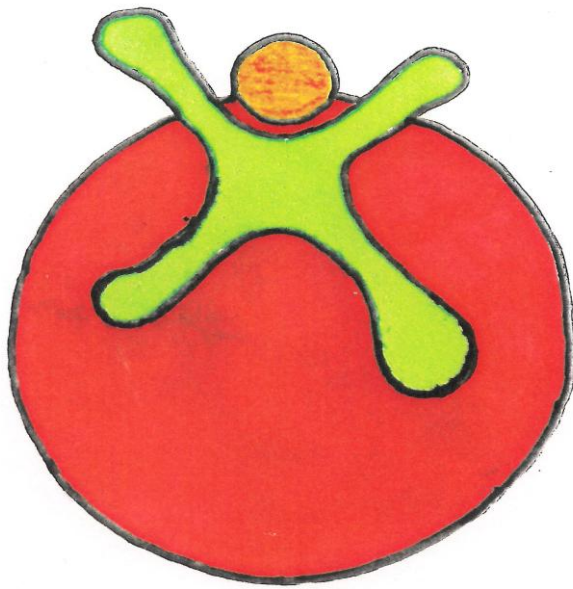
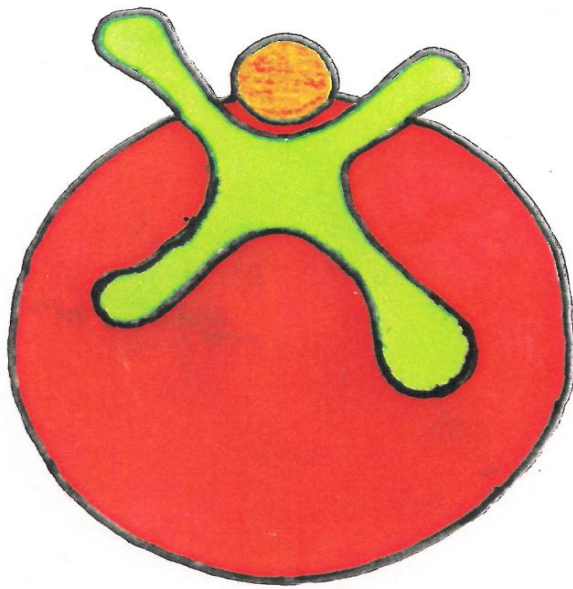




"De weerbaarheidmodule," bestaat niet...

"Een effectonderzoek van de aangepaste
weerbaarheidmodule die wordt aangeboden aan
licht verstandelijk beperkte jongeren
op Pluryn de Beele te Voorst"

Jeroen van Horen



Student: Jeroen van Horen
Begeleider: Krista van Berkel
Beoordelaar: Mia Scheffers



Bewegingsagogie & Psychomotorische therapie

Mei 2011

Voorwoord

Dit evaluerend onderzoek is geschreven in het kader van de opleiding PMT, Psychomotorische therapie. Deze opleiding heb ik gevolgd op Hogeschool Windesheim te Zwolle.

Mijn evaluerend onderzoek gaat over de weerbaarheidmodule die is opgesteld voor de licht verstandelijke beperkte jongeren (LVB jongeren) met (ernstige) gedragsproblematiek op Pluryn de Beele. Ik heb gedurende een half jaar stage gelopen op Pluryn de Beele. Dit is een orthopedagogisch behandelcentrum voor deze specifieke doelgroep. In dit onderzoek wordt de inhoud van de weerbaarheidmodule beschreven. De nadruk van dit onderzoek is gelegd op het meten van de effectiviteit van deze weerbaarheidmodule. Er wordt onderzocht of de LVB jongeren weerbaarder zijn geworden en of er een verandering is opgetreden in de weerbaarheid van de jongeren.

Mijn dank gaat uit naar alle collega's van Pluryn de Beele. In het bijzonder Vanessa van den Boom en Wim Rooding. Daarnaast wil ik de mensen bedanken van de NVPMT. Marieke Leeftang en Floor Jurriëns wil ik bedanken voor hun adviezen. Mijn begeleidend docent Krista van Berkel en beoordelend docent Mia Scheffers. En natuurlijk de jongeren die hebben deel genomen aan de weerbaarheidstraining en het onderzoek.

Zwolle, Mei 2011

Jeroen van Horen

Inhoudsopgave

	Blz.
Titelpagina	1
Voorwoord	3
Inhoudsopgave	4
Samenvatting.	5
Hoofdstuk 1: Inleiding	6
Hoofdstuk 2: Theoretisch kader	7
2.1 Weerbaarheid	7
2.2 Beschrijving van de doelgroep	7
2.2.1 Licht verstandelijke beperking	7
2.2.2 PDD-NOS	9
2.3 De relatie tussen LVB jongeren en de term weerbaarheid	9
Hoofdstuk 3: Inhoud van de weerbaarheidmodule	11
3.1 Selectieprocedure	11
3.2 Werken in groepsverband	11
3.3 De weerbaarheidmodule van Pluryn de Beele	12
Hoofdstuk 4: Methode	13
4.1 Participanten	13
4.2 Instrumenten	13
4.2.1 De voor- en nameting	13
4.2.2 Tevredenheidsenquête	14
4.3 Methode van dataverzameling	14
Hoofdstuk 5: Resultaten	15
5.1 Resultaten weerbaarheidvragenlijst begeleiders	15
5.2 Resultaten tevredenheidonderzoek	18
Hoofdstuk 6: Discussie	19
Hoofdstuk 7: Conclusie	20
7.1 Conclusies voor- en nameting weerbaarheidvragenlijst begeleiders	20
7.2 Conclusies tevredenheidonderzoek	20
Hoofdstuk 8: Aanbevelingen	21
Literatuurlijst	22
Bijlagen	
Bijlage 1: Weerbaarheidvragenlijst	25
Bijlage 2: Tevredenheidsenquête	29
Bijlage 3: Scoreverwerking	31
Bijlage 4: Weerbaarheidmodule	32

Samenvatting

In dit onderzoek wordt kort beschreven wat de inhoud van de weerbaarheidmodule is, die wordt aangeboden aan de licht verstandelijk beperkte jongeren met (ernstige) gedragsproblematiek op Pluryn de Beele. Het onderzoek spitst zich op de effectiviteit van de weerbaarheidmodule. Er wordt onderzocht of de jongeren weerbaarder zijn geworden na het volgen van de weerbaarheidmodule. Dit is gedaan door vier persoonlijk begeleiders van de vier jongeren, die deelnamen aan de weerbaarheidstraining, een weerbaarheidvragenlijst te laten invullen Dit is gedaan voor de start van de weerbaarheidstraining en na de laatste weerbaarheidstraining. Dit betreft een periode van twaalf weken. De onderzoeksvraag is:

Wat is de effectiviteit van de aangepaste weerbaarheidmodule voor licht verstandelijk beperkte jongeren van Pluryn de Beele?

Uit de resultaten van de voor- en nameting kan een antwoord worden gegeven op de onderzoeksvraag. Het resultaat is dat iedere jongere die heeft deelgenomen aan de weerbaarheidstraining weerbaarder is geworden na het volgen van de weerbaarheidstraining. Het gemiddelde van de groep jongeren die hebben deelgenomen aan de weerbaarheidstraining is aanzienlijk gestegen. Daarnaast konden de jongeren die hebben deelgenomen aan de weerbaarheidstraining een tevredenheidsenquête invullen. Daaruit blijkt dat de jongeren de weerbaarheidstraining en de trainers positief beoordelen.

Hoofdstuk 1 Inleiding

Dit onderzoek is in opdracht van het laatste jaar van de opleiding Bewegingsagogie en Psychomotorische therapie. Het onderzoekverslag is uitgevoerd op Pluryn de Beele te Voorst. De Beele is een vestiging van zorginstelling Pluryn en is een organisatie in de gehandicaptenzorg. De Beele is een orthopedagogisch behandelcentrum voor jongeren met een licht verstandelijke beperking en (ernstige) gedragsproblemen. De cliënten hebben een leeftijd van 12 tot 21 jaar.

Binnen Pluryn de Beele, is de psychomotorische therapie (PMT) en de beeldende therapie nog redelijk nieuw. September 2010 is er een nieuw multifunctioneel gebouw opgeleverd, de Geelgors waar de PMT en de beeldende therapie in zijn gevestigd. Na deze nieuwbouw zijn er nieuwe mogelijkheden ontstaan en kunnen de PMT en de beeldende therapie een nieuwe weg inslaan. Namelijk het ontwikkelen van modules die ze kunnen aanbieden aan de jongeren. Het ontwikkelen van modules die betrekking hebben op de behandeling van deze jongeren wordt gedaan door Mia Ament (Hoofd Behandeling), Wim Rooding (Beeldend therapeut) Vanessa van den Boom (Psychomotorisch therapeute) en Jeroen van Horen (Stagiair PMT). De behoefte bestaat om een weerbaarheidmodule te ontwikkelen die aansluit bij de mogelijkheden en beperkingen van de jongeren van de Beele. Op de Beele verblijven veel jongeren die niet weerbaar zijn. Er bestaan vele weerbaarheidmodules voor kinderen en jongeren zonder een verstandelijke beperking. Maar er zijn weinig weerbaarheidmodules die ook toepasbaar zijn voor jongeren met een verstandelijke beperking.

De beeldende therapeut, de psychomotorisch therapeute en de PMT- stagiair hebben een bestaande weerbaarheidmodule aangepast voor de desbetreffende doelgroep. Er is gekozen om samen te werken met de PMT en de beeldende therapie om deze weerbaarheidmodule aan te bieden en als therapeut van elkaar te leren. De therapeuten werken vaak alleen met de jongeren en willen op deze manier elkaar aanvullen. De verschillende mediums zullen op elkaar worden afgestemd en zorgen voor een aanvulling op de weerbaarheidmodule.

Na de uitvoering hiervan zal de module getest worden op effectiviteit. Het onderzoek is gericht op de effectiviteit van de weerbaarheidmodule. Het doel van het onderzoek is het aangeven of de jongeren die de weerbaarheidstraining hebben gevolgd weerbaarder zijn geworden of dat het geen tot weinig effect heeft gehad.

Dit is een interessante en uitdagende ontwikkeling. Uit deze interesse is dit onderzoek ontstaan.

De onderzoeksvraag betreft:

Wat is de effectiviteit van de aangepaste weerbaarheidmodule voor licht verstandelijk beperkte jongeren van Pluryn de Beele?

In het vervolg wordt beschreven wat de theoretische onderbouwing van dit onderzoek is. De methode van het onderzoek, de resultaten, de discussie, de conclusie en de aanbevelingen.

Hoofdstuk 2 Theoretisch kader

2.1 Weerbaarheid

Voor dit onderzoek is het van belang om het begrip 'weerbaarheid' helder te krijgen. Vaak wordt er ook gesproken over een andere term. Namelijk het begrip 'assertiviteit'. Er is een degelijk verschil tussen deze beide termen. De definitie van het begrip weerbaar is: (Vandale, 2011)

Weer-baar bn; -der, -st in staat tegenstand te bieden.

De definitie van het begrip assertiviteit is: (Vandale, 2011)

as-ser-tief bn zelfbewust, zelfverzekerd

Naar de omschrijving kijkend kan assertiviteit gezien worden als hulpmiddel om je weerbaar op te stellen. Je hebt zelfbewustheid en zelfverzekerdheid (assertiviteit) nodig om tegenstand te bieden (weerbaarheid). In dit onderzoek en in de training staat weerbaarheid centraal.

Weerbaarheid wordt ook wel omschreven als op een passende manier voor jezelf opkomen voor je eigen wensen, grenzen en behoeften en rekening kunnen houden met wensen en grenzen van anderen. Een belangrijke voorwaarde voor weerbaarheid is een gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen. (Lammers en Meintser, 2005). Uit het artikel van Drs. Tamar de Vos – van der Hoeven (2011) blijkt dat er een wisselwerking is tussen weerbaarheid en zelfvertrouwen. Als een jongere weinig weerbaar is en niet voor zichzelf op durft te komen zal de jongere negatieve ervaringen opdoen. Dit zorgt voor een negatief zelfbeeld wat ten koste gaat van de weerbaarheid van de jongeren. Door zelfvertrouwen kun je beter voor jezelf opkomen en zo nodig hulp halen. Ja-, nee- en twijfelgevoelens spelen een rol bij het opkomen voor jezelf. Je bewust zijn van deze gevoelens is belangrijk om te kunnen merken of iemand jouw grenzen overschrijdt. Door je weerbaar op te stellen kun je voorkomen dat geweldservaringen optreden en de kans groter is dat het geweld stopt als je effectief reageert (Weerbaarheid, 2010). Ook gaat weerbaarheid over het leren herkennen van situaties waarin een actieve opstelling meer goed doet, dan passief afwachten (Andel, C. z.d)

2.2 Beschrijving van de doelgroep

De weerbaarheidmodule is bestemd voor jongeren binnen Pluryn de Beele. Deze jongeren hebben een licht verstandelijke beperking met daarbij (ernstige) gedragsproblematiek. De doelgroep die centraal staat binnen het onderzoek zijn jongens in de leeftijd van 14 t/m 18 jaar. Deze licht verstandelijk beperkte jongeren (LVB jongeren) hebben naast hun verstandelijke beperking een gedragsstoornis genaamd Pervasive Developmental Disorder, Not Other Specified (PDD-NOS). Één jongere heeft naast zijn verstandelijke beperking en PDD-NOS ook een aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit (ADHD). Om een duidelijker beeld te krijgen van deze problematiek wordt hieronder beschreven wat de licht verstandelijke beperking en de gedragsstoornis PDD-NOS inhoudt.

