

Nee

dat kan

Ja

Module assertiviteit

**Geschreven door Anne-Jolijn van Ark en
Marcelle Smit**

Inleiding

Deze module is gericht op studenten die last hebben van subassertiviteit. In deze module beschrijven we sessies die we gaan doen met deze studenten. Deze gaan we doen om de assertiviteit van de doelgroep te vergroten. De training duurt is het totaal 11 weken, waarbij er één sessie per week is.

De module is ontwikkeld door Anne-Jolijn van Ark en Marcelle Smit. De module is geschreven voor de assertiviteitsgroep op het Ambulatorium.

Het Ambulatorium is een instelling voor ambulante zorgverlening. En is aangesloten bij het Windesheim. De deelnemers komen eens per week voor assertiviteitstraining naar de sportzaal, deze is op de Calo. En gaan daar één uur bezig met de training. Vanuit onze eigen interesse en het werken met deze doelgroep is het idee geboren om een module te ontwikkelen gericht op het aanleren van assertieve vaardigheden. Het Ambulatorium had al een aantal semesters een assertiviteitsgroep en zag onze plannen voor het ontwikkelen van een training hiervoor wel zitten. We gaan er van uit dat de doelgroep aan het eind van dit module de vaardigheden, aangeleerd in de training, kunnen toepassen in het dagelijks leven.

De module is een leidraad die goed gebruikt kan worden. Maar het is heel belangrijk om als therapeut altijd het belang van de cliënt voor ogen te houden. Het kan zijn dat een cliënt niet klikt met de module. Je kunt als therapeut dan kiezen om af te wijken van de module. ook kan je ervoor kiezen het in een andere volgorde aan te bieden.

Doelgroep

Onze doelgroep zal bestaan uit studenten van het Windesheim. Kenmerkend voor deze doelgroep is dat de deelnemers subassertief gedrag vertonen. Onder assertief gedrag verstaan wij:

Kunnen opkomen voor jezelf, zonder daarbij de behoeften en gevoelens van anderen uit het oog te verliezen. Assertieve mensen zijn zich bewust van hun eigen wensen, grenzen en behoeften en kunnen dit ook uiten, op een respectvolle manier.

Deze doelgroep heeft als gemeenschappelijk doel het vergroten van assertiviteit.

De doelgroep bestaat uit minimaal 3 en maximaal 8 personen. We kiezen hiervoor omdat er bij 3 personen interactie ontstaat tussen de deelnemers. Bij groepen met meer dan 8 personen dreigt de therapeuten het overzicht en individuele leerproces van de individuen uit het oog verliezen.

Bij een groepsgrote van bovengenoemde aantallen is de kans op het ontwikkelen van groepscohesie het meest aanwezig, omdat de deelnemers kans hebben om hun gevoel, gedachten en handelen te benoemen. Bovendien kunnen de deelnemers in kleinere groepen meer van elkaar leren omdat ze meer met elkaar in contact zijn.

De therapie zal gegeven worden door een therapeut. Tijdens iedere sessie zal er naast de therapeut een cotherapeut aanwezig zijn. Ook zullen er observanten en een docent in de zaal aanwezig zijn. De observanten kun je ook gebruiken als extra personen.

Referentiekader:

Cognitieve gedragstherapie, behaviorisme.

De cognitieve gedragstherapie gaat ervan uit dat een stoornis een denk- en gedragsprobleem is. De therapie richt zich vooral op het veranderen van het denken van de cliënt en het opnieuw aanleren van of stimuleren tot nieuw gedrag. In onze training komt deze manier van therapie geven terug. Cliënten worden geleerd het denk patroon te veranderen waardoor er anders gehandeld kan worden.

De oorsprong van de cognitieve gedragstherapie liggen in twee psychologische denkrichtingen, namelijk het behaviorisme en de cognitieve psychologie. De cognitieve psychologie richt zich meer op het denken (cognitie), het behaviorisme richt zich meer op het gedragsmatige binnen de therapiesessie.

De cognitieve psychologie ziet de mens als een soort computer waarbij bepaald gestandaardiseerd gedrag vertoont wordt omdat het opgeslagen zit in ons brein. Bijvoorbeeld: De coach van mijn voetbalteam geeft mij voortdurend aanwijzingen. De gedachten die daarbij naar voren kunnen komen zijn: ik zal wel de slechtste zijn van het team.

We dreigen in een negatieve spiraal te blijven hangen wanneer we deze cognitie niet doorbreken.

De gedragstherapie komt voort uit het behaviorisme. Doordat het zich afzette tegen de psychoanalytische therapie en zich uitsluitend bezighield met het waarneembare gedrag. Men was van mening dat de therapeuten zich bezighielden met vage en niet te controleren waarnemingen. Veel emotionele problemen kunnen worden opgelost door de cliënten ander gedrag aan te leren. Wanneer we dit doortrekken naar de asserviteitsgroep, kunnen we zeggen dat de deelnemers, volgens het cognitieve gedragstherapie, ander gedrag moeten aanleren.

Volgens de cognitieve gedragstherapeutische benadering is het continu praten over pijnlijke gevoelens niet de oplossing van het probleem. De oplossingen moet gezocht worden in het aanbieden van denk- en doe-opdrachten waardoor de deelnemers nieuwe vaardigheden aanleren.

De opdrachten die de cliënten uitvoeren tijdens de sessie is vooral gericht op datgene waar ze terughoudend en/of angstig voor zijn. In vaktermen wordt dit ook wel exposure genoemd. Dit betekent letterlijk: blootstellen aan datgene waar je bang en/of benauwd voor bent. De therapeut helpt de cliënt binnen deze context en stimuleert het nieuwe gedrag.

Binnen de pmt heb je drie verschillende benaderingen die je op de voorgrond kunt stellen namelijk: Conflict gericht, oefengericht en ervaringsgericht.

- Oefengericht: Het oefengericht- lichamenlijk werken, waarbij het 'lichamelijk' functioneren centraal staat en het gedragsreceptoire van de deelnemer wordt uitgebreid. Bij het oefengericht werken wordt de cliënt uitgedaagd door duidelijke structuren. Door het oefenen met deze structuren kan het waarnemings, belevings en gedragsrepetoire vergroten. Bij pmt krijgt de cliënt de ruimte op te oefenen. Oefenen met ander gedrag, oefenen met situaties waarin de cliënt moeite ondervindt. Dit doen we door het in het dagelijks leven makkelijker te maken voor de cliënt. We proberen binnen de pmt een situatie na te bouwen. Dit kan op een symbolische manier. Daarbij

kan er een thuissituatie neergezet worden, door bijvoorbeeld pylonen als ouders of familie te gebruiken. Het is voor een cliënt goed dat hij/ zij kan oefenen met dingen waar hij/ zij in het dagelijks leven moeite mee hebben. Het doen is heel belangrijk door te doen kan de cliënt oefenen.

- Ervaringsgericht: Het ervaringsgericht- stimulerende werken, waarbij het verkrijgen van nieuwe, alternatieve ervaringen centraal staat en naast de gedragsveranderingen ook gedachte en gevoelsveranderingen aandacht krijgen. Net als bij het oefenen is ervaren ook groot belang binnen de pmt. Doordat een cliënt kan ervaren wat ander gedrag met hem of haar doet kan. Het gaat ook op het gevoel van de cliënten in. De pmt bied de cliënten een andere gedachte aan en laat de cliënt ervaren wat er gebeurt.
- Conflictgericht/ ontdekken: ontdekkende werken, waarbij al dan niet bewuste conflicten en trauma's worden opgespoord, bewerkt en verwerkt. Ze gaan hierbij opzoek naar dingen die vroeger zijn gebeurt waardoor de cliënten problemen ondervinden. Ze gaan die trauma's van vroeger behandelen in de therapie. Hierdoor leert de cliënt met het trauma omgaan, of het trauma te verwerken. Ook dit kan gedaan worden met symbolisch werken.

*NVPMT, Beroepsprofiel Psychomotorische therapeut, speciale uitgave ALV maart 1995.
Blz. 23 NVPMT psychomotorische assertiviteitsmodule*

Waarom PMT?

In deze module komen de kenmerken van PMT erg duidelijk naar voren. De lichamelijke in combinatie met het ervaren en oefenen in verschillende situaties. Lichaam en geest werken nauw met elkaar samen, dus vinden het wij het van belang deze ook samen aan te pakken. Door te ervaren en te oefenen in de zaal, met punten waar je moeite mee hebt, wordt het gemakkelijker om het toe te passen in het dagelijks leven. Je leert dat het ook een andere manier kan.

