereen aangeeft hoe hij er bij zit.  <b>II.</b> Inleiding zoals hier boven beschreven	Zitkussens  Evt Whiteboard met stift.
<b>Variabel</b>		Samen kiezen van een activiteit. Door overleg tot een invulling komen, waarbij samenwerken en rekening houden met elkaar centraal staan. Samen ook de spelregels bedenken.  Na afloop bevragen op beleving of terugkerende thematiek.	

## Samenvatting

*Vandaag hebben we teruggekeken op de training. We hebben nog eens geoefend met .... De training is nu afgelopen, maar we gaan het nog wel feestelijk afsluiten. Jullie krijgen hiervoor een uitnodiging binnenkort.*

## Terugkoppeling

Therapeut schrijft na afloop van de training voor/met elke deelnemer een verslag waarin kort aandacht wordt besteedt aan casus, doelen, methode, proces en advies (bijvoorbeeld volgen van de tweede module PMT of vervolg PMT individueel). Zie voor format bijlage 10.



## Aantekeningen





## **AFSLUITING EN AFRONDING**

### **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 10 en 11).
- 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.*

## Sessiekern

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
10 min.		<p><b>I.</b> 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><b>I.</b> 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><b>II.</b> Reik het certificaat uit.</p>	<p>Eind Verslagen</p> <p>Certificaten</p>
10 min.	De inhoud van de module wordt geëvalueerd.	<p><b>I.</b> Vraag de deelnemers hoe ze de module hebben ervaren.</p> <p>◆ Gebruik de volgende vragen als leidraad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wat vond je van de module?</li> <li>- Welke onderdelen vond je leuk/minder leuk?</li> <li>- Wat heb je ervan geleerd?</li> <li>- Heb je verbeterpunten voor ons?</li> </ul>	

## 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 cotherapeut:

- 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 cotherapeut 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 cotherapeut 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 cotherapeuten voorzien van nuttige informatie

## BIJLAGE 2      STEMPELKAART VAN:



😊 De motivatietraining duurt **16 keer**, hierna krijg je een **certificaat**. Elke week is er een nieuw thema, maar we hebben het ook elke week over verslaving.

😊 De bedoeling is dat je kennis maakt met manieren om naar jezelf te kijken, te praten over verslaving en er achter te komen waar je goed in bent en waarin je wat kunt leren.

😊 Ben je vaker dan 2x afwezig dan krijg je geen certificaat. (Behalve als je er echt helemaal niets aan kunt doen!)

😊 Om dit bij te houden krijg je elke keer een **stempel**. Ben je er niet dan krijg je een **kruis**.

😊 Als je geblesseerd bent, kun je toch komen. Je kunt namelijk toch nog wat leren en misschien wel helpen. Natuurlijk houden we dan rekening met je blessure!

	<b>Thema</b>	<b>Stempel</b>
<b>1</b>	Kennismaken	
<b>2</b>	Samenwerken	
<b>3</b>	Kijken naar jezelf	
<b>4</b>	Lichaamssignalen	
<b>5</b>	Spanning, Stress en spanningspiramide	
<b>6</b>	Leren van elkaar	
<b>7</b>	Voelen en denken	
<b>8</b>	Craving en verleiding	
<b>9</b>	De 5 G's	
<b>10</b>	Blij	
<b>11</b>	Boos	
<b>12</b>	Beschaamd	
<b>13</b>	Bedroefd	
<b>14</b>	Bang	
<b>15</b>	Basisgevoelens en lichaamssignalen	
<b>16</b>	De laatste keer	

Heel veel plezier en succes gewenst!  
(Namen van therapeut en cotherapeut)

**Module 'Klaar voor de start?!'****Algemeen**

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

**Deelnemer: motivatie, rol, resultaat**

--

**Samenvattend/aanbod (vaardigheid)**

--

**Algehele nabeschuwing/aandachtspunten volgende sessie**

--

**BIJLAGE 4****FORMULIER SESSIE 3: KIJKEN NAAR JEZELF**

Mijn naam is .....