2.2.1 Licht verstandelijke beperking

Volgens **Verstegen (2005)** van het Landelijk kenniscentrum LVG wordt gesteld dat scores tussen de 50 en de 85 op een intelligentietest worden gecategoriseerd als een licht verstandelijke handicap en zwakbegaafdheid. Bij het Kenniscentrum LVG en in de Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – Fourth Edition (DSM-IV) wordt er nog gesproken over verstandelijk gehandicapten. Sinds enkele jaren wordt er echter gesproken over verstandelijk beperkten, wat in het vervolg van dit

onderzoek ook zal worden gebruikt (Doeven & Remijn, 2007). Hun problemen schuilen niet alleen in die licht verstandelijke beperking, als wel in een complex van factoren op biologisch, psychologisch en sociaal gebied (Punt 2011).

Op basis van onderstaande criteria van het Landelijk kenniscentrum LVG wordt er een model getoond van de LVB-problematiek. Met dit model kan worden vastgesteld dat een persoon hoort tot de LVB-doelgroep. Daarbij wordt er samengevat weergegeven wat de problemen zijn van de jongeren die binnen Pluryn de Beele behandeling en begeleiding krijgen (Vermeulen, Jansen & Feltzer, 2007).

Figuur 1: Model van LVB-problematiek van het Landelijk Kenniscentrum LVG

LVB-specifieke kenmerken:	en bijkomende kenmerken / problematiek:	komen tot uiting in:
INTELLIGENTIE IQ 50 - 85	LEERPROBLEMEN	ERNSTIGE GEDRAGSPROBLEMEN
BEPERKT SOCIAAL AANPASSINGS- VERMOGEN	PSYCHIATRISCHE STOORNIS	
	MEDISCH- ORGANISCHE PROBLEMEN	
	PROBLEMEN IN GEZIN EN SOCIALE CONTEXT	
en leiden tot:		
CHRONICITEIT / LANGDURIGE BEHOEFTE AAN ONDERSTEUNING		

De cliënten van Pluryn de Beele zijn jongeren met een licht verstandelijke beperking in combinatie met (ernstige) gedragsproblemen.

De formele opnamecriteria van de doelgroep van Pluryn de Beele zijn als volgt:

- Leeftijd bij opname tussen de 10 en 18 jaar
- IQ tussen de 50 – 85
- Wegens gedragsproblemen uitgeplaatst door een regionaal instituut
- Geweigerd voor opname door een regionaal instituut (Harink & Ament, 2009)
-

Volgens de DSM-IV behoren mensen met een IQ tussen de 50-55 en 70 tot de categorie licht verstandelijk beperkten (Verhulst & Verheij, 2009). In het werkveld en voor de jongeren van Pluryn de Beele is de bovengrens van het IQ voor licht verstandelijk beperkte jongeren ruimer dan 70. Zo worden er ook jongeren met een IQ van 70 tot 85 gediagnosticeerd met een licht verstandelijke beperking (Didden, 2006).

2.2.2 PDD-NOS

Bij PDD-NOS gaat het om jongeren die een restgroep vormt van de Autisme Spectrumstoornissen. Een aantal kenmerken van autisme komt bij hen voor, maar in mindere mate of in een andere samenstelling dan bij andere Autisme Spectrumstoornissen. Jongeren met PDD-NOS hebben problemen met informatieverwerking. Met name gesproken informatie kunnen zij moeilijk verwerken. Deze jongeren worden vaak overspoeld door informatie en kunnen moeilijk een scheiding maken tussen wat wel en niet belangrijk is. Visuele informatie kunnen zij beter verwerken. Dit is ook één van de redenen waarom er ook werkvormen vanuit de beeldende therapie worden aangeboden in de weerbaarheidmodule van Pluryn de Beele. Veel jongeren met PDD-NOS zijn druk (Baard & van de Elst, 2009).

Voor dit onderzoek is het van belang om te kijken wat de gedragstoornis van invloed heeft op de sociale vaardigheden van de jongere. De invloed van PDD-NOS op de sociale vaardigheden van de jongeren is groot. Deze jongeren ervaren problemen in het contact met de ander en zijn geneigd met de buitenwereld te interacteren. Ze maken vaak geen oogcontact. Er bestaat een contactstoornis die zich ook toont als een communicatiestoornis. Veel jongeren hebben moeite zich in te leven wat er in een ander afspeelt, wat de ander bedoelt te zeggen, wat kan en wat kan niet en wat de sociale context is. Veel jongeren interacteren in zekere mate wel, maar de regels waarlangs dit gebeurt zijn afwijkend. Ze zeggen en doen dingen die een ander op dat moment niet zou verwachten. Ze zeggen en doen dingen op het verkeerde moment, op de verkeerde plaats, op de verkeerde manier, tegen of in aanwezigheid van de verkeerde persoon. Er is sprake van eenrichtingsverkeer (Baard & van de Elst, 2009). Deze jongeren zijn sociaal naïef en missen sociale intuïtie. Ze begrijpen niet wat er gevoelsmatig in een ander omgaat. Deze jongeren hebben een licht verstandelijke beperking en een gedragsstoornis. Er is dan sprake van een dubbele beperking (Verhulst & Verheij, 2009).

2.3 De relatie tussen jongeren met een licht verstandelijke beperking/gedragsstoornis en de term weerbaarheid

De licht verstandelijke beperking van jongeren laat zich niet alleen bepalen door de IQ score. De problematiek komt vooral tot uiting in een beperkt sociaal aanpassingsvermogen (Moonen & Verstegen, 2006). Daarom is het beperkte sociale aanpassingsvermogen een belangrijk aspect in het bespreken van de relatie tussen licht verstandelijke beperkten en het thema weerbaarheid.

LVB jongeren met gedragsproblemen hebben meer kans op sociale, emotionele en maatschappelijke problemen dan niet LVB jongeren (Didden, 2005). Uit verschillende studies komt naar voren dat jongeren met een licht verstandelijke beperking problemen hebben met sociale informatieverwerking (Van Nieuwenhuijzen, Bijman, Lamberix, Wijnroks, Orobio de Castro, Vermeer & Matthys, 2005, Van Nieuwenhuijzen et al, 2006). Verstoringen in het proces van sociale informatieverwerking kunnen leiden tot verschillende probleemgedragingen, waaronder delinquent gedrag (Van Nieuwenhuijzen, Orobio de Castro & Matthys, 2006). Bij adequate sociale informatieverwerking wordt sociale informatie goed waargenomen, gedrag van anderen juist geïnterpreteerd, eigen emoties adequaat gereguleerd, verschillende mogelijke reacties op de situatie bedacht en daaruit de juiste reactie geselecteerd en uitgevoerd. Adequate sociale informatieverwerking vereist een aantal vaardigheden waar jongeren met een licht verstandelijke beperking meer moeite mee hebben dan andere jongeren. Problemen met sociale informatieverwerking leiden ertoe dat jongeren met een licht verstandelijke beperking soms ongepast gedrag vertonen. Dit roept afwijzende reacties op uit de omgeving. Hierdoor ontstaat een vicieuze cirkel die de problemen met sociale informatieverwerking versterken (Freeman, 2000; Van Nieuwenhuijzen et al, 2006).

Uit onderzoek blijkt dat LVB jongeren verschillende problemen ervaren in het sociale verkeer. Ze hebben moeite met perspectief nemen, een voorwaarde voor sociaal adaptief gedrag (Collot d'Escury, Hartsink, & Barnhard, 2004). Perspectief nemen is een krachtig instrument om grip te krijgen op je sociale omgeving. Kunnen bedenken en begrijpen wat een ander denkt betekent in veel gevallen dat je kan voorspellen en begrijpen wat een ander doet. Als je dat kunt bedenken word je niet telkens verrast door het gedrag van de ander. Een LVB jongere wordt telkens overvallen door een situatie die hij niet verwacht had, die hij niet had zien aankomen. LVB jongeren bedenken minder adequate oplossingen in lastige sociale situaties en vallen daarbij vaak terug op agressief gedrag of juist teruggetrokken gedrag (Collot d'Escury, 2005). Verder blijkt dat jongeren met een licht verstandelijke beperking een laag zelfvertrouwen hebben en erg beïnvloedbaar zijn (Schippers & Bos, 1999). Er treden problemen op in de sociale cognitie, die hoogstwaarschijnlijk van invloed zijn op hoe beïnvloedbaar deze jongeren zijn door leeftijdsgenoten. Behalve dat jongeren met een licht verstandelijke beperking gevoeliger zijn voor invloed van vrienden, komen ze waarschijnlijk ook meer in aanraking met verkeerde vrienden. Onderzoek toont aan dat jongeren die op de een of andere manier op sociaal gebied buiten de boot vallen meer in contact komen met deviante leeftijdsgenoten (Bexkens, Collot d'Escury, Huizinga & van der Molen, 2009). Dit blijkt niet alleen uit de literatuur maar ook uit eigen praktijkervaring.

Voor LVB jongeren is het moeilijk om te functioneren in sociale situaties. Het beperkt sociaal aanpassingsvermogen veroorzaakt telkens opnieuw problemen op het sociaal gebied. Deze jongeren lopen grotendeels mee in de maatschappij of wonen in een instelling. In de maatschappij en op de instelling gaan veel jongeren naar school, naar de sportclub, spelen op straat of gaan uit. Op al deze gebieden hebben LVB jongeren vaak moeite om op een juiste manier op te komen voor zichzelf. Daarom is het van belang dat LVB jongeren leren om weerbaar te zijn.

Hoofdstuk 3 Inhoud van de weerbaarheidmodule

3.1 Selectieprocedure

De selectieprocedure wordt gehouden door de psychomotorisch therapeute, stagiair en de beeldend therapeut. De jongeren zouden aan een paar voorwaarden moeten voldoen. De jongere moet gemotiveerd zijn om deel te nemen aan de weerbaarheidstraining. Als de motivatie ontbreekt, moet de jongere ofwel afzien van de training of eerst aan de motivatie werken. Want als een jongere niet wil, leert hij ook niet en kan dit ook negatief werken op de gehele groep.

Bij de selectie hebben wij ons gericht op een groep jongeren met soortgelijke problematiek. Namelijk de groep jongeren met PDD-NOS. Deze problematiek uit zich bij de meeste jongeren van de groep die de weerbaarheidstraining volgen op een internaliserende manier. Uit het artikel van Timmers en Leeflang beschrijven zij twee groepen jongeren die zich in de uitingvorm van gedrag van elkaar scheiden. De ene groep richt zich bij problemen op zichzelf, deze jongeren 'kruipen in hun schulp' (internaliserende problematiek) en de andere groep heeft juist problemen met de buitenwereld; deze jongeren 'overschreeuwen' zich vaak uit onzekerheid (externaliserende problematiek). Het blijkt dat jongere die snel in zijn schulp kruipt, leert van de jongere die snel zijn woordje klaar heeft. En degene die direct begint te schelden, leer je het ook op een zachtere en vriendelijke toon kan zeggen.

In de praktijk blijkt dit complexer te liggen. Uit praktijkervaringen blijkt dat als de internaliserende en externaliserende problematiek te ver uit elkaar ligt in de groep jongeren die de weerbaarheidstraining volgen het averechts zal werken. Het evenwicht in de groep is belangrijk.