Binnen de assertiviteit zijn er veel punten te benoemen waarin je dit goed samen ziet, voor de duidelijkheid een voorbeeld: iemand die subassertief is durft vaak zijn mening niet te geven, dit komt vaak voort uit de gedachte die ze hebben, ik kan het niet en wat zullen ze wel niet van me denken. Daarbij komt om de hoek kijken dat subassertieve mensen een afwachtende houding hebben, soms staan de schouders naar voren en is het hoofd gebogen. Hierbij is het belangrijk dat je het lichaam gaat veranderen, maar ook de gedachte. Doordat studenten met een andere houding en gedachte kunnen oefenen, zullen ze ervaren dat het ook anders kan.

Daarbij komt kijken dat PMT geschikt is voor mensen die moeite hebben met over hun gevoelens te praten, door bezig te zijn met elkaar in de vorm van activiteiten komt er vaak meer uit. Doordat je in een activiteit moeilijk je gevoel kunt afschermen.

Binnen de PMT kunnen er ook verschillende situaties neergezet worden, hierdoor kunnen mensen nog beter ervaren en oefenen. In de zaal heb je mogelijk om de situaties, zoals het bijvoorbeeld thuis is, symbolische neer te zetten.

Indicatie

Deze trainingsmodule is opgezet voor studenten van Windesheim die hinder ondervinden in hun sociaal functioneren met betrekking op het niet durven uiten van hun mening. Het gaat hierbij om cliënten met psychosociale problemen.

Cliënten die in aanmerking komen voor de training:

- Cliënten die hinder ondervinden bij het in contact zijn met anderen en het leggen van contacten.
- Cliënten die moeite hebben met het uiten van hun mening.
- Cliënten die denken dat hun mening niet belangrijk is.
- Cliënten die weinig initiatief nemen.

Kortom subassertieve studenten van Windesheim die assertiver willen worden.

Contra indicatie:

Cliënten die niet in aanmerking komen voor de training omdat andere klachten die ze hebben meer op de voorgrond staan dan de assertiviteitsproblematiek. Tevens zijn deze klachten vaak te heftig voor een behandeling bij het Ambulatorium. Cliënten met complexe of chronische psychosociale problemen worden uitgesloten van de trainingsmodule, de training is dus echt bedoelt voor cliënten met een lichte problematiek.

- cliënten die niet meer normaal kunnen functioneren in het dagelijks leven
- Psychotische klachten en/ of dissociatieve klachten
- Verslavingsproblematiek
- Suïcidaliteit
- Post- traumatische stress klachten
- Langer durende depressieve klachten

Randvoorwaarden:

Om aan de training mee te kunnen doen moet je student zijn aan de hogeschool Windesheim. Deze studenten zijn jong volwassenen (ongeveer) tussen de 17 en 27 jaar. Omdat het gaat om studenten van de hogeschool Windesheim, gaan we ervan uit dat deelnemers een hbo-denkniveau hebben.

Het is belangrijk dat de deelnemers aan de training de interne motivatie hebben om deel te nemen aan de training en er open voor staan om te veranderen.

Indien er sprake is van een lichamelijke handicap, wordt besproken met de trainers of het haalbaar is om met deze training mee te doen. Er wordt gewerkt met verschillende beweegactiviteiten en hierbij is het mogelijk dat de training voor sommige studenten met een bepaalde fysieke beperking niet mogelijk is.

De training wordt gegeven in een groep cliënten die dezelfde hinder ondervinden in het dagelijkse leven. De cliënten moeten open staan voor elkaar, zodat binnen de groep ze van elkaar kunnen leren. Dit omdat dan de groep samen maar ook individueel nog meer van elkaar kan leren. Met open staan bedoelen we eerlijk naar elkaar zijn met hun mening en ideeën en iedereen in de groep respecteren. Ook als die hun mening geven en een verhaal vertellen.

Intake

Voorafgaand aan de training vindt een intakegesprek plaats. Dit gesprek is bij iedere deelnemer individueel. Tijdens dit gesprek wordt de voorgeschiedenis van de cliënt besproken ook komt hierbij aan de orde in welke situaties de cliënt hinder ondervindt van het probleem en uiteindelijk wordt vastgesteld of de assertiviteitstraining passend is bij de problemen van de cliënt. Tijdens deze intake moet gekeken worden naar de indicatie en de contra indicatie die is vastgesteld bij deze module. Het is belangrijk dat er tijdens het intake gesprek zorgvuldig wordt gekeken of de cliënt op zijn plaats zit bij de assertiviteitstraining.

Bijlage* met de vragenstelling

Doelen van de training

Algemene doel van de training:

- Het assertiever worden in het dagelijks leven
-

Doelstelling per thema:

- Kennismaken, contact maken
Kennismaken met de groep en de therapeuten
- Reële en irreële gedachten
Bewust maken en omgaan met irreële gedachten
- Grenzen aangeven
Je eigen grens ontdekken
Wanneer komt iemand te dichtbij,
Hoe laat je iemand stoppen.
- Zelfbeeld, houding en zelfvertrouwen
Bewustwording en oefenen met houdingen aannemen voor de groep
- Leiden en volgen
Bewustwording en oefenen met de leidende en volgende rol
- Feedback geven naar jezelf/ en anderen
Naar je positieve punten leren kijken en de feedbackregels toepassen.

Intake assertiviteit Bijlage*

1) Samen met de cliënt het intake formulier invullen (zie ambulatorium handboek)

Hierbij moet je de persoonlijke gegevens van de cliënt invullen

- Leeftijd, geboortedatum
- Geboorteplaats/ land
- Woonplaats
- Huwelijkse staat/ gezinssamenstelling (broers, zussen)
- Opleiding/ welk jaar van de opleiding.
- Andere opleidingen geprobeerd?
- Andere opleidingen afgerond?
- Bijbaantje, wat voor bijbaan? hoeveel uur ongeveer in de week? Contact collega's?

2) Algemene anamnese:

In dit deel laat je de cliënt zoveel mogelijk in eigen woorden zijn/haar probleem uitleggen.

Leidraad is:

- Hoe doet het klachten patroon zich voor in het hier en nu. Ga hierbij na of LECS aan bod komt.
- Hoe heeft het klachtenpatroon zich ontwikkeld, plotseling bij een life event, of is er een lang traject aan vooraf gegaan.
- Waardoor denk jij dat het komt dat je last hebt van assertiviteitsproblemen?
- Vanaf wanneer heeft de cliënt er last van?
- Heeft de cliënt al andere trajecten geprobeerd?
- In welke situaties komen de klachten naar voren?
- In welke situatie ondervind je er geen last van?
- Kan je ook je sterke eigenschappen opnoemen?

3) Specifieke anamnese

In het algemene deel weet je al welke klachten de cliënt heeft, in dit deel vraag je verder op deze klachten om te kijken of de cliënt past de training, dit gedeelte ligt dus erg aan de klachten van de cliënt.

- Doelgroepanalyse
- Je legt uit wat de training inhoudt, en wat er mee bereikt kan worden
- Je geeft een voorbeeld van activiteiten die aan de orde komen tijdens de training, hierbij geef je ook het doel van die activiteit aan.

4) Achtergrond informatie:

Hierbij verdiep je je in de persoonlijke systematische achtergrond van de cliënt. Waar je precies op in gaat hangt af hoe het gesprek loopt en wat jij denkt dat nog belangrijk is om te weten.

