

Trainershandleiding



Grip op Agressie - Module 1

# Herkennen van Gevoelens

PMT

trajectum

## Colofon

© 2018 Trajectum.

Grip op Agressie, een integraal behandelprogramma voor mensen met een lichte verstandelijke beperking (LVB) en agressief (delict)gedrag, is ontwikkeld en geïmplementeerd binnen Trajectum. Het programma is ontwikkeld door het Kenniscentrum van Trajectum, ondersteund door Van Montfoort, Kwaliteit Forensische Zorg en De Borg. Trajectum is een instelling voor de behandeling en begeleiding van mensen met een lichte verstandelijke beperking en onbegrepen en risicovol gedrag (SGLVB).

H. Niehoff (Trajectum)

R. Didden (Trajectum, Radboud Universiteit)

M. Valenkamp (Van Montfoort)

E. Rutten (Van Montfoort)

Tekeningen: Huib Jans, Cartoons en Illustraties, Maastricht

Film: Riske de Vries, Films en Fotografie, Amsterdam

Trajectum

Hanzeallee 2

8017 KZ Zwolle

hniehoff@trajectum.nl

www.trajectum.nl

trajectum



de Borg

# Inhoudsopgave

|                        |  |    |
|------------------------|--|----|
| <b>Bijeenkomst 1.</b>  | Controle krijgen of verliezen over lichaam en spelmateriaal (deel 1) .....                   | 5  |
| <b>Bijeenkomst 2.</b>  | Controle krijgen of verliezen over lichaam en spelmateriaal (deel 2) .....                   | 11 |
| <b>Bijeenkomst 3.</b>  | Controle hebben of verliezen over je eigen krachten en introductie ademhalingsoefening ..... | 15 |
| <b>Bijeenkomst 4.</b>  | Winst en verlies, aanvallen en verdedigen in relatie tot spanningsopbouw .....               | 21 |
| <b>Bijeenkomst 5.</b>  | Herkennen en benoemen van irritaties en introductie ontspanningsoefening.....                | 27 |
| <b>Bijeenkomst 6.</b>  | Lichaamsspanning, wat zijn de signalen? .....  | 31 |
| <b>Bijeenkomst 7.</b>  | Herkennen en benoemen van spanningsopbouw bij jezelf en ontspanningsoefening .....           | 35 |
| <b>Bijeenkomst 8.</b>  | Samenwerking en oplopende irritaties .....   | 39 |
| <b>Bijeenkomst 9.</b>  | Grenzen aangeven, vertrouwen en falen, in relatie tot spanningen (deel 1).....               | 45 |
| <b>Bijeenkomst 10.</b> | Grenzen aangeven, vertrouwen en falen, in relatie tot spanningen (deel 2).....               | 51 |
| <b>Bijeenkomst 11.</b> | Controle hebben of verliezen (over de situatie en over jezelf) .....                         | 57 |
| <b>Bijeenkomst 12.</b> | Afstand en nabijheid.....  | 63 |
| <b>Bijeenkomst 13.</b> | Confrontaties vermijden, aangaan of oplossen.....  | 67 |
| <b>Bijeenkomst 14.</b> | Ontspanningsoefeningen.....  | 73 |
| <b>Bijeenkomst 15.</b> | Afsluiting module 1.....   | 79 |
| <br>                   |  |    |
| <b>Bijlage 1.</b>      | Werkblad Schema met de 5G's.....   | 85 |
| <b>Bijlage 2.</b>      | Introductie ontspanningsoefeningen GoA .....   | 89 |
| <b>Bijlage 3.</b>      | Beschrijving van de ontspanningsoefeningen.....  | 91 |



Bijeenkomst 1

**Controle krijgen of  
verliezen over lichaam  
en spelmateriaal  
(deel 1)**

## Doelen

- Deelnemer leert lichaamssignalen herkennen en benoemen.
- Deelnemer kan zijn eigen gedrag en dat van een ander omschrijven.
- Deelnemer kan benoemen wanneer in het spel hij de controle verloor over het materiaal of over zijn lichaam.
- Deelnemer kan aangeven of krijgt inzicht in of dit gedrag en de lichaamssignalen te maken hebben met oplopende irritatie of frustratie.

## Benodigde materialen en voorbereiding

- 2 één-meterstokken
- 4 pylonen of zitkussens
- klimtouwen
- 4 hoepels
- springkast en 2 banken
- whiteboard + stiften
- 3 tenniserackets + ballen
- 3 tafeltennisbatjes + balletjes

Van de verschillende materialen bouw je een hindernisbaan. Te beginnen met 2 horden (de één-meterstokken op de pionnen of zitkussens leggen), vervolgens de 4 hoepels op de grond (van hoepel naar hoepel stappen). Hierna de klimtouwen als slalom en als laatste de springkast met 1 bank omhoog en omlaag.

## Aandachtspunten voor de trainer

- De co-trainer doet de oefeningen mee. Op deze wijze wordt het laagdrempelig en het werkt motiverend voor de cliënt. Tijdens de gesprekken draagt hij of zij in beperkte mate van zichzelf dingen aan. In het spel is hij/zij neutraal aanwezig.
- Begin makkelijk! Dus met het tennisracket en balletje over de hindernissen. Maak het eventueel moeilijker door over te stappen op tafeltennisbatjes, te werken met een tijdslimiet of de context te manipuleren door hindernissen moeilijker te maken of op een speelse manier de cliënt uit zijn concentratie te halen.
- Wees streng met de regels. Je moet in die zin ook betrouwbaar zijn.

- Lopen irritaties en frustraties meteen hoog op, leg dan de oefening stop en draag alternatieven aan. Bijvoorbeeld: wanneer een hindernis goed is genomen, dan hoeft de deelnemer deze niet meer te nemen als hij opnieuw moet beginnen. Je kunt ook een korte pauze inlassen.
- Je kunt ervoor kiezen om alles op te nemen met de camera en terug te kijken.
- Maak gebruik van de time-out plek als dit nodig lijkt te zijn. De co-trainer vangt de deelnemers op die eventueel gebruik willen of moeten maken van een time-out.
- Na elke bijeenkomst houden de trainers een korte nabespreking, waarbij trainer de ingevulde Individuele deelnemerskaarten doorstuurt naar de behandelaren van de cliënt.

## Inhoud programma

### [10 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

- Korte kennismaking, als dit van toepassing is.
- Iedereen krijgt kort de gelegenheid om te vertellen hoe hij of zij in zijn of haar vel zit.
- Daarnaast een korte uitleg over de module. Dit wil zeggen: het uiteindelijke doel benoemen en het aantal keren dat we daarvoor nodig denken te hebben.

### [5 min.] Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

*De bijeenkomst staat in het teken van 'controle' hebben of verliezen. Het kan bijvoorbeeld gaan over spullen maar ook over de controle over jezelf. Wat is controle? Wat gebeurt er met je lichaam als iets niet lukt, als je ergens geen controle over kan houden en hoe kan je dat benoemen? Maar ook wat voor gedrag laat je dan zien? Misschien zie je dit wel beter bij een ander dan bij jezelf. We gaan proberen deze signalen en het gedrag te koppelen aan je gevoel. Hoe voel je je als je de controle hebt of wanneer je deze kwijtraakt. De komende tijd gaan we leren dat je gevoel en je gedachten, erg sterk samenhangen met wat je doet, dus je gedrag. Als jij je gedrag wilt veranderen of aanpassen, is het raadzaam om te herkennen wat je voelt en denkt en zo controle te krijgen over je gedrag. Want gedachten en gevoelens kan je leren herkennen en onder controle te krijgen zodat jij je gedrag dus ook beter onder controle krijgt. In deze module leer jij je gevoel te herkennen.*

*We gaan dit doen door te oefenen. Vandaag doen we dat met de oefening die heet 'de hindernisbaan'. Je loopt met het balletje op het tennisracket over de hindernisbaan. Als het balletje valt of de hindernis wordt niet goed genomen, begin je opnieuw! Iedereen doet dit voor zichzelf.*

| Duur    | Doelen   | Inhoud   | Materialen                                      |
|---------|--|--|---|
| 10 min. | Deelnemer leert lichaamssignalen herkennen en benoemen.  | <b>Oefening: hindernisbaan</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Laat de deelnemers het parcours 1 voor 1 lopen, ondertussen letten ze op lichaamssignalen.</li> <li>2. Iedereen schrijft voor zichzelf een lichaams-sig-naal op, gebruik hiervoor het whiteboard of de trainer schrijft dit op het bord.</li> <li>3. Bespreek met elkaar wat iedereen heeft ingevuld.</li> </ol>  | Hindernis-<br>baan<br><br>Whiteboard<br>+ stift |
| 10 min. | Zie hierboven. En: deelnemer kan zijn eigen gedrag en dat van een ander omschrijven.                                   | <b>Oefening: hindernisbaan</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Laat de deelnemers 1 voor 1 het parcours lopen, ondertussen letten ze op het eigen gedrag. Als ze aan de kant kijken opdat van een ander (parcours moeilijker maken).</li> <li>2. Iedereen schrijft op het whiteboard het 'opvallend' gedrag op van zichzelf en dat van een ander (er is ook ruimte om nieuwe lichaamssignalen te benoemen) of de trainer schrijft dit op het bord.</li> <li>3. Bespreek met elkaar wat iedereen heeft ingevuld.</li> </ol> | Hindernis-<br>baan<br><br>Whiteboard<br>+ stift |
| 10 min. | Deelnemer benoemt waar hij de controle verloor en de koppeling wordt gemaakt naar oplopende irritaties en frustraties. | <b>Oefening: hindernisbaan</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Laat de deelnemers nog 1 keer het nog moeilijkere parcours lopen.</li> <li>2. Bespreek erna waar iemand de controle verloor en of dit ook irritaties of frustraties met zich meebracht.</li> <li>3. Bespreek of dit ook herkenbaar is!</li> <li>4. Rond hierna af en ruim samen de spullen op.</li> </ol>   | Hindernis-<br>baan<br><br>Whiteboard<br>+ stift |

### [5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

*Het is heel moeilijk om in lastige situaties stil te staan bij wat je voelt. Wat voor signalen geeft mijn lichaam af en hoe moet je hier mee omgaan? De komende tijd gaan we hier veel mee oefenen en zul je merken dat het je steeds beter afgaat. Uiteindelijk zul je merken wanneer je erg gespannen of boos bent en kan je dit ook aangeven. Zo kan je er ook sturing aan gaan geven.*



**[5 min.] Opdrachten uitdelen**

*We gaan de komende week oefenen met wat je vandaag hebt geleerd. Dat noemen wij huiswerk. Vandaag krijgen jullie als huiswerk een opdracht mee.*

*De opdracht is:*

*Let erop of je de komende week in een situatie terechtkomt waarbij je de controle over jezelf dreigt te verliezen of verloor. Wat deed jij toen? Welke lichaamssignalen herkende je, dus wat voelde je? Wat dacht je? Schrijf dit kort voor jezelf op zodat je dit de volgende keer in deze groep kunt vertellen.*

**[5 min.] Afsluiting van de bijeenkomst**

*Allemaal bedankt voor je komst! We zijn van start gegaan en ik hoop dat het een leerzame periode gaat worden. Denk aan jullie opdracht en tot de volgende keer.*

**Terugkoppeling van de trainers**

De trainer vult samen met de cliënt de Individuele deelnemerskaart in.

De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de behandelaren van de cliënt. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken.



Bijeenkomst 2

**Controle krijgen of  
verliezen over lichaam  
en spelmateriaal  
(deel 2)**

## Doelen

- De deelnemer houdt controle over zijn eigen kracht.
- De deelnemer kan eigen kracht doceren.
- De deelnemer herkent en benoemt de lichaamssignalen en spanningsopbouw.

## Benodigde materialen en voorbereiding

- Aantal verschillende ballen (verschil in grootte, gewicht en hard of zacht)
- Dikke mat
- 2 één-meter stokken
- Ruimte in de hoek van de zaal (als eventuele time-out plek)
- Vlak stuk muur
- Stopwatch
- (Videocamera)
- (TV)

## Aandachtspunten voor de trainers

- De trainer doet mee aan de oefeningen
- Houd de tijd of het aantal keren slaan goed in de gaten. Bewaak het spanningsniveau van de deelnemer!
- Wees duidelijk en straal rust uit. Het is een oefening die serieus gedaan moet worden.
- Ondersteun de deelnemer daar waar nodig.
- Probeer alleen het gedrag of mimiek te benoemen. Leg de link naar spanning en eventueel boosheid.
- Maak gebruik van de time-out plek als dit nodig lijkt te zijn. De co-trainer vangt de deelnemers op die eventueel gebruik willen of moeten maken van een time-out.
- Na elke bijeenkomst houden de trainers een korte nabespreking, waarbij trainer de ingevulde Individuele deelnemerskaarten doorstuurt naar de behandelaren van de cliënt.

## Inhoud programma

### **[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom**

Iedereen krijgt de gelegenheid om kort te vertellen hoe hij of zij in zijn vel zit.

**[5 min.] Terugblik op vorige bijeenkomst en bespreken huiswerkopdracht**

- Vraag kort aan elke deelnemer of ze nog vragen hebben over de vorige bijeenkomst.
- Kom terug op de opdracht die ze meegekregen hebben. Dus dat ze kort een situatie omschrijven waarbij ze de controle kwijtraakten of dreigden kwijt te raken. En hoe ze hierop reageerden wat gedrag betreft en welke lichaamssignalen ze herkenden.

**[5 min.] Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvormen**

Vandaag gaan we verder met hetzelfde onderwerp als de vorige keer: controle hebben of verliezen. Het zal gericht zijn op controle hebben en houden over je eigen kracht. Dus ook leren op tijd te stoppen wanneer je dreigt de controle te verliezen. Belangrijk hierbij is weer dat je goed luistert naar je lichaamssignalen en deze probeert te benoemen. We nemen de oefeningen op met de videocamera. Doe de oefeningen serieus, anders heeft het weinig zin!

| Duur    | Doelen   | Inhoud  | Materialen  |
|---------|--|---|---|
| 10 min. | Zowel inleiding van het thema, als warming-up  | <p><b>Oefening</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Laat elke deelnemer een bal uitzoeken.</li> <li>2. Iedereen mag 1 minuut met de bal gaan stuiten tegen de muur of grond. Hierna wisselen we van bal en herhalen we de oefening.</li> </ol> <p><b>Belangrijk:</b> kijk als trainer goed hoe iemand gooit (frequentie, intensiteit) en welke expressie de deelnemer hierbij heeft.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Vraag elke deelnemer hoe hij of zij het vond en wat hen opviel. Koppel ook jouw bevindingen/ waarnemingen terug.</li> </ol> <p><b>Let op!</b><br/>Wijs op de mogelijkheid van de time-out plek.</p>   | <p>Verschillende ballen</p> <p>Lege muur</p> <p>Stopwatch</p> |
| 10 min. | <p>Deelnemer leert controle te houden over zijn eigen kracht.</p> <p>Deelnemer leert zijn eigen kracht te doseren.</p> | <p><b>Oefening</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Laat ieder deelnemer een bal uitzoeken.</li> <li>2. Vraag de deelnemers nu de bal 10x te gaan stuiten, van rustig naar heel hard. En weer terug van heel hard naar rustig.</li> </ol> <p><b>Belangrijk:</b> kijk goed of de deelnemer zijn kracht kan opbouwen, dus ook doseren of dat hij alleen maar hard of alleen maar zacht stuit.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Vraag elke deelnemer of de opdracht lukte en zo niet wat hij of zij moeilijk vond. Benoem vervolgens ook jouw waarnemingen, mits relevant.</li> </ol> <p><b>Bied de gelegenheid om evt. nog een keer te oefenen.</b></p> <p><b>Let op!</b> Wijs op de mogelijkheid van de time-out</p> | <p>Verschillende ballen</p> <p>Lege muur</p>                  |

|         |  |  |  |
|---------|--|--|--|
| 10 min. | <p>Deelnemer leert controle te houden over zijn eigen kracht.</p> <p>Deelnemer leert zijn eigen kracht te doseren.</p> <p>Deelnemer leert het herkennen en benoemen van lichaamssignalen en spanningsopbouw.</p> | <p><b>Oefening</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Geef aan dat deze oefening opgenomen wordt.</li> <li>2. Zet met zijn allen de dikke mat tegen de muur.</li> <li>3. Elke deelnemer mag 1 minuut met de stok tegen de mat slaan. <b>Spreek een stopteken af!</b></li> <li>4. Na deze oefening mag iedereen van zacht naar hard slaan en weer terug. Dit in 10 slagen van zacht naar hard en 10 slagen van hard naar zacht. Zelfde idee als oefening hiervoor.</li> <li>5. Kijk samen de oefening terug (op TV als het opgenomen is) en geef als opdracht mee of iedereen een opvallend iets ziet aan de uitvoerder en dit ook naar hem of haar benoemt. Vraag aan die persoon hoe de oefening ging en wat hij bij zichzelf merkte wat betreft lichaamssignalen en evt. spanningsopbouw.</li> </ol> <p><b>Let op!</b> Wijs op de mogelijkheid van de time-out. Als er tijd over is kan nog een leuke ontspannen act worden uitgevoerd.</p> | <p>Dikke mat</p> <p>Eén-meterstok</p> <p>Camera</p> <p>TV</p> <p>Stopwatch</p> |
|---------|--|--|--|

### [5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

Als je de controle hebt en kan houden over jezelf dan ben je aardig op weg. Daarom is het zo belangrijk dat je gaat aanvoelen wanneer je die controle dreigt te verliezen. Want alleen dan kun jijzelf of de groepsleiding op een positieve manier sturing geven aan je gedrag.