Bij de selectieprocedure is er gekeken naar de groepssamenstelling. Dit om een evenwichtige verhouding in de groep te hebben. Elke jongere moet het gevoel hebben dat hij niet alleen staat met zijn probleem of uitingvorm. De samenstelling gebeurt in samenspraak met de persoonlijk begeleider van de jongere. De jongere moet in staat zijn om 'naast' een ander te oefenen en het liefst al gericht zijn op samenwerken met de ander (Lammers & Meintser, 2005). Bij het aanbieden van deze weerbaarheidmodule vonden wij het belangrijk om de omgeving te betrekken bij het proces van de jongeren. Dit is de zogeheten transfer. Uit het artikel van Timmers en Leeflang (z.d) heeft het betrekken van de omgeving drie voordelen. Ten eerste ziet de cliënt dat zijn omgeving wordt gevraagd om mee te doen in zijn proces. Daardoor zal hij sneller de koppeling maken tussen de ervaringen tijdens de therapie en zijn dagelijkse leven. Ten tweede weet de omgeving waar de jongere tijdens de groepstherapie mee bezig is, waardoor het gemakkelijker wordt om adequaat in te spelen op het nieuwe gedrag van de jongere. Ten derde kan ook de omgeving een bijdrage leveren, als zij gerichte opdrachten en informatie krijgt over de hulpvraag van de jongere. De omgeving van de jongeren werd betrokken door huiswerkopdrachten en werkbladen aan de jongeren mee te geven die op de leefgroep uitgevoerd moesten worden. Dit in samenspraak met de persoonlijk begeleider.

3.2 Werken in groepsverband

De weerbaarheidstraining wordt aangeboden in groepsverband. Er is gekozen voor een groep om een aantal redenen. Jooske Kool (2010) zegt in haar boek 'Ho, tot hier en niet verder...!' dat het belangrijk is dat kinderen en jongeren ervaringen op kunnen doen met leeftijd- en seksegenoten, omdat de sociale ontwikkeling voor een groot deel tot stand komt door interactie met anderen. In een groep kunnen de deelnemers ondersteuning en herkenning bij elkaar vinden. Het gevoel van gezamenlijkheid kan het zelfvertrouwen vergroten. Bovendien kunnen ze in een groep oefenen en gedragsalternatieven ontwikkelen. Binnen de geestelijke gezondheidszorg (GGZ) wordt er veel gebruik gemaakt van

groepstherapieën en trainingen. Hierbij gaat men ervan uit, dat er min of meer automatische groepsprocessen op gang komen en dat deze genezende werking hebben op het individu (Timmers & Leeftang z.d). Yalom beschreef in 1981 zijn boek Groepspsychotherapie in theorie en praktijk de volgende positieve effecten van groepstherapieën en trainingen:

- Bevordering groepscohesie.
- Universaliteit (gevoel hebben dat je niet de enige bent).
- De wisselwerking tussen geven en nemen.
- Verbetering van de herbeleving van de oorspronkelijke gezinssituatie.
- Leren van elkaar.
- Nabootsen van gedrag.
- Het ontwikkelen van sociale vaardigheden.
- Het gevoel niet alleen te staan en het uitwisselen van informatie.

3.3 De weerbaarheidmodule van Pluryn de Beele

Weerbaarheidstrainingen worden door verschillende instellingen en organisaties aangeboden. Vaak is de weerbaarheidmodule toegespitst op een bepaalde doelgroep en/of problematiek. Elke doelgroep is uniek en daarom is er geen eenduidige vorm van een weerbaarheidstraining. Vandaar de titel van dit onderzoek: “De weerbaarheidmodule, bestaat niet...”. Bij de aangeboden weerbaarheidmodule kun je de grote lijnen van de module aanhouden, maar elke keer moet je de weerbaarheidmodule ‘op maat maken’ voor de specifieke doelgroep of individuele cliënt.

De weerbaarheidmodule die wordt aangeboden op Pluryn de Beele wordt door middel van bewegen en het beeldend bezig zijn, oefeningen aangeboden. Waarbij er fysieke, mentale en verbale technieken en methodieken ingezet worden die zowel van de PMT als de beeldende therapie komen. Vanessa van den Boom (Psychomotorisch therapeute) en Wim Rooding (Beeldend therapeut) en Jeroen van Horen (Stagiair PMT) hebben een weerbaarheidmodule ontwikkeld voor de doelgroep van de Beele.

Er wordt in de weerbaarheidstraining een combinatie gemaakt van oefeningen en methodieken vanuit de achtergrond van de PMT en van de beeldende therapie. De oefeningen en methodieken zijn geïntegreerd in één geheel binnen de module. De fysieke oefeningen zijn niet los te zien van mentale en verbale oefeningen. De weerbaarheidmodule is opgezet om de weerbaarheid van de desbetreffende doelgroep te verhogen. Inhoudelijk bestaat de weerbaarheidstraining van Pluryn de Beele uit een aantal thema's die per bijeenkomst aan bod komen. De weerbaarheidstraining duurt 12 sessies en elke sessie duurt 1 uur. Voor aanvang van de training zal er een intakegesprek plaatsvinden met de jongere en zijn persoonlijk begeleider. De gehele inhoud van de weerbaarheidmodule die wordt aangeboden op Pluryn de Beele is te vinden in bijlagen 4.

Hoofdstuk 4 Methode

4.1 Participanten

Voor de weerbaarheidstraining zijn er meerdere aanmeldingen ingediend door de behandelcoördinatoren van de jongeren voor de weerbaarheidstraining. Na een selectieprocedure zijn er vijf jongeren in de leeftijd van 14 t/m 18 jaar van start gegaan met de weerbaarheidstraining. Er bestaat geen betrouwbare vragenlijst over de weerbaarheid voor jongeren met een licht verstandelijke beperking die ze zelf kunnen invullen daarom worden de persoonlijke begeleiders betrokken bij het onderzoek. De begeleiders gaan de weerbaarheidsvragenlijst van de jongeren invullen. De persoonlijke begeleiders spelen een belangrijke rol in de behandeling van de jongere. De persoonlijke begeleider heeft een goed inzicht op het gedrag en problematiek van de jongere in verschillende contexten zoals: op de leefgroep, op school, maar ook de ontwikkeling van de jongere.

De vragenlijst wordt afgenomen door vijf persoonlijke begeleiders van de deelnemende jongeren. Daarbij wordt onderzocht in hoeverre de jongeren meer weerbaar zijn. Daarnaast zal er de tevredenheidsenquête worden afgenomen bij de vijf jongeren. Het zijn: Ricardo, Gijs, Maarten, Erik en Robert³. Erik is er na vier bijeenkomsten mee gestopt. Erik gaf aan dat hij de weerbaarheidstraining niet hoefde te volgen, omdat hij dat niet nodig had.

4.2 Instrumenten

In dit onderzoek worden vragenlijsten afgenomen in de vorm van een voor- en nameting en een tevredenheidsenquête over de ervaringen van de weerbaarheidstraining. De weerbaarheidsvragenlijst is ontwikkeld door Doeven & Remijn & Leeftang (2007). De tevredenheidsenquête is afkomstig uit het onderzoeksrapport van Bosch & Aalbers (2010).

Voorafgaand en na afloop van de weerbaarheidstraining wordt door middel van een vragenlijst onderzocht wat het effect is van de weerbaarheidstraining. De voormeting is een week voor de start van de weerbaarheidstraining afgenomen. De nameting is gedaan na de twaalfde bijeenkomst. Deze metingen worden afgenomen om te meten in hoeverre de jongeren weerbaar zijn voorafgaand en na de weerbaarheidstraining en de mogelijke verandering daarin.

4.2.1 De voor- en nameting

Het meetinstrument is een vragenlijst. Het voordeel hiervan is dat de vragenlijst ingevuld kan worden zonder dat er een expert voor nodig is of aanwezig hoeft te zijn, zoals bij het beoordelen van een rollenspel en interview (Doeven & Remijn, 2007).

Bij de voormeting wordt de huidige situatie geïnventariseerd over de weerbaarheid van de jongere. Vervolgens wordt na 12 weken een vervolgmeting gedaan in de vorm van een nameting. Er wordt opnieuw een inventarisatie gemaakt van de huidige situatie. De resultaten van de voor- en nameting worden vergeleken en hieruit kunnen bepaalde conclusies en aanbevelingen vloeien (Beurskens, 2008). In het artikel van Doeven en Remijn (2007) wordt benoemd dat er een weerbaarheidsvragenlijst is die jongeren zelf kunnen invullen. Deze vragenlijst is hetzelfde als de vragenlijst ingevuld door de begeleiders. Echter blijkt deze vragenlijst niet betrouwbaar te zijn. Het gevonden verschil tussen de

³ Deze namen zijn om privacyredenen gefingeerd.

betrouwbaarheid van de vragenlijst ingevuld door de begeleiders en de vragenlijst ingevuld door LVB jongeren kan mogelijk verklaard worden door het feit dat LVB jongeren weinig inzicht hebben in eigen problemen (Doeven & Remijn, 2007). Hierdoor is de zelfbeoordeling in een vragenlijst ook weinig consistent (Didden, 2006). Er wordt in dit onderzoek dus gebruik gemaakt van de weerbaarheidvragenlijsten ingevuld door de begeleiders. De persoonlijke begeleiders vullen de weerbaarheidvragenlijst over de jongeren individueel in, afzonderlijke van de jongeren. De weerbaarheidvragenlijsten zijn te vinden in bijlage 1.

4.2.2 Tevredenheidsenquête

Door middel van een tevredenheidsenquête is er geïnventariseerd wat de ervaringen waren van de jongeren die deelnamen aan de weerbaarheidstraining. In deze enquête is gebruik gemaakt van stellingen waar een waardeoordeel aan gegeven kan worden. De waarden zijn van 1 t/m 5 waarbij 1 voor “oneens” en 5 voor “eens” staat. De tevredenheidsenquête zal bij de laatste bijeenkomst worden afgenomen. Deze schriftelijke ondervraging zal individueel plaatsvinden waarin er gevraagd wordt naar de ervaring en mening van de jongeren over de weerbaarheidstraining. In het onderzoeksrapport van Bosch & Aalbers (2010) wordt er gesteld dat de tevredenheidsenquête betrouwbaar is. De tevredenheidsenquête is te vinden in bijlage 2.

4.3 Methode van dataverzameling

De begeleiders zullen de weerbaarheidvragenlijst over de jongeren invullen. Na elke voor- en nameting worden de vragenlijsten ingeleverd bij de trainers van de weerbaarheidstraining. Deze gegevens zullen worden verwerkt en de resultaten zal in het volgende hoofdstuk worden belicht.

In het artikel van Doeven en Remijn (2007) wordt de volgende methode van dataverwerking benoemt. Bij elke vraag zijn vijf antwoordmogelijkheden. De vijf antwoordmogelijkheden zijn genummerd van 1 t/m 5. Antwoordmogelijkheid 1 staat voor erg internaliserend. Antwoordmogelijkheid 2 staat voor matig internaliserend. Antwoordmogelijkheid 3 staat voor optimaal weerbaar. Antwoordmogelijkheid 4 staat voor matig externaliserend. Antwoordmogelijkheid 5 staat voor erg externaliserend. Met internaliserend wordt niet weerbaar teruggetrokken bedoeld en met externaliserend niet weerbaar brutaal/agressief. Kort samengevat:

- 1= Erg internaliserend
- 2= Matig internaliserend
- 3= Optimaal weerbaar
- 4= Matig externaliserend
- 5= Erg externaliserend

In de resultaten kunt u zien hoe vaak elke begeleider heeft gescoord per antwoordmogelijkheid van nummer 1 t/m 5. Door deze scores per antwoordmogelijkheid van 1 t/m 5 te delen door het totaal aantal vragen van de vragenlijst komt daar een percentage uit. Per jongere kunt u lezen hoeveel procent zij hebben gescoord per antwoordmogelijkheid. Het gemiddelde van de groep zal ook worden weergegeven. Deze statistieken worden weergegeven in staafdiagrammen in hoofdstuk 4 resultaten.

Hoofdstuk 5 Resultaten

5.1 Resultaat weerbaarheidsvragenlijst begeleiders

Hieronder worden de resultaten beschreven van de weerbaarheidsvragenlijst van de jongeren ingevuld door de begeleiders. Per jongere worden de verschillende scores en de gemiddelde score van de groep jongeren die de weerbaarheidstraining hebben gevolgd weergegeven. De getallen zijn op een heel cijfer afgerond. De scoreverwerking is te vinden in bijlage 3.

In figuur 2 wordt de mate van weerbaarheid van Ricardo aangegeven. Bij de voormeting is te zien dat Ricardo het hoogst scoort op matig externaliserend. Bij de nameting is Ricardo 11 % minder matig externaliserend geworden en 15 % meer weerbaar.

