

Weerbaarheid en Kickboksen

Ervaring van weerbaarheidsoefeningen met kickboksen als middel voor mensen met schizofrenie.



Windesheim 

Naam: Marianne Pot

Studenten nummer: S1034063

Begeleider: Tina Bellemans & Bertine de Vries

Beoordelaar: Sandra Verbeeten

School: Windesheim CALO

Opleiding: BA/PMT

Datum: 2 Juni 2014

VOE-CODE: HSK3AFS-BV4-13

Voorwoord.

Daar is hij dan mijn afstudeeropdracht, al een ruime tijd wist ik dat ik mijn afstudeeronderzoek wilde doen in de richting van vechtsport en weerbaarheid. Dit omdat ik zelf uit de vechtsport wereld kom en bij een eerdere school opdracht tegen kwam dat vechtsport mogelijk een positieve bijdrage kan leveren aan gedragsverandering. Ik was hier nieuwsgierig naar, maar wist niet goed hoe ik dat wilde verwerken in een afstudeeropdracht. Uiteindelijk kwam ik bij het onderzoeksteam *Beat Victimization* terecht. Het onderzoek waar zij op dit moment mee bezig zijn interesseerde mij en de vraag of ik me voor mijn afstudeeropdracht bij hun mocht aansluiten lag er dan ook snel. Ze vonden het een leuk idee en na wat brainstormen kon ik van start. Eerst zou ik me richten op een literatuur onderzoek maar na een tijd kwam ik er achter dat dit niet handig was. Ik kon weinig bruikbare literatuur vinden. Toen ben ik over gegaan op het praktijk onderzoek wat hier voor u ligt. Ik vond het onderzoek zelf erg leuk om te doen en ik had meteen een kijkje in een GGZ-instelling.

Ik wil GGZ-Drenthe bedanken voor deze mooie kans om mijn onderzoek bij hun uit te voeren. Met name Clement Waarheid en Aniek Meerdink voor het aanbieden van de oefeningen en de mogelijkheid dat dit bij één van hun kickboksgruppen kon. Ook de deelnemers wil ik bedanken, zonder hen kon ik dit onderzoek niet uitvoeren.

Naast deze mensen wil ik graag Bertine de Vries, Tina Bellemans en Jooske van Busschbach bedanken die vanaf de zijlijn met me mee keken en me weer op weg hielpen waar ik vast liep.

Als laatste wil ik Ilse Vermeulen en Sabine Stolze bedanken voor de spellingscontrole van dit verslag.

Samenvatting.

Uit meerdere onderzoeken is gebleken dat mensen met een psychiatrische stoornis vaker slachtoffer zijn van geweld (Choe, Teplin & Abram, 2008). Dan mensen zonder een psychiatrische stoornis. Een wetenschappelijk bewezen interventie gericht op het voorkomen van victimizatie bestaat nog niet. Het onderzoeksteam van *Beat victimization* wil daar verandering in aanbrengen.

Beat victimization is een onderzoeksteam die een psychomotorische weerbaarheidstraining aan het ontwikkelen is voor mensen met een psychotische kwetsbaarheid om slachtofferschap te voorkomen. In deze psychomotorische weerbaarheids training wordt kickboksen als middel gebruikt om de weerbaarheid te vergroten. De training heeft als doel mensen met een psychotische kwetsbaarheid weerbaarder te maken en kans op victimizatie te verlagen. Dit onderzoek richt zich op vier weerbaarheidsoefeningen uit de module die op dit moment ontwikkeld wordt.

De vraag die in dit onderzoek centraal staat is: Hoe ervaren mensen met schizofrenie de vier oefeningen over grenzen aangeven, zelfstigma, gezichtsexpressie en lichaamstaal uit de weerbaarheids-module die door het onderzoeksteam van *Beat Victimization* is opgesteld?

Het doel van dit onderzoek is uitzoeken hoe de vier oefeningen ervaren worden door cliënten met schizofrenie. Op die manier kan het project team de weerbaarheidstraining nog meer aanpassen naar de cliënten die mee zullen doen aan het pilot onderzoek dat in september 2014 van start zal gaan.

Uit de conclusie van dit onderzoek blijkt dat de doelen van de oefeningen begrepen worden, maar de oefening niet altijd als leuk of makkelijk ervaren worden. Ook wordt in de conclusie besproken of de oefening daadwerkelijk geschikt is voor het doel waarvoor deze wordt ingezet.

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	1
Samenvatting.....	2
Hoofdstuk 1 Inleiding.....	4
1.1 Aanleiding.....	4
1.2 Probleemstelling.....	5
1.3 Doelstelling.....	5
1.4 Vraagstelling.....	5
1.5 Leeswijzer.....	5
Hoofdstuk 2 Theoretisch kader.....	6
2.1 Wat is schizofrenie.....	6
2.2 Ontstaan en beloop schizofrenie.....	6
2.3 Weerbaarheidstraining.....	6
2.4 Weerbaarheid en vechtsport.....	7
Hoofdstuk 3 Methode.....	8
3.1 Onderzoeksdesign.....	8
3.2 Meetinstrument.....	8
3.3 Proefpersonen.....	8
3.4 Procedure.....	8
3.5 interventiebeschrijving.....	8
Hoofdstuk 4 Resultaten.....	10
4.1. Resultaten oefening: Grenzen aangeven.....	10
4.2 Resultaten oefening: Gezichtsexpressie.....	12
4.3 Resultaten oefening: Lichaamstaal.....	13
4.4 Resultaten oefening: Zelfstigma.....	14
Hoofdstuk 5 Discussie.....	16
Hoofdstuk 6 Conclusie.....	18
Hoofdstuk 7 Aanbeveling.....	19
Literatuurlijst.....	20
<i>Bijlage.....</i>	<i>21</i>
Vragenlijst Weerbaarheids oefeningen.....	22
Weerbaarheids oefening: Grenzen aangeven.....	30
Weerbaarheids oefening: Zelfstigma.....	31
Weerbaarheids oefening gezichtsexpressie.....	32
Weerbaarheids oefening lichaamstaal.....	34

Hoofdstuk 1 Inleiding.