### [5 min.] Opdrachten uitdelen

*Let erop of je de aankomende week in een situatie terechtkomt waarbij je de controle over jezelf dreigde te verliezen of verloor. Wat voor gedrag leverde dit op en welke lichaamssignalen herkende je? Schrijf dit kort voor jezelf op zodat je dit de volgende keer kan delen met de groep.*

### Afsluiting van de bijeenkomst

*Bedankt voor jullie inzet! Probeer net als de vorige keer het geleerde te oefenen. Tot de volgende keer en succes.*

### [5 min.] Terugkoppeling van de trainers

De trainer vult samen met de cliënt de Individuele deelnemerskaart in. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de behandelaren van de cliënt. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken.

Bijeenkomst 3

**Controle hebben of  
verliezen over je eigen  
krachten en introductie  
ademhalingsoefening**

## Doelen

- Deelnemer ervaart dat het leuk is om zijn of haar krachten te gebruiken, te uiten.
- Deelnemer herkent en benoemt lichaamssignalen van fysieke spanningsopbouw.
- Deelnemer leert ademhalingstechnieken om beter tot ontspanning te komen.
- Deelnemer herkent zijn gevoel van ontspanning gedurende de ademhalingsoefening

## Benodigde materialen en voorbereiding

- Eén trektouw
- Grote zaal, minimaal volleybalveld
- 2 één-meterstokken
- 6 turnmatjes
- Ruimte in de hoek van de zaal (als eventuele time-out plek)
- Instructiefilm ademhalingsoefening
- Projectiemateriaal voor film

### **[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom**

Elke deelnemer wordt welkom geheten en krijgt ook de gelegenheid om in het kort te vertellen hoe hij of zij erbij zit.

### **Terugblik op vorige bijeenkomst en bespreken huiswerkopdracht**

- Vraag kort aan de deelnemers of er nog vragen of opmerkingen zijn over de vorige bijeenkomst.
- Vraag elke deelnemer naar zijn huiswerkopdracht. Hij/zij schetst de situatie waarbij hij/zij de controle dreigde te verliezen. Welk gedrag en welke lichaamssignalen laten benoemen.

## Aandachtspunten voor de trainers

- De trainer doet mee aan de oefeningen en geeft aan wat hij ervaart en herkent.
- Spreek met elkaar een stopteken af!
- Geef de deelnemers tussen de verschillende oefenvormen hersteltijd. Het zijn namelijk zware inspanningen die ze leveren.
- Bij sommige oefeningen is er sprake van lichamelijk contact en veel nabijheid. Ga goed na of elke deelnemer hier mee om kan gaan. Misschien hebben deelnemers erg negatieve ervaringen in het verleden gehad.



- Je kunt er voor kiezen om de ademhalingsoefeningen zittend te doen. Dit kan een stukje veiligheid aan de deelnemer bieden.
- Maak gebruik van de time-out plek als dit nodig lijkt te zijn. De co-trainer vangt de deelnemers op die eventueel gebruik willen of moeten maken van een time-out.
- Na elke bijeenkomst houden de trainers een korte nabespreking, waarbij trainer de ingevulde Individuele deelnemerskaarten doorstuurt naar de behandelaren van de cliënt.

## Inhoud programma

### [5 min.] Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

Vandaag gaan we weer verder met controle hebben, maar ook loslaten. En dan in het bijzonder gekoppeld aan het geven van al je krachten. Dit kan heel erg leuk zijn, maar misschien ben je ook wel bang om de controle over jezelf te verliezen. Hiermee gaan we vandaag oefenen. Probeer hierbij ook weer te letten op je lichaamssignalen. Ook wil ik een begin maken met ademhalingsoefeningen. Vragen als hoe werkt mijn ademhaling en welke invloed heeft deze op mijn spanningsopbouw/afname zijn hierbij belangrijk.

| Duur    | Doelen  | Inhoud  | Materialen |
|---------|---|---|------------|
| 15 min. | <p>Deelnemer ervaart dat het leuk is om zijn/haar krachten te gebruiken, te uiten.</p> <p>Deelnemer herkent en benoemt lichaamssignalen van fysieke spanningsopbouw</p> | <p><b>Oefening: touwtrekken</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verdeel de groep in 2 even grote partijen.</li> <li>2. Geef iedere partij even de tijd om evt. tactiek door te spreken.</li> <li>3. Spreek een start- en stopteken af.</li> <li>4. Maak afspraken over de regels.</li> <li>5. Speel een <i>best of three</i>.</li> <li>6. Hierna kort nabespreken.<br/>Deelnemer benoemt wat hij leuk vond en welk lichaamssignaal hem opviel.<br/>Had je jezelf onder controle?</li> <li>7. Speel het spel nog een keer, maar dan met andere partijen.</li> </ol> <p><b>Let op!</b> Benadruk dat het ook leuk kan zijn om met al je krachten te smijten. Mits je enige vorm van controle hebt over jezelf.</p> | Touw       |

|         |  |  |  |
|---------|--|--|--|
| 10 min. | <p>Deelnemer ervaart dat het leuk is om zijn/haar krachten te gebruiken, te uiten.</p> <p>Deelnemer herkent en benoemt lichaamssignalen van fysieke spanningsopbouw.</p> | <p><b>Oefening: duwvormen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Maak iedere keer tweetallen.</li> <li>2. Ga met ruggen tegen elkaar zitten en probeer elkaar van de mat te duwen. Je mag geen handen gebruiken.</li> <li>3. Wissel een keer van tegenstander.</li> <li>4. Variant: staand elkaar proberen over een lijn te duwen. Duw tegen een één-meterstok.</li> <li>5. Even een korte pauze, evt. wat water drinken.</li> <li>6. Nabespreken, vooral gericht op de doelen. Bespreek ook de invloed van winst en verlies. En hoe is het om letterlijk weerstand te krijgen? Wat doet dit met je spanningsniveau? En blijft het dan nog wel leuk?</li> </ol> <p><b>Let op!</b> Maak goede afspraken, regels (stoptekenen) en wijs op de time-out plek.</p> | <p>Matjes</p> <p>Time-out</p> <p>Eén-meterstok</p>   |
| 15 min. | <p>Deelnemer leert ademhalings-technieken om beter tot ontspanning te komen.</p>   | <p><b>Oefening: ademhalingsoefeningen</b></p> <p><b>Kijk naar de instructie film: ademhalingsoefening.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pak een matje en ga hier met je rug op liggen.</li> <li>2. Leg 1 hand op je buik en 1 op je borst. Voel en wat valt je op. Tel voor jezelf 10 ademhalingen. Leg het verschil uit tussen buik- en borstademhaling.</li> <li>3. Adem zo veel mogelijk lucht in en houd voor 10 tellen je adem in. Blaas hierna rustig uit tot je helemaal leeg bent. Ga hierna weer rustig ademhalen en herhaal na een tijdje de oefening.</li> <li>4. Bespreek na en leg in het kort uit welke invloed de ademhaling heeft op spanningsniveau of andersom. Vraag of ze dit herkennen.</li> </ol>                                 | <p>Matjes</p> <p>Film</p> <p>Projectie-materiaal</p> |

**[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst**

*Vandaag hebben jullie misschien ervaren dat het heel leuk, maar ook heel moeilijk kan zijn om al je kracht te gebruiken tegen iemand anders. Hierbij geeft je lichaam signalen af van vermoeidheid en spanning.*

*We hebben geprobeerd dit te benoemen.*

*Daarnaast hebben we geleerd dat de ademhaling soms ontregeld is (door spanning), maar dat je door middel van een aantal oefeningen weer controle kunt krijgen.*

**Opdrachten uitdelen**

Geef de deelnemers de ademhalingsoefeningen op papier mee. Laat ze samen met hun persoonlijk begeleider komende week 3 keer oefenen: Als je geoefend hebt, krijg je op het papier een handtekening van de afdeling.

**Afsluiting van de bijeenkomst**

*Tot de volgende keer!*

**[5 min.] Terugkoppeling van de trainers**

De trainer vult samen met de cliënt de Individuele deelnemerskaart in. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de behandelaren van de cliënt. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken.



Bijeenkomst 4

**Winst en verlies,  
aanvallen en verdedigen  
in relatie tot  
spanningsopbouw**

## Doelen

- De deelnemer herkent bij zichzelf oplopende irritatie/frustratie (spanningsopbouw) en benoemt dit.
- Deelnemer ervaart welke dingen van invloed zijn op zijn of haar spanningsniveau.
- Deelnemer ondervindt dat gedachten ook meespelen in oplopende irritaties/frustraties.

## Benodigde materialen en voorbereiding

- 4 hoepels
- 4 dezelfde soort ballen
- 4 blokjes
- 4 pylonen
- 4 pluimpjes (badminton)
- 1 trefbal
- Whiteboard + stiften
- Videocamera en TV

## Aandachtspunten voor de trainers

- Het is een optie dat de trainer zelf meedoet. Op deze wijze kun je sturing geven aan het geheel en zelfs wat zaken manipuleren. Zo mogelijk kan het spel worden opgenomen.
- In de regel vindt een aantal deelnemers hoepelroof kinderachtig. Wees ze voor door wat meer uitleg te geven en aan te geven dat het soms heerlijk kan zijn om 'kind' te mogen spelen.
- Geef de deelnemers eventueel een specifiek doel mee, bijvoorbeeld het roven van 1 ding.  
Dit kan de spanning nog wat verhogen.
- Maak wel wat afspraken rond trefbal anders gebeuren er misschien ongelukken.
- Maak gebruik van de time-out plek als dit nodig lijkt te zijn. De co-trainer vangt de deelnemers op die eventueel gebruik willen of moeten maken van een time-out.
- Na elke bijeenkomst houden de trainers een korte nabespreking, waarbij trainer de ingevulde Individuele deelnemerskaarten doorstuurt naar de behandelaren van de cliënt.

## Inhoud programma

### [5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Iedereen wordt welkom geheten en alle deelnemers krijgen even de tijd om aan te geven hoe ze in hun vel zitten.

### [5 min.] Terugblik op vorige bijeenkomst en bespreken huiswerkopdracht

- Vraag aan de deelnemers of ze nog vragen hebben over de vorige bijeenkomst.
- Vraag aan elke deelnemer apart hoe het is gegaan met de ademhalingsoefeningen.

### [5 min.] Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

Vandaag gaan we een aantal spellen spelen waarbij de kans bestaat dat je irritaties/frustraties wat oplopen. Wat gebeurt er op zo'n moment met je lichaam, herken je enige vorm van spanningsopbouw? En wat heeft allemaal invloed op je spanningsniveau? We staan dan ook even stil bij je gedachten tijdens irritaties.

We nemen deze oefeningen op met de camera en kijken ze ook weer terug.

Mocht er nog tijd over zijn, dan herhalen we de ademhalingsoefeningen.

| Duur    | Doelen   | Inhoud  | Materialen   |
|---------|--|---|--|
| 10 min. | <p>Deelnemer herkent bij zichzelf signalen van oplopende spanning/frustratie en benoemt dit.</p> <p>Deelnemer ervaart welke dingen van invloed kunnen zijn op het spanningsniveau.</p> | <p><b>Oefening: hoepelroof</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Geef alle deelnemers een hoepel en laat ze een plekje zoeken in de zaal.</li><li>2. Hier leggen ze de hoepel neer, waar ze vervolgens van alle objecten 1 ding in leggen.</li><li>3. Probeer spullen van een ander te stelen. Word je getikt voordat je terug bent bij je eigen hoepel dan moet je het voorwerp teruggeven.</li><li>4. Vraag na afloop elke deelnemer een lichaamssignaal op te schrijven van oplopende spanning/frustratie en waar dat mee te maken had. Bespreek dit alles kort na.</li></ol> <p><b>Let op!</b> Spreek een tijd af hoelang je speelt. Gebruik in eerste instantie niet te veel regels. Neem alles op met de camera.</p> | <p>Hoepels</p> <p>Ballen</p> <p>Blokjes</p> <p>Pylonen</p> <p>Pluimpjes (badminton)</p> <p>Whiteboard</p> <p>Stiften</p> <p>Camera</p> |

|         |   |   |   |
|---------|---|---|---|
| 10 min. | Deelnemer ervaart dat gedachten ook een rol kunnen spelen bij oplopende spanning. | <p><b>Oefening: trefbal</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Maak 2 evenredige partijen.</li> <li>2. Bespreek met elkaar de regels (veld, hoe hard gooien, wanneer af).</li> <li>3. Geef van tevoren aan dat de deelnemers nu ook moeten letten op welke gedachten ze tijdens het spel hebben.</li> <li>4. Laat ze na het spel 2 gedachten opschrijven en bespreek dit met elkaar.</li> <li>5. Introduceer nu de 5 G's! Leg aan de hand van een schema uit wat dit inhoudt.</li> </ol> <p><b>Let op!</b> Neem ook deze oefening op met camera.</p> | <p>Trefbal</p> <p>Camera</p> <p>Whiteboard</p> <p>Stiften</p> |
| 15 min. |   | <p><b>Oefening: ademhaling waarbij de instructiefilm 'ademhalingsoefening' gebruikt kan worden</b></p> <p>Korte herhaling van bijeenkomst 3.</p>  | <p>Matjes</p>   |

### [5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

Vandaag hebben we verschillende spelvormen gedaan. Het onderwerp was weer hetzelfde als voorgaande keer. Maar het verschil is dat er nu ook tegen elkaar gespeeld wordt. Het is dan moeilijk om stil te staan bij je eigen lichaam. In de volgende bijeenkomsten gaan we je helpen door een seintje te geven.