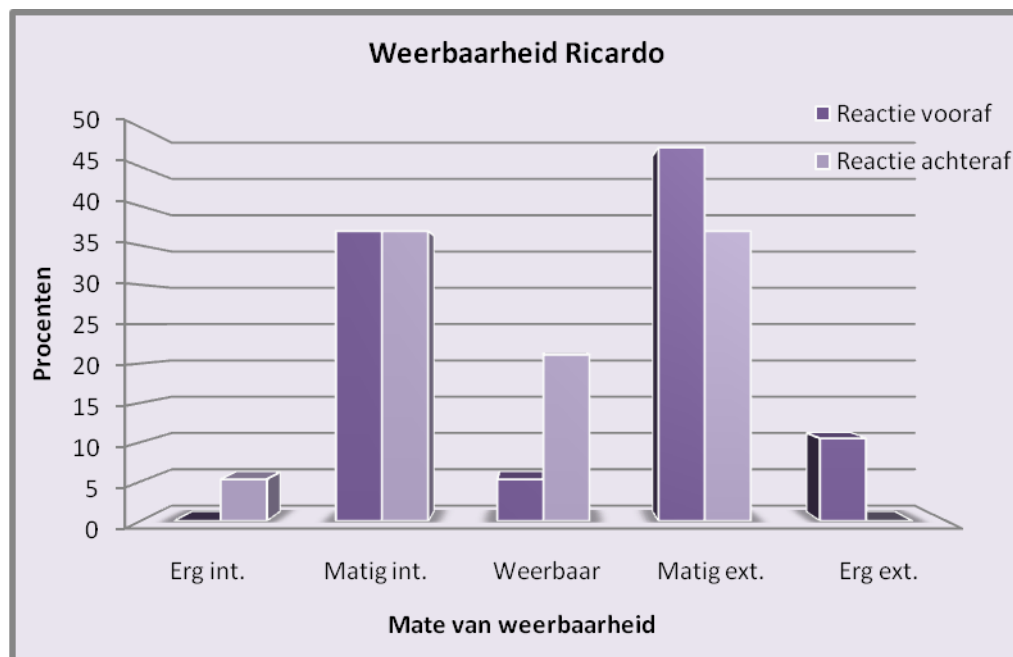


Fig. 2: Weerbaarheid Ricardo

In figuur 3 wordt de mate van weerbaarheid van Maarten weergegeven. Bij de voormeting is te zien dat Maarten het hoogst scoort op matig internaliserend. Dit is het hoogste percentage van alle deelnemende jongeren op matig internaliserend. Namelijk 63%. Bij de nameting scoort hij erg hoog op optimaal weerbaar. Maarten is 37% minder matig internaliserend geworden en is 47% meer weerbaarder geworden. Maarten laat de grootste verandering zien op de score van optimaal weerbaar.

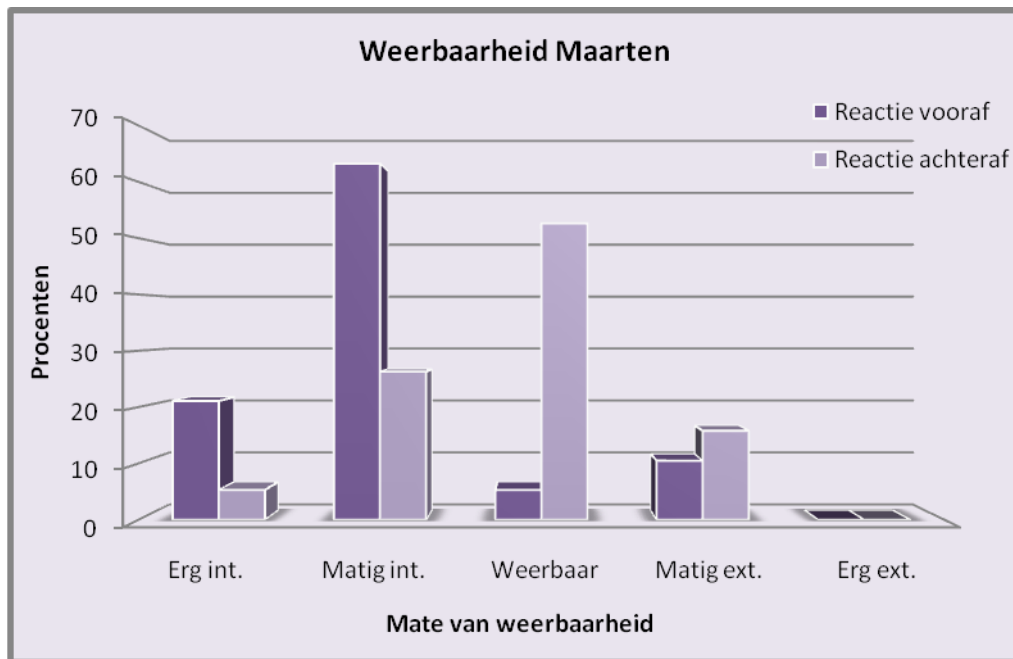


Fig. 3: Weerbaarheid Maarten

In figuur 4 is de mate weerbaarheid van Gijs weergegeven. Hij scoort op de voormeting het hoogst op matig externaliserend. Dit met een percentage van 47%. Bij optimaal weerbaar scoorde hij bij de voormeting 16% en bij de nameting 58%. Gijs is 42% meer optimaal weerbaar geworden.

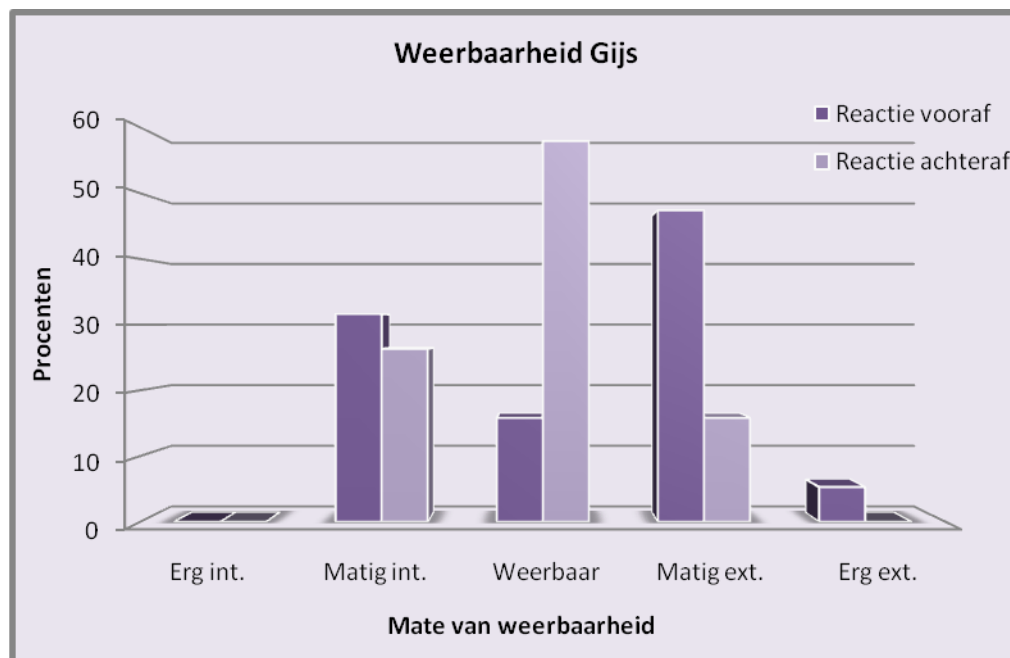


Fig. 4. Weerbaarheid Gijs

De mate van weerbaarheid van Robert is weergegeven in figuur 5. Bij de voormeting scoort Robert het hoogst op matig internaliserend, met een percentage van 42%. Bij de nameting is duidelijk te zien dat hij minder matig internaliserend is geworden. Dit is een afname van 21%. Hij is 26% meer weerbaar geworden.

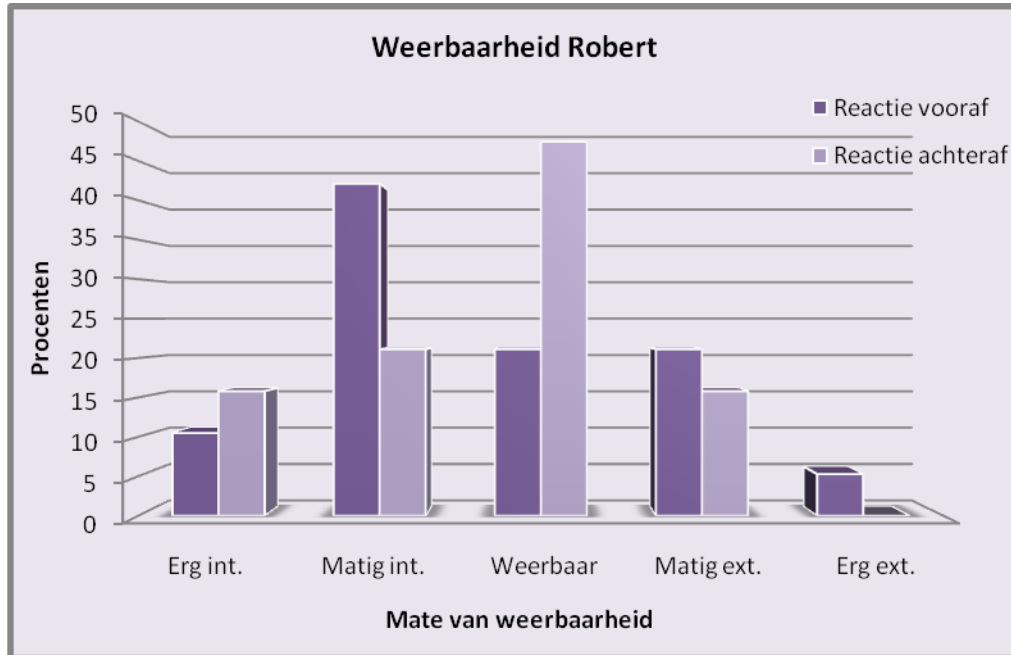


Fig. 5: Weerbaarheid Robert

In figuur 6 is het gemiddelde te zien van de weerbaarheidsgroep. Bij de voormeting is de groep het hoogst gescoord op matig internaliserend. Dit is bij de nameting met 16% afgenomen. De weerbaarheidsgroep scoorde bij de voormeting bij het item optimaal weerbaar 12% en bij de nameting 45%, dit is een verandering van 33%. De weerbaarheidsgroep is met 33% meer weerbaar geworden.

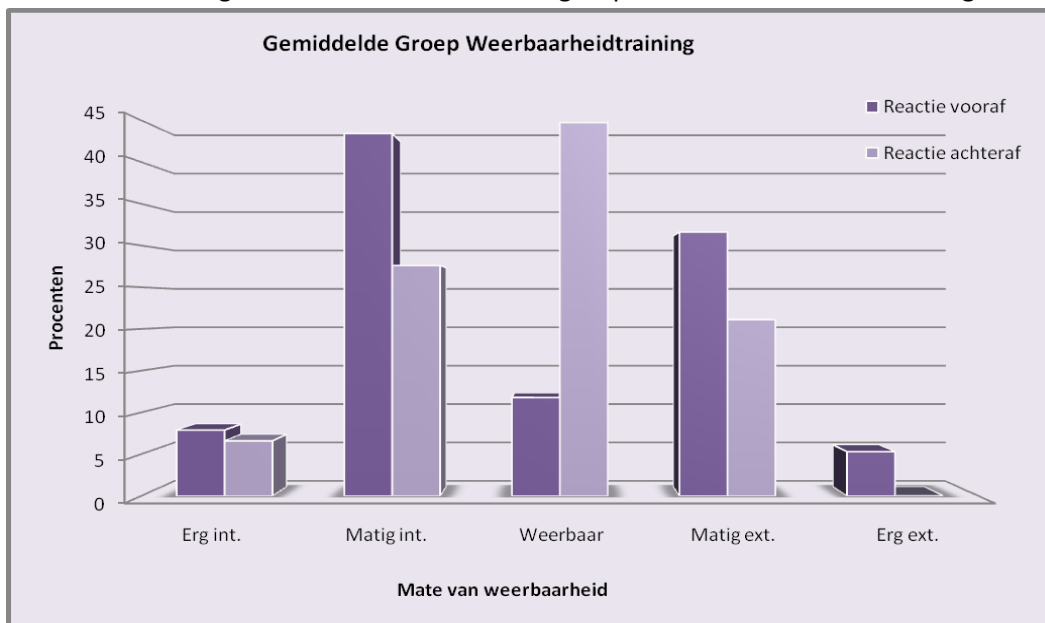


Fig. 6 : Gemiddelde Groep Weerbaarheidstraining

5.2 Resultaat tevredenheidonderzoek

In figuur 7 is te zien wat de jongeren gemiddeld gescoord hebben voor de training en voor de trainers. De gemiddelde score voor de training is 3,3. Dit betekent dat de jongeren gemiddeld tevreden zijn over de training. De gemiddelde score voor de trainers is een 4,4. Dit betekent dat de jongeren tevreden tot heel tevreden zijn over de trainers.