- Wat is de algemene gezondheidstoestand van de cliënt en zijn er bijzonderheden in de geschiedenis van de gezondheid van de cliënt? (denk aan medicijngebruik, doktersbehandelingen, bewegingsproblemen)
- Sociaal netwerk van de cliënt.
- Belangrijke normen en waarden van die cliënt (systeem, geloof, religie)
- Hobby's

Gemaakt met voorbeelden uit: Anamnese voor beginners, een eenvoudige vragenlijst en checklis voor beginnende PMTers die een intake doen (stencil)

Algemene opbouw van de training:

Sessie	Thema	Doel	oefeningen
1	Kennismaken, contact maken en irreële & reële gedachtes	Kennismaken en uitleg over reële en irreële gedachtes.	- Namen/ kennismakingsspel - Uitleg irreële gedachtes
2	Reële en irreële gedachtes	Bewustmaken en omgaan met de gedachtes	- Onder een springtouw doorlopen - Spullen zonder de grond te raken naar de overkant komen
3	Grenzen aangeven	De eigen grens ontdekken en hoe je iemand laat stoppen.	- Control approach - Elkaar aftreffen met tegengestelde woorden.
4	Grenzen aangeven	Hoe dichtbij mag iemand komen?	- Eigen plekje maken in de zaal - Activiteit naar keuze
5	Zelfbeeld houding zelfvertrouwen.	Bewustwording en oefenen met houding aannemen voor de groep.	- Blokjesvoetbal met regelinbreng. - Scheidsrechtersrol in spel
6	Zelfbeeld houding zelfvertrouwen.	Bewustwording van hoe je naar jezelf kijkt.	- Presentatie - Omtrekken lichaam
7	Leiden en volgen	Bewustwording en oefenen met de leidende en de volgende rol.	- Lopen door zaal met 1-meterstok geklemd tussen handen - Het door anderen laten nabouwen van opstelling.
8	Leiden en volgen Samenwerken	Bewustwording en oefenen met het functioneren in een groep.	- Touw uit de knoop halen - Samen een niet bestaand spel verzinnen.
9	Feedback geven naar jezelf	Naar je positieve punten leren kijken.	- Hardop complimenten voor jezelf uitspreken (tijdens tjoekbal) - Hindernisbaan waarbij mensen elkaar tegen komen.
10	Feedback geven en ontvangen	Feedbackregels leren toepassen	- Verschillende activiteiten met elk een feedbackregel. - Tijdens een spel feedbackregels toepassen.
11	Wat cliënten nog willen herhalen?		Eindevaluatie

Naam groep: assertiviteit Sessie nummer: 1 Datum:	Naam therapeut: Naam co-therapeut: Naam begeleidend docent:
---	---

Algemene doelstelling van de therapie gezien over de hele periode:

Het assertiver worden in het dagelijks leven.

Doelstelling deze sessie (SMART):

Kennismaken met de groep en de therapeuten.

Contact maken met elkaar non-verbaal en verbaal.

Uitleg over irreële gedachte

Mental set:

Toen ik op een nieuwe groep kwam, op school, merkte ik dat ik mezelf wat terug trok en anderen het initiatief liet nemen. Ik was helemaal niet duidelijk aanwezig. Ik heb in de loop van de opleiding gemerkt dat ik me steeds meer laat horen en mensen dit ook van me accepteren als ik dit op een vriendelijke en rustige manier doe.

Subdoelstelling activiteit 1:

Kennismaken met de groep en de therapeuten

Rationale:

Het is belangrijk dat je elkaar leert kennen. Assertiviteit is altijd tussen meerdere mensen, dus hoe presenteert je naar anderen toe? De manier waarop je je presenteert kan kenmerkend zijn voor jezelf. En het proces van jezelf en de ander wordt daardoor bevorderd als je elkaar durft te bevragen en te sturen.

Beschrijving activiteit:

We gaan een tikspel doen waarbij we de namen gaan leren kennen. Iedereen heeft een bal behalve twee mensen. Één daarvan is de tikker en de ander is de loper. De tikker probeert de loper te tikken, de loper wordt vrij als hij/ zij de bal van iemand vraagt, dit doe je door de naam te roepen van die persoon. Als de tikker de loper heeft getikt dan wordt de loper tikker.

Je kan er voor kiezen om als gevolg van het tikspel het volgende spel te doen.

Iedereen mag een voorwerp uit de kast pakken en aan de hand van dat voorwerp mag hij/ zij zich presenteren aan de groep.

Benodigde materialen:

Ballen.

En de materialen die de cliënten uitkiezen

Aandachtspunten:

Krijgt iedereen de kans om de namen te leren kennen.

Heeft iemand meer aandacht nodig.

Vraagt iemand de hele tijd aan dezelfde persoon de bal?

Hoe presenteert iemand zichzelf?

Kan iemand zich aan de hand van een voorwerp presenteren?

Past de groep bij elkaar als je het zo bekijkt?

Interventies:

Vraag eens aan iemand anders de bal.

De naam dwingend zeggen, recht in de ogen kijken.

Vragen stellen aan elkaar bij de presentatie

Welke attitude neem ik aan:

Enthousiaste en uitnodigende houding→ het doel is dat cliënten zich veilig gaan voelen in de groep

Subdoelstelling activiteit 2:

Uitleg over irreële gedachten.

Rationale:

Irreële gedachten zijn erg vervelend. Je gaat vaak uit van de ergste dingen of je haalt dingen in je hoofd die er helemaal niet zijn. Het is belangrijk in te gaan zien dat die irreële gedachten moeten verdwijnen dat helpt je bij het, in dit geval, assertiever worden. Je wordt zelfverzekerder doordat je niet steeds die irreële gedachte hebt.

Beschrijving activiteit:

We gaan op het bord de gedachten van de cliënten/ studenten opschrijven, dit kunnen verschillende situaties zijn bijvoorbeeld: op school en thuis. Welke gedachten zijn irreëel en wanneer heb je die gedachten. Kan je ook een situatie noemen waarin je geen last hebt van irreële gedachte?

We doen dit zo een de cliënten een duidelijk beeld te geven over irreële gedachten. Het is een zittende activiteit waarbij weinig beweging komt kijken.

Benodigde materialen:

Een bord en krijt/ stiften.

Aandachtspunten:

Goed in gaan op de punten die genoemd worden.

Wie zegt er wel en wie zegt er niks.

Komen veel punten met elkaar overeen.

De groep met elkaar laten praten, zorgen voor groepscohesie.

Is er een overeenkomst met situaties waarin irreële gedachte naar voren komen?

Interventies:

Wat zijn nou de ergste dingen die er kunnen gebeuren?

Heb je deze gedachten wel eens nagevraagd?

Heb je zelf al eens geprobeerd de irreële gedachte te laten ophouden? Zo ja hoe dan?

Welke attitude neem ik aan:

Luisterende en vragend→ zodat je betrokken bent bij de cliënten en ze zich gezien voelen. Je neemt ze dus serieus.

Huiswerk:

Schrijf voor jezelf elke dag een situatie uit waarin je merkte dat er gedachten om de hoek kwamen kijken.

Naam groep: assertiviteit Sessie nummer: 2 Datum:	Naam therapeut: Naam co-therapeut: Naam begeleidend docent:
---	---

Algemene doelstelling van de therapie gezien over de hele periode:

Het assertiever worden in het dagelijks leven.

Doelstelling deze sessie (SMART):

- Irrationele gedachten niet de overhand laten krijgen
- Rationele gedachten formuleren

Mental set:

Hebben jullie het huiswerk gemaakt? Hoe was het om daar zo mee bezig te gaan?

Subdoelstelling activiteit 1:

Stilstaan bij de gedachten die je hebt tijdens het uitvoeren van een activiteit.

Wat gebeurt er met jullie als je de irreële gedachte hebt? Doen jullie er dan wat aan? Heb je ook wel een irreële gedachte die je zelf al ombuigt naar reële gedachte?

Rationale:

Vaak is het lastig om te zeggen hoe jij erover denkt, en wat jou gedachten zijn bij een activiteit, vooral bij subassertieve mensen is dit vaak een probleem. Bij deze activiteit is het de bedoeling om stil te staan bij wat je denkt, en of deze gedachten reëel zijn. Ook gaan we na of je ook wat aan deze gedachten kan doen.

Tijdens het dagelijkse leven moet je vaak aangeven wat jij denkt wat de beste oplossing is. Tijdens deze activiteit moet je dit ook in overleg met anderen doen.

Navraag doen van jou gedachte kan vaak ook een heleboel opheldering geven. De gedachten die je dan hebt kloppen niet altijd met wat anderen denken over jou. Hierdoor wordt het gemakkelijker om de irreële gedachte om te zetten in reële gedachte.

Beschrijving activiteit:

(co)- therapeut draait met een groot springtouw eventueel met een iemand anders en anders kon er ook één kant van het touw aan de muur worden gebonden. Er kunnen verschillende activiteiten met dit spel gedaan worden. Bij deze activiteit komen meerdere thema's naar voren. Ook een thema vertrouwen komt hierbij naar voren. Dus vraag verder dan alleen de gedachte.

- Inspringen in het touw
- Met je ogen dicht inspringen in het touw
- Met z'n tweeën onder het touw doorlopen
- Één van de twee de ogen dicht en dan onder het touw doorlopen
- Allebei de ogen dicht

Benodigde materialen:

Groot springtouw

- zwaar touw
- licht touw

Aandachtspunten:

Lukt de activiteit bij de deelnemers? (anders tips geven waardoor het wel gaat lukken)

Vertrouwen ze op de ander?