In dit hoofdstuk wordt er via de aanleiding, probleemstelling en doelstelling naar de vraagstelling geschreven. Daarna volgt een leeswijzer waarin het verloop van dit verslag beschreven wordt.

1.1 Aanleiding.

Uit een Amerikaans onderzoek is gebleken dat mensen met een psychiatrische stoornis vaker slachtoffer zijn van geweld (Choe, Teplin & Abram, 2008). Ook uit Nederlands onderzoek is gebleken dat mensen met een psychiatrische achtergrond, mensen met een ernstig ziektebeeld, mensen met een sociaal zwakke positie en mensen met veel zorgbehoefte vaker slachtoffer zijn van geweld dan mensen die dat niet hebben. Een deel van deze groep met een hoog risicofactor op victimisatie (slachtofferschap) betreft mensen met de psychiatrische diagnose schizofrenie (Vries et al., 2011).

Een wetenschappelijk bewezen interventie gericht op het voorkomen van victimisatie bij mensen met schizofrenie bestaat nog niet. Het Project *Beat victimization* wil daar verandering in aanbrengen.

Beat victimization is een onderzoeksproject waarin een psychomotorische weerbaarheidstraining met elementen uit het kickboksen, voor mensen met psychotische kwetsbaarheid zal worden ontwikkeld en onderzocht op effectiviteit. Dit project wordt uitgevoerd door de Rijksuniversiteit Groningen, Rob Giel onderzoekscentrum, GGZ-Drenthe en het lectoraat bewegen, gezondheid en welzijn van hogeschool Windesheim. De pilot van deze interventie zal worden uitgevoerd bij GGZ-Drenthe en zal in september 2014 plaatsvinden.

De onderzoeksgroep bestaat uit psychologen, een psychomotorische therapeut, wetenschappers, ervaringsdeskundigen en vechtsporttrainers.

Uit verschillende onderzoeken zijn een aantal risicofactoren voor victimisatie naar voren gekomen. Zo komt uit onderzoek van Kamperman en Mulder (2012) naar voren dat iemand met een verminderd vermogen van de beheersbaarheid van agressie-impulsen kwetsbaar maakt voor victimisatie, zoals omschreven in de aanvraag Van Busschbach (2012). Dit verminderde vermogen heeft betrekking op snelle ondoordachte emotionele reacties. Normaal gesproken gaat er een prikkel vanuit de thalamus via de cortex naar de amygdala. Bij deze doelgroep loopt de prikkel direct van de thalamus naar de amygdala. Paniek reacties en slechte motorische impulsregulatie die vaak worden gezien na eerdere geweldplegingen (Falconer et al., 2008) zijn hierdoor mogelijk verklaarbaar. Een andere mogelijke risicofactor is dat mensen met schizofrenie problemen hebben op het gebied van sociale cognitie. Doordat ze de emoties van anderen slechter lezen, begrijpen ze deze ook minder goed. Hierdoor worden de bedoelingen van anderen verkeerd begrepen (Couture, Penn & Roberts, 2006).

Ook een verlaagd zelfstigma is mogelijk een risicofactor. Uit onderzoek van Brohan, Gauci, Sartorius & Thornicroft (2010), blijkt dat mensen met psychotische kwetsbaarheid zich bewust zijn van de vooroordelen die er bestaan over mensen met psychische problemen. Deze vooroordelen betreffen mensen met schizofrenie namelijk op zichzelf. Doordat ze vaker slachtoffer zijn, ervaren mensen met psychotische problemen ook dat ze kwetsbaar zijn en daardoor hebben ze een verminderd zelfvertrouwen.

Met de interventie die op dit moment wordt ontwikkeld wil het onderzoeksteam de bovengenoemde risicofactoren van victimisatie voor mensen met schizofrenie verlagen.

Een van de onderdelen van *Beat Victimization* is het uitwerken van een psychomotorische interventie waarbij elementen uit de sociale-cognitieve training gecombineerd worden met oefeningen uit het kickboksen en uit weerbaarheidsoefeningen. Door zich te richten op problemen met betrekking tot impulscontrole, sociale cognitie en zelfstigma, hoopt men het slachtofferschap te voorkomen.

De psychomotorische interventie die *Beat Vicimitization* op dit moment aan het ontwikkelen is, bestaat uit een trainershandleiding met daarin vijf verschillende modules. Iedere module heeft een thema waarbinnen gewerkt wordt. Op dit moment zijn de eerste twee modules uitgewerkt en wordt er aan de overige drie gewerkt. Deze modules zullen in september 2014 in een pilot studie worden gegeven en geëvalueerd. In dit onderzoek zullen vier weerbaarheidsoefeningen onderzocht worden, die te maken hebben met grenzen aangeven, zelfstigma, gezichtsexpressie en lichaamstaal. Daarbij wordt gekeken naar de ervaring van de cliënten. Deze oefeningen staan beschreven in de module één en twee uit de trainershandleiding die is opgesteld door het onderzoeksteam van *Beat Vicitimization*.