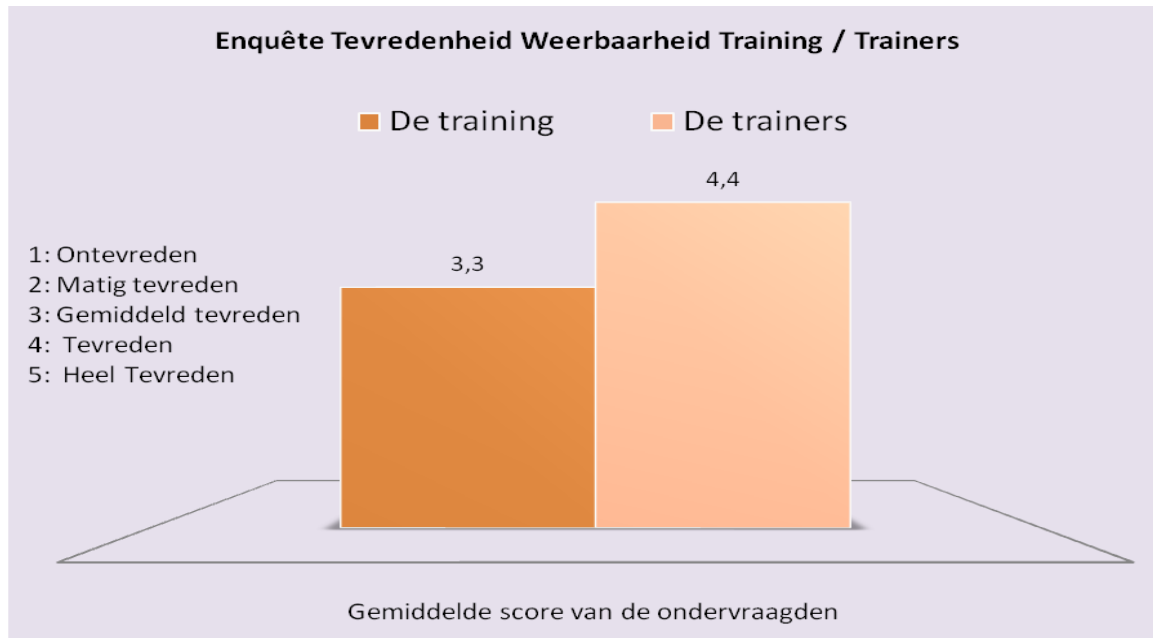


Fig. 7: Gemiddelde score tevredenheidsenquête

Hoofdstuk 6 Discussie

Algemeen

Het doel van dit onderzoek is het meten van de effectiviteit van weerbaarheidmodule. Er wordt gekeken of de jongeren die deelnemen aan de weerbaarheidmodule weerbaarder zijn geworden. Uit de resultaten is gebleken dat de jongeren weerbaarder zijn geworden.

Methode

De meetinstrumenten om het effect van de weerbaarheidmodule te onderzoeken zijn afgenomen bij vier persoonlijk begeleiders van de desbetreffende jongeren. Dit gaat over relatief weinig deelnemers aan het onderzoek. De betrouwbaarheid van dit onderzoek is hierdoor beperkt. Een grotere onderzoeksgroep zorgt voor een meer betrouwbaarder onderzoek.

Uit het artikel van Doeve & Remijn (2007) is gebleken dat de weerbaarheidvragenlijst van de jongeren onbetrouwbaar is. Dit omdat LVB jongeren moeite hebben met het inzicht in eigen problemen. Aan de andere kant kan er getwijfeld worden of de begeleiders wel genoeg inzicht hebben op de weerbaarheid van de jongeren. In dit onderzoek is er gekozen om de weerbaarheidvragenlijst te laten invullen door de begeleiders omdat een betrouwbare weerbaarheidvragenlijst die de jongeren zelf kunnen invullen ontbreekt.

Internaliserende problematiek en externaliserende problematiek

Uit de resultaten blijkt dat niet alle jongeren niet weerbaar internaliserend of niet weerbaar externaliserend zijn. Ricardo en Gijs scoren bij de voormeting het hoogst op matig externaliserend. Maarten en Robert scoren het hoogst op matig internaliserend vooraf. Geïnterpreteerd word dat de jongeren onderling van elkaar hebben geleerd. Dit gekoppeld aan de literatuur van Timmers & Leeflang (z.d) die stellen dat jongeren met internaliserende problematiek leert van de jongeren met externaliserende problematiek. Dit kan ook het geval zijn binnen deze groep omdat er uit de voormeting blijkt dat er in deze groep jongeren zitten met internaliseren en externaliserende problematiek. Je zou dus kunnen stellen dat binnen deze groep de jongeren met de internaliserende problematiek hebben geleerd van de jongeren met de externaliserende problematiek en andersom. Echter blijkt in de praktijk dat de jongeren met internaliserende problematiek en jongeren met externaliserende problematiek niet van elkaar kunnen leren als de internaliserende problematiek en de externaliserende problematiek te ver uit elkaar liggen. Dan zou de jongere die in zijn schulp kruipt, steeds meer in zijn schulp kruipen omdat de ander zo aanwezig is en zich overschreeuwt. Bij de voormeting blijkt dat de internaliserende en de externaliserende problematiek van de deelnemende jongeren niet zo ver uit elkaar liggen. De interpretatie is dat deze jongeren wel degelijk van elkaar geleerd hebben omdat er jongeren in een weerbaarheidsgroep zitten met internaliserend als externaliserende problematiek. Daarbij is een voorwaarde dat de samenstelling van de groep in evenwicht is en dat er zorgvuldig naar de samenstelling van de groep moet worden gekeken. In de praktijk blijft het een lastige afweging of een jongere wel of niet in de groepssamenstelling behoort. Er moet gestreefd worden naar een effectieve groepssamenstelling.

Transfer

Uit de resultaten is gebleken dat de jongeren niet alleen weerbaarder binnen de weerbaarheidstraining maar dat ze dit ook in praktijk kunnen brengen op de leefgroep. De resultaten van de begeleiders vertellen ons dat er een degelijk verschil is te zien op de leefgroep. Hieruit is de conclusie getrokken dat de transfer van de training zichtbaar is op de leefgroep. De jongeren kunnen weerbaarder optreden ze kunnen het geleerde in praktijk brengen.

Hoofdstuk 7 Conclusie

7.1 Conclusies voor- en nameting weerbaarheidsvragenlijst begeleiders.

Het antwoord op de onderzoeksvraag:

Wat is de effectiviteit van de aangepaste weerbaarheidmodule voor licht verstandelijk beperkte jongeren van Pluryn de Beele?

Het antwoord op de onderzoeksvraag blijkt uit figuur 6. In figuur 6 is er weergegeven dat de groep jongeren die deel hebben genomen aan de weerbaarheidstraining 33% meer weerbaar zijn geworden. Hieruit blijkt dat de weerbaarheidmodule effectief is gebleken en dat de jongeren weerbaarder zijn geworden na het volgen van deze weerbaarheidmodule.

7.2 Conclusies tevredenheidonderzoek

Aan de hand van de tevredenheidsenquêtes die er zijn afgenomen onder de jongeren kan er gesteld worden dat de weerbaarheidstraining positief is ervaren. De uitkomsten van deze enquêtes zijn over het algemeen positief, ook zijn er verbeterpunten aangegeven door de jongeren. Kijkend naar de training zelf hebben twee jongeren op een schaal van 1 t/m 5 een 5 gescoord en twee jongeren een vier gescoord voor de stelling: “Ik heb nieuwe dingen geleerd van de weerbaarheidstraining”. Het valt op dat het bij de stelling waarbij wordt gevraagd of een intakegesprek als prettig werd ervaren verschillend werd gescoord. Drie deelnemers hebben een 5 gescoord wat staat voor helemaal mee eens en de andere deelnemer heeft een 1 gescoord wat staat voor helemaal oneens. Hieruit blijkt dat de meeste jongeren het als prettig hebben ervaren. Bij de stelling waarbij gevraagd wordt of de thema’s van de weerbaarheidstraining goed bij de jongeren passen scoren de deelnemers 4 of 5. Een verbeterpunt in de training kan zijn de duur van de training. De jongeren scoren op deze stelling een 2 of een 1. In de enquête is dit de minst positieve uitkomst. Echter de vraag is of de jongeren bedoelen of de bijeenkomsten langer moeten of dat de bijeenkomsten korter moeten duren, was niet af te leiden uit de vragen van de enquête.

Kijkend naar uitkomsten van de stellingen over de trainers zijn twee stellingen door alle jongeren met een 5 beoordeeld. Dat zijn de volgende stellingen:

- Het was te merken dat de trainers veel ervaring hebben over weerbaarheid.
- De trainers hebben elk thema duidelijk en helder uitgelegd.

Het blijkt dat deze twee stellingen de meest positieve punten zijn van de trainers. Voor de rest van de stellingen onder het kopje trainers zijn alle stellingen boven de 3 gescoord, waaruit te concluderen valt dat ze over de trainers tevreden zijn.

Onder de kop Algemeen waarbij gevraagd werd naar de veiligheid binnen de weerbaarheidstraining werd er twee maal een 4 gescoord en tweemaal een 5. De veiligheid behoort dus tot de belangrijkste positieve punten van deze weerbaarheidstraining. Het valt op dat bij de stelling waarbij wordt gevraagd of de huiswerkopdrachten nuttig zijn, dat alle jongeren een 2 of een 1 scoren. Daaruit blijkt dat ze het niet nuttig vonden.

Hoofdstuk 8 Aanbevelingen

Onderzoeksgroep

Om het onderzoek te versterken zullen er meer jongeren aan de weerbaarheidmodule moeten deelnemen. Hoe meer meetgegevens er onderling vergeleken kunnen worden hoe betrouwbaarder de uitkomst van het onderzoek. Een controle groep zou het onderzoek versterken.

Als bij het vervolgonderzoek een grotere onderzoeksgroep kan worden bewerkstelligd, kan er ook gekeken worden naar de verschillende thema's binnen de weerbaarheidmodule. Bij een grotere onderzoeksgroep zou ook gemeten kunnen worden welke thema's zorgen voor een positief effect en welke thema's van de module zorgen voor een minder positief effect.

Tevredenheidsenquête

Één stelling van de tevredenheidsenquête zou explicieter gesteld kunnen worden. De stelling "De duur per bijeenkomst was goed" zou beter gesteld kunnen worden als "De duur per bijeenkomst was te kort". Op deze manier wordt duidelijk of de bijeenkomst te kort of te lang was, waar eerder deze conclusie niet uit getrokken kon worden.

Herhaling weerbaarheidsvragenlijst

De resultaten van dit onderzoek zijn positief. De groep jongeren die deel hebben genomen aan de weerbaarheidstraining zijn 33% meer weerbaar geworden. Om het onderzoek te versterken is het raadzaam om over een periode van 3 maand nog eens de begeleiders de weerbaarheidsvragenlijst over de jongeren af te nemen. Op deze manier kunnen de resultaten vergeleken worden en zal het resultaat meer betrouwbaar zijn.

Ondersteunende pictogrammen

Uit de literatuur van Baard & van der Elst (2009) blijkt dat jongeren met PDD-NOS visuele informatie beter kunnen verwerken. Een aanbeveling zou zijn om ondersteunende pictogrammen te gebruiken in de weerbaarheidstraining.

Groepssamenstelling

Bij het samen stellen van de groep is het van belang dat er een zekere gelijkheid bestaat in de groep. In de literatuur wordt gesproken over internaliserende en externaliserende problematiek. Er moet worden gekeken naar de groepssamenstelling. De verhouding van de internaliserende en externaliserende problematiek moet niet te ver uit elkaar liggen. Grote verschillen hierin kan zorgen een niet leerbare omgeving voor jongeren. En het kan zorgen voor een onveilige situatie voor de jongeren.