---

**We gaan een spel doen.****Ik denk dat ik zo ga spelen:**

(kruis de goede aan)

<b>1</b>	0 heel erg actief	0 actief	0 rustig	0 heel erg rustig
<b>2</b>	0 veel aanvallen	0 beetje aanvallen	0 beetje verdedigen	0 veel verdedigen
<b>3</b>	0 risicovol	0 beetje risico	0 beetje voorzichtig	0 erg voorzichtig
<b>4</b>	0 stil	0 beetje stil	0 praten	0 veel geluid en praten

---

**We gaan het terugkijken****Als ik terugkijk vind ik dat ik zo heb gespeeld:**

<b>1</b>	0 heel erg actief	0 actief	0 rustig	0 heel erg rustig
<b>2</b>	0 veel aanvallen	0 beetje aanvallen	0 beetje verdedigen	0 veel verdedigen
<b>3</b>	0 risicovol	0 beetje risico	0 beetje voorzichtig	0 erg voorzichtig
<b>4</b>	0 stil	0 beetje stil	0 praten	0 veel geluid en praten

**Zijn er nog meer dingen opgevallen aan jezelf?**


---



---



---

## BIJLAGE 5 SPANNINGSPIRAMIDE EN UITLEG

### INFORMATIEBLAD OVER SPANNING

#### MIDDELENGEBRUIK EN SPANNING

Veel mensen gebruiken middelen om zich te ontspannen. Vooral hasj en wiet worden daarvoor gebruikt. Daarom wordt in de cursus ook aandacht besteed aan SPANNING

#### Spanning is iets wat je meer of minder kunt hebben

Soms voel je je fijn en loopt alles heel makkelijk. Je moet niks.

Je voelt je dan **ontspannen**.

Voorbeelden: op het strand liggen, muziek luisteren

Je kunt je ook een **beetje gespannen** voelen.

In een les bijvoorbeeld moet je goed opletten.

Je kunt dan een beetje spanning voelen.

Een beetje spanning is niet erg.

Meestal gaat dat zo weer over.

Maar er zijn ook momenten die erg lastig zijn.

Een ruzie bijvoorbeeld vindt niemand fijn.

Je voelt je dan **heel gespannen**.

Van veel spanning kun je last krijgen.

En een uur later is dat vaak nog niet over.

Spanning kan ook te veel, te vaak en te lang voorkomen.