1.2 Probleemstelling.

Het onderzoeksteam van *Beat victimization* is een trainershandleiding voor de psychomotorische interventie aan het ontwikkelen. De module worden ontwikkeld met verschillen weerbaarheids-oefeningen en oefeningen vanuit het kickboksen. Momenteel zijn er twee van de vijf modules beschreven. Omdat de oefeningen nog niet zijn aangeboden aan de cliënten, wordt er met dit onderzoek onderzocht of de oefeningen voldoende inspelen op de doelen van de oefeningen. Daarnaast wordt er gekeken hoe de oefeningen ervaren worden door de cliënten. Momenteel is dit niet duidelijk. Wanneer hier zicht op is, kunnen de oefeningen nog beter worden afgestemd op de cliënten zodat dit kan worden mee genomen in het pilot onderzoek dat in september 2014 van start zal gaan.

1.3 Doelstelling.

Met dit onderzoek worden de belevingen en ervaringen van de cliënten geïnventariseerd van de vier oefeningen uit de trainershandleiding, die wordt ontwikkeld door het onderzoeksteam *Beat Victimization*. Daarnaast weet het onderzoeksteam niet of de oefeningen aansluiten bij het doel dat het onderzoeksteam met deze oefeningen wil bereiken. Door dit te onderzoeken, kan de trainershandleiding met daarin de oefeningen nog beter worden afgestemd op de cliënten.

1.4 Vraagstelling.

Hoe ervaren mensen met schizofrenie de vier oefeningen over grenzen aangeven, zelfstigma, gezichtsexpressie en lichaamstaal uit de weerbaarheids-module die door het onderzoeksteam van *Beat Victimization* is opgesteld?

1.5 Leeswijzer.

In de komende hoofdstukken zijn de volgende onderwerpen te lezen:

In het theoretisch kader wordt schizofrenie en het beloop van de psychotische stoornis uitgelegd.

Ook worden hier weerbaarheidstraining, psychomotorische therapie en weerbaarheid en vechtsport toegelicht. In hoofdstuk drie wordt de methode van dit onderzoek uitgelegd. In hoofdstuk vier worden de resultaten besproken met daarop volgend de discussie, conclusie en aanbevelingen. Tot slot komen de literatuurlijst en de bijlagen.

Hoofdstuk 2 Theoretisch kader.

In dit hoofdstuk worden de volgende begrippen toegelicht en onderbouwd die in het vorige hoofdstuk zijn besproken. Schizofrenie, weerbaarheidstraining en weerbaarheid en vechtsport.

2.1 Wat is schizofrenie.

Schizofrenie is een psychotische stoornis waarbij de cognitie, de waarneming en het gevoelsleven ernstig is verstoord. Tijdens een psychotische episode kan een persoon met schizofrenie last hebben van hallucinaties, wanen, onsamenhangende spraak, ernstig chaotisch of katatoon gedrag en verwardheid. Een persoon met schizofrenie heeft geen grip meer op de werkelijkheid. Mensen met deze stoornis hebben één of meerdere psychosen gedurende hun leven.

Volgens het DSM-IV (2001) moet tijdens het verloop van de stoornis minstens één maand van de bovenstaande symptomen tijdens zes maanden aanwezig zijn.

2.2 Ontstaan en beloop schizofrenie.

Schizofrenie ontstaat rond het 20^e levensjaar en kan plotseling ontstaan. De periode van verslechtering wordt de prodromale fase genoemd. In deze fase neemt de belangstelling voor sociale activiteiten af. Gedurende deze periode zorgen ze minder goed voor zichzelf en gaan ze steeds vreemder gedrag vertonen zoals het verzamelen van vuilnis. Ze verzuimen van werk of school en hun persoonlijke verzorging neemt af. Hun spraak wordt vaag en onsamenhangend. Naarmate het gedrag steeds vreemder wordt, ontstaan duidelijke psychotische symptomen zoals hallucinaties, wanen en steeds vreemder gedrag. Dit wordt de acute fase genoemd. Hierna komt een persoon met schizofrenie in een restperiode. Het gedrag keert terug naar het niveau van de prodromale fase. Er is geen psychotisch gedrag meer aanwezig, maar de persoon heeft nog wel belemmeringen in het cognitieve, sociale en emotionele functioneren (Nevid, Spencer, Rathus & Greene, 2012).

2.3 Weerbaarheidstraining.

Weerbaarheid betekent voor jezelf kunnen opkomen, jezelf kunnen verdedigen.

De cliënten leren binnen weerbaarheidstrainingen op een passende manier opkomen voor hun eigen wensen, grenzen en behoeften en rekening te houden met de wensen en grenzen van anderen (Lammers & Meinsten, 2005). Er dient gefocust te worden op zowel verbale, mentale en fysieke aspecten van weerbaarheid. Psychomotorische therapie blijkt een goede manier te zijn om deze drie aspecten aan bod te laten komen en met elkaar te verbinden (van der Hoeven, van Appeven, Burger & Koene, z.j.).