Vervolgonderzoek valide maken van vragenlijst jongeren

Zoals eerder is benoemd bestaat er een weerbaarheidsvragenlijst voor jongeren. Deze weerbaarheidsvragenlijst kunnen de jongeren zelf invullen. Het zou waardevol zijn als de jongeren hun eigen weerbaarheid kunnen scoren vooraf de weerbaarheidstraining en na deze training. Er zou een vervolgonderzoek gestart kunnen worden in het valide maken van de weerbaarheidsvragenlijst ontwikkeld door Doeven, Remijn & Leeftang (2007).

Literatuurlijst

- Andel, C. (z.d), Deurtje open, deurtje dicht, *Markant*, pag. 18 t/m 21
- Baard, M. & van der Elst, D. (2009). *Ongewild lastig*. Hilversum, Uitgeverij Pica.
- Beurkens, A.J.H.M (2008). *Metten in de praktijk, stappenplan voor het gebruik van meetinstrumenten in de Gezondheidszorg*. Bohn Stafleu Van Loghum, Houten
- Bexkens, A., Collot d'Escury, A., Huizinga & van der Molen, M.W. (2009). Risicogedrag bij jongeren met een licht verstandelijke beperking. *Onderzoek & Praktijk, jaargang 7*, 14-17
- Bosch, K & Aalbers, L. (2010). *Onderzoeksrapport weerbaarheidstraining voor meiden met seksespecifieke problematiek*. Bachelorrapport SPH Saxion Hogeschool, Enschede
- Collot d'Escury, A. M. L., Barnhard, S., & Hartsink, D. (2004). Sociale vaardigheden in perspectief: kunnen jongeren met LVB perspectief nemen? *Onderzoek en Praktijk, jaargang 2*, 33-38.
- Collot d'Escury, A. (2005). Sociale vaardigheden in perspectief kunnen LVG-jongeren perspectief nemen? *Onderzoek en Praktijk, jaargang 3*, 33-38
- De vos – van der Hoeven, T. *Wanneer is een kind weerbaar?* Verkregen op 22 April, 2011 van <http://www.opvoedadvies.nl/weerbaar.htm>
- Didden, H.C.M (2006). *In Perspectief: gedragsproblemen, psychiatrische stoornissen en lichte verstandelijke beperking*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum
- Doeve L.P., Remijn J. & Leeflang, M. (2007). *De ontwikkeling van een weerbaarheidsvragenlijst voor jongeren met een licht verstandelijke beperking*. Vrije universiteit Human Movement Sciences and Psychomotor Therapy, Master's programme in Human Movement Sciences, Research intership
- Freeman, S.F.N. (2000). Academic and social attainments of children with mental retardation in general education and special education settings. *Remedial and Special Education, 21*, 3-20.
- Harink, T. & Ament, M. (2009). *Doelgroepbeschrijving*. Inwerkmapp Pluryn de Beele
- Kool, J. (2010). *Ho, tot hier en niet verder...!*, Uitgeverij Acco, Leuven
- Lammers, M. & Meintser, N. (2005). *Weerbaar ondanks beperking*. Transact, Nieuwegein
- Moonen, X. & Verstegen, D. (2006). LVG-Jeugd met ernstige gedragsproblematiek in de verbinding van praktijk en wetgeving. *Onderzoek & Praktijk, jaargang 4*, 23-28
- Punt, S. (2011). *Tussen de wal en het schip*. Verkregen op 20 mei, 2011 van <http://www.tijdschriftmarkant.nl/opinie/item/26/tussen-de-wal-en-het-schip>
- Schippers, H. & Bos, A. (1999). Toerekeningsvatbaarheid bij minderjarigen. In: Collot D'Escury-Koenings A.M., van der Linden A. & Snaterse T.J (Eds). *Van preventie tot straf*. Lisse: Swets & Zeitlinger
- Timmers, P. & Leeflang, M. (z.d). Therapie voor LVG-jongeren, Oefenen in de groep. *Markant*, 4-6
- Van Dale. (2011), *Weerbaar*. Verkregen op 20 mei, 2011, van <http://www.vandale.nl/vandale/zoekService.do?selectedDictionary=nn&selectedDictionaryName=Nederlands&searchQuery=weerbaar>
- Van Dale (2011), *Assertiviteit*. Verkregen op 20 mei, 2011, van <http://www.vandale.nl/vandale/zoekService.do?selectedDictionary=nn&selectedDictionaryName=Nederlands&searchQuery=assertief>
- Van Nieuwenhuijzen, M., Bijman, E.R., Lamberix, I.C.W., Wijnroks, L., Orobio de Castro, B., Vermeer, A. & Matthys, W. (2005) Do children do what they say? Responses to hypothetical and real-life social problems in children with mild intellectual disabilities and behaviour problems. *Journal of Intellectual Disability Research, 49*, 419-433.
- Van Nieuwenhuijzen, M. van & Orobio de Castro, B. & Matthys, W. (2006). Problematiek en behandeling van LVG jeugdigen. Een literatuurreview. *Nederlands Tijdschrift voor de zorg aan mensen met Verstandelijke Beperkingen (NTZ)*, 32, 211-229.

- Verhulst, F.C. & Verheij F. (2009). *Kinder- en jeugdpsychiatrie onderzoek en diagnostiek*. Assen, Van Gorcum
- Vermeulen, T., Jansen, M., & Feltzer M (2007). LVG: Een licht verstandelijke handicap met zware gevolgen. *Onderzoek & Praktijk, jaargang 5*, 4-15
- Verstegen, D. (2005). Zorg voor mensen met een licht verstandelijke handicap met meervoudige problematiek. *Onderzoek & Praktijk, jaargang 3*, 5-8
- Weerbaarheid (2011). *Weerbaarheid*. Verkregen op 15 mei 2011 via <http://www.weerbaarheid.nu/weerbaarheid/watishet?term=weerbaar&p=1>
- Yalom, I.D (1981). *Groepspsychotherapie in theorie en praktijk*. Bohn Stafleu Van Loghum, Houten/Zaventern

Bijlagen

Bijlage 1	Vragenlijsten
Bijlage 2	Tevredenheidsenquête
Bijlage 3	Scoreverwerking
Bijlage 4	Weerbaarheidmodule Pluryn de Beele

Bijlage 1:**Vragenlijst weerbaarheid voor begeleiders**

Naam begeleider:

Naam jongere:

Leefgroep:

Datum:

Hieronder de vragen. Bij elke vraag kun je eventuele opmerkingen plaatsen om je antwoord te verduidelijken.

1) Stel: de jongere zit niet lekker in zijn vel en hij voelt zich boos, bang of verdrietig.

Hoe reageert hij wanneer iemand iets aan hem vraagt?

- ☐ Hij doet of er niets aan de hand is
- ☐ Hij loopt weg en zegt niets
- ☐ Hij zegt hoe hij zich voelt
- ☐ Hij reageert heftig, maar geeft wel aan hoe hij zich voelt
- ☐ Hij gaat schreeuwen

2) Kan de jongere duidelijk maken wat hij wel en niet fijn vindt?

- ☐ Nee
- ☐ Soms
- ☐ Ja, en dan is hij rustig
- ☐ Ja, en dan is hij de ene keer brutaal en de andere keer rustig
- ☐ Ja, en dan is hij brutaal

3) Op welke manier zou je de jongere over het algemeen omschrijven?

- ☐ Hij is agressief, maar onzeker
- ☐ Hij is druk
- ☐ Hij is beheerst en zelfverzekerd
- ☐ Hij is gespannen
- ☐ Hij is teruggetrokken en onzeker

4) Kan de jongere voor zichzelf opkomen?

- ☐ Nee
- ☐ Soms
- ☐ Ja, en dan is hij rustig
- ☐ Ja, en dan is hij de ene keer brutaal en de andere keer rustig
- ☐ Ja, en dan is hij brutaal

5) Heeft de jongere zelfvertrouwen?

- ☐ Ja, hij vindt zichzelf altijd de beste
- ☐ Ja, hij is overmoedig
- ☐ Ja
- ☐ Niet zo veel
- ☐ Nee

6) Als de jongere met iemand praat hoe staat hij dan meestal?

- ☐ Hij staat in elkaar gedoken
- ☐ Hij staat onrustig
- ☐ Hij staat stevig en rustig
- ☐ Hij staat uitdagend
- ☐ Hij staat agressief

7) Stel: iemand wil geld van de jongere lenen en hij wil dat niet.

Durft hij nee te zeggen?

- ☐ Ja, en dit zegt hij brutaal
- ☐ Ja, en dit zegt hij de ene keer brutaal en de andere keer rustig
- ☐ Ja, en dit zegt hij rustig
- ☐ Soms
- ☐ Nee

8) Als de jongere “nee” zegt, geeft hij dan aan waarom hij “nee” zegt?

- ☐ Nee
- ☐ Soms
- ☐ Ja, en dit doet hij rustig
- ☐ Ja, en dit doet hij de ene keer brutaal en de andere keer rustig
- ☐ Ja, en dit doet hij brutaal

9) Als de jongere “nee” zegt, houdt hij dit dan vol als de ander aandringt?

- ☐ Nee
- ☐ Soms
- ☐ Ja, en dan is hij rustig
- ☐ Ja, en dan is hij de ene keer heftig en de andere keer rustig
- ☐ Ja, en dan is hij heftig

10) Als de Jongere “nee” zegt, hoe is zijn stem dan?

- ☐ Hij praat dan heel zacht
- ☐ Hij praat dan zacht
- ☐ Hij praat dan normaal
- ☐ Hij praat dan hard
- ☐ Hij praat dan heel hard

11) Stel: de jongere kan de weg niet vinden.

Vraagt hij dan hulp aan iemand die hij niet kent?

- ☐ Ja, en dan is hij brutaal
- ☐ Ja, en dan is hij de ene keer brutaal en de andere keer rustig
- ☐ Ja, en dan is hij rustig
- ☐ Soms
- ☐ Nee

12) Stel: de jongere heeft iets heel vervelends meegemaakt.

Wat doet hij?

- ☐ Hij zegt niets en gedraagt zich niet anders dan normaal
- ☐ Hij zegt niets, maar gedraagt zich anders dan normaal
- ☐ Hij praat hierover met iemand die hij vertrouwt
- ☐ Hij praat hierover met iedereen
- ☐ Hij praat hierover met iedereen en gedraagt zich anders dan normaal

13) Stel: iemand raakt de jongere aan en hij vindt dit niet prettig.

Hoe reageert hij als dit een groepsgenoot is?

- ☐ Hij doet niets
- ☐ Hij loopt weg
- ☐ Hij reageert rustig en hij zegt dat hij/zij moet stoppen
- ☐ Hij reageert heftig, maar geeft wel aan dat hij/zij moet stoppen
- ☐ Hij gaat schreeuwen of schoppen

14) Stel: iemand raakt de jongere aan en hij vindt dit niet prettig.

Hoe reageert hij als dit een groepsleider is?

- ☐ Hij gaat schreeuwen of schoppen
- ☐ Hij reageert heftig, maar geeft wel aan dat hij/zij moet stoppen
- ☐ Hij reageert rustig en hij zegt dat hij/zij moet stoppen
- ☐ Hij loopt weg
- ☐ Hij doet niets

15) Stel: iemand raakt de jongere aan en hij vindt dit niet prettig.

Hoe reageert hij als dit iemand is die hij niet kent?

- ☐ Hij doet niets
- ☐ Hij loopt weg
- ☐ Hij reageert rustig en hij zegt dat hij/zij moet stoppen
- ☐ Hij reageert heftig, maar geeft wel aan dat hij/zij moet stoppen
- ☐ Hij gaat schreeuwen of schoppen

16) Stel: de jongere wordt gepest.

Laat hij blijken dat hij het niet leuk vindt?

- ☐ Ja, en dan is hij brutaal
- ☐ Ja, en dan is hij de ene keer brutaal en de andere keer rustig
- ☐ Ja, en dan is hij rustig
- ☐ Soms
- ☐ Nee

17) Stel: de jongere wordt gepest.

Wat doet de deelnemer als het pesten niet stopt?

- ☐ Hij gaat vechten
- ☐ Hij gaat schelden
- ☐ Hij vraagt hulp
- ☐ Hij loopt weg
- ☐ Hij doet niets

18) Stel: de jongere heeft zijn taak niet gedaan en een groepsgenoot zegt hier wat van.

Hoe reageert hij?