Is er iemand die het initiatief neemt?

Interventies:

Met een ander soort touw draaien, maakt dit verschil voor wat je denkt?

Met tweetallen onder het touw door lopen. Hierbij gaat het echt om de samenwerking, wie neemt het voortouw?

Één doet de ogen dicht, en de ander moet diegene leiden naar de overkant, hierbij gaat het echt om de gedachtes die je hierbij hebt, en niet zozeer om het leiden en volgen.

Alleen met de ogen dicht onder het touw doorlopen.

Welke attitude neem ik aan:

Open attitude → door ruimte te geven aan de cliënten

Sturend → in het nagaan of de gedachtes die er zijn reëel zijn.

Subdoelstelling activiteit 2:

Het veranderen van je gedachte die hebt in het begin en tijdens het uitvoeren van de opdracht.

Rationale:

Je krijgt een opdracht die je moet uitvoeren, de opdracht lijkt onmogelijk. Maar hoe zorg je ervoor dat je toch de opdracht haalt. Het is belangrijk dat je hier de irreële gedachten probeert te vervangen voor reële gedachten. Zo kan je de opdracht voltooien. En zullen er opdrachten in het dagelijks leven ook makkelijker worden.

Beschrijving activiteit:

Samenwerkingsspel: Spullen zonder de grond te raken naar de overkant brengen.

De therapeut legt een mat op de grond, op de mat liggen verschillende voorwerpen. De mat plus de voorwerpen moet naar de overkant komen. De cliënten zelf mogen niet op de grond komen, wel mogen ze de materialen gebruiken om op te staan.

Benodigde materialen:

Zo veel mogelijk spellen.

Bank, matten, ballen, pittenzakjes (het hangt af van het aantal personen)

Aandachtspunten:

Wie is de leider? Wie is de volger

Wat zijn de gedachtes die ze erbij hebben?

Interventies:

Wat denk je als je de opdracht hoort?

Welke gedachte hebben jullie over elkaar?

Materialen bijvoegen als het te makkelijk gaat, materialen weg halen als het te moeilijk is.

Welke attitude neem ik aan:

Vragend, maar ook afwachtend ze moeten de kans krijgen met elkaar te bedenken wat en hoe ze het willen.

Naam Groep: Assertiviteit Sessie nummer: 3 Datum:	Naam therapeut: Naam co-therapeut: Naam begeleidend docent:
---	---

Algemene doelstelling van de therapie gezien over de hele periode:

Het assertiever worden in het dagelijks leven.

Doelstelling deze sessie (SMART):

- Nee-zeggen
- Grenzen aangeven

Mental set:

Tijdens het sporten, zie je vaak dat mensen helemaal stuk gaan. Tijdens een wedstrijd gaan mensen soms zelfs over hun grens heen, je ziet je bijvoorbeeld hyperventileren. Voor iedereen ligt de grens ergens anders. Bij sporten is de grens vrij duidelijk, als je niet meer kunt, houdt het op. In het sociale leven is dit anders, het is niet altijd duidelijk waar de grens ligt. Daarom gaan we aan de slag wat voor jou een grens is, waar jij je goed bij voelt.

Subdoelstelling activiteit 1:

Wat is jou grens, hoe dicht mag iemand bij je komen.

Rationale:

Het is belangrijk om je grens aan te kunnen geven. Je hebt verschillende grenzen. We gaan nu aan de slag met je persoonlijke grens. Het is goed om in de gaten te houden waar jou grens ligt. En wat je kan doen om je grens aan te geven als iemand daar over heen gaat. Als je op een duidelijke manier aan kan geven dat iemand over jou grens heen gaat, voorkomt het narigheid voor jezelf. Bij mensen die het moeilijk vinden om voor zichzelf op te komen zie je snel dat anderen over hun grens heen gaan. Als je leert hoe je mensen stopt voordat ze over je grens heen gaan, leer je voor jezelf op te komen. En zullen mensen niet meer snel over je heen lopen, hierdoor wordt je dagelijks leven een stuk gemakkelijker.

Beschrijving activiteit:

Controlled approach. We werken in tweetallen, met z'n tweeën krijg je een touw. Het is de bedoeling dat één van de twee een cirkel op de grond maakt, deze cirkel is zijn persoonlijke ruimte. Hier ligt zijn grens. We gaan kijken of die grens klopt. De ander van het tweetal moet kijken hoever hij/ zij kan gaan. Lukt het in de cirkel te komen? En waar ligt dat dan aan?

Benodigde materialen:

Touw.

Aandachtspunten:

Hoe groot maakt iedereen de cirkel.

Waar in de zaal maken ze een cirkel.

Kijken ze naar de anderen die ook bezig zijn met deze opdracht?

Interventies:

Ze kan toch in de cirkel komen, heb je enig idee hoe dat komt?

Is de cirkel toch te groot of te neergelegd.

Wat heb je gedaan om de ander uit de cirkel te krijgen, of er niet in te laten komen?

Welke attitude neem ik aan:

Bij de activiteit houd je je vooral op de achtergrond, zo kan je goed observeren.

Bevragend → je gaat vragen stellen om erachter te komen of de grens van de cliënt klopt.

Subdoelstelling activiteit 2:

Met deze oefening gaan we ons zelf even laten geven en de ander aftreffen met ons woord.

Rationale:

Net is belangrijk om je mening te laten horen. Maar dat is niet altijd gemakkelijk, vooral niet als je niet al te assertief bent. Doordat je bezig bent met deze oefening ben je bezig met jezelf te laten horen.

Beschrijving activiteit:

Je staat met z'n tweeën tegenover elkaar. Per twee- tal heb je een bal. Je gaat de bal naar elkaar over gooien via een stuit. Voordat je gaat beginnen spreek je met je partner twee woorden af die je gaat roepen. Dit moet altijd een tegenstelling zijn, bijvoorbeeld: de een roept JA en de ander NEE. Als je de bal naar de ander speelt roep je jou afgesproken woord. Je begint rustig met gooien en zacht met je woord te zeggen, je gaat dit opbouwen en je gaat steeds harder praten en gooien.

Benodigde materialen:

Bal

Aandachtspunten:

Durft iemand zich te laten gaan?

Interventies:

Vind je het moeilijk om steeds harder te roepen en te gooien?
Hoe voelt dat als je hiermee bezig bent?

Welke attitude neem ik aan:

Bevragend → je wilt erachter komen hoe ze zich voelen bij de activiteit, wat doet het met ze?

Naam groep: assertiviteit Sessie nummer: 4 Datum:	Naam therapeut: Naam co-therapeut: Naam begeleidend docent:
---	---

Algemene doelstelling van de therapie gezien over de hele periode:

Het assertiever worden in het dagelijks leven.

Doelstelling deze sessie (SMART):

- Nee-zeggen
- Grenzen aangeven

Subdoelstelling activiteit 1:

Wat is jou persoonlijke grens, hoever mag iemand in jou huisje komen?

Rationale:

Iedereen heeft een persoonlijke grens, maar sommige mensen vinden het moeilijk deze aan te geven. Er gaan veel mensen over hun grens heen en weten niet hoe ze dat anders moeten doen. Bij subassertieve mensen is dit iets wat veel voorkomt, ze doen te veel doordat ze moeilijk nee kunnen zeggen. Als je eenmaal weet hoe je nee moet zeggen, kan je het vaker toepassen zo wordt het dagelijks leven een stuk makkelijker.

Beschrijving activiteit:

Iedereen maakt een eigen plekje in de zaal, waar hij/zij zich prettig voelt. Je mag hierbij alle materialen gebruiken en de plek mag je helemaal naar je eigen zin indelen. Het is de bedoeling dat we bij elkaar op langs gaan. Hoe ga jij hier als gastvrouw/ man mee om? De eigen plek is jou domein, dus mag iedereen zomaar binnen komen?

Benodigde materialen:

De materialen die de cliënten nodig hebben.

Aandachtspunten:

Mag iedereen zomaar binnen komen?

Hoe heeft iemand zijn plek gemaakt?

Wat is opvallend aan de plek?

Interventies:

Wat gebeurt er met jou als er iemand jou plek binnen komt?

Als co-therapeut kan je extra opdringerig binnen komen, zonder te vragen.

Heel dichtbij de cliënt gaan zitten

Vragen stellen die je normaal niet zo stellen.

Welke attitude neem ik aan:

Open → de eigen ideeën van de cliënten te horen

Bevragend → hierbij kan je vooral op de grenzen van de cliënten gaan bevragen

Subdoelstelling activiteit 2:

Oefenen met je eigen mening geven en hierbij je grenzen bewaken.