Psychomotorische therapie is een ervaringsgerichte therapie waarbij lichaams- en bewegingsgerichte oefeningen worden ingezet om de psychische en/of psychosociale problemen van de cliënt te verminderen of weg te nemen. Deze therapie kan het denken, voelen en handelen van een cliënt positief beïnvloeden (Probst, Knapen, Poot & Vancampfort, 2010).

2.4 Weerbaarheid en vechtsport.

Volgens Theeboom (zoals geciteerd in Elling & Wisse, 2010) zijn veel vechtsporten gericht op zelfvertrouwen, zelfbeheersing, doorzettingsvermogen, weerbaarheid en wederzijds respect. Uit onderzoek blijkt dat vechtsport kan bijdragen aan verbetering in het gevoel van eigenwaarde en verbeterde impuls controle (Macarie & Roberts, 2010).

Elling & Wisse (2010) concluderen uit hun onderzoek dat deelname aan vechtsport een positieve bijdrage kan leveren aan het psychosociaal functioneren van jongeren. Er komt naar voren dat vechtsport persoonlijke groei kan ontwikkelen en probleem gedrag helpt verminderen.

Vechtsport kan inspelen op de boven genoemde risicofactoren waardoor het geschikt is om als therapeutisch middel in te zetten bij weerbaarheidstrainingen.

Hoofdstuk 3 Methode.

In dit hoofdstuk wordt de methode besproken die voor dit onderzoek gebruikt is. In paragraaf 3.1 word het onderzoeksdesign besproken. Paragraaf 3.2 gaat over het meetinstrument. Paragraaf 3.3 worden de proefpersonen besproken. Daarna komt in paragraaf vier de procedure aan bod en tot slot in paragraaf 3.5 wordt er een beschrijving gegeven van de interventie.

3.1 Onderzoeksdesign.

Dit onderzoek is een evaluatie onderzoek wat een crossectioneel en kwantitatief onderzoek is waarbij er vier keer een vragenlijst wordt afgenomen. Na iedere oefening wordt een bijbehorende vragenlijst afgenomen. In totaal zijn er vier meet momenten.

3.2 Meetinstrument.

Samen met Bertine de Vries, onderzoekleidster van *Beat Victimization*, is er een vragenlijst opgesteld. Er is niet gekozen voor een bestaande vragenlijst, omdat deze niet specifiek genoeg de vragen van de onderzoekleidster naar voren brachten, die van belang zijn voor de pilot in september 2014. Met name omdat de oefeningen dan nog beter kunnen worden afgestemd op de deelnemers die dan mee doen en deze onderdelen van belang zijn tijdens het pilot onderzoek. Deze vragenlijst heeft betrekking op de volgende vier oefeningen uit de trainershandleiding die op dit moment ontwikkeld wordt: grenzen aangeven, zelfstigma, gezichtsexpressie en lichaamstaal.

In de vragenlijst staan algemene vragen over de belevingen en ervaringen van de cliënten. Daarnaast is er bij iedere oefening een specifieke vraag over het onderwerp. Per oefening wordt de vragenlijst afgenomen. Deze vragenlijst bestaat uit stellingen waarbij de cliënten op een vijf punten schaal kunnen aankruisen wat bij hen van toepassing is.

3.3 Proefpersonen.

Er zijn 7 cliënten die deelnemen aan de kickbokslessen bij het psychomotorisch centrum van GGZ-Drenthe te Assen. De cliënten zijn volwassen mensen tussen de 18 en 50 jaar. Ze hebben allemaal een psychotische stoornis. De cliënten komen ambulantly bij GGZ-Drenthe voor de kickbokslessen.

3.4 Procedure.

Het aanbieden van de oefeningen en het afnemen van de vragenlijsten zal twee dagen in beslag nemen. Dit zal gebeuren in week 19 en 20. De deelnemers weten vooraf aan de training dat er vier oefeningen worden aangeboden die relevant zijn voor dit onderzoek. Elke oefening zal ongeveer 15 minuten duren en het invullen van de vragenlijst zal ongeveer vijf minuten duren. Na het aanbieden van iedere oefening zullen de deelnemers de bijbehorende vragenlijst invullen. De oefeningen zullen worden aangeboden door de psychomotorische therapeut van GGZ-Drenthe en een ervaringsdeskundige. Na het invullen van de vragenlijsten worden deze ingeleverd bij de onderzoeker, zij zal de vragenlijsten verwerken in Excel. In totaal zijn er vier meetmomenten. Op dag één zullen de oefeningen grenzen aangeven en gezichtsexpressie worden aangeboden. Op dag twee worden de oefeningen lichaamstaal en zelfstigma aangeboden. Dit zijn de vier weerbaarheids-oefeningen die door het team van *Beat Victimization* zijn opgesteld.

Voor de oefeningen is nodig: twee stootkussens, bokshandschoenen en zes basis gezichtsexpressies op een A4. De oefeningen worden aangeboden in één van de gymzalen van het psychomotorisch centrum bij GGZ-Drenthe.

3.5 interventiebeschrijving.

Bij de oefening grenzen aangeven moeten de deelnemers in tweetallen werken. Eén van het tweetal loopt naar de ander toe. De persoon die stilstaat geeft zijn grens aan door stop te zeggen. Hierna wordt dit gedaan met een stootkussen. De gehele oefening staat uitgewerkt in de bijlage op bladzijde 32. Na de uitvoering van deze oefening vullen de deelnemers de bijbehorende vragenlijst in. Bij de oefening gezichtsexpressie staat de therapeut in het midden en laat hij één van de zes basisemoties zien. De deelnemer moet zeggen welke dit is. Als dit klopt mag de deelnemer een combinatie van stoten maken. De gehele oefening wordt beschreven in de bijlage op pagina 34. Ook na deze oefening vullen de deelnemers de vragenlijst in.