### [5 min.] Opdrachten uitdelen

We gaan de komende bijeenkomsten de gebeurtenissen die je hebt mee gemaakt bespreken aan de hand van de 5 G's. Wat zijn de 5 G's?

Dat zijn allemaal woorden beginnende met een G. Zo kan je het goed onthouden.

De Gebeurtenis beschrijf je, dit is de situatie. Daarbij schrijf je op wat je Gedachten waren en wat je Gevoel hierbij was. Ook beschrijf je wat je hebt gedaan, dus Gedrag. We gaan dan samen bekijken wat het Gevolg hiervan was. We gebruiken dus de 5 G's: Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel, gedrag en Gevolg.

Vul de aankomende week het schema in van de 5 G's, zonder de Gevolgen (die doen we volgende week samen)! Dus omschrijf een gebeurtenis, welke gedachten en gevoelens had je hierbij? Welk gedrag liet je vervolgens zien? Neem uiteraard een situatie waarbij irritatie, boosheid of agressie een rol speelde.

De volgende keer bespreken we samen jullie ingevulde schema's.



**[5 min.] Afsluiting van de bijeenkomst**

Benadruk dat we de volgende keer de beelden van de camera terugkijken!

**Terugkoppeling van de trainers**

De trainer vult samen met de cliënt de Individuele deelnemerskaart in. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de behandelaren van de cliënt. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken.



Bijeenkomst 5

**Herkennen en benoemen  
van irritaties  
en introductie  
ontspanningsoefening**

## Doelen

- Deelnemer herkent en benoemt oplopende irritatie/spanning bij zichzelf en bij een ander.
- Deelnemer leert ontspannen aan de hand van ontspanningsoefeningen van Jacobsen (ontspanningsoefeningen waarbij je leert spanning in de spieren los te laten).

## Benodigde materialen en voorbereiding

- TV en videocamera
- Kleine, lichte bal voor kegelhockey
- 2 doeltjes
- 6 kegelhockeysticks
- Matjes
- Lintjes
- Whiteboard en stiften
- Instructiefilm ontspanningsoefeningen
- projectiemateriaal

## Aandachtspunten voor de trainers

- De co-trainer is in eerste instantie gewoon deelnemer, dit houdt tijdens de eerste oefening in: mee observeren en benoemen. Tijdens het kegelhockey mag hij of zij enigszins forceren als dit nodig lijkt, dus wanneer alles wat gezapig verloopt. Tijdens de ontspanningsoefeningen erg serieus meedoen, als voorbeeldfunctie fungeren.
- Waak ervoor dat de deelnemers niet gaan interpreteren wat betreft agressie, boosheid en irritaties bij een ander. Laat ze concreet zichtbaar gedrag benoemen en eventueel vragen of ze gelijk hebben.
- Bouw de ontspanningsoefeningen heel rustig op en geef duidelijke informatie vooraf. Deze oefeningen worden als vreemd en vaak spannend ervaren. Deelnemers moeten zich redelijk kwetsbaar opstellen en dat vinden ze vaak eng. Je kunt eventueel zittend beginnen.
- Wees niet te makkelijk wat betreft de huiswerkopdrachten. Deze zijn zeer belangrijk voor de transfer van de zaal naar de afdeling. Neem dus geen genoegen met half ingevulde lijstjes of slappe excuses.
- Je kunt van tevoren alvast enkele bruikbare gedeeltes van het videomateriaal selecteren.
- Maak gebruik van de time-out plek als dit nodig lijkt te zijn. De co-trainer vangt de deelnemers op die eventueel gebruik willen of moeten maken van een time-out.
- Na elke bijeenkomst houden de trainers een korte nabespreking, waarbij trainer de ingevulde Individuele deelnemerskaarten doorstuurt naar de behandelaren van de cliënt.

## Inhoud programma

### [5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Iedereen krijgt de gelegenheid om in het kort te vertellen hoe hij of zij in zijn/haar vel zit.

### [5 min.] Terugblik op vorige bijeenkomst en bespreken huiswerkopdracht

- Vraag aan elke deelnemer of ze nog vragen hebben over de vorige bijeenkomst
- Kom terug op de opdracht die ze toen meegekregen hebben. Dus dat ze in het kort een situatie omschrijven waarbij er sprake was van oplopende irritatie, boosheid of agressie. Dit aan de hand van de 5 G's. Neem hiervoor rustig de tijd, aangezien dit ook vaker terugkeert in de module.

### Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

*Zoals ik vorige week beloofd heb beginnen we met het terugkijken van de oefenvormen van vorige week.*

*Hierbij zal ik een aantal vragen stellen. Daarna gaan we in actie met een kegelhockeyspel, waarbij we weer naar onszelf en de ander kijken. We letten daarbij vooral op uitingen van irritaties, boosheid of agressie. We proberen dit ook naar elkaar te gaan benoemen. Als laatste gaan we een begin maken met ontspanningsoefeningen. Dit doen we heel geleidelijk.*

| Duur    | Doelen   | Inhoud  | Materialen                                  |
|---------|--|---|---|
| 10 min. | Deelnemer herkent en benoemt oplopende irritatie, spanning bij zichzelf en bij een ander | <b>Oefening: observeren</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- We kijken met zijn allen de eerste 2 oefeningen terug van vorige keer.</li><li>- Deelnemers benoemen tijdens het kijken momenten van oplopende irritatie bij zichzelf en bij een ander. Noem daarbij ook de uiterlijke kenmerken op.</li><li>- Schrijf deze als trainer op en bespreek ze aan het einde na.</li></ul>   | Camera<br>TV<br>Whiteboard<br>Stiften       |
| 10 min. | Deelnemer herkent en benoemt oplopende irritatie, spanning bij zichzelf en de ander.     | <b>Oefening: kegelhockey</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Verdeel de deelnemers en eventueel de (co-)trainer over 2 partijen.</li><li>- Deel lintjes uit voor het overzicht, wie bij wie hoort.</li><li>- Spreek een aantal basale regels af en start het spel.</li><li>- Laat het op zijn beloop en leg het stil wanneer er irritatie ontstaat. Bespreek dit met z'n allen en hoe op te lossen en verder te gaan.</li></ul> | 2 doeltjes<br>Lintjes<br>Bal<br>Hockeystick |

|         |   |   |   |
|---------|---|---|---|
| 15 min. | Deelnemer leert ontspannen aan de hand van ontspanningsoefening (van Jacobsen). | <p><b>Oefening: ontspanningsoefening (van Jacobsen), zie instructiefilm</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Begin vandaag met het aanspannen van been- en armspieren.</li> <li>- Vraag na of ze de spanning voelen oplopen!</li> <li>- Maar vraag ook na of die spanning weer wegvloeit en plaats maakt voor ontspanning.</li> </ul> <p><b>Let op!</b> Maak er geen haastklus van.</p> | <p>Matjes</p> <p>Instructie film</p> <p>Ontspanningsoefeningen</p> <p>Projectie-materiaal</p> |
|---------|---|---|---|

### **[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst**

*Vandaag hebben we onder andere geoefend om ook bij een ander oplopende spanning en irritatie te zien en dit te benoemen in een spel en met behulp van de video. Dit is niet om de ander terecht te wijzen maar om elkaar te trainen. Beter gezegd: om elkaar te helpen. Dit is erg belangrijk, je hoeft het niet alleen te doen. Daarnaast hebben we een vervolg gemaakt met de ontspanningsoefeningen. Voor de meesten waarschijnlijk vreemd om te doen, maar ik ben ervan overtuigd dat het kan helpen eerder spanning te voelen en daarna te ontspannen.*

### **[5 min.] Opdrachten uitdelen**

Vandaag geen opdrachten! Als de opdracht van vorige keer moeilijk was of niet goed gedaan, deze nog een keer herhalen.

### **Afsluiting van de bijeenkomst**

*Vandaag hadden we een afwisselend programma. Van rustig naar actief en naar ontspannen. Als er geen vragen meer zijn ronden we het hierbij af. Tot volgende week.*

### **Terugkoppeling van de trainers**

De trainer vult samen met de cliënt de Individuele deelnemerskaart in. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de behandelaren van de cliënt. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken

Bijeenkomst 6

# **Lichaamsspanning, wat zijn de signalen?**

## Doelen

- De deelnemer herkent zijn of haar lichaamssignalen m.b.t. spanningsopbouw.
- De deelnemer kan zijn of haar lichaamssignalen benoemen.

## Benodigde materialen en voorbereiding

- 3 stokken
- Blinddoeken
- Videocamera
- Whiteboard
- Stiften
- Blokken
- Banken
- Ballen

## Aandachtspunten voor de trainers

- De trainer doet de oefeningen mee om zo de drempel voor de rest wat te verlagen, is tevens voorbeeld.
- Deelnemers hebben vaak de neiging om lichaamsgerichte oefeningen af te raffelen. Ga af en toe even op de rem staan en geef ze tussendoor ook genoeg rust.
- Benadruk bij de eerste oefening dat het niet gaat om zo dicht mogelijk bij de muur te eindigen, maar dat je juist stopt wanneer je niet meer verder wil.
- Als variant op de eerste vorm zou je ervoor kunnen kiezen dat de doener pas mag stoppen wanneer een ander stop zegt. Dit heeft ook met vertrouwen te maken, maar is met name ook spanningsverhogend.
- Probeer een link te leggen tussen de lichaamssignalen en boosheid. Zijn het dezelfde signalen die vooraf aan boosheid ook waarneembaar zijn?
- Geef de deelnemers die kijken een opdracht mee.
- Maak gebruik van de time-out plek als dit nodig lijkt te zijn. De trainer vangt de deelnemers op die eventueel gebruik willen of moeten maken van een time-out.
- Na elke bijeenkomst houden de trainers een korte nabespreking, waarbij trainer de ingevulde Individuele deelnemerskaarten doorstuurt naar de behandelaren van de cliënt.



## Inhoud programma

### [5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Elke deelnemer krijgt de gelegenheid om kort te vertellen hoe de afgelopen week is geweest en ook of er bijzonderheden zijn.

### [5 min.] Terugblik op vorige bijeenkomst en bespreken van huiswerkopdracht

- Vraag in het algemeen of er nog vragen zijn over de vorige bijeenkomst.
- Geef ook de ruimte voor inbreng van spannende situaties die hebben plaatsgevonden. Herkende je bepaalde signalen bij jezelf en had je ook gedachten en hoe heb je op de situatie gereageerd?

### Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

Vandaag staan enkele oefeningen op het programma die misschien spannend kunnen zijn. We gaan met de oefeningen leren onze spanningen te herkennen en te zeggen. Het gaat erom dat we stilstaan bij ons lichaam en bij de signalen die het af kan geven in benauwde situaties. Neem er de tijd voor en probeer mee te doen. Als het te moeilijk is, kan je altijd nog even uitstappen.

Ter afsluiting gaan we een activiteit doen die door jullie is uitgekozen. Dus een mix van serieus en ontspanning. Zet hem op!

| Duur    | Doelen   | Inhoud  | Materialen   |
|---------|--|---|--|
| 10 min. | Deelnemer herkent lichaams-<br>signalen die met<br>spanningsopbouw<br>te maken hebben.<br><br>Deelnemer<br>benoemt deze<br>lichaamssignalen. | <b>Oefening: blind naar de muur lopen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Laat ieder deelnemer om debeurt blind, m.b.v. blinddoek, naar de muur aan de andere kant van de zaal lopen.</li><li>- Geef hierbij vooraf aan dat ze goed naar hun lichaam moeten luisteren. Benadruk dat het geen competitie is wie het dichtst bij de muur komt, iedereen doet het voor zich.</li><li>- Na deze oefening mogen ze op het bord schrijven wat ze bij zichzelf herkend hebben en toelichting geven aan de rest.</li></ul> <b>Let op!</b> Neem het op met de camera. Je kunt meegeven dat ze hun handen niet mogen gebruiken om naar de muur te tasten. | Camera<br><br>Blinddoek<br><br>Whiteboard<br><br>Stiften |

|         |  |  |   |
|---------|--|--|---|
| 10 min. | Deelnemer herkent lichaams-<br>signalen die met<br>spanningsopbouw<br>te maken hebben.<br><br>Deelnemer<br>benoemt deze<br>lichaamssignalen. | <p><b>Oefening: blind naar de muur rennen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laat elke deelnemer om de beurt blind, m.b.v. blinddoek naar de muur aan de andere kant van de zaal lopen.</li> <li>- Geef hierbij vooraf aan dat ze goed naar hun lichaam moeten luisteren. Benadruk dat het geen competitie is wie het dichtst bij de muur komt. Maar dat iedereen het voor zich doet.</li> <li>- Na het doen mogen ze op het bord schrijven wat ze bij zichzelf herkent hebben en toelichting geven aan de rest.</li> </ul> <p><b>Let op!</b> Neem het op met de camera.</p>   | <p>Camera</p> <p>Blinddoek</p> <p>Whiteboard</p> <p>Stiften</p>   |
| 15 min. | Deelnemer herkent lichaams-<br>signalen die met<br>spanningsopbouw<br>te maken hebben.<br><br>Deelnemer<br>benoemt deze<br>lichaamssignalen. | <p><b>Oefening: elkaar blind leiden door de zaal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Er wordt nu in tweetallen gewerkt. Eén deelnemer leidt de andere, die geblinddoekt is, door de zaal. Dit doen ze via een stok.</li> <li>- De zaal ligt vol obstakels; ballen, banken en blokken.</li> <li>- Doe dit enkele minuten en draai de rollen om.</li> <li>- Geef als opdracht mee dat ze letten op wat ze herkennen aan lichaamssignalen en laat ze die achteraf ook opschrijven. Sluit dit gezamenlijk af.</li> </ul> <p><b>Let op!</b> Neem het op met de camera en zeg dat we volgende week de beelden terug kijken.</p> | <p>3 stokken</p> <p>Camera</p> <p>Blinddoek</p> <p>Whiteboard</p> <p>Stiften</p> <p>Blokken</p> <p>Ballen</p> <p>Banken</p> |

### [5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

*Ook vandaag ging het weer om het herkennen van lichaamssignalen, vooral die te maken hebben met oplopende spanning. Ik hoop dat jullie ze inmiddels veel sneller herkennen en benoemen. Dus vertel wat er met je gebeurt in bepaalde situaties. Op die manier weet de omgeving hoe je in je vel zit, maar kun je zelf misschien ook je gedrag beter gaan sturen. Door bijvoorbeeld je grens op tijd aan te geven. Dit voorkomt uitpattingen en leidt sneller weer tot een ontspanning in plaats van een stressvolle periode.*

### Opdrachten uitdelen

Geen huiswerkopdracht

### [5 min.] Afsluiting van de bijeenkomst

*Als er geen vragen meer zijn dan zou ik zeggen: tot de volgende keer.*

### Terugkoppeling van de trainers

De trainer vult samen met de cliënt de Individuele deelnemerskaart in. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de behandelaren van de cliënt. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken.

Bijeenkomst 7

**Herkennen en benoemen  
van spanningsopbouw  
bij jezelf en  
ontspanningsoefening**

## Doelen

- Deelnemer herkent uiterlijke spanning van zichzelf en een ander en benoemt dit.
- Deelnemer herkent frustraties en probeert de oorzaak hiervan te vinden.
- Deelnemer kent het schema met de 5 G's.
- Deelnemer gebruikt het schema van de 5 G's om inzicht te krijgen in bepaalde patronen die te maken hebben met spanningsopbouw.
- Deelnemer leert ontspanningsoefeningen, zodat hij deze kan gebruiken bij oplopende spanningen.