Rationale:

Creatief zijn is een handig iets, in een korte tijd een activiteit bedenken voor een groep mensen. In deze oefening komt het samenwerken goed naar voren, ook zal je hier je mening moeten geven op assertieve manier (zie feedback geven). Hoe werkt het in een groep. Als je hierbij laat horen wat je wilt doen zal de activiteit ook iets worden wat jij zou willen doen, dat geeft voldoening.

Beschrijving activiteit:

Activiteit naar keuze.

Benodigde materialen:

De materialen die de cliënten nodig hebben.

Aandachtspunten:

Hoe verloopt de samenwerking?

Is iedereen even veel aan het woord?

Laat iedereen zijn mening horen?

Hoe is de communicatie onderling?

Interventies:

Hoe was het om je mening te geven in de groep?

Heb je rekening gehouden met je eigen grenzen?

Heb je het op de manier aangepakt zoals jij het prettig vond, of had je het liever anders gedaan?

Voorzetje geven als ze tot geen activiteit komen, door bijvoorbeeld te zeggen, jullie moeten een balspel verzinnen of tikkertje.

Welke attitude neem ik aan:

Afwachten en op de achtergrond → de groep moet zelf iets bedenken, dus houd je hierbij op de achtergrond.

Huiswerk: Ga eens voor de spiegel staan en bekijk je houding. Hoe sta je, wat valt er op aan jezelf. Kan je vertellen hoe jij denkt dat anderen over jou denken als ze jou voor het eerst zien? Waar ben je trots op, en waar minder trots?

Naam Groep: Assertiviteit Sessie nummer: 5 Datum:	Naam therapeut: Naam co-therapeut: Naam begeleidend docent:
---	---

Algemene doelstelling van de therapie gezien over de hele periode:

Het assertiver worden in het dagelijks leven.

Doelstelling deze sessie (SMART):

- Zelfbeeld/ houding/ zelfvertrouwen

Mental set:

Huiswerk bespreken: Jullie zijn voor de spiegel gaan staan en hebben opvallende punten van jullie zelf opgeschreven. Hoe was dat? We gaan een activiteit doen waarbij je houding belangrijk is.

Subdoelstelling activiteit 1:

Doel is om duidelijk naar voren te komen in een groep.

Aan het einde van de sessie heeft iedereen tenminste 2 keer uitgesproken wat in de activiteit moest gebeuren. *Ik boodschap uitleggen. Hoe kom ik over op een ander. (zie uitleg bij aandachtspunten)*

Rationale:

Soms is het lastig om wat te zeggen in een groep. Het kan lastig zijn om je mening te geven aan een groep mensen. In deze oefening gaan we oefenen met het uitspreken van je mening in een groep. Het is belangrijk je mening te durven en kunnen geven, door je mening te geven laat je zien dat jij er ook toe doet. En val je op voor mensen. Voor subassertieve mensen is het goed om hier mee te oefenen omdat zij vaak nog meer moeite daar mee hebben.

Beschrijving activiteit

We spelen blokjesvoetbal. Iedereen krijgt een blokje en die mag je ergens neerzetten in de zaal. Dit blokje is van jou en die moet je beschermen, de bedoeling is om andermans blokjes om te schoppen, en die van jou zou lang mogelijk rechtop te laten staan. We beginnen het spel zonder regels. Als jij vindt dat een regel ingebracht moet worden, dan ga je op de kastkop staan, deze staat het midden van de zaal.

Benodigde materialen:

Blokken

Voetbal (inschatten wat voor groep het is of je een harde of zachtere bal gebruikt)

Kastkop voor regelinbreng

Aandachtspunten:

Wie gaat er wel/ niet op de kast staan?

Hoe is de houding van diegene die op de kast staat?

Tussen het spel door wordt het spel stilgelegd en wordt uitleg gegeven over de ik-boodschap

Vertel wat jij wilt en waarom, zo ben je heel duidelijk naar een ander toe.

Bijvoorbeeld: Ik wil graag dat je daarmee ophoud, omdat ik het niet prettig vind als je dat doet.

Dus niet: wat jij doet is irritant, houd daar eens mee op.

Houd het gene wat je wilt zeggen niet voor jezelf, maar spreek het uit naar anderen, waarbij je het wel bij jezelf houdt. Het is niet de bedoeling dat je de ander kwetst met jou mening, dus als je het bij jezelf houdt voorkom je dit.

Interventies:

Zelf als therapeut regels inbrengen.

Kastkop verplaatsten.

Kastkop verhogen.

Regels inbrengen: Bal laag houden, je krijgt een punt als je een blokje omschopt, bij 5 punten heb je gewonnen. Als jou blokje omgeschopt is mag jij de bal uitnemen. Geen fysiek contact. Eerste bal is vrij. Meisjes krijgen 2 punten per gescoord blokje. Je moet binnen 2 minuten iets ingebracht hebben.

2 Blokjes per persoon, meer scoringskans

Koppeling met huiswerk opdracht

Welke attitude neem ik aan:

Open attitude → om de cliënten zelf met ideeën te laten komen, als er totaal geen inbreng is, neem je een sturende attitude aan → door bijvoorbeeld tips te geven aan de cliënten hoe ze iets in kunnen brengen.

Subdoelstelling activiteit 2:

Deelnemers in een leidende rol zetten, waardoor ze duidelijk moeten communiceren naar anderen toe.

Rationale:

In het dagelijkse leven kom je soms in een situatie waarin je de leiding hebt. Door deze oefening willen we oefenen met het innemen van de leiding, en hoe je dat aanpakt. Omdat mensen zich soms laten overdonderen door anderen waardoor ze de leiding verliezen, maar als je de leiding hebt verwachten mensen wat van jou. Ze verwachten duidelijkheid van de leider.

Beschrijving activiteit

Iedereen krijgt de beurt om scheidsrechter te zijn tijdens een spel. Het is hierbij de bedoeling dat je zelf de regels duidelijk aangeeft aan de deelnemers. Dus de scheidsrechter bepaalt de regels en hoe ze nageleefd worden. De scheidsrechter legt het spel stil als hij/ zij nieuwe regels in wilt brengen. De regels gelden niet meer als er een nieuwe scheidsrechter komt. We spelen basketbal, aan de hand van het aantal mensen er aanwezig zijn worden er teams gemaakt. (Maximaal 5 personen per team). We spelen op een veld met één basket. Als je de bal verovert hebt of na een score, moet je eerst recht van aanval halen bij de middenlijn (dit betekent dat je de bal over de middenlijn moet hebben gespeeld om te mogen scoren).

Benodigde materialen:

Basketbal

Basket

Lijnen

Aandachtspunten:

Verbaal en non-verbaal een verschil?

Leeft hij/ zij de regels na? En speelt de scheidsrechter hier op in?

Hoe is de houding en stemgebruik van de scheidsrechter?

Hoe en op welk moment word er wat gezegd?

Interventies:

Met fluitje of zonder fluitje.

Ga na hoe je erbij staat?

Wat vinden groepsleden hoe je overkomt?

Een ander spel spelen waardoor er andere regels gelden.

De (co)-therapeut (ook deelnemend aan het spel) daagt de scheidsrechter uit door bijvoorbeeld heel fysiek te spelen, wanneer gaat de scheidsrechter hier wat van zeggen?

Welke attitude neem ik aan:

In het begin een afwachtende attitude indien→ geen initiatief meer sturend, maar zo dat de deelnemers veel kunnen ervaren.

Huiswerk: Volgende week een kleine presentatie voorbereiden. Het onderwerp maakt niet uit. De presentatie moet tussen de 2-4 minuten duren.

Dit omdat we volgende week verder bezig gaan met het voor de groep staan.

Naam groep: Assertiviteit Sessie nummer: 6 Datum:	Naam therapeut: Naam co-therapeut: Naam begeleidend docent:
---	---

Algemene doelstelling van de therapie gezien over de hele periode:

Het assertiever worden in het dagelijks leven.

Doelstelling deze sessie (SMART):

- Zelfbeeld/ houding/ zelfvertrouwen

(Literatuur bij deze week: psychomotorische therapie in de praktijk, hoofdstuk 7)

Mental set:

Welke thema's zijn al aan bod geweest en komen er nog aan bod. Zo weten de cliënten waar ze nog mee aan de slag gaan en kunnen ze inspraak hebben waar ze nog mee geholpen willen worden.