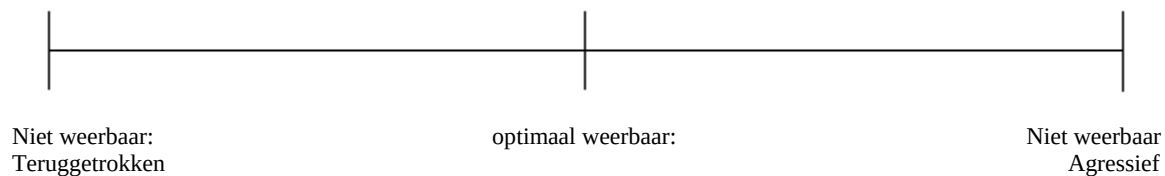
- ☐ Hij reageert niet
- ☐ Hij loopt weg
- ☐ Hij reageert rustig
- ☐ Hij gaat schelden
- ☐ Hij wordt agressief

19) Stel: een groepsgenoot is een afspraak met de jongere vergeten.

Hoe reageert hij?

- ☐ Hij wordt agressief
- ☐ Hij gaat schelden
- ☐ Hij reageert rustig
- ☐ Hij loopt weg
- ☐ Hij reageert niet

20) Geef met een kruisje op de onderstaande schaal aan hoe weerbaar je de deelnemer over het algemeen vindt.



Eventuele opmerkingen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bijlage 2:

VRAGENLIJST TEVREDENHEID WEERBAARHEIDTRAINING

Deze vragenlijst gaat over jouw mening en wat jij vond van de weerbaarheidstraining. Onder de kopjes van training, trainers en algemeen kun je antwoord geven op een aantal stellingen. Je kunt de score aankruizen of omcirkelen op de cijfers 1 t/m 5.

- 1 = Helemaal oneens
- 2 = Oneens
- 3 = Gemiddeld
- 4 = Eens
- 5 = Helemaal eens

Je mag 1 cijfer aankruizen of omcirkelen. Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer 5 a 10 minuten. Heb je vragen stel ze dan gerust.

De weerbaarheidstraining:

	Helemaal oneens				Helemaal eens
Ik vond het intakegesprek prettig aan het begin van de weerbaarheidstraining	1	2	3	4	5
Ik heb nieuwe dingen geleerd van de weerbaarheidstraining	1	2	3	4	5
Het aantal bijeenkomsten waren voldoende	1	2	3	4	5
De duur per bijeenkomst was goed	1	2	3	4	5
De thema's van de weerbaarheidstraining vond ik goed bij mij passen	1	2	3	4	5

De trainers:

	Helemaal oneens				Helemaal eens
De trainers beschikken over voldoende kennis	1	2	3	4	5
Het was te merken dat de trainers veel ervaring hebben over weerbaarheid	1	2	3	4	5
De trainers hebben elk thema duidelijk en helder uitgelegd	1	2	3	4	5
Ik heb voldoende aandacht gekregen van de trainers	1	2	3	4	5
De trainers hadden een goed contact met de jongeren	1	2	3	4	5
De trainers gingen respectvol met mij om	1	2	3	4	5
De trainers stonden open voor meningen van anderen	1	2	3	4	5

Algemeen:

	Helemaal oneens				Helemaal eens
Ik voelde me veilig	1	2	3	4	5
Ik vond de huiswerkopdrachten nuttig	1	2	3	4	5
Het contact met de andere jongeren tijdens de training heeft mij geholpen	1	2	3	4	5

Totaal rapportcijfer:

Totaal cijfer voor de weerbaarheidstraining	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Totaal cijfer voor de trainers	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Zou je deze training aanbevelen aan andere jongeren?	Ja	Nee
--	----	-----

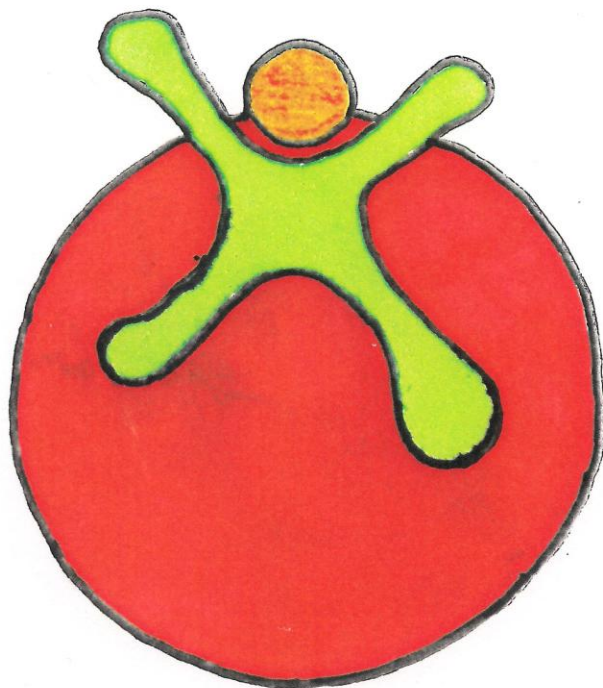
Aanvullende opmerkingen/aanbevelingen/tips:

[illegible]

Bijlage 3: Scoreverwerking weerbaarheidsvragenlijst begeleiders

Frequentie		Percentage		
Naam	Voor	Na	Voor	Na
Rinaldo				
Erg internaliserend	0	1	0	5,3
Matig int.	7	7	36,8	36,8
Optimaal weerbaar	1	4	5,3	21,1
Matig ext.	9	7	47,4	36,8
Erg externaliserend	2	0	10,5	0
Martin				
Erg internaliserend	4	1	21,1	5,3
Matig int.	12	5	63,2	26,3
Optimaal weerbaar	1	10	5,3	52,6
Matig ext.	2	3	10,5	15,8
Erg externaliserend	0	0	0	0
Gino				
Erg internaliserend	0	0	0	0
Matig int.	6	5	31,6	26,3
Optimaal weerbaar	3	11	15,8	57,9
Matig ext.	9	3	47,4	15,8
Erg externaliserend	1	0	5,3	0
Rob				
Erg internaliserend	2	3	10,5	15,8
Matig int.	8	4	42,1	21,1
Optimaal weerbaar	4	9	21,1	47,4
Matig ext.	4	3	21,1	15,8
Erg externaliserend	1	0	5,3	0
Gemiddelde groep				
Erg internaliserend	6	5	7,9	6,6
Matig int.	33	21	43,4	27,6
Optimaal weerbaar	9	34	11,8	44,7
Matig ext.	24	16	31,6	21,1
Erg externaliserend	4	0	5,3	0

Bijlage 4: Weerbaarheidmodule Pluryn de Beele



Weerbaarheidmodule Pluryn de Beele

Ontwikkeld door:
Vanessa van den Boom
Wim Rooding
Jeroen van Horen

Sub module Weerbaarheid

Visie

De weerbaarheidstraining richt zich op het bevorderen van de psychosociale ontwikkeling van jongeren en maakt gebruik van de meest primaire (leer) ervaring in ons leven: het bewegen. Het bewegen is fundamenteel om tot zelfvertrouwen te komen. Al bewegend en door te doen leren jongeren respectvol omgaan met zichzelf in relatie tot anderen, met hun eigen mogelijkheden en beperkingen. De opdrachten worden aangeboden via bewegings-, en creatieve opdrachten. De opdrachten doen een appel op het voelen denken en doen. Zo leren de jongeren over zichzelf, over anderen, over lichaamssignalen en leren ze omgaan met gevoelens. De jongeren krijgen de mogelijkheid om iets op een andere manier te doen. De training met een aantal jongeren is een veilige oefenpodium waarin jongeren de ruimte krijgen om met nieuw gedrag te experimenteren. Elke jongere doet positieve ervaringen op, waardoor het zelfbeeld en daarmee het zelfvertrouwen kunnen groeien.

Deze training richt zich op het ontmoetingsmoment tussen de activiteit (het creatieve, het spel, de beweging) en het bewust terugblikken hierop. Door de ervaring wordt de jongere meester over zichzelf en het geleerde. Iets daadwerkelijk beleven, het ervaren in voelen denken en doen, het fysiek en emotioneel ondergaan zijn wezenlijke aspecten om een gebeurtenis te laten beklijven.

Doel

Het doel van de weerbaarheidstraining is het leren kennen van je eigen kwaliteiten waardoor de jongeren zichzelf sterker gaan voelen.

- De jongere leert sterker in zijn schoenen te staan door een lichaamshouding die meer open en naar voren gericht is en niet meer naar beneden.
- De jongere leert contact te maken met zijn omgeving, door bijvoorbeeld mensen aan te kijken
- De jongere leert aan te geven wanneer spanning oploopt bij hemzelf en anderen.
- De jongere leert vertrouwen krijgen in zichzelf door een meer zelfverzekerde houding aan te nemen en bijvoorbeeld het stemvolume waar nodig aan te passen.
- De jongere leert om grenzen aan te geven en te bewaken door op juiste momenten stop te zeggen of weg te lopen uit de situatie als er geen andere mogelijkheden meer zijn.

De doelen worden gemeten d.m.v. een vragenlijst af te nemen bij de jongere en pb-er voor de aanvang van de training en aan het eind van de training. Daarnaast houden we een tevredenheidonderzoek. Hier wordt gevraagd naar de waardering van de jongeren over de training.

Activiteiten

THEMA	WAT OEFENEN WE
Kennismaken	Manieren van contact maken
Grenzen	Aangeven wat je wel en niet leuk vindt
Zelfbeeld/ Hoe zie jij jezelf?	Weten wie je bent, wat je kunt en hoe je over jezelf denkt
Zelfbeeld/ Houding	Wat kan je doen met je stem, lichaam, gezicht
Spanning	Wat voel je als je gespannen bent
Spanning	Wat kun je doen als je gespannen bent?
Opkomen voor jezelf	Welke manier vindt jij het prettigst om duidelijk te maken wat je zou kunnen doen
Opkomen voor jezelf	Oefenen met het geven en ontvangen complimenten en kritiek
Plagen/Pesten	Wat kun je doen als je geplaagd of gepest wordt
Ruzie	Wat kun je doen als je in een ruzie terecht komt
Losmaaktechnieken	Wat kun je doen als iemand je tegen jou wil vastpakt

Locatie

De weerbaarheids training vindt plaats in de Geelgors. Er wordt gebruik gemaakt van de creatieve therapie ruimte en de PMT zaal.

Frequentie en duur

Een sessie van de weerbaarheidstraining duurt een uur. De training duurt 10 sessies met een mogelijke uitloop van 2 sessies. Tijdens de schoolvakanties is er geen training

Voor aanvang van de training zal er een intake plaatsvinden met de jongere en zijn pb-er.

Indicatie voor weerbaarheidstraining

De weerbaarheidstraining is geschikt voor alle jongeren tussen de 12 en 21 jaar en wonen op de Beele.

De training weerbaarheid is bedoeld voor:

- Jongeren die verlegen en teruggetrokken zijn.
- Jongeren die zichzelf niet goed durven laten zien
- Jongeren met een negatief zelfbeeld of laag gevoel van eigenwaarde
- Jongere die weinig initiatief nemen in sociale interacties
- Jongeren die weinig assertief zijn

- Jongeren die moeite hebben met oogcontact, vragen stellen en ruimte innemen, zich presenteren.

Contra-indicaties

Voor deze module zijn uitgesloten jongeren die:

- Last hebben van wanen, psychosen of andere verstoringen in het contact met de realiteit.
- Acting -out gedrag laten zien, de jongere kan zichzelf niet begrenzen of is niet te begrenzen in een groep.
- Weinig of geen normbesef hebben, een onvoldoende of gestoorde gewetensfunctie.
- Geen rekening kan of wil houden met de ander.
- Zich niet aan regels en normen wil houden.

WERKVORMEN SESSIE 1

PMT ZAAL

Regels opstellen voor de groep

Op een flap over, white board groepsregels samenstellen met de jongeren

Bal overgooien

In de kring rollen of gooien de jongeren de bal over. Als ze gooien roepen ze hun naam. Daarna de naam roepen waarna ze toe gooien, daarna een eigen hobby noemen, favoriete eten enz.

Krantenwissel

Iedereen gaat op een willekeurige plek in de gymzaal op een krant staan. Contact maken met een ander in de zaal en dan van plek verwisselen.

Twee vormen: contact maken met gebruik van stem en contact maken zonder gebruik van stem. Om alleen gebruik te maken van het lichaam en mimiek kun je ook meegeven dat de armen ook niet mee mogen doen.

CREATIEF

Kwartet

Zelf een kwartetspel maken d.m.v. voorgedrukte kaarten waarbij ingevuld moet worden: hobby, ik hou van, favoriete muziek en dit vind ik vervelend. Het onderwerp op de kaart wordt ook getekend. Daarna kwartetspel spelen.

WERKVORMEN SESSIE 2

CREATIEF

Wasco tekening

Met tweetallen tegenover elkaar en

PMT ZAAL

Controlled approach

In tweetallen tegenover elkaar. Om beurt loopt een van het tweetal naar de ander. Diegene die de leiding heeft bepaald tot hoe ver de andere mag lopen. Hoe doe je dit? Duidelijk of niet?