Bij de oefening lichaamstaal gaat de therapeut in het midden staan en beeld met zijn hele lichaam één van de zes basisemoties uit. De deelnemers moeten raden welke dit is. Bij een goed antwoord mag de deelnemer een combinatie van stoten en trappen maken. De gehele oefening wordt beschreven in de bijlage op pagina 35. Na de oefening vullen de deelnemers de bijbehorende vragenlijst in.

Bij de oefening zelfstigma vertelt de ervaringsdeskundige iets over zelfstigma. Hier wordt met de deelnemers over gesproken. Daarna nemen de deelnemers een voorbeeld uit hun eigen leven en zetten een negatieve gedachte om in een positieve gedachte. Dit denken ze terwijl ze een stoten combinatie maken. De gehele oefening wordt besproken in de bijlage op pagina 33. Na de oefening hebben de deelnemers de bijbehorende vragenlijst ingevuld.

Het is de bedoeling dat deze oefeningen helpen de risicofactoren op victimisatie te verlagen.

Hoofdstuk 4 Resultaten.

In dit hoofdstuk worden de resultaten besproken die uit de vragenlijsten naar voren zijn gekomen.

De resultaten worden per oefening weergegeven in een tabel.

Aan dit onderzoek zouden zeven cliënten deelnemen. Echter op dag één waren maar drie deelnemers aanwezig en op dag twee waren er vier deelnemers aanwezig.

Er waren vier deelnemers bij de oefeningen zelfstigma, lichaamstaal en grenzen aangeven. Bij gezichtsexpressie waren er drie deelnemers.

Van de vier metingen zijn er twee cliënten die aan alle vier de oefening deelnamen. Deze deelnemers zijn in de onderstaande tabellen man 1 en vrouw 1.

De resultaten zijn per oefening verwerkt in een tabel. In de tabel staat M/V voor man/vrouw.

4.1 Resultaten oefening: Grenzen aangeven.

Na het uitvoeren van de oefening grenzen aangeven werd door de deelnemers de onderstaande gegevens aangegeven.

M/V	Man 1.	Man 2.	Man 3.	Vrouw 1.
Leeftijd.	48 Jaar	18 Jaar	28 jaar	39 jaar
Vechtsport + ervaring.	1 jaar kickboksen	1.5 jaar kickboksen en judo	Paar jaar judo	1.5 jaar kickboksen
Ik vond de oefening makkelijk.	Zeer mee eens	Oneens	Mee eens	Mee eens
Ik had na de oefening een positief gevoel.	Neutraal	Zeer oneens	Neutraal	Neutraal
Ik werd van deze oefening agressief.	Oneens	Zeer oneens	Zeer oneens	Oneens
Ik was na de oefening gespannen.	Neutraal	Neutraal	Oneens	Neutraal
Ik snap het doel van de oefening.	Mee eens	Oneens	Zeer mee eens	Mee eens
Ik vond deze oefening leuk.	Mee eens	Zeer oneens	Mee eens	Neutraal
Deze oefening kan mij helpen in het dagelijks leven.	Mee eens	Neutraal	Mee eens	Mee eens
Ik zou deze oefening aanraden aan mede cliënten.	Mee eens	Zeer mee eens	Neutraal	Mee eens
Door deze oefening krijg ik meer	Neutraal	Neutraal	Neutraal	Neutraal

zelfvertrouwen.				
Door deze oefening voel ik me weerbaarder.	Neutraal	Zeer oneens	Neutraal/mee eens	Neutraal
Ik voelde me tijdens de oefening veilig.	Mee eens	Zeer mee eens	Zeer mee eens	Mee eens
Door deze oefening kan ik mijn grens beter aangeven.	Mee eens	Oneens	Oneens	Neutraal
Door deze oefening herken ik de grens van de ander.	Mee eens	Neutraal	Mee eens	Mee eens

De deelnemers bij deze oefening hebben allemaal vechtsport ervaring. Dit is kickboksen of judo. De leeftijd van de deelnemers varieert tussen de 18 en 48 jaar.

Bij de vraag of de oefening als makkelijk wordt ervaren is divers ingevuld van oneens tot zeer mee eens. Of de oefening als leuk wordt ervaren is ingevuld met mee eens tot zeer oneens.

Het doel van de oefening en het aangeven van eigen grenzen is erg divers ingevuld van oneens tot zeer mee eens. Het herkennen van de grens bij anderen wordt drie keer met mee eens ingevuld en een keer neutraal.

Het antwoord op de stelling of de oefening in het dagelijks leven kan helpen wordt ingevuld met drie keer mee eens en één keer neutraal.

Het aanraden van de oefening aan mede cliënten wordt ingevuld met zeer mee eens tot neutraal.

4.2 Resultaten oefening: Gezichtsexpressie.

Na het uitvoeren van de oefening gezichtsexpressie werd door de deelnemers de onderstaande gegevens aangegeven.