## Benodigde materialen en voorbereiding

- Videocamera en TV
- 4 banken
- 2 volleyballen
- 6 tal matjes
- Whiteboard en stiften
- Instructiefilm ontspanningsoefening
- projectiemateriaal

## Aandachtspunten voor de trainers

- De trainer is in eerste instantie op de achtergrond aanwezig. Geef de deelnemers de ruimte. Tijdens het stoepanden kan de trainer meedoen. Ontspanningsoefeningen als voorbeeld meedoen.
- Waak ervoor dat de inleiding en het terugkijken niet te lang gaan duren.
- De deelnemers mogen nu ook dingen van elkaar benoemen. Zeg van tevoren dat ze alleen waarneembare dingen mogen zeggen. Dus niet "hij is heel erg gespannen", maar "ik zie hem zichzelf inhouden" of "hij betreft zijn gezicht."
- Leg nogmaals uit wat de bedoeling van de ontspanningsoefeningen is.
- Ga niet te snel met het begeleiden van de ontspanningsoefeningen.
- Maak gebruik van de time-out plek als dit nodig lijkt te zijn. De trainer vangt de deelnemers op die eventueel gebruik willen of moeten maken van een time-out.
- Na elke bijeenkomst houden de trainers een korte nabespreking, waarbij trainer de ingevulde Individuele deelnemerskaarten doorstuurt naar de behandelaren van de cliënt.

## Inhoud programma

### [5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Elke deelnemer krijgt de gelegenheid om in het kort te vertellen hoe hij of zij erbij zit.

Dit zowel in fysieke als psychische zin.

### [5 min.] Terugblik op vorige bijeenkomst en bespreken van huiswerkopdracht

- Er is de vorige bijeenkomst geen huiswerkopdracht uitgedeeld, dus hoef je hier niet op terug te komen.
- Wel vraag je in het algemeen of er nog vragen of opmerkingen zijn over de vorige bijeenkomst. Je kunt dit kort inleiden door te vertellen wat ze toen gedaan hebben, maar je kunt ook refereren aan de video-opnames die we vandaag gaan terugkijken.

### Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

Vandaag gaan we beginnen met het terugkijken van de beelden van vorige keer. De opdracht hierbij is dat je goed let op jezelf, maar ook op een ander. Wat valt je op als je het hebt over spanningen en waar komen deze vandaan? Hierna gaan we een oefening doen. Als afsluiting pakken we weer de draad op met de ontspanningsoefeningen. Hier krijg je ook een opdracht van mee om te kunnen oefenen op de afdeling.

| Duur    | Doelen   | Inhoud   | Materialen                                    |
|---------|--|--|---|
| 10 min. | Deelnemer herkent uiterlijke spanningen van zichzelf en de ander en benoemt deze.  | <b>Oefening: terugkijken van beelden</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Iedereen kijkt de videobeelden terug, zodra er iets gezien wordt van een uiting van spanning stoppen. Laat het hem of haar benoemen.</li><li>- Trainer schrijft het op het whiteboard.</li><li>- Check na of de waarneming klopt! En vraag waar de spanning vandaan kwam.</li></ul>   | TV<br>Camera<br>Whiteboard<br>Stiften         |
| 10 min. | Deelnemer leert frustraties herkennen en de oorzaak hiervan te vinden.<br><br>Deelnemer leert a.d.h.v. de 5 G's inzicht te krijgen in zijn spanningsopbouw | <b>Oefening: stoepranden</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Zet het spel klaar, 2 banken tegenover elkaar met een afstand van 2 meter ertussen.</li><li>- Achter de bank een deelnemer, die probeert met de bal de andere bank te raken. Bal komt terug, vang je hem, dan heb je een punt.</li><li>- Wie het eerste 10 punten heeft wint.</li><li>- Wanneer raak je gefrustreerd en waarom?</li><li>- Gebruik een deelnemer als voorbeeld en leg het uit aan de hand van de 5 G's.</li><li>- Rond het af door samen op te ruimen.</li></ul> | 4 banken<br>2 ballen<br>Whiteboard<br>Stiften |

|         |  |   |          |
|---------|--|---|----------|
| 10 min. | Deelnemer leert zich ontspannen m.b.v. ontspannings-oefening | <p><b>Oefening: ontspanningsmethode (Jacobsen)</b></p> <p>Zie instructiefilm van de ontspanningsoefening. Samen kijken en samen doen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laat iedereen een plekje opzoeken in de zaal (niet te ver uit elkaar).</li> <li>- Werk vanaf de voeten, benen naar bovenlichaam.</li> <li>- Laat ze het verschil merken tussen spanning en ontspanning!</li> <li>- Noem ook dat je lichaam er niet alleen ontspannen van raakt, maar ook je geest. Je kunt alles even van je af zetten.</li> <li>- Nadien even kortsluiten hoe het ging en wat hen is overkomen bij zichzelf.</li> </ul> | 6 matjes |
|---------|--|---|----------|

#### **[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst**

*Vandaag was het fysiek gezien een rustig programma. Wel veel denkwerk, bijvoorbeeld met de 5 G's. En we hebben nu alle ontspanningsoefeningen doorlopen. Ik hoop dat jullie ermee gaan oefenen. Dit is erg belangrijk.*

#### **Opdrachten uitdelen**

*Ik geef jullie vandaag een opdracht mee om zelf de ontspanningstechnieken te gaan oefenen. Doe dit rustig op je kamer en neem er de tijd voor. Ga oefenen, want je hebt er zelf alleen maar voordeel bij.*

#### **[5 min.] Afsluiting van de bijeenkomst**

Vraag of er nog dingen zijn die besproken moeten worden. Hierna afronden.

#### **Terugkoppeling van de trainers**

De trainer vult samen met de cliënt de Individuele deelnemerskaart in. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de behandelaren van de cliënt. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken.

Bijeenkomst 8

# **Samenwerking en oplopende irritaties**

## Doelen

- Deelnemer herkent oplopende spanningen gedurende de samenwerking.
- Deelnemer overlegt zijn gevoelens van oplopende spanning en herkent afname van spanning.
- Deelnemer herkent zijn gedachten, gevoelens en hoe deze zijn gedrag kunnen (bij)sturen.
- Deelnemer kan ontspanningsoefeningen uitvoeren die hij in de les heeft aangeleerd.
- Deelnemer kan ontspanningsoefeningen gebruiken bij oplopende spanning.

## Benodigde materialen en voorbereiding

- Invulschema's met de 5 G's.
- 6 tal ballen (formaat volleybal)
- 6 pennen
- 6 matjes
- Instructiefilmpje ontspanningsoefeningen
- projectiemateriaal

## Aandachtspunten voor de trainers

- Tijdens de oefenvormen observeert de trainer de deelnemers. Let op spanningsopbouw en hoe de deelnemers hiermee omgaan. Maken ze het bespreekbaar, uiten ze de irritaties? Tijdens de nabesprekingen kan hij of zij hierop terugkomen. Help de deelnemers eventueel met invullen van de formulieren. Tijdens de ademhalingsoefeningen meedoen net zoals het afsluitende spel.
- Probeer niet in discussie te verzeilen, het doen en ervaren staan centraal.
- Je kunt er voor kiezen om van tevoren niet aan te geven dat er nog een activiteit komt die ze zelf mogen kiezen. De deelnemers kunnen alles gaan afrafelen om tijd over te houden voor die ene activiteit.
- Zodra je oplopende irritatie ziet, stil leggen en a.d.h.v. de 5 G's bespreken. De rest kan eventueel gewoon doorgaan met de oefening. Hierna meteen oefenen hoe het anders kan.
- Zet de deelnemers niet te dicht bij elkaar. Ze gaan dan op elkaar letten, concentratie neemt af en ze lopen elkaar alleen maar in de weg.
- Maak gebruik van de time-out plek als dit nodig lijkt te zijn. De co-trainer vangt de deelnemers op die eventueel gebruik willen of moeten maken van een time-out.
- Na elke bijeenkomst houden de trainers een korte nabespreking, waarbij trainer de ingevulde Individuele deelnemerskaarten doorstuurt naar de behandelaren van de cliënt.



## Inhoud programma

### **[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom**

Iedereen krijgt de gelegenheid om kort te vertellen hoe hij of zij in zijn/haar vel zit.

Of er eventueel bijzonderheden zijn waar rekening mee gehouden dient te worden.

### **[5 min.] Terugblik op vorige bijeenkomst en bespreken van huiswerkopdracht**

- Even kort terugkomen op de ontspanningsoefeningen van Jacobsen.
- Daarna navragen of er eventueel opmerkingen zijn naar aanleiding van de vorige bijeenkomst of dat er in de afgelopen week dingen zijn gebeurd die teruggrijpen op de module als zodanig. Dus navragen of het geleerde ook al wordt toegepast in de praktijk!

### **[5 min.] Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvormen**

*We zijn het er denk ik allemaal mee eens dat als je samen iets doet er sneller irritaties of spanningen kunnen ontstaan. Vandaag staat samenspel dan ook centraal. Waarom ontstaan er dan irritaties, welke gedachten en gevoelens spelen hierbij een rol en hoe kun je deze sturen zodat de activiteit toch samen leuk blijft om te doen? We gaan letterlijk die dingen opschrijven m.b.v. de 5 G's formulieren. Hierna zullen we ook nog de ademhalingsoefeningen terug laten komen. Als er dan nog tijd over is, dan vullen we die met een activiteit die jullie zelf uitkiezen.*

| Duur    | Doelen  | Inhoud   | Materialen   |
|---------|---|--|--|
| 15 min. | Ervaren dat binnen samenwerking allerlei processen spelen met als mogelijk gevolg oplopende irritaties en spanningen.   | <p><b>Oefening: in tweetallen bal overgooien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maak tweetallen en geef ze een bal.</li> <li>- Houd een vaste afstand tussen de 2 deelnemers aan.</li> <li>- Laat ze 20 keer over en weer gooien zonder dat de bal op de grond valt. Als dit wel gebeurt overnieuw.</li> <li>- Varieer eventueel met hard gooien, afstand vergroten, gooien met 1 stuit of andere medespeler.</li> <li>- Vraag als de opdracht gelukt is of en na hoe lang er irritatie ontstond, hoe dit kwam (samenwerking) en waar je dit aan merkte. Praat hier even op door.</li> </ul> <p><b>Let op:</b> Het is de bedoeling dat ze de grens opzoeken wat haalbaar is.</p>   | 6 ballen   |
| 10 min. | <p>Leren dat overleggen spanning of irritaties kan wegnemen.</p> <p>Leren inzicht te krijgen in je eigen gedachten, gevoelens en hoe deze je gedrag kunnen (bij)sturen.</p> | <p><b>Oefening: overgooien van 2 ballen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maak weer tweetallen, maar geef ze 2 ballen.</li> <li>- Houd een vaste afstand tussen de 2 deelnemers aan.</li> <li>- Laat ze tegelijkertijd de ballen naar elkaar toegooien en vangen. Dit moet ook 20 keer lukken. Als het niet lukt overnieuw proberen.</li> <li>- Varieer nu eventueel met afstand en andere medespeler.</li> <li>- Geef als opdracht mee dat wanneer ze oplopende irritatie of spanning ervaren, ze het spel stilleggen en met elkaar overleggen om tot een oplossing te komen.</li> </ul> <p><i>Denk mee en geef waar nodig aandachtspunten!</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hierna weer doorspelen, wanneer het weer leidt tot spanning/irritaties een formulier laten invullen met eventuele oplossingen om tot andere uitingen te komen.</li> </ul> | <p>6 ballen</p> <p>Invullijsten</p> <p>5 G's</p> <p>6 pennen</p> |

|         |   |  |  |
|---------|---|--|--|
| 15 min. | Leren hoe je ademhaling werkt bij spanning en hoe je deze weer onder controle kunt krijgen. | <p><b>Oefening: ademhalingsoefeningen</b></p> <p><b>Bekijk de instructiefilm van ontspanningsoefening</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pak een matje en ga hier met je rug op liggen.</li> <li>2. Leg 1 hand op je buik en 1 op je borst. Voel en wat valt je op? Tel voor jezelf 10 ademhalingen. Leg het verschil uit tussen buik- en borstademhaling.</li> <li>3. Adem zo veel mogelijk lucht in en houd voor 10 tellen je adem in. Blaas hierna rustig uit tot je helemaal leeg bent. Ga hierna weer rustig ademhalen en herhaal na een tijdje de oefening.</li> <li>4. Bespreek na en leg in het kort uit wat ademhaling voor een invloed heeft op spanningsniveau of andersom. Herkenning?</li> </ol> |  |
|---------|---|--|--|

#### **[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst**

*Vooral als je dingen samen doet, kunnen er irritaties ontstaan. Iemand bezorgt ze jou, maar jij ook een ander. Irritaties kunnen weer zorgen voor spanning en boosheid. Het is erg handig om dit te herkennen bij jezelf (gedachten, lichaamssignalen) en de ander, vervolgens kun je er al pratende uit komen. Steeds meer leren jullie zelf je gedrag te sturen, met name belangrijk als je merkt dat je gespannen raakt.*

#### **[5 min.] Opdrachten uitdelen**

*Probeer de komende week minstens 1 keer in overleg te treden met een persoon die steeds irritaties of spanning oproept. Benoem daarbij je gedachten en gevoelens en hoe je dit samen kunt oplossen. Vergeet je eigen rol in het geheel natuurlijk ook niet!*

#### **Afsluiting van de bijeenkomst**

*Tot de volgende keer! Een goede week gewenst.*

#### **Terugkoppeling van de trainers**

De trainer vult samen met de cliënt de Individuele deelnemerskaart in. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de behandelaren van de cliënt. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken.



Bijeenkomst 9

**Grenzen aangeven,  
vertrouwen en falen,  
in relatie tot spanningen  
(deel 1)**

## Doelen

- De deelnemer herkent zijn lichaamssignalen van spanning.
- De deelnemer benoemt zijn lichaamssignalen.
- De deelnemer herkent zijn eigen grenzen.
- De deelnemer kan 'stop' zeggen wanneer de spanning te hoog oploopt.

## Benodigde materialen en voorbereiding

- Klimwand met minimaal 2 verschillende routes
- Klimgordels van verschillende grootte
- Zekeringsmateriaal
- Videocamera
- 6 matjes voor de ontspanningsoefeningen
- Whiteboard en stiften

**Let op: voor het aanbieden van klimmen heb je een diploma/certificaat nodig!**

## Aandachtspunten voor de trainers

- Trainer met diploma mag en kan zekeren. Dan is de wachttijd voor het klimmen wat korter
- Eventueel zou hij of zij ook kunnen klimmen. Op die wijze de andere wat stimuleren en motiveren.  
De ontspanningsoefeningen gewoon meedoen.
- Let erop dat de deelnemers niet te snel naar boven klimmen, stil laten staan bij lichaamssignalen, ze moeten de spanning en angst niet overschreeuwen.
- Geef wachtende deelnemers een opdracht mee, bijvoorbeeld filmen of observeren van de klimmer.
- Laat de deelnemers niet te snel achter elkaar of te lang klimmen.  
Het is een zeer inspannende activiteit.
- Maak gebruik van de time-out plek als dit nodig lijkt te zijn. De trainer vangt de deelnemers op die eventueel gebruik willen of moeten maken van een time-out.
- Na elke bijeenkomst houden de trainers een korte nabespreking, waarbij trainer de ingevulde Individuele deelnemerskaarten doorstuurt naar de behandelaren van de cliënt.

# Inhoud programma

## **[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom**

In een openingsronde krijgt iedereen de gelegenheid om in het kort te vertellen of er nog bijzonderheden zijn. Dingen die van invloed kunnen zijn op de wijze van deelname aan de training.