Subdoelstelling activiteit 1:

We gaan het huiswerk van vorige week nabespreken en uitvoeren. Hoe presenteer je iets voor een groep. Hoe is je houding en je stemgebruik.

Rationale:

Het is belangrijk dat je iets over kan brengen aan mensen, vaak gaat het over iets wat jou interesseert en je wilt dat mensen geboeid naar jouw verhaal kunnen blijven luisteren. Als je stem en houding goed is dan zullen mensen eerder blijven luisteren naar je verhaal.

Beschrijving activiteit:

Jullie hebben een presentatie voorbereid die mogen jullie uitvoeren. Jullie krijgen 2-4 de tijd om jou presentatie te doen. Let op je houding en je stemgebruik en probeer je mensen geboeid naar jou verhaal te laten luisteren.

Hoe vertelt iemand iets. Er kunnen kritische vragen gesteld worden aan de cliënt, kan hij/ zij daarbij zijn of haar mening onderbouwen.

Als ze de presentatie hebben gegeven over hun eigen onderwerp, krijgen ze tweede opdracht om nog een presentatie te geven met een toegewezen onderwerp. Het gaat op dezelfde manier als hiervoor. Het onderwerp moet wel aansluiten bij hun interesses zodat ze er wel over kunnen vertellen.

Je kunt ervoor kiezen om een onderwerp te geven, maar het kan ook een stelling zijn die ze moeten beargumenteren.

Waarom moeten ze twee presentaties geven en op deze manier? Je kunt nu zien hoe ze iets wat ze voorbereidt hebben presenteren en wat ze niet kunnen voorbereiden presenteren. Ze zullen vaker in een situatie terecht komen die ze niet kunnen voorbereiden. Met deze oefening kunnen we ze handvatten meegeven voor het dergelijke situaties.

Benodigde materialen:

Geen

Aandachtspunten:

Zorg ervoor dat de tijd goed bijgehouden wordt.

Interventies:

Koppeling met soortgelijke situaties in het dagelijks leven.
Welke problemen kom je tegen/ wat vind je lastig.
Wat doet het met je als je voor een groep staat.
Wat is het ergste wat er zou kunnen gebeuren als je hier staat.
Is dat een reële gedachte? Is het al een keer voor gekomen dat het verkeerd ging?
Op een verhoging zetten?
De groep instrueren om niet te luisteren en er doorheen te praten(niet te overdreven).

Welke attitude neem ik aan:

Luisterend→ tijdens de presentaties echt luisteren naar wat de cliënten te vertellen hebben, ook bij de nabespreking goed luisteren naar wat de cliënten zeggen.
Bevragend→ door na de presentatie de cliënten vragen te stellen om het zo de cliënten iets moeilijker te maken.
Open→ tijdens de hele oefening is het belangrijk dat de therapeuten open zijn naar de cliënten toe, zodat de cliënten zich wat dat betreft vrij kunnen voelen om iets te vertellen.

Subdoelstelling activiteit 2:

Bewust worden van hoe je jezelf ziet en hoe jij denkt dat je overkomt op anderen.

Rationale:

We gaan vandaag een oefening doen over lichaamsbeleving. Kenmerken van subassertiviteit is dat mensen vaak willen voldoen aan de verwachtingen van anderen, hierdoor kan het zijn dat je jezelf naar de achtergrond verplaatst en je minder zelfverzekerd gaat voelen. Het doel van deze oefening is om jezelf bewust te maken van wie je bent en dat je er mag zijn. Als je weet dat je er mag zijn helpt dat bij je zelfvertrouwen. Doordat je meer zelfvertrouwen uit straalt zul je meer voor je jezelf opkomen.
Daarbij gaan we ook kijken waar er spanning of andere emoties zitten in het lichaam en wat gebeurt er als je assertief moet zijn. Als je die emoties aan voelt komen, kan je er vaak mee om gaan en er naar handelen.

Beschrijving activiteit

In tweetallen of alleen ga je deze opdracht doen. Er wordt voor iedere deelnemer een vel papier op de grond gelegd. Het is de bedoeling dat je jezelf gaat tekenen, als je hulp van anderen nodig hebt is dit ook mogelijk.
Er wordt eerst gevraagd aan de cliënt, hoe die denkt wat anderen bij hem/ haar zien? Wat valt er op aan het lichaam?
Als tweede: De cliënt geeft aan wat hij/ zij waar voelt in het lichaam als hij/ zij assertief moet zijn. Je kunt hierbij kiezen om een situatie voor te leggen aan de cliënt. De cliënt kan zijn lichaam invullen met symbolen, woorden of kleuren. Daar mag de cliënt zijn eigen invulling aan geven. De cliënt zal deze later ook uit leggen.

Benodigde materialen:

Grote vellen papier.
Stiften, potloden en kleurtjes.

Aandachtspunten:

Aandacht verdelen over de cliënten in de zaal.
Het kan heel wat losmaken bij de cliënten, let hier op, ga hier op in.
Vul niet te veel in voor de cliënten.
Als er weinig voor de cliënten uit komt, probeer de cliënten dan te sturen, maar het niet in te vullen.
Cliënt geeft aan wanneer het zijn/ haar grens bereikt wordt.

Interventies:

Als eerste vraag je hoe het is om zichzelf getekend op de vloer zien liggen?

Als je spanning ervaart, waar is dat dan, kun je het een teken of kleur geven.

Waarom gebruik je deze kleuren en symbolen voor dat deel?

Doordat je hier nu stilstaat bij wat je voelt, zou je dit in het dagelijkse leven beter kunnen signaleren, en de controle over deze gevoelens te krijgen.

Hoe denk jij dat anderen jou zien?

Denk je dat deze activiteit helpt om je zelfbeeld te vergroten en je hierdoor eerder assertief te zijn?

Welke attitude neem ik aan?

Open attitude→ door te laten merken dat er heel veel kan en dat je bij deze oefening niet iets verkeerd kan doen.

Vragende attitude→ door na het maken van de tekeningen vragen te stellen over wat er getekend is.

Sturende attitude→ door in te spelen op wat de cliënten maken en hierop toespitsen naar assertiviteitsproblematiek.

Naam groep: assertiviteit Sessie nummer: 7 Datum:	Naam therapeut: Naam co-therapeut: Naam begeleidend docent:
---	---

Algemene doelstelling van de therapie gezien over de hele periode:

Het assertiver worden in het dagelijks leven.

Doelstelling deze sessie (SMART):

- Leiden en volgen

Mental set:

Wat ben jij een leider of een volger? Kan je een situatie vertellen waarin dit naar voren komt?

Subdoelstelling activiteit 1:

Met deze activiteit willen we bewustwording creëren bij de cliënten hoe zij in tweetallen te werk gaan.

Rationale:

Het is goed om te weten wat jij bent een leider of een volger. Zodat je bij samenwerking hierop kan inspelen. Als je subassertief bent dan ben je vaak een volger, maar ja kan ook in situaties komen waarin je met meerdere subassertieve mensen te maken heeft. Het is dan handig als toch iemand de leiding durft te nemen, anders kom je als groep niet verder.

Beschrijving activiteit:

We gaan aan de slag in tweetallen. Jullie krijgen 1 één meter stok, die stok klem je vast tussen de handpalmen van jou en je partner. Je gaat met z'n tweeën door de zaal heen lopen, de stok mag niet vallen. Na een aantal keren gewoon door de zaal heen lopen, gaan we over een hindernisbaan lopen.

Benodigde materialen:

Één meter stokken.

Hindernissen bouwen met banken, pylonen, hoepels.

Aandachtspunten:

Wie is de leider en wie is de volger. Hebben ze dat zelf ook in de gaten?

Hoe is het om zo te lopen.

Is de volger voor of achter? (duwen trekken)

Hoe leid de leider en hoe volgt de volger?

Interventies:

Herken je je gedrag in andere situaties?

Kun je hier voorbeelden van noemen?

Hoe heb je ervoor gezorgd dat de stok niet is gevallen?

Één persoon loopt met de ogen dicht, hoe is het dan om te leiden/ volgen.

Harder lopen/ rennen.

Welke attitude neem ik aan:

Bevragend/ directief→ Vragen stellen op het leider/ volgen en waarom?

Actief aanwezig→ luisteren naar de voorbeelden die ze geven en daarop inspelen

Stimulerend→ om zelf te laten denken over voorbeelden uit het dagelijks leven

Subdoelstelling activiteit 2:

Cliënten laten oefenen in een rol waarin zij de leiding moeten nemen.