M/V	Man 1	Man 2	Vrouw 1.
Leeftijd.	48 jaar	18 jaar	39 jaar
Vechtsport + ervaring.	1 jaar Kickboksen	1.5 jaar Judo en kickboksen	1.5 jaar Kickboksen
Ik vond de oefening makkelijk.	Oneens	Oneens	Oneens
Ik had na de oefening een positief gevoel.	Oneens	Mee eens	Oneens
Ik werd van deze oefening agressief.	Oneens	Oneens	Zeer oneens
Ik was na deze oefening gespannen.	Mee eens	Neutraal	Neutraal
Ik snap het doel van de oefening.	Mee eens	Oneens	Zeer mee eens
Ik vond deze oefening leuk.	Oneens	Zeer oneens	Neutraal
Deze oefening kan mij helpen in het dagelijks leven.	Mee eens	Oneens	Mee eens
Ik zou deze oefening aanraden aan mede cliënten.	Mee eens	Oneens	Mee eens
Door deze oefening krijg ik meer zelfvertrouwen.	Neutraal	Mee eens	Mee eens
Door deze oefening voel ik me weerbaarder.	Neutraal	Neutraal	Neutraal
Ik voelde me tijdens de oefening veilig.	Neutraal	Zeer mee eens	Neutraal
Door deze oefening kan ik beter gezichtsexpressies van de ander herkennen.	Mee eens	Mee eens	Mee eens

De drie deelnemers hebben alle drie een vechtsport achtergrond van ongeveer een jaar tot anderhalf met als vechtsport kickboksen of judo. De leeftijd van de deelnemers varieert tussen de 18 en 48 jaar.

De vraag of de oefening makkelijk was wordt door alle deelnemers ingevuld met oneens.

De stelling of de oefening leuk was wordt divers ingevuld van zeer oneens tot neutraal.

Het doel van de oefening wordt divers ingevuld met zeer mee eens tot oneens.

De vraag of deze oefening kan helpen in het dagelijks leven en of de deelnemer de oefening aanraadt aan mede-cliënten wordt divers ingevuld met mee eens en oneens.

Alle deelnemers vulden bij het herkennen van gezichtsexpressies mee eens in.

4.3 Resultaten oefening lichaamstaal.

Na het uitvoeren van de oefening lichaamstaal is door de deelnemers de volgende gegevens aangegeven.

M/V	Man 1.	Man 2.	Vrouw 1.	Vrouw 2.
Leeftijd.	48 jaar	48 jaar	39 jaar.	40 jaar
Vechtsport + ervaring.	1.5 jaar kickboksen	1 jaar Kung Fu	1 jaar kickboksen	6 jaar judo
Ik vond de oefening makkelijk.	Mee eens	Mee eens	Neutraal	Oneens
Ik had na de oefening een positief gevoel.	Mee eens	Mee eens	Neutraal	Mee eens
Ik werd na deze oefening agressief.	Oneens	Oneens	Oneens	Oneens
Ik was na de oefening gespannen.	Neutraal	Neutraal	Neutraal	Neutraal
Ik snap het doel van de oefening.	Mee eens	Mee eens	Mee eens	Mee eens
Ik vond deze oefening leuk.	Mee eens	Mee eens	Neutraal	Mee eens
Deze oefening kan mij helpen in het dagelijks leven.	Mee eens	Neutraal	Mee eens	Mee eens
Ik zou deze oefening aanraden aan mede cliënten.	Mee eens	Neutraal	Mee eens	Zeër mee eens
Door deze oefening krijg ik meer zelfvertrouwen.	Oneens	Neutraal	Neutraal	Mee eens
Door deze oefening voel ik mij weerbaarder.	Neutraal	Neutraal	Neutraal	Mee eens
Ik voelde me tijdens de oefening veilig.	Mee eens	Mee eens	Mee eens	Mee eens
Door de oefening kan ik de lichaamstaal van de ander herkennen.	Mee eens	Mee eens	Mee eens	Niet ingevuld

Bij deze oefening waren vier deelnemers aanwezig. Al deze deelnemers hebben rond de 1.5 jaar vechtsport ervaring met kickboksen of Kung Fu. Vrouw 1 heeft zes jaar ervaring met judo. De leeftijd varieert tussen de 39 en 48 jaar.

De vraag of de oefening als makkelijk wordt ervaren is divers ingevuld van oneens tot mee eens. De stelling of de oefening als leuk werd ervaren is ingevuld met drie keer mee eens en een keer neutraal.

Bij de stellingen het doel, veiligheid en het herkennen van lichaamstaal werd door alle deelnemers mee eens ingevuld.

Alle deelnemers vulden oneens in bij de vraag of ze zich agressief voelden na de oefening.

Het zelfvertrouwen is divers ingevuld met oneens tot mee eens.

De stelling of de oefening kan helpen in het dagelijks leven wordt ingevuld met drie keer mee eens en één keer neutraal.

Het aanraden van de oefening aan andere cliënten wordt ingevuld van zeer mee eens tot neutraal.

Onder elke vragenlijst stond een stuk waar de deelnemers nog op of aanmerkingen konden invullen. Man 2. gaf hier aan om meer tijd te willen gebruiken voor deze oefening.

Vrouw 2. gaf hier aan dat ze het moeilijk vond om emoties van andere mensen te herkennen en in te schatten. Zij vulde bij de vraag of de oefening makkelijk was oneens in.

4.4 Resultaten oefening: Zelfstigma.

Na het uitvoeren van de oefening zelfstigma is door de deelnemers de volgende gegevens aangegeven.

