



WEERBAARHEIDSTRAINING

Informatie voor ouders/woonbegeleiders/leraren/verwijzers

Vanaf 1996 geef ik weerbaarheidstraining voor mensen met een verstandelijke beperking. Deelnemers aan de weerbaarheidstraining hebben individuele vragen waar ze aan willen werken. Ze krijgen ook huiswerkopdrachten, die individueel of samen met ouders/begeleiders/leraren gemaakt dienen te worden.

Deze informatie hoopt een antwoord te geven op een aantal mogelijke vragen:

- § Wat doen de deelnemers tijdens de weerbaarheidstraining?
- § Wat houden de huiswerkopdrachten precies in?
- § Hoe kunnen wij de deelnemer het best begeleiden bij het maken van het huiswerk?

De weerbaarheidstraining is in eerste instantie opgezet voor mensen met een verstandelijke beperking die op bepaalde gebieden willen leren om zich weerbaarder op te kunnen stellen als ze met andere mensen omgaan. Dit kan zowel thuis, op school, op het werk of in de besteding van de vrije tijd zijn.

Enkele voorbeelden:

- § Als een deelnemer na zijn school in een bedrijf gaat werken en in contact komt met collega's, klanten, leidinggevenden, etc.
- § Een deelnemer woont op het instellingsterrein en is bij zijn zorgplanbespreking aanwezig, maar durft niet zo goed te vertellen wat hij of zij graag wil of juist niet wil.
- § Een deelnemer vindt het niet prettig om aangeraakt te worden door anderen, maar weet niet hoe te reageren.

Dit zijn zomaar drie voorbeelden, waar een deelnemer graag beter mee zou willen leren omgaan. De weerbaarheidstraining kan hierbij helpen. Bewegen blijkt een heel goed hulpmiddel voor mensen met een verstandelijke beperking om nieuwe ervaringen op te doen en ander gedrag te leren. De moeite die zij vaak hebben om verbaal iets duidelijk te maken speelt tijdens de training veel minder een rol. Het is voor hen belangrijk om iets te doen en hoe vaker iets geoefend kan worden, des te beter.

Hoewel ik werk met een groep van ongeveer vier tot zes deelnemers is er in de groep voldoende tijd en aandacht voor elke individuele deelnemer en zijn er ook voldoende mogelijkheden om met elkaar te oefenen. Ik werk altijd met een collega-trainer juist om voldoende aandacht te kunnen geven aan iedereen die deelneemt aan de weerbaarheidstraining.

Maar omdat de weerbaarheidstraining een groepstraining is, kunnen we niet met elke individuele vraag de hele training aan de slag. Per sessie staat één thema centraal dat van belang is bij het vergroten van de weerbaarheid. We proberen telkens de link te leggen naar de hulpvraag van de individuele deelnemer.



Op de volgende lijst kun je zien welke thema's we behandelen, welk algemeen doel hierbij gesteld wordt en wat de oefeningen kunnen zijn die we gebruiken om dat doel te behalen.