## **[5 min.] Terugblik op vorige bijeenkomst en bespreken van huiswerkopdracht**

- Vraag in het algemeen aan de deelnemers of er nog vragen of opmerkingen zijn over de vorige bijeenkomst.
- Bespreek de opdracht van afgelopen keer. Dus of ze iemand hebben aangesproken die irritaties opriep en hoe dit afgelopen is. Riep dit spanningen bij jezelf en de ander op en nam dit eraan ook af?

## **Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvormen**

*Vandaag gaan we het grootste gedeelte van de tijd klimmen! Welke spanningen roept dit op in je lichaam, probeer ze dus te herkennen en te benoemen. Waar komen deze spanningen vandaan en hoe kan je ervoor zorgen dat ze afnemen? Waar ligt je grens? Veiligheid staat voorop dus luister goed naar de instructies! Niet iedereen kan tegelijk dus soms moet je even wachten, maar dan kun je ook observeren. We nemen het op met de camera zodat we het ook weer terug kunnen kijken. Als laatste nemen we de ontspanningsoefeningen weer door.*

| Duur    | Doelen  | Inhoud  | Materialen  |
|---------|---|---|---|
| 10 min. | <p>Deelnemer leert lichaamssignalen herkennen die met spanning te maken hebben.</p> <p>Deelnemer leert deze lichaamssignalen te benoemen.</p> | <p><b>Oefening: klimmen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Laat elke deelnemer een klimgordel aandoen.</li> <li>2. Eén voor één klimt elke deelnemer de makkelijkste route. Zelf zekeren en 1 extra back-up. Een andere deelnemer neemt op met de camera. Vooraf niet teveel vertellen over het uiteindelijke doel van de oefening. Laten ervaren is het motto.</li> <li>3. Vraag vooraf hoe ze zich voelen en ook achteraf. Laat ze vooral letten op lichaamssignalen.</li> <li>4. Elke deelnemer schrijft minstens 1 lichaamssignaal van zichzelf op het whiteboard. Dit kan eventueel aangevuld worden met bevindingen van andere deelnemers.</li> </ol> <p>Beschrijf hier geen technische details over het klimmen. Zijn uiteraard zeer belangrijk maar niet voor het trainersgedeelte.</p>  | <p>Klimwand</p> <p>Camera</p> <p>Zekeringsmateriaal</p> <p>6 klimgordels</p> <p>Whiteboard en stiften</p> |
| 10 min. | <p>Deelnemer leert zijn eigen grenzen te herkennen.</p> <p>Deelnemer leert op tijd stop te zeggen wanneer de spanning te hoog oploopt.</p>    | <p><b>Oefening: klimmen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ieder deelnemer gaat weer klimmen, maar nu de moeilijkste route. Mits hij of zij de 1e ronde is boven gekomen. Als een deelnemer niet wil, dan mag hij of zij de makkelijke route weer nemen.</li> <li>2. Als trainer ga je nu iets meer pushen! Bovenaan moeten de deelnemers zich overgeven aan het touw en achterover gaan hangen. Uiteraard met de handen los.</li> <li>3. Je kunt er ook voor kiezen om ze op de terugweg te laten abseilen.</li> <li>4. Observeer goed en vraag achteraf of de deelnemer zich ontspannen voelde en of hij of zij de neiging had om te stoppen om een opdracht niet uit te voeren. Misschien heeft hij of zij dit ook wel gedaan. Vragen waar zijn of haar grens lag en of de deelnemer ook op tijd gestopt is.</li> <li>5. Als een deelnemer niet gestopt is en dit wel had moeten doen, kun je ervoor kiezen om het over te doen, maar nu goed.</li> </ol> <p><b>Let op!</b> Is er tijdhood, dan volgende keer verder.</p> | <p>Klimwand</p> <p>Camera</p> <p>Zekeringsmateriaal</p> <p>6 klimgordels</p> <p>Whiteboard en stiften</p> |



|         |  |  |          |
|---------|--|--|----------|
| 10 min. | Deelnemer leert zich ontspannen m.b.v. ontspannings-oefening | <b>Oefening: ontspanningsmethode (Jacobsen)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laat iedereen een plekje opzoeken in de zaal. (niet te ver uit elkaar).</li> <li>- Werk vanaf de voeten, benen naar bovenlichaam.</li> <li>- Laat ze het verschil merken tussen spanning en ontspanning!</li> <li>- Noem ook dat je lichaam er niet alleen ontspannen van raakt, maar ook je geest. Je kunt alles even van je af zetten.</li> <li>- Nadien even kortsluiten hoe het ging en wat ze is opgevallen bij zichzelf.</li> </ul> | 6 matjes |
|---------|--|--|----------|

### **[10 min.] Samenvatting van de bijeenkomst**

*In deze bijeenkomst heb je geleerd om je spanningen te herkennen en te benoemen. Ook heb je geleerd om je grenzen aan te geven door 'stop' te zeggen. Waar ligt die grens bij jou en zeg je dan ook stop? Dit zijn belangrijke items die de komende weken terugkomen.*

### **Opdrachten uitdelen**

Vandaag geen opdracht. Er is veel gedaan en waarschijnlijk is iedereen uitgeput, dus snel afronden.

### **Afsluiting van de bijeenkomst**

Geef aan dat we volgende week de videobeelden, of fragmenten daarvan, gaan terugkijken.

### **Terugkoppeling van de trainers**

De trainer vult samen met de cliënt de Individuele deelnemerskaart in. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de behandelaren van de cliënt. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken



Bijeenkomst 10

**Grenzen aangeven,  
vertrouwen en falen,  
in relatie tot spanningen  
(deel 2)**

## Doelen

- De deelnemer herkent zijn lichaamssignalen van spanning.
- De deelnemer benoemt zijn lichaamssignalen van spanning.
- De deelnemer herkent zijn eigen grenzen.
- De deelnemer kan 'stop' zeggen wanneer de spanning te hoog oploopt.

## Benodigde materialen en voorbereiding

- Klimwand met minimaal 2 verschillende routes
- Klimgordels van verschillende grootte
- Zekeringsmateriaal
- Videocamera en TV
- Dikke mat
- 4 verschillende ballen (om mee te schieten)
- Whiteboard en stiften

## Aandachtspunten voor de trainers

- Van de trainer wordt bij het terugkijken actieve deelname verwacht, uiteraard de deelnemers de ruimte bieden om zelf met antwoorden te komen. Tijdens het klimmen het liefst als zekeraar aan de slag, tijdens het penalty schieten als cameraman.
- Maak een keuze in wat je terug gaat kijken van het videomateriaal! Anders duurt het passieve gedeelte erg lang. Als iedereen aan bod wil komen, kun je het verspreiden over 2 weken.
- Leg van te voren al wat spullen klaar.
- Bij het penalty schieten vooraf niet teveel vertellen over het nut van de oefening. Laat het ze maar overkomen. Grijp uiteraard wel in wanneer dit nodig is.
- Nu het einde van de module in zicht komt, leg je steeds meer eigen verantwoordelijkheid bij de deelnemers.
- Maak gebruik van de time-out plek als dit nodig lijkt te zijn. De co-trainer vangt de deelnemers op die eventueel gebruik willen of moeten maken van een time-out.
- Na elke bijeenkomst houden de trainers een korte nabespreking, waarbij trainer de ingevulde Individuele deelnemerskaarten doorstuurt naar de behandelaren van de cliënt.

## Inhoud programma

### **[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom**

In een openingsronde krijgt iedereen de gelegenheid om in het kort te vertellen of er nog bijzonderheden zijn. Dingen die van invloed kunnen zijn op de wijze van deelname aan de training.

### **[5 min.] Terugblik op vorige bijeenkomst en bespreken van huiswerkopdracht**

- Vraag in het algemeen aan de deelnemers of er nog vragen of opmerkingen zijn over de vorige bijeenkomst. Houd dit kort.
- Aangezien er de afgelopen keer geen opdracht is meegegeven, hoeft u hier niet op terug te komen. Wel altijd ruimte bieden aan eventuele ingebrachte leermomenten.

### **[5 min.] Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvormen**

*Vandaag gaan we verder met klimmen. Als eerste kijken we de beelden van vorige week terug. Wat valt hierbij op bij jezelf en de ander als het gaat om spanning? Vervolgens krijgt een ieder de gelegenheid om nog een keer te klimmen, zodat je weer kunt oefenen met je grenzen aangeven. En dit laatste komt weer terug in het afsluitende spel: penalty schieten.*

| Duur    | Doelen  | Inhoud   | Materialen   |
|---------|---|--|--|
| 15 min. | <p>Deelnemer leert lichaamssignalen herkennen die met spanning te maken hebben.</p> <p>Deelnemer leert deze lichaamssignalen te benoemen.</p> | <p><b>Oefening: terugkijken van beeldmateriaal</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De spullen staan van tevoren klaar zodat je snel kan beginnen.</li> <li>2. Geef als opdracht mee dat ze kijken naar signalen van spanningsopbouw en laat ze deze na elk fragment opschrijven op het whiteboard. Dit geldt zowel voor beelden van zichzelf als een ander.</li> <li>3. Daarna kort bespreken wat op het bord staat.</li> </ol>  | <p>Camera</p> <p>TV</p> <p>Whiteboard</p> <p>Stiften</p>       |
| 15 min. | <p>Deelnemer leert zijn eigen grenzen te herkennen.</p> <p>Deelnemer leert op tijd stop te zeggen wanneer de spanning te hoog oploopt.</p>    | <p><b>Oefening: klimmen</b></p> <p>Wat je vandaag aanbiedt, hangt af hoever je de vorige keer bent gekomen en wat het niveau van de klimmers is. Opties:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ieder deelnemer gaat weer klimmen, maar nu de moeilijkste route. Als een deelnemer niet wil, dan mag hij of zij de makkelijke weer nemen.</li> <li>- Als trainer ga je nu iets meer pushen! Bovenaan moeten de deelnemers zich overgeven aan het touw en achterover gaan hangen. Uiteraard met de handen los. Eventueel terug abseilen.</li> <li>- Laat ze in tweetallen klimmen met als opdracht dat ze samen een bal naar boven moeten brengen.</li> <li>- Observeer goed en vraag achteraf of de deelnemer zich ontspannen voelde en of hij de neiging had om te stoppen om een opdracht niet uit te voeren. Misschien heeft hij of zij dit ook wel gedaan. Vragen waar zijn of haar grens lag en of de deelnemer ook op tijd gestopt is.</li> <li>- Als een deelnemer niet gestopt is en dit wel had moeten doen, kun je ervoor kiezen om het over te doen, maar nu goed.</li> </ul> | <p>Klimwand</p> <p>Zekeringsmateriaal</p> <p>6 klimgordels</p> |

|         |  |  |   |
|---------|--|--|---|
| 10 min. | <p>Deelnemer leert zijn eigen grenzen te herkennen.</p> <p>Deelnemer leert op tijd stop te zeggen wanneer de spanning te hoog oploopt.</p> | <p><b>Oefening: penalty schieten</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zet de dikke mat tegen een vlak stuk muur. Dit dient als doel.</li> <li>2. Kies 1 keeper uit en de rest gaat om beurten penalty's nemen. Elke deelnemer mag zijn eigen bal uitzoeken en 5 keer schieten. Hierna een andere keeper en het ritueel herhaalt zich.</li> <li>3. Houd het aantal gescoorde doelpunten per persoon bij op het whiteboard.</li> </ol> <p>Geef de keeper zijn grenzen aan wat betreft het schieten? En gaat de penaltynemer ook steeds harder schieten wanneer de winst mee gaat spelen? Houdt de deelnemer rekening met de ander? Wat heeft angst met boosheid of spanning te maken?</p> <p>Dit zijn vragen die meespelen en waar je het kort met de deelnemers over hebt.</p> <p>Neem de oefening evt. op met de videocamera.</p> | <p>Dikke mat</p> <p>4 ballen</p> <p>Whiteboard</p> <p>Stiften</p> |
|---------|--|--|---|

### **[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst**

*Nu het herkennen van de lichaamssignalen, die wijzen op spanningsverhoging, goed gaat hebben we geoefend om op tijd die verhoging te stoppen. Oftewel, je grens aan te geven. Dit is geen teken van zwakte, maar juist van kracht. Zo kun je voorkomen dat dingen uit de hand lopen. Dit deden we tijdens het klimmen, maar ook met het penalty schieten. Daarvoor hebben we nog videomateriaal bekeken, waarbij je jezelf maar ook anderen terugzag. We hebben gelet op hoe die spanning eruit kan zien, maar ook of je dit aangaf aan de omgeving.*

### **[5 min.] Opdrachten uitdelen**

*Probeer voor de volgende keer een papier mee te nemen waarop je een situatie uitgeschreven hebt van de aankomende week. Een situatie waarbij je duidelijk je grens aangegeven hebt aan een andere.*

*Welke lichaamssignalen heb je hierbij herkend en heb je op tijd stop gezegd?*

### **[5 min.] Afsluiting van de bijeenkomst**

*Allemaal bedankt voor jullie bijdrage en tot de volgende keer. Succes met de opdracht.*

### **Terugkoppeling van de trainers**

De trainer vult samen met de cliënt de Individuele deelnemerskaart in. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de behandelaars van de cliënt. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken.





Bijeenkomst 11

**Controle hebben of  
verliezen (over de  
situatie en over jezelf)**

## Doelen

- De deelnemer herkent zijn spanningsopbouw.
- De deelnemer kan 'stop' zeggen, door zijn grens aan te geven.
- De deelnemer kan rekening houden met de ander.
- De deelnemer herkent de signalen van controleverlies.

## Benodigde materialen en voorbereiding

- Dikke mat
- Enkele turnmatjes
- Grote, zachte bal
- Enkele judopakken (indien voorhanden)
- Stopwatch
- Whiteboard en stiften
- Schrijf de doelstellingen van deze bijeenkomst op whiteboard.

## Aandachtspunten voor de trainers

- De trainer doet actief mee, ook een actieve houding in het bespreek gedeelte van de bijeenkomst. Geen interpretaties over gedrag, maar meer vragen stellen over dingen die hij of zij gezien heeft, dus feitelijke gegevens.
- Zorg ook voor genoeg rustmomenten en gelegenheid om wat water te drinken.
- Maak duidelijke afspraken over wat absoluut niet kan binnen de stoeivormen.
- Je hebt als trainer verschillende mogelijkheden om een deelnemer wat uit de tent te lokken. Je kunt verbaal, langs de zijlijn, roepen. Of duidelijk partij kiezen voor 1 van de 2. Maar ook zou je zelf mee kunnen vechten en zo het spel beïnvloeden.
- Houd uiteraard goed in de gaten of iemand niet te ver doorschiet in het gebruiken van zijn kracht of het verdedigen van de bal. Grijp in daar waar je het nodig acht. Spreek dan ook een duidelijk stopteken af.
- Maak gebruik van de time-out plek als dit nodig lijkt te zijn. De co-trainer vangt de deelnemers op die eventueel gebruik willen of moeten maken van een time-out.
- Na elke bijeenkomst houden de trainers een korte nabespreking, waarbij trainer de ingevulde Individuele deelnemerskaarten doorstuurt naar de behandelaren van de cliënt.

# Inhoud programma

## **[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom**

In een openingsronde krijgt iedereen de gelegenheid om in het kort te vertellen of er nog bijzonderheden zijn. Dingen die van invloed kunnen zijn op de wijze van deelname aan de training.

## **[5 min.] Terugblik op vorige bijeenkomst en bespreken van huiswerkopdracht**

- Vraag in het algemeen aan de deelnemers of er nog vragen of opmerkingen zijn over de vorige bijeenkomst.
- Kom terug op de opdracht van vorige keer en vraag aan elke deelnemer persoonlijk of hij of zij aan iemand zijn grens heeft aangegeven. Als het goed is hebben ze dit op papier gezet en meegenomen. Hierop staat ook welke lichaamssignalen ze ervaren hebben en of ze ook op tijd stop gezegd hebben.