M/V	Man 1.	Man 2.	Vrouw 1.	Vrouw 2.
Leeftijd.	48 jaar	48 jaar	39 jaar	40 jaar
Vechtsport + ervaring.	1.5 jaar kickboksen	1 jaar Kung Fu	1 jaar kickboksen	6 jaar judo
Ik vond de oefening makkelijk.	Mee eens	Mee eens	Oneens	Oneens
Ik had na de oefening een positief gevoel.	Mee eens	Neutraal	Neutraal	Mee eens
Ik werd van deze oefening agressief.	Oneens	Zeer oneens	Mee eens	Zeer oneens
Ik was na de oefening gespannen.	Mee eens	Oneens	Mee eens	Oneens
Ik snap het doel van de oefening.	Zeer mee eens	Mee eens	Mee eens	Mee eens
Ik vond deze oefening leuk.	Mee eens	Mee eens	Oneens	Zeer mee eens
Deze oefening kan mij helpen in	Mee eens	Mee eens	Mee eens	Zeer mee eens

het dagelijks leven.				
Ik zou deze oefening aanraden aan mede cliënten.	Mee eens	Neutraal	Mee eens	Mee eens
Door deze oefening krijg ik meer zelfvertrouwen.	Mee eens	Neutraal	Neutraal	Mee eens
Door deze oefening voel ik me weerbaarder.	Mee eens	Neutraal	Neutraal	Mee eens
Ik voelde me tijdens de oefening veilig.	Mee eens	Mee eens	Mee eens	Mee eens
Door de oefening is mijn zelfstigma verminderd.	Mee eens	Neutraal	Neutraal	Mee eens

Al deze deelnemers hebben rond de 1.5 jaar vechtsport ervaring met kickboksen of Kung Fu. Vrouw 1 heeft zes jaar ervaring met judo. De leeftijd varieert tussen de 39 en 48 jaar.

Op de stelling of de oefening als makkelijk ervaren wordt, wordt divers ingevuld met mee eens en oneens. De vrouwen gaven hier oneens aan de mannen mee eens.

Bij de vraag of ze agressief werden van deze oefening is erg divers ingevuld van zeer oneens tot mee eens.

De stelling of de oefening als leuk is ervaren wordt erg divers ingevuld met oneens tot zeer mee eens.

De deelnemers vulden drie keer mee eens en één keer zeer mee eens in bij de stelling of de oefening kan helpen in het dagelijks leven.

De stellingen over zelfvertrouwen, weerbaarder voelen en verminderd zelfstigma zijn ingevuld met neutraal en mee eens.

Hoofdstuk 5 Discussie.

In dit hoofdstuk wordt er kritisch gekeken naar de methode en resultaten van dit onderzoek.

Aan het onderzoek hebben minder mensen mee gedaan dan aanvankelijk gepland. Dit komt omdat niet alle cliënten kwamen opdagen voor de training. De cliënten wisten van te voren dat de kickbokstraining anders zou verlopen vanwege het onderzoek. Het kan zijn dat mensen hier toch niet aan mee wilden doen. Dit kan te maken hebben met hun stoornis. Door hun stoornis hebben ze minder motivatie, waardoor ze waardoor ze wellicht minder gemotiveerd waren om te komen (Trimbos instituut, 2010). Ook kan het er mee te maken hebben dat de training anders zou verlopen dan ze gewend zijn. Deze doelgroep heeft ook een verminderd initiatief wat een oorzaak zou kunnen zijn om niet te komen.

Er is voor dit onderzoek een vragenlijst opgesteld. Deze vragenlijst bestond uit specifieke vragen over de oefening omdat de onderzoeksleider specifieke dingen te weten wilde komen over de oefeningen. Door het gebruik van deze vragenlijst is er op verschillende gebieden gekeken hoe de deelnemers de oefeningen ervoeren. Bij het uitproberen van de volgende oefeningen zou er een gestandaardiseerde vragenlijst kunnen worden gebruikt. Het voordeel hiervan is dat de effecten van de interventie dan beter in kaart worden gebracht. Doordat er weinig deelnemers aan dit onderzoek hebben mee gedaan geven deze resultaten maar een beperkt beeld van de oefeningen. Dit is minder betrouwbaar dan wanneer er zeven of meer deelnemers hadden mee gedaan.

Over het algemeen ervoeren de deelnemers de oefeningen van de eerste dag niet als leuk. Bij dag twee werden de oefening wel als leuk ervaren. Dit kan misschien te maken hebben met de onrust die er op dag één heerste. Tijdens de eerste dag van het onderzoek werd er gefilmd tijdens het aanbieden van de oefeningen. Er werd gefilmd zodat de onderzoeker uit het Beat Victimization team de oefeningen terug kan kijken en aan de hand daarvan de oefeningen nog kan aanpassen op de deelnemers die straks mee doen in het pilot onderzoek die in september 2014 start.

Ook was er een stoorzender aanwezig. Deze deelnemer was luidruchtig en op een negatieve manier aanwezig. Hierdoor leken de deelnemers onrustig en was de PMT'er druk met deze stoorzender. Dag twee van het onderzoek waren zowel de stoorzender als de camera niet aanwezig. Deze dag was er duidelijk meer rust in de groep. Dit kan van invloed zijn geweest op de resultaten. Het kan zijn dat de deelnemers de oefeningen van dag één grenzen aangeven en gezichtsexpressies daardoor als minder leuk ervoeren.