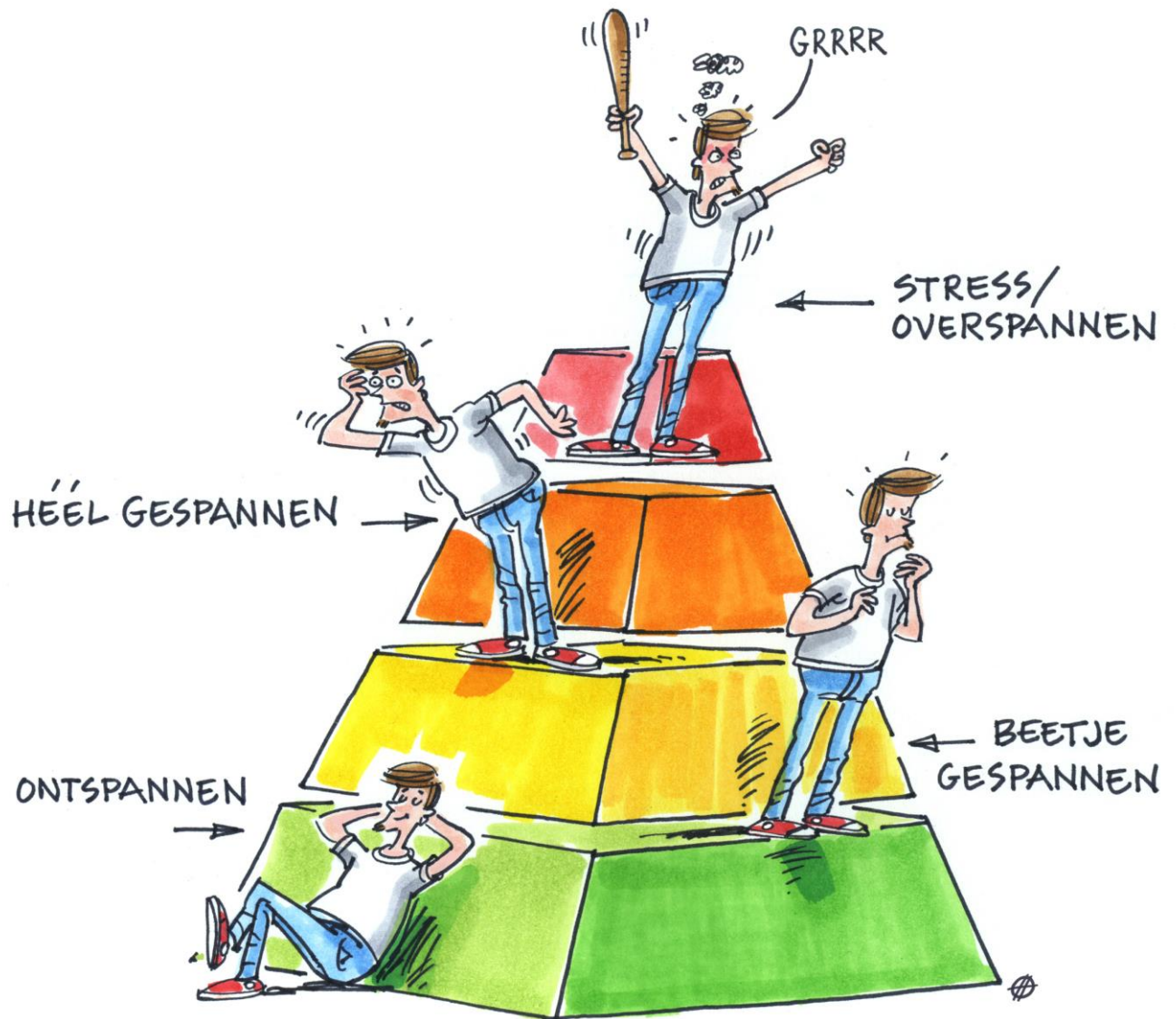
Je kunt dan **overspannen** worden.

Dan heb je jezelf niet meer in de hand.

Teveel spanning noem je ook wel **stress**.

Daar krijg je last van.

## SPANNING STAPELT ZICH OP: SPANNINGSPIRAMIDE







De meetlat is een handig hulpmiddel om aan anderen in één cijfer te vertellen hoe jij je voelt door aan je gevoel een cijfer te geven tussen 0 en 10.

Het kan soms er moeilijk zijn om over je gevoelens te praten. Anderen zien vaak wel aan jou dat jij je bijvoorbeeld verdrietig voelt. Maar toch kan het moeilijk zijn erover te praten.

Je wilt het wel, maar kan er soms geen woorden voor vinden. Vaak lukt het je wel om er een cijfer aan te geven. Daarna kan je samen kijken wat je nodig hebt om je minder verdrietig te voelen. Vaak komen de woorden dan ook wel.