## **[5 min.] Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvormen**

*Vandaag gaan we het hebben over het thema 'controle hebben of verliezen' over jezelf. Hierbij is van belang of je het punt herkent wanneer je de controle dreigt te verliezen. Waarschijnlijk gaat een spanningsopbouw hier aan vooraf. Voel je dan angst, boosheid of allebei? Dit gaan we oefenen met behulp van judo. Kun je onder alle omstandigheden rekening houden met de ander of komt er een oerkracht vrij waarbij je niet meer helder kunt nadenken?*

| Duur    | Doelen   | Inhoud  | Materialen  |
|---------|--|---|---|
| 15 min. | <p>Deelnemer leert bij zichzelf spanningsopbouw herkennen.</p> <p>Deelnemer leert op tijd stop te zeggen, zijn grens aan te geven.</p> <p>Deelnemer leert rekening te houden met de ander.</p> <p>Deelnemer ervaart wat controleverlies met je kan doen</p>  | <p><b>Oefening: de bal veroveren.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Leg de dikke mat klaar, niet te dicht bij een obstakel.</li> <li>2. Als warming-up gaan de deelnemers rondjes rennen om het volleybalveld heen. Iedereen moet een rondje voorop lopen. Ondertussen wat met armen zwaaien en benen heffen.</li> <li>3. Maak afspraken over regels en stopteken.</li> <li>4. Nu gaat steeds een tweetal op de mat aan de slag. Eén persoon krijgt de bal en de ander moet hem veroveren. Hij of zij krijgt hiervoor 2 minuten de tijd. Iedereen komt aan de beurt. Geef eventueel even een voorbeeld.</li> <li>5. Na elk gevecht kort bespreken hoe het ging en betrek hierbij de doelstellingen die op het whiteboard staan en die van toepassing zijn. Laat de deelnemers aan het woord.</li> <li>6. Hierna een korte pauze om even bij te komen en wat water te drinken.</li> </ol> <p><b>Let op!</b> Stopteken en evt. gebruik maken van de time-out zijn erg belangrijk. Geen sieraden om.</p> | <p>Dikke mat</p> <p>Stopwatch</p> <p>Aantal judopakken</p> <p>Whiteboard met doelen</p> <p>Zachte bal</p> |
| 15 min. | <p>Deelnemer leert bij zichzelf spanningsopbouw herkennen.</p> <p>Deelnemer leert op tijd stop te zeggen, zijn grens aan te geven.</p> <p>Deelnemer leert rekening te houden met de ander.</p> <p>Deelnemer ervaart wat controleverlies met je kan doen.</p> | <p><b>Oefening: uit de houdgreep komen.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Leg de dikke mat klaar, niet te dicht bij een obstakel.</li> <li>2. Doe een houdgreep voor, samen met een deelnemer.</li> <li>3. Herhaal afspraken over regels en stopteken.</li> <li>4. Vervolgens gaat steeds een tweetal op de mat aan de slag. Eén moet uit de houdgreep komen en de andere probeert dit te voorkomen. Je krijgt hiervoor 2 minuten de tijd.</li> <li>5. Na elk gevecht kort bespreken hoe het ging en betrek hierbij de doelstellingen die op het whiteboard staan en die van toepassing zijn. Laat de deelnemers aan het woord.</li> <li>6. Tijd om bij te komen en de wonden te likken.</li> </ol> <p><b>Let op!</b> Stopteken en evt. gebruik maken van de time-out zijn erg belangrijk. Geen sieraden om.</p>  | <p>Dikke mat</p> <p>Stopwatch</p> <p>Judopak</p> <p>Whiteboard met doelen</p>                             |

|         |  |  |  |
|---------|--|--|--|
| 10 min. | <p>Deelnemer leert bij zichzelf spanningsopbouw herkennen.</p> <p>Deelnemer leert op tijd stop te zeggen, zijn grens aan te geven.</p> <p>Deelnemer leert rekening te houden met de ander.</p> <p>Deelnemer ervaart wat controleverlies met je kan doen.</p> | <p><b>Oefening: ontsnappen uit de mat.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pak een matje en leg deze op de grond.</li> <li>2. Eén deelnemer wordt in de mat opgerold. Hoofd er bovenuit laten steken en de benen er onderuit.</li> <li>3. Hij of zij moet proberen uit de mat te komen, terwijl 2 ó 3 deelnemers dit proberen te voorkomen.</li> <li>4. Na elk gevecht kort bespreken hoe het ging en betrek hierbij de doelstellingen die op het whiteboard staan en die van toepassing zijn. Laat de deelnemers aan het woord.</li> <li>5. Tijd om bij te komen.</li> </ol> <p><b>Let op!</b> Stopteken en evt. gebruik maken van de time-out zijn erg belangrijk. Geen sieraden om.</p> | <p>Turnmatje</p> <p>Judopak</p> <p>Whiteboard met doelen</p> |
|---------|--|--|--|

#### [5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

Vraag aan een willekeurige deelnemer of hij/zij de bijeenkomst kan samenvatten: wat hebben we hier vandaag geleerd? Uiteraard mag de rest aanvullingen doen als ze iets missen.

#### Opdrachten uitdelen

Geef de deelnemers een opdracht mee om te oefenen met de ontspanningsoefeningen. Zie bijeenkomst 7.

#### [5 min.] Afsluiting van de bijeenkomst

*Iedereen bedankt voor zijn inzet! Het was vandaag een pittige bijeenkomst. Tot volgende week.*

#### Terugkoppeling van de trainers

De trainer vult samen met de cliënt de Individuele deelnemerskaart in. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de behandelaren van de cliënt. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken



Bijeenkomst 12

# **Afstand en nabijheid**

## Doelen

- De deelnemer ervaart en leert wat zijn prettige, veilige afstand tot de ander is.
- De deelnemer herkent zijn of haar grens.
- De deelnemer geeft zijn/haar grenzen aan.

## Benodigde materialen en voorbereiding

- Videocamera voor opnemen van de oefeningen.
- Leeg gedeelte van een zaal, met wat lijnen (lijnen op de grond van een gymzaal/sportveld of een krijtstreep op de grond gemarkeerd).

## Aandachtspunten voor de trainers

- De trainer laat enkele voorbeelden zien. Daarnaast kan de trainer participeren. Hij of zij blijft hierbij neutraal aanwezig.
- Bouw de oefeningen rustig op! Houd rekening met dingen als oogcontact, gebaren, controle hebben of totaal niet en spanning tussen bepaalde deelnemers.
- Geef eerst zelf een voorbeeld.
- Je kunt het zo ver uitbouwen dat je het combineert met bijvoorbeeld uitschelden, wegduwen, uitdagen dus.
- Leg een link naar bijvoorbeeld situaties uit het verleden waar de thematiek een rol speelde.
- Wordt het allemaal iets te heftig, doe dan tussendoor een andere activiteit of las gewoon even een pauze in.
- Maak gebruik van de time-out plek als dit nodig lijkt te zijn. De co-trainer vangt de deelnemers op die eventueel gebruik willen of moeten maken van een time-out.
- Na elke bijeenkomst houden de trainers een korte nabespreking, waarbij trainer de ingevulde Individuele deelnemerskaarten doorstuurt naar de behandelaren van de cliënt.

## Inhoud programma

### **[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom**

In een openingsronde krijgt iedereen de gelegenheid om in het kort te vertellen of er nog bijzonderheden zijn. Dingen die van invloed kunnen zijn op de wijze van deelname aan de training.



**[5 min.] Terugblik op vorige bijeenkomst en bespreken van huiswerkopdracht**

- Vraag in het algemeen aan de deelnemers of er nog vragen of opmerkingen zijn over de vorige bijeenkomst. Houd dit kort.
- Vraag ook specifiek hoe het oefenen met de ontspanningstechniek is gegaan. Wat ging hierbij goed en wat was lastig?

**Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvormen**

Vandaag staat het onderwerp afstand-nabijheid centraal. Welke afstand (tussen jou en ander) vind jij plezierig en wanneer wordt het spannend of roept dit misschien boosheid of agressie op? Het gaat er vandaag dus om die prettige afstand te vinden en op tijd te voelen en aan te geven wanneer het onplezierig wordt. Waar ligt jouw grens? In het begin van de oefeningen heb je zelf de controle om de afstand te bepalen, maar later raak je die wat meer kwijt.

| Duur    | Doelen   | Inhoud  | Materialen |
|---------|--|---|------------|
| 10 min. | Deelnemer ervaart en leert wat zijn prettige, veilige afstand tot de ander is.                   | <p><b>Oefening: control approach</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Maak tweetallen, houd eventueel rekening met moeilijke combinaties.</li> <li>2. Laat ze tegenover elkaar staan, bijvoorbeeld op de zijlijnen van het volleybalveld.</li> <li>3. Een deelnemer (werker) gaat oefenen met verschillende afstanden, de ander volgt zijn instructies. Je kunt afspreken dat de werker de ander wenkt of roept. De opdracht is om de meest prettige afstand te vinden. Eindig daar ook mee.</li> <li>4. Vraag aan zowel de werker als de ander hoe het was om te doen. Hoe en waarom kwam de werker tot zijn keuze?</li> <li>5. Wissel van rol en daarna eventueel nog van partner. Wat heeft deze oefening met boosheid te maken?</li> </ol> <p><b>Let op!</b> Je kunt afspreken dat je elkaar wel of juist niet aankijkt tijdens de oefening. Het tweede is veiliger.</p> | Camera     |
| 10 min. | Deelnemer leert herkennen waar zijn of haar grens ligt.<br><br>Deelnemer geeft zijn grenzen aan. | <p><b>Oefening: approach</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Maak weer tweetallen, houd eventueel rekening met moeilijke combinaties.</li> <li>2. Laat ze tegenover elkaar staan, bijvoorbeeld op de zijlijnen van het volleybalveld.</li> <li>3. De ene deelnemer gaat nu verschillende afstanden uitproberen bij de ander. Hij of zij loopt dus zelf naar diegene toe. De ander heeft dus geen controle meer en moet blijven staan. Ze kunnen variëren in snelheid van lopen, maar ze mogen nu ook naast en achter diegene gaan staan. Als hij of zij het niet meer prettig vindt, geeft die het aan.</li> <li>4. Waaraan merkt hij of zij dat de grens bereikt is? Lichaamssignalen?</li> <li>5. Wissel van rol en daarna eventueel nog van partner.</li> </ol>  | Camera     |

|         |   |   |        |
|---------|---|---|--------|
| 10 min. | <p>Deelnemer leert herkennen waar zijn of haar grens ligt.</p> <p>Deelnemer geeft zijn grenzen aan.</p> | <p><b>Oefening: approach met kring</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Eén deelnemer gaat oefenen.</li> <li>2. De rest vormt om hem of haar een grote kring. Zeker wel 5 meter afstand aanhouden.</li> <li>3. De werker laat de kring geleidelijk dichterbij komen. Dit doet hij in stapjes. Uiteindelijk kiest hij voor de prettigste afstand.</li> <li>4. Waaraan merkt hij of zij dat de grens bereikt is? Lichaamssignalen?</li> <li>5. Er wordt van rol gewisseld.</li> </ol> <p><b>Let op!</b> De werker houdt tijdens deze oefening de controle. Dus de kring laat zich leiden door hem of haar. Deze oefening kan een zeer onveilig gevoel en een hoge mate van arousal veroorzaken. Weet dus goed wat je doet, neem hierbij het voorgaande mee in je besluitvorming.</p> | Camera |
|---------|---|---|--------|

### [5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

Vraag aan een willekeurige deelnemer of hij/zij de bijeenkomst kan samenvatten. Kortom, wat hebben we hier vandaag geleerd? Uiteraard mag de rest aanvullingen doen als ze iets missen.

### [5 min.] Opdrachten uitdelen

*Probeer de komende week eens op te letten of er situaties zijn waarbij de afstand/nabijheid een grote rol speelt. Let er ook op dat je zelf niet te dicht bij iemand gaat staan of vraag na of dit zo is. Volgende week zal ik navragen hoe dit was.*

### Afsluiting van de bijeenkomst

*Het was vandaag wat betreft de oefeningen een wat aparte bijeenkomst. Ik hoop dat jullie ervaren hebben dat afstand en zeker nabijheid een rol kunnen spelen bij oplopende spanning. En dat er op een zeker moment een grens wordt bereikt. Probeer die grens, waar we vandaag mee geoefend hebben, aan te geven.*

### Terugkoppeling van de trainers

De trainer vult samen met de cliënt de Individuele deelnemerskaart in. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de behandelaren van de cliënt. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken.

Bijeenkomst 13

# **Confrontaties vermijden, aangaan of oplossen**

## Doelen

- De deelnemer herkent bij zichzelf de opbouw van spanning.
- De deelnemer ervaart/voelt wanneer de grens van de oplopende spanning bereikt is.
- De deelnemer leert in een confrontatie de juiste oplossing te vinden. Dit met behulp van de 5 G's.

## Benodigde materialen en voorbereiding

- Spelmateriaal dat de confrontatie versterkt (bijvoorbeeld een knuppel, bal o.i.d., het is een optie die op een later moment ingezet kan worden).
- Whiteboard en stiften.
- Schema met de 5 G's.
- Scoringsformulieren van uitingen van agressie.

## Aandachtspunten voor de trainers

- De trainer laat enkele voorbeelden zien. Daarnaast kan de trainer gewoon participeren. Hij of zij blijft hierbij neutraal aanwezig.
- Bouw de oefening rustig op en haal wat spanning weg door samen een voorbeeld te geven.
- Neem geen risico's, als je merkt dat iemand ver over zijn grens heengaat, het spel stop zetten. Spreek daarom ook een stopteken af.
- Wijs de deelnemers erop dat ze gebruik mogen maken van de time-out ruimte.
- Spreek duidelijke regels af; wat mag er gezegd en gebaren worden? Geen fysiek contact.
- Zorg voor voldoende rustmomenten. De deelnemers moeten alles kunnen verwerken.
- Je kunt variaties aanbrengen door te spelen met de ruimte. Bijvoorbeeld iemand in een hoek laten staan.
- Maak gebruik van de time-out plek als dit nodig lijkt te zijn. De co-trainer vangt de deelnemers op die eventueel gebruik willen of moeten maken van een time-out.
- Na elke bijeenkomst houden de trainers een korte nabespreking, waarbij trainer de ingevulde Individuele deelnemerskaarten doorstuurt naar de behandelaren van de cliënt.

## Inhoud programma

### **[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom**

In een openingsronde krijgt iedereen de gelegenheid om in het kort te vertellen of er nog bijzonderheden zijn. Dingen die van invloed kunnen zijn op de wijze van deelname aan de training.

### **[5 min.] Terugblik op vorige bijeenkomst en bespreken van huiswerkopdracht**

- Vraag in het algemeen aan de deelnemers of er nog vragen of opmerkingen zijn over de vorige bijeenkomst.
- Kom terug op de opdracht van de vorige keer! Zijn er situaties geweest waarbij afstand en nabijheid een grote rol hebben gespeeld? En hoe heb je dit vervolgens opgelost?