Rationale:

Het is vaak lastig om wat te zeggen in het openbaar. In deze situatie krijgt één iemand de leiding en diegene laat de rest van de groep een opstelling, die op papier staat, nabouwen op de manier waarop de leider dit zegt. Hiermee oefenen we het leiding nemen, omdat hier vaak hinder bij wordt ondervonden. Hierbij is het belangrijk dat de leider duidelijk is zodat de opdracht goed kan verlopen. In het dagelijks leven is het ook belangrijk om duidelijk te zijn voor een groep mensen.

Beschrijving activiteit:

Er wordt een leider aangewezen. De leider krijgt een opstelling op papier van de therapeut (deze wordt van te voren, door de therapeut, gemaakt aan de hand van de materialen die beschikbaar zijn). De leider mag zelf niets klaarzetten, en moet dus de anderen de opstelling laten neerzetten. De 'volgers' zien de opstelling niet, en moeten dus alleen afgaan op wat de leider zegt.

Benodigde materialen:

Verschillende materialen die de therapeut van te voren op een papier heeft uitgetekend.

Aandachtspunten:

Andere opstelling als de leider wisselt.
Hoe is de houding en het stemgebruik van de leider?
Hoe wordt er omgegaan met moeilijke situaties?
Doen de volgers hun taak goed

Interventies:

Hoe pakt de leider het aan? Is dit een duidelijke effectieve manier?
Tijdsdruk opvoeren. Binnen een bepaalde tijd moet de opstelling opgebouwd/ afgebouwd worden. Blijft de leider hierbij ook duidelijk?
Wisselen met leiders.
Volgers de opdracht geven om tegen te werken.
Hoe is het om de positie van de leider in te nemen?
Hoe komt het over op de anderen?
Koppeling naar andere situaties.

Welke attitude neem ik aan:

Open→ het is goed om ze te laten vertellen wat ze willen vertellen naar elkaar, maar ook naar de therapeut.
Bevragend→ vragen stellen op de gebieden waar ze mee bezig zijn, en doorvragen.

Naam groep: assertiviteit Sessie nummer: 8 Datum:	Naam therapeut: Naam co-therapeut: Naam begeleidend docent:
---	---

Algemene doelstelling van de therapie gezien over de hele periode:

Het assertiever worden in het dagelijks leven.

Doelstelling deze sessie (SMART):

- Leiden en volgen

Doelstelling activiteit 1:

In deze samenwerkingsactiviteit is het de bedoeling om je te laten horen om zo in het dagelijkse leven tijdens samenwerking de drempel lager is om iets in te brengen.

Rationale:

Op school moet je vaak samenwerken met anderen uit je klas. Het kan zijn doordat je het niet fijn vindt om iets in de groep te vertellen, en je hierdoor niet laat horen. Tijdens deze activiteit gaan we oefenen om je mening/idee te vertellen in de groep. Zodat je er hiermee kan oefenen en in bijvoorbeeld de samenwerking op school kan toepassen. Door je te laten horen kom je assertiever over op anderen.

Beschrijving activiteit:

Deelnemers doen hun ogen dicht (of blindenbril op). Er is een touw (die je op de grond legt met een aantal bochten, overgangen(touwen over elkaar) en knopen,) in de zaal neergelegd. De deelnemers worden, nog steeds met de ogen dicht, naar een plaats aan het touw gebracht (het touw wordt hen aangegeven). Als iedereen een plaats heeft aan het touw, moeten de deelnemers (nog steeds met de ogen dicht) proberen om samen uit de knoop te komen en een vierkant neer te leggen. Als ze denken dat het goed is, wordt het touw op de grond neergelegd. Je mag je verplaatsen langs het touw. De deelnemers moeten tijdens de oefening het touw aan blijven raken.

Benodigde materialen:

Lang touw
(eventueel) Blinde brillen.

Aandachtspunten:

Wat is jou rol? Wie neemt de leiding en wie volgt er?
Hoe is het als je deze situatie vergelijkt met de samenwerking op school? (koppeling)
Heb je je voor jou gevoel goed laten horen?
Heb je je mening kunnen vertellen? Hoe denk je dat jou mening is overgekomen naar anderen?

Interventies:

Een andere vorm neer laten leggen
De knoop moeilijker maken, waardoor de communicatie moeilijker wordt.
(co)Therapeut een rol aanlaten nemen van iemand die het wel even verteld, maar waardoor anderen geen inbreng meer kunnen hebben en het helemaal verkeerd gaat, bij de tweede of derde ronde (herhaling).
Feedback van anderen.

Welke attitude neem ik aan:

Open → luisterend oor, inspelen op wat er gezegd wordt.

Confronterend → als mensen niets zeggen, hiermee confronteren, als mensen te overheersend zijn hier ook op inspelen.

Doelstelling activiteit 2:

Toepassen van de geleerde vaardigheden (mening geven, jezelf laten horen) met betrekking tot het samenwerken binnen een groep.

Rationale:

Zie eerste activiteit.

Beschrijving activiteit:

Een spel met regels bedenken waar iedereen het mee eens is. Het spel moet uitvoerbaar zijn in deze zaal en mag geen bestaand spel zijn (basketbal, voetbal, volleybal enz.)

Benodigde materialen:

Materialen die nodig zijn bij het spel dat verzonnen wordt door de cliënten.

Aandachtspunten:

Is iedereen het met de regels eens?

Wie was de leider en volger, hoe was de samenwerking?

Heeft iedereen zijn inbreng kunnen doen/gedaan?

Initiatief om iets op papier te zetten? (als therapeut kan je hierin sturen)

Interventies:

Ingaan op onduidelijkheden mbt de regels/het spel

Als het lang duurt, tijdsdruk geven, hoe gaan ze hiermee om?

Je kan opdrachten meegeven (kaartjes meegeven met een opdracht erop die ze tijdens de samenwerking moeten vervullen bijv. je moet ervoor zorgen dat het een tikspel wordt, of minstens 3 keer iets inbrengen enz.)

Het spel daadwerkelijk uitvoeren met de regels die er bedacht zijn door de groep.

Welke attitude neem ik aan:

Terughoudende houding → je staat buiten de groep als therapeut, je observeert wat er gebeurt in de groep.

Naam groep: assertiviteit Sessie nummer: 9 Datum:	Naam therapeut: Naam co-therapeut: Naam begeleidend docent:
---	---

Algemene doelstelling van de therapie gezien over de hele periode:

Het assertiever worden in het dagelijks leven.

Doelstelling deze sessie (SMART):

- Complimentjes geven en ontvangen
- Feedback geven en ontvangen
- Duidelijk communiceren/ houding

Mental set:

Heeft iemand deze week iets gedaan waar je trots op kan zijn?

Korte tussenevaluatie met concrete werkpunten waar we de laatste twee/ drie keer mee aan de slag gaan.

Doelstelling activiteit 1:

In de groep vertellen wat jij goed vond gaan in het spel en wat je verbeterpunten zijn.

Rationale:

Het is makkelijk om tegen jezelf te zeggen wat er fout ging in een spel of opdracht. Maar het is goed voor je zelfvertrouwen om jezelf ook eens complimentjes te geven. En die complimenten mogen ook hardop gezegd worden. Bij sub assertiviteit hebben mensen vaak moeite met het opkomen voor zichzelf. Je kan je op die manier wegcijferen. Door jezelf complimenten te geven laat je zien dat je er bent, en kan het je zelfvertrouwen vergroten.

Beschrijving activiteit:

Tjoekebal. Er worden twee teams gemaakt. Er staan vier tjoeks, in elke hoek één. Je kunt alleen scoren door met z'n tweeën te zijn. De een gooit de bal in de tjoek en de ander van jou team vangt de bal in een keer. Er is een cirkel om de tjoek heen gemaakt, hier mag niemand inkomen.

Team 1 mag alleen scoren op tjoek 1 en 2, team 2 mag alleen scoren op tjoek 3 en 4. Je mag niet met de bal lopen. Om de drie minuten wordt het spel even stilgelegd, om tijd te creëren voor complimenten geven aan jezelf

Benodigde materialen:

4 tjoeks, een volleybal of kleine foambal, krijt of pylonen om de cirkel mee af te zetten. Lintjes om teams te maken.

Aandachtspunten:

Is het lastig om complimenten te geven aan jezelf?

Worden er uit eigen initiatief complimenten gegeven, of alleen als hier naar gevraagd wordt.

Houden ze het bij zichzelf of praten ze in het algemeen.

Wordt het compliment afgezwakt?