Ballonnen

Ballon opblazen, Op de ballon gaan staan, ballon tussen 2 handen platdrukken, Op de ballon gaan zitten. Hoe ver ga je? Wanneer is jouw grens bereikt? Wijzen op onderlinge verschillen, iedereen heeft een grens. Wat doe je dan? Ga je alsnog verder?

Ballonnen aan het been vastbinden. (kort-lang) touw. Proberend de ballonnen bij elkaar kapot trappen. Om dit te doen moet je bij elkaar in de buurt komen. Raak je de ander aan? Hoe reageer je als je aangeraakt wordt? Zeg je er wat van als je het niet leuk meer vindt? Ballon kapot is af.

WERKVORMEN SESSIE 3

Creatief**Tekenopdracht**

Bij deze tekenopdracht is het de bedoeling om een tekening te maken over wat je niet zo goed kan en een tekening te maken over wat je wel goed kunt. Dit vervolgens toe te lichten in de groep en hierover kort te spreken

PMT Zaal**Parcours**

Een parcours van een 5-tal activiteiten waarbij het de bedoeling is om van te voren in te schatten hoeveel punten je kunt halen per onderdeel. Voordat de jongere de activiteit uitvoert vult hij op het scoreformulier in wat voor aantal punten hij denkt te gaan halen bij het desbetreffende onderdeel. Als hij dat ingevuld heeft, wordt de activiteit uitgevoerd en wordt de daadwerkelijke score ingevuld op het scoreformulier. Het is dus de bedoeling om een reële schatting te maken per onderdeel. Jongeren kunnen zich overschatten of onderschatten. Herkennen ze dit? Komt dit vaker voor? Als je overschat hebt, maak je daarna een andere inschatting van jezelf? De 5 onderdelen zijn: Pittenzak gooien, blokken stapelen, op de basket gooien, badmintonnen met een ballon staande in een hoepel en sits ups.

WERKVORMEN SESSIE 4

Creatief

Complimentendoos

Bij deze oefening is het de bedoeling een kartonnen doosje te versieren. In dit doosje krijg je complimentjes van de anderen geschreven op een gekleurd papiertje. Als het doosje is versierd is het de bedoeling om voor elk ander persoon een complimentje op te schrijven. Als van elk ander een complimentje is geschreven worden deze uitgedeeld door de deelnemers. Elke deelnemer vertelt het complimentje tegen de ander en geeft het geschreven complimentje aan de ander die hem in zijn versierde complimentendoosje kan doen.

PMT zaal

Rollenspel

Er wordt een rollenspel gespeeld. Per tweetal ging je een situatie naspelen. Deze situaties waren op papier gezet en gingen vooral over situaties op de groep. Elke deelnemer had een aparte rol. Deze rollen werden even kort doorgesproken met het tweetal voordat de situatie werd nagespeeld.

Levende muur

Bij deze oefening is het de bedoeling om een muur in de gymzaal te vormen met alle deelnemers en trainers. 1 persoon gaat aan een kant van de zaal staan, tegenover de levende muur. Deze persoon moet een voorwerp of iets anders naar de overkant van de zaal brengen. Deze persoon moet proberen om zo zelfverzekerd en weerbaar mogelijk dit voorwerp en zichzelf door de levende muur te laten komen. De muur gaat open als de personen die de muur vormen het weerbaar genoeg vinden. Komt de persoon die door de muur moet minder weerbaar over blijft de muur dicht en moet hij het opnieuw proberen.

WERKVORMEN SESSIE 5**PMT zaal****Parcours**

Dit parcours bestaat uit 3 verschillende activiteiten. Namelijk; Touwladder, Wiebelbank en saltostoel. De jongeren kregen een formulier mee waarop deze activiteiten opstonden. Bij elk onderdeel stond de spanningsmeter op het formulier. Het is de bedoeling om deze spanningsmeter voor de activiteit in te vullen, de activiteit te doen en wederom in te vullen wat de spanning was tijdens de activiteit. Na het invullen van wat de spanning is tijdens de activiteit kun je invullen wat je voelde.

Control approach

Je maakt een tweetal. 1 van de twee staat op zijn plek. Dan komt de ander op diegene aflopen en het is de bedoeling om de ander stop te zetten door middel van je stem, mimiek en lichaamshouding. Bij deze activiteit ging de rest van de groep kijken wat er gebeurde en wat er gebeurde bij de personen die het uitvoerden. Vervolgens kun je de rollen omdraaien.

Bal lopen

Met een grote circusbal was het de bedoeling om erop te staan en om er mee te lopen. Met hulp of zonder hulp, dit mag de jongere zelf aangeven. De rest van de groep kreeg de opdracht om naar de spanning te kijken die de jongere die het uitvoert te observeren en te benoemen.

Creatief**Kleuopdracht lichaam**

De jongeren kregen een silhouet van een menselijk lichaam. Deze mochten ze inkleuren met de opdracht waar diegene spanning ervoer in zijn lichaam bij de opdrachten die we in de zaal deden, of in het algemeen. Hierbij mochten ook woorden worden opgeschreven om het te verduidelijken.

WERKVORMEN SESSIE 6

PMT zaal**Rollenspel**

Bij dit rollenspel werden er 4 situaties nagespeeld door de trainers van de Weerbaarheidsmodule. De jongeren hadden een formulier met daarop de 6 oplossingsmogelijkheden om een probleem op te lossen en daardoor de spanning te laten verminderen in spanningsvolle situaties. Deze 6 oplossingsmogelijkheden staan op het werkblad van deze bijeenkomst. De jongeren moesten aangeven welke oplossingen er gespeeld werden. Daarna mochten ze zelf ook een andere oplossingen naspelen wat ze geschikt vonden bij deze situatie.

Samenwerkingsopdracht

Er werden twee groepen gemaakt. De opdracht was om de spullen naar de overkant van de zaal te brengen zonder dat de vloer wordt geraakt. Bij deze opdracht moesten ze opletten en na de tijd benoemen welke mogelijke oplossingen ze hadden gebruikt om deze opdracht te voldoen.

Paaltjesvoetbal zonder regels

Bij deze activiteit was het de bedoeling om je eigen blokje te verdedigen en om bij de ander het blokje om te schieten. Bij deze oefening werd de opdracht gegeven om het spel stop te zetten en om een regel toe te voegen waardoor het spel beter zou gaan lopen voor iedereen.

WERKVORMEN SESSIE 7**Creatief**

Schilderopdracht individueel

Schilderopdracht waarbij ieders een boom moest tekenen met 5 verschillende kleuren. Ieder persoon kreeg 1 kleur. Het is de bedoeling om de kleuren van de ander te vragen, om op die manier voor jezelf op te komen. Ieder persoon mocht over 1 kleur bezitten en niet meerdere kleuren.

Schilderopdracht groep

Met de gehele groep was het de bedoeling om een boom op 1 groot vel papier te maken. Daarbij had ieders de beschikking over 1 kleur. Je moet bij deze opdracht voor jezelf opkomen en rekening houden met de ander.

PMT

Vierkamp

De vierkamp bestaat uit 4 onderdelen: Basket schieten, blokken stapelen, voetbal hooghouden, badmintonnen. De opdracht was om te bedenken welke activiteit diegene het liefste wil doen. Als ze dit gedaan hebben moeten ze samen overleggen wie welke activiteit gaat doen. Je moet hierbij samenwerken en voor jezelf opkomen. Niet alle onderdelen kunnen worden gedaan dus je moet opkomen voor jou keuze die diegene heeft gemaakt. Je kunt het uitbreiden door de jongere hun voorkeur te laten opschrijven op papier en daarna samen te komen en te beslissen wie welk onderdeel gaat doen.

Basketbal zonder regels

3 tegen 3. Er wordt basketbal gespeeld zonder regels. Ieder krijgt 2 blokjes. Deze blokjes staan voor het invoeren van regels. Als je een regel hebt ingevoerd leg je een blokje van jezelf om. Voeren de jongeren regels in, en op wat voor manier doen ze dat?

Bal overgooien

Er worden tweetallen gemaakt. Ieder een bal. Ze moeten in het tweetal de bal overgooien zonder dat de bal op de grond komt. Eén van het tweetal de opdracht om harder en sneller te gaan gooien. De ander weet niet dat hij die opdracht krijgt. Degene die de ballen steeds moeilijker krijgt aangegooid zou voor zichzelf op moeten komen door aan te geven bij de ander zodat het makkelijker wordt voor hem.

WERKVORMEN SESSIE 8**Creatief**

Kleiopdracht individueel

Iedereen maakt eerst een ronde bal van klei. Daarna maakt iedereen een bakje d.m.v. ronddraaien en duim in de klei. Na het einde van de opdracht mag je kritiek geven maar ook een compliment.

PMT

Badminton

Badminton een tegen een. Rollenspel erin verwerkt. Eerst op een foute manier kritiek geven en complimentjes geven. Daarna spelen met een goede manier van kritiek geven en complimentjes geven.

Mikado

Zelfde als hierboven.

WERKVORMEN SESSIE 9

PMT

Inleiding in de gymzaal. Verschil duidelijk maken tussen plagen en pesten. Maar ook duidelijk maken de 6 oplossingsvaardigheden.

Rollenspel

De trainers voeren een rollenspel op om het verschil tussen een plagerijtje en pesten duidelijk te maken. Als het gesprek op gang komt mogen de jongeren ook de 6 oplossingsvaardigheden toepassen als dit mogelijk is.

De brug

Er worden twee bruggen gemaakt, een moeilijke en makkelijke. Iedereen mag om de beurt over een brug naar keuze lopen. Van te voren wordt een plaaggeest geïntroduceerd die het de bruglioper moeilijker gaat maken door b.v. voor hem te gaan staan, zachte balletjes gooien enz. Ook worden de oplossingsvaardigheden aangeboden, praten, zeggen wat je wil en hulp vragen. Eventueel kan je ook weglopen of wegduwen.

Creatief**Brug bouwen**

Gezamenlijk een brug maken met behulp van takken, tape enz. Een jongere is de stoorzender en gaat wat plagen en pesten. De interventie plegen nadat jongeren gereageerd hebben op het plagen pesten.

WERKVORMEN SESSIE 10**Creatief**

Inleiding in de creatieve ruimte.

Groot potlood

Tweetallen: Een tweetal houdt een groot potlood vast en je gaat samen een tekening maken.

PMT**Rollenspel**

Iedereen krijgt een eigen mat. Een ander probeert op de mat te komen en diegene die op de mat staat wil dit voorkomen.

Het accent ligt op de lichaamshouding, mimiek en hoe je dingen zegt. Het rollenspel is individueel en wordt opgenomen op camera.

Als iedereen geweest is, is er de mogelijkheid om terug te kijken.

Knijperspel

Er zijn vier kleuren knijpers. Vier personen gaan in een duel uitmaken wie het spel wint. Iedereen krijgt een aantal knijpers van dezelfde kleur. Na het startsignaal heb je drie minuten de tijd om zoveel mogelijk knijpers kwijt te raken door deze aan kleren van een tegenspeler te hangen. Na drie minuten kijken we wie de meeste en minste knijpers heeft hangen. Afstand en nabijheid staan centraal, maar ook het aspect ruzie komt om de hoek kijken. Hoe ga jij om met de ander? De observatoren kijken goed naar hoe het spel gespeeld wordt en geven feedback. Complimenten en kritiek. Daarna de vier andere spelers in het veld en wisselen de rollen om.

WERKVORMEN SESSIE 11**PMT**

Stoeivormen

Bij deze stoeivormen is het handig om judojassen en banden te hebben. Op turnmatjes worden de volgende stoeivormen aangeboden. In het tweetal heeft 1 persoon de bal vast. En moet proberen de bal te verdedigen. De ander van het tweetal moet proberen de bal af te pakken. Belangrijk om regels te stellen van tevoren. Stop = Stop. Andere stoeivorm om 1 iemand van het tweetal in de houdgreep te leggen en proberen eronder uit te komen. Diegene heeft 10 seconden de tijd om eronder uit te komen.

Paaltjesvoetbal zonder regels

Bij deze activiteit was het de bedoeling om je eigen blokje te verdedigen en om bij de ander het blokje om te schieten. Bij deze oefening werd de opdracht gegeven om het spel stop te zetten en om een regel toe te voegen waardoor het spel beter zou gaan lopen voor iedereen.

WERKVORMEN SESSIE 12

Afsluiting

Vragenlijsten invullen