### **Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvormen**

*Vanaf vandaag gaan we langzaam toewerken naar de afronding van deze module. Na vandaag komen we nog 2 keer bij elkaar.*

*Aan het einde van deze bijeenkomst geef ik jullie dezelfde scorelijst mee als die ik jullie aan het begin van deze module heb overhandigd. Deze mogen jullie weer invullen en inleveren. Zo kunnen we checken of er dingen veranderd zijn.*

*Maar eerst gaan we een aantal oefeningen doen waarbij we letterlijk de confrontatie opzoeken, dit doen we overigens met woorden en niet met fysiek geweld. Wat gebeurt er tijdens deze confrontatie met jezelf en hoe ga je handelen? Hierbij gebruiken we de 5 G's.*

| Duur    | Doelen   | Inhoud   | Materialen                       |
|---------|--|--|----------------------------------|
| 15 min. | <p>Deelnemer herkent bij zichzelf de opbouw van spanning.</p> <p>Deelnemer ervaart, voelt wanneer de grens van de oplopende spanning bereikt is.</p> | <p><b>Oefening</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Maak (laat maken) tweetallen.</li> <li>2. De tweetallen verspreiden zich wat over de zaal.</li> <li>3. Eén deelnemer is passief* en de ander gaat de confrontatie aan. Dit mag zowel verbaal als met gebaren. Dus door bijv. uitschelden, dreigen, zeuren of uitlokken.<br/>Dit doen we 1 minuut!</li> <li>4. Nu draaien we de rollen om.</li> </ol> <p><b>Let op!</b> Maak van te voren regels met elkaar: geen lichamelijk contact, geen vloeken, niet spugen e.d.</p> <p>Bespreek deze oefening aan de hand van de doelen en schrijf het samenvattend op het whiteboard.</p> <p>*Passief wil zeggen dat de deelnemer niets terug mag zeggen, maar ook niet mag weglopen.</p> | <p>Whiteboard</p> <p>Stiften</p> |

|         |   |  |                                  |
|---------|---|--|----------------------------------|
| 15 min. | <p>Deelnemer herkent bij zichzelf de opbouw van spanning.</p> <p>Deelnemer ervaart, voelt wanneer de grens van de oplopende spanning bereikt is.</p> <p>Deelnemer leert in een confrontatie de juiste oplossing te vinden. Dit met behulp van de 5 G's.</p> | <p><b>Oefening</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Maak (laat maken) tweetallen. Wel andere dan tijdens de eerste oefening.</li> <li>2. De tweetallen verspreiden zich wat over de zaal.</li> <li>3. Eén deelnemer is afwachtend en de andere gaat de confrontatie aan. Dit mag zowel verbaal als met gebaren. Dus door bijv. uitschelden, dreigen, zeuren of uitlokken. Als de afwachtende deelnemer merkt dat de spanning oploopt, mag hij proberen een oplossing voor de confrontatie te zoeken, zodat de spanning weer afvloeit. Dit doen we 1 minuut! Lichamelijk contact blijft verboden.</li> <li>4. Nu draaien we de rollen om.</li> </ol> <p>Bespreek deze oefening aan de hand van de doelen. Nu dus ook aan de hand van de 5 G's; wat gebeurde er, wat voelde je op dat moment, wat dacht je, hoe uitte zich dit in je gedrag en wat was het gevolg? Heb je voor de juiste oplossing gekozen? En was er een link te vinden naar het delict?</p> <p>Als afronding kun je ervoor kiezen om het spel nog een keer uit te spelen, maar nu met de juiste oplossing! Of als volgende stap oefenen met materiaal erbij, zie voorbereiding.</p> | <p>Whiteboard</p> <p>Stiften</p> |
| 10 min. | Ontspanning   | <p><b>Oefening: activiteit gekozen door de groep.</b></p> <p>Voorstel: een bewegingsgericht spel doen.</p>   | Diversen                         |

### **[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst**

*Vandaag heb je geleerd je spanningsopbouw te herkennen en de grens aan te geven. Dit hebben we geleerd aan de hand van het schema met de 5 G's. Jullie hebben vandaag niet alleen de spanningsopbouw, arousal ervaren tijdens de verschillende oefeningen, maar ook praktisch gewerkt door een goede oplossing te zoeken om uit die confrontatie te komen. Dit deden we met behulp van de 5 G's.*

### **Opdrachten uitdelen**

*Vandaag geef ik jullie dezelfde scoringslijst mee als die je in het begin van deze module hebt gekregen. Vul hem graag in. Vervolgens kunnen we de scores met elkaar vergelijken en samen de aandachtspunten bespreken. Dus graag volgende week een ingevulde lijst meenemen.*

**[5 min.] Afsluiting van de bijeenkomst**

*Bedankt voor jullie aanwezigheid en inzet. Ik hoop dat jullie wat aan de oefeningen hebben gehad.*

**Terugkoppeling van de trainers**

De trainer vult samen met de cliënt de Individuele deelnemerskaart in. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de behandelaren van de cliënt. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken



Bijeenkomst 14

# Ontspanningsoefeningen

## Doelen

- De deelnemer herkent lichaamsspanning (spierspanning).
- De deelnemer kan ontspannen (spanning afvloeien).
- De deelnemer leert zijn ademhaling reguleren.

## Benodigde materialen en voorbereiding

- Matjes om op te kunnen liggen
- Rustige ruimte zonder al te veel prikkels
- Voetbal
- Lintjes
- Videocamera
- Instructiefilm
- Projectiemateriaal

## Aandachtspunten voor de trainers

- De trainer doet tijdens de ontspanningsoefeningen en de ademhalingsvormen mee met de deelnemers. Zo geeft hij het signaal af dat het niet zo bijzonder is om op een matje te liggen, dat de oefeningen niet vaag of spannend zijn om te doen. Het voetbalspel neemt hij op met de camera. En tijdens de gespreksmomenten mag hij zijn inbreng hebben. Heeft de taak om openingen te creëren.
- Neem de tijd voor de oefeningen, ga dus niet te snel!
- Het is een optie om de oefeningen met de ogen dicht te doen.
- Versterk de ademhalingsoefeningen door er overdreven geluid bij te maken.
- Je kunt eventueel de dikke mat gebruiken (mensen met een kwetsbare rug).
- Laat een deelnemer de instructies geven, dit zouden ze nu moeten aankunnen.
- Maak gebruik van de time-out plek als dit nodig lijkt te zijn. De trainer vangt de deelnemers op die eventueel gebruik willen of moeten maken van een time-out.
- Na elke bijeenkomst houden de trainers een korte nabespreking, waarbij trainer de ingevulde Individuele deelnemerskaarten doorstuurt naar de behandelaren van de cliënt.

## Inhoud programma

### **[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom**

In een openingsronde krijgt iedereen de gelegenheid om in het kort te vertellen of er nog bijzonderheden zijn. Dingen die van invloed kunnen zijn op de wijze van deelname aan de therapie. Dit geldt zowel op fysiek als mentaal vlak.

### **[5 min.] Terugblik vorige bijeenkomst en bespreken huiswerkopdracht**

- Vraag in het algemeen aan de deelnemers of er nog vragen of opmerkingen zijn over de vorige bijeenkomst.
- Haal de scoringslijsten op die de deelnemers afgelopen week hebben ingevuld. Geef aan dat je deze gaat bekijken en vergelijken met de vorige en hier volgende week op terug komt.

### **Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvormen**

*Ook vandaag staat weer in het teken van het afronden van deze module. We gaan nog één keer alle ontspanningsoefeningen nalopen. Het is dus een soort herhaling, maar daar zit ook de kracht in. We kunnen nu nog kijken of er knelpunten zijn of vragen. Je moet ze uiteraard blijven oefenen, zeker wanneer je gespannen bent.*

*Hierna doen we de ademhalingsoefeningen. De ademhaling speelt een belangrijke rol bij spanning en ook bij het signaleren ervan. We staan erbij stil en proberen ook de ademhaling te reguleren, te sturen. Als afsluiting gaan we een potje voetballen, dit nemen we op met de camera.*

| Duur    | Doelen   | Inhoud  | Materialen                          |
|---------|--|---|-------------------------------------|
| 20 min. | <p>Deelnemer leert lichaamsspanning (spierspanning) herkennen.</p> <p>Deelnemer leert tot ontspanning te komen (spanning afvloeien).</p> | <p><b>Oefening: ontspanningsmethode (Jacobsen)</b></p> <p><b>Instructiefilm van de ontspannings-oefeningen tonen en samen oefenen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laat iedereen een plekje opzoeken in de zaal. (niet te ver uit elkaar).</li> <li>- Werk vanaf de voeten, benen naar bovenlichaam. En als laatste nek en hoofd.</li> <li>- Laat ze het verschil merken tussen spanning en ontspanning!</li> <li>- Noem ook dat je lichaam er niet alleen ontspannen van raakt, maar ook je geest. Je kunt alles even van je afzetten.</li> <li>- Nadien even kortsluiten hoe het ging en wat hen is overkomen bij zichzelf.</li> </ul>                    | <p>Matjes</p> <p>Rustige ruimte</p> |
| 10 min. | <p>Deelnemer leert zijn ademhaling te reguleren.</p>   | <p><b>Oefening: ademhalingsoefeningen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pak een matje en ga hier met je rug op liggen.</li> <li>2. Leg 1 hand op je buik en 1 op je borst. Voel en wat valt je op? Tel voor jezelf 10 ademhalingen. Leg het verschil uit tussen buik- en borstademhaling.</li> <li>3. Adem zo veel mogelijk lucht in en houd voor 10 tellen je adem in. Blaas hierna rustig uit tot je helemaal leeg bent. Ga hierna weer rustig ademhalen en herhaal na een tijdje de oefening.</li> <li>4. Bespreek na en leg in het kort uit wat ademhaling voor invloed heeft op het spanningsniveau of andersom. Vraag of ze dit herkennen.</li> </ol> | <p>Matjes</p> <p>Rustige ruimte</p> |

|         |  |  |                                      |
|---------|--|--|--------------------------------------|
| 10 min. | Kijken wat de deelnemers geleerd hebben. | <b>Oefening: voetbal</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Geef de regie uit handen en laat de deelnemers het spel maken. Zeg wel dat het spel wordt opgenomen door de co-trainer.</li> <li>2. Doe zelf mee om, als het nodig is, via het spel te confronteren, uit te lokken, te irriteren.</li> <li>3. Leg het spel stil als het nodig is, maar laat het voornamelijk op zijn beloop.</li> <li>4. Wat hebben ze nu eigenlijk geleerd? En is het moeilijk om het geleerde ook daadwerkelijk toe te passen?</li> </ol> | Lintjes<br><br>Voetbal<br><br>Camera |
|---------|--|--|--------------------------------------|

### **[10 min.] Samenvatting van de bijeenkomst**

*Vandaag heb je extra geoefend en geleerd om je gevoelens van spanning en ontspanning te herkennen en te benoemen. Ook heb je de ademhalingsoefening herhaald om te kunnen toepassen als jij jezelf erg gespannen ervaart.*

### **Opdrachten uitdelen**

Vandaag krijgen de deelnemers geen opdrachten mee naar huis.

### **[5 min.] Afsluiting van de bijeenkomst**

*Zoals jullie allemaal weten is volgende week de laatste keer! Ik wil dan evalueren, dat wil zeggen: wat ging er goed en wat ging er minder tijdens de module? Ik zal zorgen dat er wat drinken en wat lekkers is.*

*Zorg dus dat je er bent. Bedankt voor jullie inzet en een goede week!*

### **Terugkoppeling van de trainers**

De trainer vult samen met de cliënt de Individuele deelnemerskaart in. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de behandelaren van de cliënt. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken.



Bijeenkomst 15

# **Afsluiting module 1**

## Doelen

- De deelnemer kan zeggen wat agressief gedrag voor hem is en kan de negatieve gevolgen hiervan aangeven.
- Deelnemer herkent zijn eigen lichaamssignalen die duiden op oplopende arousal en kan dit zeggen.
- Deelnemer herkent grenzen bij zichzelf en de ander.
- Deelnemer kent enkele ontspanningsoefeningen.
- Deelnemer kent een alternatieve techniek en kan deze inzetten om oplopende arousal (spanning) naar agressief gedrag te voorkomen.

## Benodigde materialen en voorbereiding

- Certificaten voor de geslaagde deelnemers
- Whiteboard en stiften
- Eindverslagen
- Module evaluatieformulier GoA

## Aandachtspunten voor de trainers

- Aangezien dit de laatste bijeenkomst is, zijn er geen gerichte oefeningen meer gepland, het is terug kijken op de voorgaande bijeenkomsten.
- Maak gebruik van de time-out plek als dit nodig lijkt te zijn. De co-trainer vangt de deelnemers op die eventueel gebruik willen of moeten maken van een time-out.
- Na elke bijeenkomst houden de trainers een korte nabespreking, waarbij trainer de ingevulde Individuele deelnemerskaarten doorstuurt naar de behandelaren van de cliënt.
- Tijdens deze bijeenkomst wordt door de trainers voor module 1 het Eindverslag module GoA aangevuld en ingevuld, samen met de deelnemer.

## Inhoud programma

### **[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom**

In een openingsronde krijgt iedereen de gelegenheid om kort te vertellen of er nog bijzonderheden zijn. Dingen die van invloed kunnen zijn op de wijze van deelname aan de training. Dit geldt zowel op fysiek als mentaal vlak.



### [5 min.] Terugblik op vorige bijeenkomst

- Geef de deelnemers de ruimte om eventueel terug te komen op de vorige bijeenkomst.
- Er was geen huiswerkopdracht, dus dat hoeft niet besproken te worden.

### [5 min.] Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

Vandaag is de laatste bijeenkomst van deze module. We gaan een paar belangrijke oefeningen herhalen. We willen de scoringslijsten samen doornemen en de module evalueren. Dus je mag vertellen wat je geleerd hebt, wat je moeilijk vond en wat je gemist hebt. Daarna wil ik nog wel even in actie, maar dat wordt een activiteit die jullie zelf mogen kiezen.

| Duur    | Doelen   | Inhoud   | Materialen                       |
|---------|--|--|----------------------------------|
| 10 min. | <p>De deelnemer kan aangeven wat agressief gedrag voor hem is en kan de negatieve gevolgen hiervan aangeven.</p> <p>Deelnemer herkent zijn eigen lichaamssignalen die duiden op oplopende arousal en kan dit aangeven.</p> <p>Deelnemer herkent grenzen bij zichzelf en de ander.</p> <p>Deelnemer kent een alternatieve techniek en kan deze inzetten om oplopende arousal (spanning) naar agressief gedrag te voorkomen.</p> | <p><b>Oefening</b></p> <p>Maak (laat maken) tweetallen. Wel andere dan tijdens de eerste oefening.</p> <p>De tweetallen verspreiden zich wat over de zaal. Eén deelnemer is afwachtend en de andere gaat de confrontatie aan. Dit mag zowel verbaal als met gebaren. Dus door bijv. uitschelden, dreigen, zeuren of uitlokken. Als de afwachtende deelnemer merkt dat de spanning oploopt, mag hij proberen een oplossing voor de confrontatie te zoeken, zodat de spanning weer afvloeit. Dit doen we 1 minuut! Lichamelijk contact blijft verboden.</p> <p>Nu draaien we de rollen om.</p> <p>Bespreek deze oefening aan de hand van de doelen. Nu dus ook aan de hand van de 5 G's; wat gebeurde er, wat voelde je op dat moment, wat dacht je, hoe uitte zich dit in je gedrag en wat was het gevolg? Heb je voor de juiste oplossing gekozen? En was er een link te vinden naar het delict?</p> <p>Als afronding wordt het spel nogmaals gespeeld maar nu met de juiste oplossing!</p> <p>Of als volgende stap oefenen met materiaal erbij, zie voorbereiding</p> | <p>Whiteboard</p> <p>Stiften</p> |

|         |   |   |   |
|---------|---|---|---|
| 10 min. | Deelnemer kent enkele ontspannings-oefeningen.  | <p><b>Oefening: ademhalingsoefeningen</b></p> <p>Pak een matje en ga hier met je rug op liggen. Leg 1 hand op je buik en 1 op je borst. Voel en wat valt je op? Tel voor jezelf 10 ademhalingen. Leg het verschil uit tussen buik- en borstademhaling.</p> <p>Adem zo veel mogelijk lucht in en houd voor 10 tellen je adem in. Blaas hierna rustig uit tot je helemaal leeg bent. Ga hierna weer rustig ademen en herhaal na een tijdje de oefening. Bespreek na en leg in het kort uit wat ademhaling voor invloed heeft op het spanningsniveau of andersom. Vraag of ze dit herkennen.</p> | <p>Rustige ruimte</p> <p>Matjes</p>   |
| 30 min. | Deelnemer kan bij elk doel van deze module aangeven in hoeverre dat het doel behaald is en welke leerpunten er nog zijn (samen met de trainer). | <p>De module wordt individueel afgerond door het module Eindverslag samen met de individuele deelnemer en zo nodig de persoonlijk begeleider in te vullen en te bespreken.</p> <p>De Certificaten worden ingevuld en door de trainers uitgedeeld.</p> <p>De deelnemers krijgen het Module evaluatieformulier GoA om in te vullen.</p>   | <p>Eindverslag module 1</p> <p>Certificaat</p> <p>Module evaluatie formulier deelnemers GoA</p> |

### **[5 min.] Afsluiting van de bijeenkomst**

*Bedankt voor jullie aanwezigheid door de weken heen. Het ga jullie goed!*

*We gaan nu met iedereen apart de module doelen bekijken en samen met je bespreken of je die hebt gehaald. Dit verwerken we in een eindverslag voor jou en je behandelaren.*

## **Terugkoppeling van de trainers aan het team en de onderzoekers bij afronding module**

*(Zie voor meer informatie en voor de formulieren de Algemene inleiding van de Programmahandleiding GoA, de Beoordelings- en evaluatiehandleiding.)*

*Individuele deelnemerskaart*

### **Terugkoppeling van de trainers**

De trainer vult samen met de cliënt de Individuele deelnemerskaart in. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de behandelaren van de cliënt. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken (dit is tevens de laatste activiteit van deze bijeenkomst).