## De Meetlat

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------



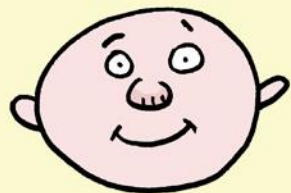
**DE MEETLAT**

<p><b>Oefening 1</b></p> <p>+ 10 + 9 + 8 + 7 + 6 + 5 + 3 + 2 + 1 + 0</p> <p>Lichaamssignalen..... ..... .....</p>	<p><b>Oefening 2</b></p> <p>+ 10 + 9 + 8 + 7 + 6 + 5 + 4 + 3 + 2 + 1 + 0</p> <p>Lichaamssignalen..... ..... .....</p>
<p><b>Oefening 3</b></p> <p>+ 10 + 9 + 8 + 7 + 6 + 5 + 4 + 3 + 2 + 1 + 0</p> <p>Lichaamssignalen..... ..... .....</p>	<p><b>Oefening 4</b></p> <p>+ 10 + 9 + 8 + 7 + 6 + 5 + 4 + 3 + 2 + 1 + 0</p> <p>Lichaamssignalen..... ..... .....</p>





WOEDE



OPGEWEKT



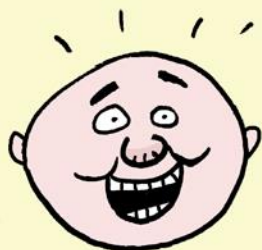
GEIRRITEERD



PLEZIER



SCHELDEN



LACHEN



ONTROERD



VERLEGEN



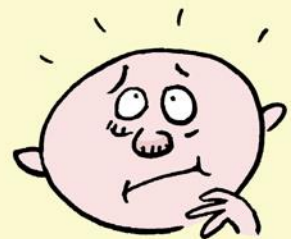
TREURIG



ROOD WORDEN



HUILEN



ONZEKER



SCHRIKKEN



WEGRENNEN



PANIEK



**BLIJ**  
VROLYK  
GELUKKIG  
TEVREDEN



**BOOS**  
GEÏRRITEERD  
WOEDEND



**BEDROEFD**  
TELEURGESTELD  
ONGELUKKIG



**BANG**  
ZENUWACHTIG  
DOODSBANG



BESCHAAMD  
VERLEGEN  
DOODSCHAMEN

Psychomotorische Therapie (PMT) deel 1
<i>PMT module 1 Klaar voor de start?!</i>

Naam deelnemer  
Afdeling  
Behandelverantwoordelijke  
Therapeut/cotherapeut  
Datum  
Periode



### **Inhoud van de training: uitgangspunt, doelstellingen**

#### Uitgangspunt

Binnen een ervaringsgerichte context worden 16 sessies aangeboden die gericht zijn op de eerste fase van behandeling rondom verslaving. Door middel van 15 thema's in de praktijk te laten terugkomen, oefenen de deelnemers met het praten over verslaving, zichzelf en elkaar. Ze maken kennis met verschillende relevante behandelthema's waarbij het accent ligt op lichaamsbeleving en lichaamsbewustwording teneinde probleembesef en/of intrinsieke motivatie voor behandeling te stimuleren.

#### Doelstellingen

##### *Hoofddoelstelling:*

De motivatie voor verdere behandeling rondom verslaving stimuleren door probleembesef en bereidheid tot verandering te vergroten en/of ontwikkelen

##### *Subdoelstellingen:*

- Kennismaken met en wennen aan een therapeutisch klimaat en therapeutische thema's.
- Zelfkennis, zelfvertrouwen en zelfreflectie vergroten. Eigen gedragspatronen herkennen.
- Lichaamsbewustzijn vergroten en lichaamsbeleving positief beïnvloeden, door cliënten te leren stilstaan bij het lijf, het gevoel en de lichaamssignalen.
- Bovenstaande doelen kunnen koppelen aan (eigen) verslaving (-sgedrag).