Interventies:

Geef je jezelf wel eens complimenten? Waarom wel/niet.

Wat doet het met je als je jezelf een compliment geeft?

Geef je vaker kritiek op jezelf/ kijk je naar alles wat niet goed gaat?

Ik-boodschap nogmaals uitleggen.

Welke attitude neem ik aan:

Sturend→ in het geven van complimenten.

Tijdens de activiteit los meedoen.

Voorbeeld attitude, waarbij je voorbeelden geeft hoe je jezelf complimenten kan geven, of juist dat je heel negatief over jezelf bent.

Doelstelling activiteit 2:

Tijdens deze activiteit oefenen met het geven en ontvangen van feedback.

Rationale:

Het kan lastig zijn om je mening te geven in groep of naar anderen toe. Bij sub assertiviteit komt het vaak voor dat mensen hun mening voor zichzelf houden, dit kan lastig zijn in communicatie naar anderen toe. Door te oefenen met het geven en ontvangen van feedback en te ervaren hoe mensen hierop kunnen reageren kun je dit in het dagelijks leven toepassen.

Beschrijving activiteit:

In de zaal wordt een hindernisbaan gebouwd, waarbij je van twee kanten kan starten, in het midden moet dus een plaats zijn waar twee teams elkaar kunnen kruisen. De teams bestaan uit minimaal 2 personen. Één lintje wordt vastgehouden door alle teamleden en dit lintje mag niet losgelaten worden. Aan het einde van de hindernisbaan geef je je teamgenoten feedback over hoe jij vond dat je teamgenoot het deed. Ook de tegenpartij kan feedback krijgen van jullie (vooral over hoe er rekening met elkaar werd gehouden, plaats waar er werd gekruist).

Benodigde materialen:

Materialen om een hindernisbaan mee te bouwen, waarbij het moeilijk is om met twee teams te passeren.

Lintjes.

Pylonen om begin en eind aan te geven.

Aandachtspunten:

Is het moeilijk om elkaar te kruisen?

Durft men ook negatieve feedback te geven?

Hoe verloopt de samenwerking?

Wie neemt het voortouw in het geven van de feedback?

Hoe is de houding van degene die feedback geeft en hoe is de houding van degene die de feedback ontvangt.

Interventies:

Één persoon met de ogen dicht, hierop kan feedback gegeven worden, hoe stuurt de ander, wat vind je prettig en wat niet.

Wedstrijd ervan maken, op tijd.

Als therapeut een rol aan nemen.

Hoe kwam de feedback op je over?

Hoe nam de ander de feedback aan?

Welke attitude neem ik aan:

Tijdens de activiteit observerend→ zodat je feedback kan geven over of de feedback die op elkaar gegeven wordt klopt. Hierdoor kan je ook een sturende attitude aannemen als mensen niet weten wat ze moeten zeggen.

Naam groep: assertiviteit Sessie nummer: 10 Datum:	Naam therapeut: Naam co-therapeut: Naam begeleidend docent:
--	---

Algemene doelstelling van de therapie gezien over de hele periode:

Het assertiever worden in het dagelijks leven.

Doelstelling deze sessie (SMART):

- Feedback geven en ontvangen
- Duidelijk communiceren/ houding
- Complimentjes geven en ontvangen

Subdoelstelling activiteit 1:

Feedbackregels bespreken

Rationale:

Het is belangrijk om te weten hoe je feedback moet geven, de theorie achter de feedback. In veel situaties krijg je te maken met feedback geven. Als je weet hoe je op de juiste manier feedback kan geven is het gemakkelijker om jou feedback te geven. Je bent dan vaak zekerder en komt ook zekerder over op anderen.

Beschrijving activiteit:

Er liggen briefjes in de zaal met op elk briefje een feedback regel. Bij elk briefje ligt een activiteit. Badminton, volleybal, hockey, frisbee, penaltyschieten(je kan ook kiezen voor andere korte activiteitjes). Ze moeten de opdracht uitvoeren en elkaar van feedback voorzien, waarin de regel van het briefje duidelijk naar voren komt. Alleen de regel moeten ze vermelden op het bord.

Benodigde materialen:

Zie de activiteiten

Aandachtspunten:

Kennen ze de feedback regels? Welke regels passen wel of niet bij hun? Passen ze de regels wel eens toe?

Interventies:

De regels toelichten

Koppelen naar een andere situatie waar ze veel mee te maken hebben

Welke attitude neem ik aan:

Afwachtend → ze laten stoeien met de regels

Sturend → als ze niet begrijpen hoe ze de regel moeten toepassen

Subdoelstelling activiteit 2:

Het toepassen van de feedback regels

Rationale:

Nu hebben jullie de feedback regels gehoord en er mee kunnen oefenen, maar het toepassen van alle regels in een situatie is natuurlijk lastiger, maar wel belangrijk. Daarom gaan we met deze activiteit oefenen om de feedback regels toe te passen in een situatie. Hierdoor kan je het in het dagelijks leven effectiever toepassen. En kom je zelfverzekerder over.

Beschrijving activiteit:

We gaan basketballen. Twee tegen twee met een kameleon, één partij krijgt lintjes om. En de kameleon een ander kleur lintje(je kan ook voor de kleur van de T-shirts kiezen). Eén iemand staat buiten het veld en let op verschillende aspecten van het spel(de speler krijgt een blad met aandachtspunten, zie bijlage).

Benodigde materialen:

Basketbal

Basket

Aandachtspunten:

Hoe geven de feedback, houden ze zich de regels?

Wat is de houding tijdens het feedback geven?

Interventies:

Één van de observatoren buiten het veld zetten en feedback laten geven.

Feedback geven als je mee doet met het spel, maar dan aan je team genoten.

Welke attitude neem ik aan:

Enthousiast→ je doet mee met het spelletje

Bevragend→ hoe vind je deze manier van feedback geven, hoe doet de feedback gever het?

Naam groep: assertiviteit Sessie nummer: 11 Datum:	Naam therapeut: Naam co-therapeut: Naam begeleidend docent:
--	---

Algemene doelstelling van de therapie gezien over de hele periode:

Het assertiever worden in het dagelijks leven.

Doelstelling deze sessie (SMART):

Hoe is het de afgelopen weken gegaan, wat heb je geleerd?

Subdoelstelling activiteit 1:

Leuke gezamenlijke activiteit als afsluiting van deze training. Waarin de cliënt zelf inbreng heeft.

Rationale:

Het is fijn om samen iets af te sluiten waar je met z'n alle aan hebt gewerkt een aantal weken. Je kan zo die periode afsluiten.

Beschrijving activiteit:

De cliënten mogen een activiteit kiezen die ze graag nog een keer willen doen. Afhankelijk van de groep doe je zoveel mogelijk ingebrachte activiteiten. De cliënten mogen dan ook kiezen of ze nog feedback ergens op willen hebben. Het is ook goed om aan de cliënt te vragen, waarom nou juist deze oefening? Wat is er het meest bijgebleven en geleerd?

Benodigde materialen:

Afhankelijk van de activiteit

Aandachtspunten:

Kan iedereen op de juiste manier de training afsluiten.

Interventies:

Andere activiteit naar keuze.

Welke attitude neem ik aan:

Enthousiast → iedereen moet plezier hebben en met zijn alle het op een fijne manier de sessies afsluiten.

We sluiten af met de eindevaluatie, deze gaan we bespreken met de cliënten. De cliënten krijgen de eindevaluatie ook mee naar huis, dan kunnen ze die nog op hun gemak doorlezen.

Bijlage 2 Vragenlijst Assertiviteitstraining
Ambulatorium

Naam	
Leeftijd	
Studie	

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

56	Ik ga meestal vragen stellen om aan informatie te komen	Ja	Nee
57	Ik controleer mijn vermoedens bij de betrokken mensen	Ja	Nee
58	Ik probeer andere mensen niet in het harnas te jagen	Ja	Nee
59	Ik fantaseer vaak over manieren om een ander iets betaald te zetten	Ja	Nee
60	Ik zeg meestal tegen mensen wat ik denk	Ja	Nee

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

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

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

76	Ik heb vaak negatieve gedachten over mezelf en anderen	Ja	Nee
77	Ik voel me doorgaans gelijk aan anderen	Ja	Nee
78	Ik verwacht vaak dat anderen mij niet aardig zullen vinden	Ja	Nee
79	Ik heb de neiging me door anderen op mijn kop te laten zitten	Ja	Nee
80	Ik denk meestal dat anderen niet met me op kunnen schieten	Ja	Nee

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

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

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