*Eindverslag module GoA*

Aangezien het de laatste bijeenkomst van de module was, vullen de trainers voor deze module per deelnemer ook dit Eindverslag module GoA in. De trainers zorgen ervoor dat de persoonlijk begeleider en de behandelverantwoordelijke van de deelnemers na afronding van de Eindverslagen een kopie ontvangen.

*Module evaluatieformulier deelnemers GoA*

De deelnemers vullen het Module evaluatieformulier deelnemers GoA in. Zij doen dit anoniem. De trainers delen de evaluatieformulieren dus alleen uit, ze houden zich niet bezig met het invullen van de formulieren en ze bekijken niet wat de deelnemers invullen. In het kader van de procesevaluatie worden de trainers op de hoogte gesteld van de algemene bevindingen (anoniem) van de deelnemers.



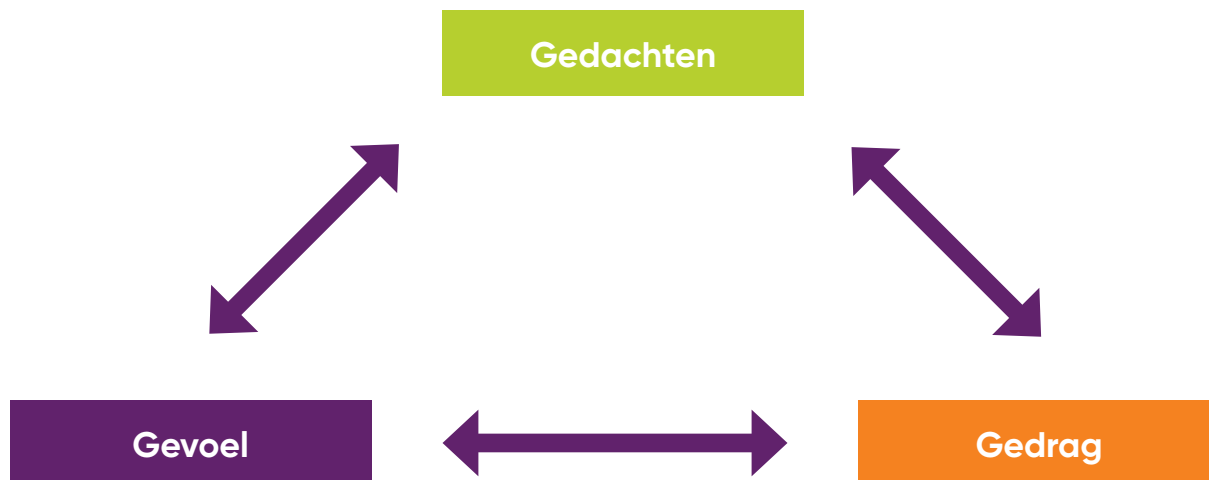
Bijlage 1

# **Werkblad Schema met de 5 G's**

# Schema met de 5 G's

| Gebeurtenis | Gedachten | Gevoel | Gedrag | Gevolg |
|-------------|-----------|--------|--------|--------|
|             |           |        |        |        |

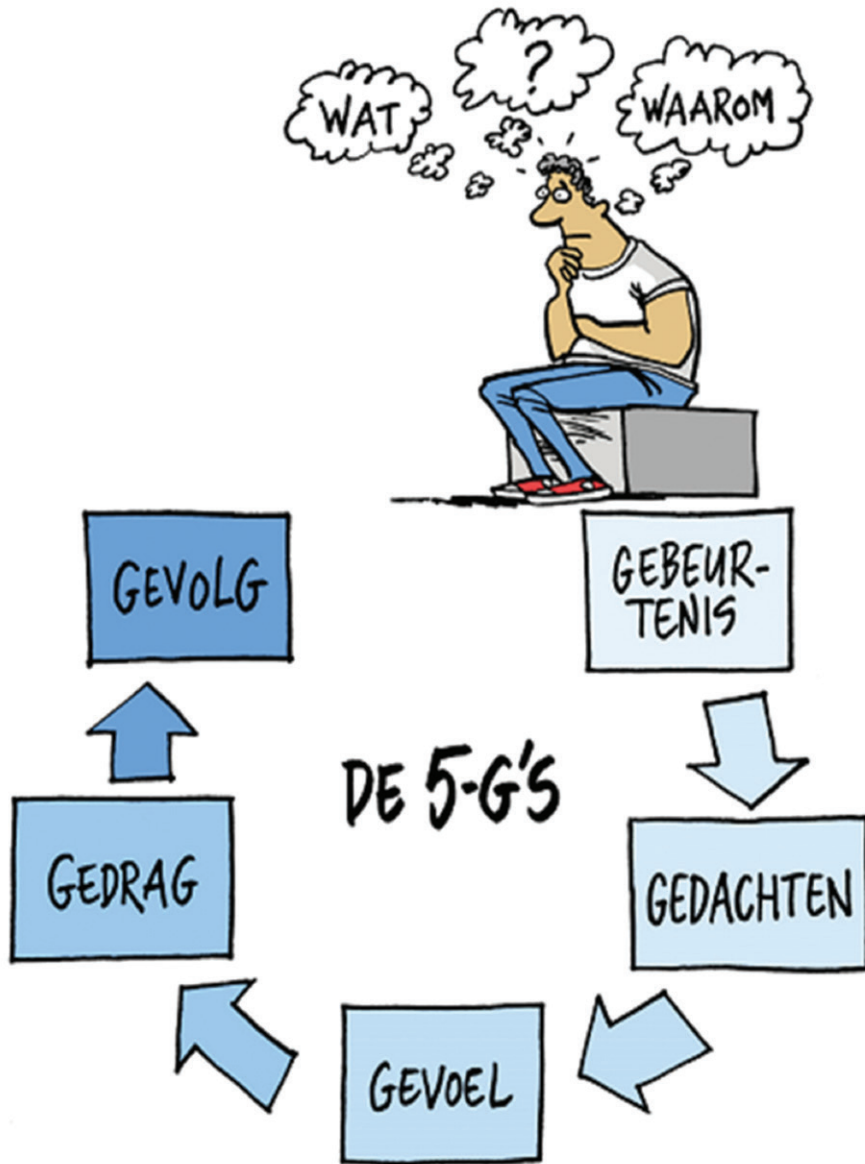
## Iedere Gebeurtenis heeft:



### Voorbeelden van lichamelijke reacties

- Trillen
- Ademnood
- Transpireren
- Spierspanning
- Snelle hartslag
- Rood worden
- Moeilijk slikken, 'brok in de keel'
- Duizelig
- Misselijk

En hoe dit allemaal is gegaan; dat maakt het **Gevolg**





Bijlage 2

# **Introductie ontspannings- oefeningen GoA**

## Introductie ontspanningsoefeningen GoA

De ontspanningsoefeningen bestaan vooral uit oefeningen die je jezelf makkelijk kunt aanleren, zodat je ze thuis of op de afdeling waar je verblijft makkelijk kunt gebruiken. Heel veel mensen gebruiken dit soort oefeningen, denk bijvoorbeeld aan topsporters of militairen. Zij hebben vaak last van stress en spanningen.

Het doel van de oefeningen is om meer ontspanning in zowel je hoofd, maar vooral in je lijf te voelen. Hier kun je dus zelf aan werken. Het gaat dus ook om leren loslaten van spanning/stress in je hoofd en/of lichaam.

We gaan dit proberen met een aantal ademhalingsoefeningen en spieroefeningen. In het geheel duurt dit ongeveer een kwartier.

Tijdens de spieroefening gaan we verschillende spieren 8 tellen aanspannen om deze daarna weer te ontspannen. Door het aanspannen kun je beter ontspannen. Ik vergelijk het met een dik elastiek van de postbode. Wanneer je deze op spanning brengt en houdt, voel en zie je deze spanning. Maar wanneer je het elastiek vervolgens weglegt is deze slapper geworden. Dat gaan we dus ook met de spieren doen.

Ademhaling speelt ook een grote rol bij spanning en stress. Misschien herken je wel wanneer je erg gespannen bent, je niet meer goed uit je woorden kunt komen en zelfs kunt gaan stotteren. Sommige mensen kunnen zelfs gaan hyperventileren. Vaak zien we gespannen mensen vaak diep zuchten of uitblazen. Door aandacht te besteden aan je ademhaling kun je deze ook beter reguleren en weer tot rust krijgen.

Bijlage 3

# **Beschrijving van de ontspanningsoefeningen**

# Beschrijving van de ontspanningsoefeningen

## 1. Contact maken met je ademhaling

Ga rustig op je bed liggen. Dit doe je op je rug en leg je benen losjes naast elkaar. Je hakken mogen, als dit kan, over de rand van het matras vallen. Sluit je ogen, zodat je minder snel wordt afgeleid door andere dingen.

Leg nu 1 hand op je buik en 1 hand op je borstkast. Voel wat op en neer gaat, je buik of je borstkast, of allebei. Maak dus contact met je ademhaling. Is je ademhaling rustig of juist onrustig?

Bij het inademen komt je buik of borst omhoog, bij het uitademen zakt deze weer omlaag.

Bij ontspanning zal je meer je buik voelen, bij spanning je borstkast.

Tel nu rustig 10 keer je ademhaling. Blijf hierbij gewoon rustig ademen. Dus niet versnellen.

## 2. Aan- en ontspannen van de benen

Blijf op dezelfde manier liggen. Duw, op mijn teken, beide voeten van je af. Je benen blijven hierbij gewoon op het matras liggen. Het is alsof je een gaspedaal van de auto in duwt. Houd dit 8 tellen vast.

Span aan; 1,2,3 enz. En laat maar weer los, ontspan. Voel tijdens de oefening het verschil tussen de spanning en de ontspanning. Voel na het loslaten de spanning wegvloeien.

We doen de oefening nog een keer.

Nu dezelfde oefening, maar nu trek je op mijn teken beide voeten zover mogelijk naar je neus.

Je benen blijven hierbij gewoon naast elkaar op het bed liggen. Span maar aan! 1,2,3, enz. En laat maar weer los en zeg tegen jezelf "ontspan".

We doen de oefening nog een keer.

Duw nu je beide knieholtes, dat is zeg maar de achterkant van je knie, tegen het matras. Span maar aan! En houd dat vast. 1,2,3, enz. En laat maar los, ontspan. Merk het verschil op tussen de spanning en de ontspanning.

We doen de oefening nog een keer.

Bij de volgende oefening duw je zo hard mogelijk de binnenkant van je benen tegen elkaar, zowel bovenbenen als onderbenen. Span maar aan en houd vast. 1,2,3, enz. En ontspan, laat los.

Voel de spanning uit je benen wegtrekken, en de ontspanning neemt toe.

We herhalen deze oefening nog 1 keer.

### 3. Aan- en ontspannen van de armen

Leg je armen maar langs je lichaam. Maak twee vuisten en knijp deze hard samen.

Span maar aan. 1,2,3, enz. En laat maar los, ontspan.

We doen deze oefening nog een keer.

Duw straks beide armen naar beneden in het matras. Leg je handen hierbij plat op het matras. Duw dus met je handen, je onder- en bovenarmen. Span aan! 1,2,3, enz. En ontspan, laat los. Voel tijdens de oefening de spanning, maar juist ook de ontspanning wanneer je losgelaten hebt. We herhalen deze oefening 1 keer.

### 4. Adem in, en adem weer uit

Tussen de spieroefeningen door nog een ademhalingsoefening. Leg maar weer een hand op je buik en een hand op je borst. Als ik straks ja zeg, adem je rustig via je neus of mond in tot je longen vol gezogen zijn met lucht. Als er niks meer bij kan, houd je deze adem vast. Ik tel dan tot 10 en vervolgens blaas je alle lucht weer rustig uit. Ja, adem in (kijk ondertussen) naar cliënt en zie wanneer zijn buik niet meer omhoog komt) en houd vast! 1,2,3,4, enz. En blaas nu weer rustig alle lucht uit je longen via je mond. En pak je normale ademhaling weer op. We herhalen deze oefening 1 keer.

### 5. Schouders en nek

We gaan weer verder met de spieroefeningen.

Trek je schouders zo ver mogelijk op richting je oren. Ik noem dit wel de "ik weet niet houding".

Houd dit 8 tellen vast. 1,2,3, enz. En ontspan, laat maar weer los. Na de spanning komt de ontspanning.

We doen de oefening nog een keer.

Til nu rustig je hoofd van het matras en ga met de kin naar je borst. 1,2,3, enz. En ontspan, leg je hoofd rustig terug op het matras. Laat alles weer los.

En we doen hem nog een keer.

De laatste spieroefening. Op mijn teken duw je straks je achterhoofd tegen het matras.

Doe dit eerst op halve kracht. Ja, span maar aan! 1,2,3, enz. En laat maar weer los, ontspan.

Als het goed ging mag je de tweede keer iets meer kracht zetten. Span maar aan. 1,2,3, enz.

### 6. Contact maken met je ademhaling

We sluiten af zoals we zijn begonnen. Leg 1 hand op je buik en 1 hand op je borst.

Maak contact met je ademhaling en tel deze 10 keer voor jezelf. Elke in- en uitademing is samen 1 keer.

Volg hierbij rustig je ademhaling. Ga niet haasten.

Probeer is na te gaan of je ademhaling nu anders ging dan bij de start van de oefeningen.

En vraag jezelf af hoe je nu op het matras ligt. Hoe voel je je?

Kom rustig overeind als je hier aan toe bent.





  
trajectum