THEMA	DOEL	OEFENINGEN
1. kennismaken	wennen aan elkaar en de ruimte aangeven wat je wilt leren contact maken met elkaar	1. de bewegingswave 2. manieren van kennismaken 3. groepsbadminton
2. grenzen	ervaren en aangeven wat jouw grens is in de afstand tot de ander	1. ruimte verkleinen 2. controlled approach 3. sociaalbal
3. zelfbeeld	ervaren en aangeven wie je bent en wat je kunt	1. controlled approach 2. krachtoefeningen
4. zelfbeeld	ervaren en aangeven wie je bent in relatie tot de ander en wat je in deze relatie kunt stem - houding - mimiek	1. stemgebruik 2. houding & mimiek
5. spanning	ervaren waar en hoe je spanning kunt voelen	1. blok omhoog houden met armen 2. ballon stukknijpen en -slaan 3. door "straatje" lopen
6. spanning	ervaren wat je kunt doen bij spanning	1. de zes oplossingsvaardigheden 2. oefenen met ademen, spieren spannen en ontspannen
7. opkomen voor jezelf	leren zeggen wat je wilt positie innemen leiding nemen	1. kiezen van eigen activiteit 2. groepsfoto maken 3. "de bondscoach I"
8. opkomen voor jezelf	aangeven wat je wel en wat je niet wilt kritiek geven en ontvangen	1. vasthouden aan je activiteit 2. "de bondscoach II"
9. plagen en pesten	ervaren wat je kunt doen als je geplaagd of gepest wordt.	1. stoeivormen 2. uit de kring komen 3. de zes oplossingsvaardigheden
10. ruzie	ervaren hoe je om kan gaan met ruzie	1. de zes oplossingsvaardigheden 2. video-opnames bekijken
11. losmaak technieken	oefenen wat je kunt doen als een ander je vastpakt.	1. diverse losmaaktechnieken
12. losmaak technieken	oefenen wat je kunt doen als een ander je vastpakt.	1. diverse losmaaktechnieken
13. herhalen	introductie spel oplossingsvaardigheden	1. "mens erger je niet"
14. herhalen	voorbereiden op het praktijkexamen	1. oefenen van rollenspelen
15. praktijkexamen	toetsen van het geleerde in de praktijk	1. kort schriftelijk examen 2. praktijkopdrachten
16. afsluiting	uitreiken diploma's bekijken video-opnames	1. 'bouwstenen' voor de toekomst spectaculaire afsluiting

NB: De thema's worden gevolgd; de oefeningen gelden als voorbeeld, maar zullen worden aangepast aan de vraag en mogelijkheden van de deelnemers!



Bij de training hoort een weerbaarheidsklapper. De deelnemers aan de weerbaarheidstraining krijgen deze allemaal mee aan het eind van de eerste trainingsbijeenkomst. In deze klapper zit telkens een huiswerkopdracht die de deelnemers moeten maken. Het huiswerk is ingevoerd omdat dit het effect van de weerbaarheidstraining kan vergroten. Gebleken is dat het voor mensen met een verstandelijke beperking moeilijk kan zijn om iets, wat ze in een eerdere situatie geleerd hebben, ook ergens anders toe te passen. Door nu ook op de woning of thuis of misschien zelfs op school of het werk te oefenen proberen we dit te ondervangen. Het huiswerk bestaat altijd uit het dagboekgedeelte waarin deelnemers opschrijven wat ze in de training hebben gedaan, ervaren, geleerd, etc. De tweede opdracht is de 'doe-opdracht', waarbij de deelnemers actief aan de slag gaan in een andere situatie.

Ik werk in de weerbaarheidstraining vanuit een visie die gericht is op het bereiken en versterken van succeservaringen. Vanuit een positieve ervaring wordt je sterker en naarmate het aantal succeservaringen achter elkaar toeneemt, kom je sterker in je schoenen te staan en durf je lastige problemen steeds gemakkelijker aan te gaan, in plaats van ze uit de weg te gaan.

In onderstaand trapmodel voor succeservaring is te zien hoe dit principe werkt.



Voor ouders/begeleiders/leraren ligt er ook een taak bij het maken van het huiswerk.

- complimenteer de deelnemer met wat goed gaat en leg niet de nadruk op wat (nog) niet lukt.
- help niet te veel, maar wees aanwezig om hulp te kunnen bieden. In het trapmodel staat een trapleuning afgebeeld en deze is symbolisch bedoeld: de trapleuning altijd steunend aanwezig, maar als de deelnemer de trap zelf kan betreden dan moet dat ook kunnen.



- ¶ als een deelnemer vertelt wat er in de training is gebeurd en het is niet precies duidelijk wat een deelnemer precies bedoelt, dan geeft de lijst met oefeningen en thema's misschien aanknopingspunten om verder te kunnen praten.

Tot zover de informatie over de weerbaarheidstraining. Mochten er vragen of opmerkingen zijn over deze informatie of over andere zaken betreffende de weerbaarheidstraining, dan kunt u contact opnemen met:

Sander Fauth
psychomotorisch therapeut

tel: 06-54747897

s.fauth@psychomotorischtherapeut.nl

www.psychomotorischtherapeut.nl