### **Verloop van de therapie**

### **Samenvatting en advies/vervolg**

### **Mening deelnemer**

## BIJLAGE 11

## VOORBEELD EINDVERSLAG

Psychomotorische Therapie (PMT) deel 1

*PMT module 1 Klaar voor de start?!*

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



### **Inhoud van de training: uitgangspunt, doelstellingen**

#### Uitgangspunt

Binnen een ervaringsgerichte context worden 16 sessies aangeboden die gericht zijn op de eerste fase van behandeling rondom verslaving. Door middel van 15 thema's in de praktijk te laten terugkomen, oefenen de deelnemers met het praten over verslaving, zichzelf en elkaar. Ze maken kennis met verschillende relevante behandelthema's waarbij het accent ligt op lichaamsbeleving en lichaamsbewustwording teneinde probleembesef en/of intrinsieke motivatie voor behandeling te stimuleren.

#### Doelstellingen

##### *Hoofddoelstelling:*

De motivatie voor verdere behandeling rondom verslaving stimuleren door probleembesef en bereidheid tot verandering te vergroten en/of ontwikkelen

##### *Subdoelstellingen:*

- Kennismaken met en wennen aan een therapeutisch klimaat en therapeutische thema's.
- Zelfkennis, zelfvertrouwen en zelfreflectie vergroten. Eigen gedragspatronen herkennen.
- Lichaamsbewustzijn vergroten en lichaamsbeleving positief beïnvloeden, door cliënten te leren stilstaan bij het lijf, het gevoel en de lichaamssignalen.
- Bovenstaande doelen kunnen koppelen aan (eigen) verslaving (-sgedrag).

#### **Verloop van de therapie**

A. heeft de module zeer positief doorlopen. Waar mogelijk was hij altijd aanwezig, was betrokken en zette zich in.

Duidelijk zichtbaar was de spanning waarmee A. in het begin naar PMT kwam. Een rood hoofd, zweten en gespannen houding waren signalen die A. op een gegeven moment ook bij zichzelf herkende en kon benoemen. Mooi om te zien was dat hij in de loop der tijd steeds meer ontspannen bij PMT kwam. In het begin was A. afwachtend, nam een rol aan zonder verantwoordelijkheden en kwam soms wat aangepast over. Daar waar hij meer ontspannen werd in de loop der tijd, oogde hij ook authentieker. Deze ontwikkeling is tegelijkertijd ook de belangrijkste ten aanzien van zijn verslaving. Minder vermijden, zelfvertrouwen hebben dat je de situatie aankan en ervaren dat zonder middelen spanning uiteindelijk ook vermindert. Waar A. in het begin zowel verbaal als non-verbaal veel bevestiging zocht bij therapeuten, deed hij dit steeds minder. Hoewel een mooie ontwikkeling blijft dit wel een aandachtspunt voor A. Verlegenheid, niet in het middelpunt durven staan, verantwoordelijkheden afschuiven en aanpassen aan de omgeving zijn thema's die bij A. centraal staan.



Als A. kleine irritaties heeft naar een groepsgenoot, maar hier geen gehoor in kan vinden, doet hij het snel af en lacht het weg. Als het vervolgens door therapeuten toch wordt geproblematiseerd voelt A. zich snel ongemakkelijk. Hij doet zich er liever gemakkelijk van af, de weg van de minste weerstand.

### **Samenvatting en advies/vervolg**

A. maakt een prima ontwikkeling door en heeft dit bij PMT ook laten zien. Ten aanzien van de hoofddoelstelling lijkt A. zelfkennis, probleembesef en motivatie te hebben opgedaan. Hij lijkt toe te zijn aan volgende stappen, om ook in zelfvertrouwen meer te kunnen groeien. A. kan leren vaardiger te worden in het afblijven van drugs en alcohol en zou nog aandacht kunnen besteden aan het nemen van meer verantwoordelijkheid, waarbij hij situaties niet vermijdt maar aangaat, ontdekt waar zijn grenzen liggen en moeilijkheden nog eerder bespreekbaar maakt.

### **Mening deelnemer**

A. herkent zich in het verslag. Hij vond het erg spannend maar heeft het gevoel dat hij veel geleerd heeft. Vooral het toepassen van de B's heeft hij veel gedaan buiten de module.