De PMT'er zelf gaf terug dat de oefeningen op papier duidelijk waren, maar dat het toch anders was om het in de praktijk aan te beiden. Ook kon dit te maken hebben doordat deze groep normaal een reguliere kickboks-training krijgt. Hierdoor kunnen ze minder motivatie hebben om met het onderzoek mee te doen wat past bij hun stoornis (Trimbos instituut, 2010). In het pilot onderzoek dat in september start zullen de deelnemers de hele weerbaarheidstraining volgen, ze zitten dan waarschijnlijk meer in de oefeningen net als de PMT'er zelf.

Positief is dat de oefeningen al een keer zijn aangeboden waardoor de PMT'er die het straks in het pilot onderzoek gaat doen alvast heeft kunnen oefenen en kunnen kijken waar op gelet moet worden tijdens het aanbieden van de oefeningen. Deze heeft dan al enige ervaring met het aanbieden van de oefeningen.

Bij de oefeningen gezichtsexpressie en grenzen aangeven viel man 2 op. Hij heeft de vragenlijsten afwijkend ingevuld van de andere deelnemers. Hij gaf aan dat hij bij beide oefeningen het doel niet

begreep en vond het ook niet leuk om te doen. Opvallend hierin is dat hij de oefening grenzen aangeven niet aanraad aan mede cliënten en de oefening gezichtsexpressie wel. Waar hij bij beide het doel van de oefening niet begreep. Het kan verschillende oorzaken hebben waarom hij de oefeningen als moeilijk en niet leuk ervoer en het doel niet begreep. Dit kan te maken hebben met de camera en stoorzender op dag één zoals hierboven is beschreven. Ook kan het met zijn leeftijd te maken hebben. Hij was de jongste deelnemer, de overige deelnemers zijn allemaal 20 jaar ouder dan hij en kunnen misschien de oefening met andere ogen bekijken doordat ze meer levenservaring hebben. Man 2 kan de oefeningen ook niet leuk hebben gevonden omdat de training anders was dan hij gewend is. Op dag twee was hij niet aanwezig wat misschien kan verklaren dat hij het niet leuk vond.

Bij de oefening grenzen aangeven is door de deelnemers bij de vraag of het doel van de oefening begrepen wordt over het algemeen ingevuld met mee eens. Als er dan gekeken wordt naar de vragen of ze de grens van zichzelf door de oefening herkennen wordt hier divers op geantwoord met twee keer oneens tot mee eens. Het herkennen van de grenzen van anderen wordt algemeen met mee eens ingevuld. Het kan zijn dat de deelnemers wel het doel van de oefening in hun ervaring begrepen. Maar dat dit niet echt zo hoeft te zijn. Als er gekeken wordt naar het herkennen van de eigen grens wordt daar voornamelijk oneens ingevuld. Het herkennen van de grens van de ander kan ervaren worden als mee eens omdat de ander zijn of haar grens aangeeft. Waardoor diegene ziet dat dit de grens van de ander is. Het hoeft niet zo te zijn dat deze daadwerkelijk de ander zijn grens herkende maar dit wel zo ervoer.

Bij de oefening gezichtsexpressies werd het doel van de oefening begrepen en konden ze na de oefening de gezichtsexpressies bij anderen beter herkennen. Wel werd er aangegeven dat ze de oefening moeilijk vonden wat weer te maken kan hebben met hun stoornis omdat mensen met schizofrenie het lastig vinden om gezichtsuitdrukkingen bij anderen te herkennen (Pedersen, 2013). Ook werd er aangegeven dat ze de oefening als niet leuk ervoeren.

Hoofdstuk 6 Conclusie.

In dit hoofdstuk wordt de onderzoeksvraag herhaald en wordt er naast een algemene conclusie per oefeningen ook een eindconclusie beschreven.

Een herhaling van de onderzoeksvraag.

Hoe ervaren mensen met schizofrenie de vier oefeningen over grenzen aangeven, zelfstigma, gezichtsexpressie en lichaamstaal uit de weerbaarheids-module die door het onderzoeksteam van Beat Victimization is opgesteld?

Als we kijken naar de algemene resultaten dan komt er naar voren dat de oefeningen niet altijd als makkelijk of leuk worden ervaren maar het doel bij drie van de vier oefeningen begrepen wordt.

Als er per oefening wordt gekeken komt er in het algemeen het volgende naar voren:

Bij de oefening grenzen aangeven werd het doel van de oefeningen begrepen en ervoeren de deelnemers de oefening als makkelijk. Speelt de oefening in op het doel wat er met de oefening bereikt wil worden? Waarschijnlijk niet helemaal aangezien de deelnemers hier divers hebben ingevuld of ze hun eigen grens herkenden en die van de ander herkenden.

Bij de oefening gezichtsexpressie werd het doel van de oefening begrepen en werd de oefening als moeilijk ervaren. Dat ze de oefening als moeilijk ervaren hebben kan te maken hebben met hun stoornis. Mensen met schizofrenie vinden het moeilijk om gezichtsuitdrukkingen van anderen te herkennen (Pedersen, 2013). Ook medicatie kan hier een rol bij spelen, dit kan er namelijk voor zorgen dat de deelnemers vlak zijn in hun emotie waardoor deze moeilijker te herkennen zijn (Nevid, Spencer & Greene, 2012).

Speelt de oefening in op het doel dat met de oefening bereikt wil worden? Waarschijnlijk wel de, deelnemers gaven aan dat ze het doel snapten en dat ze een gezichtsexpressie bij de ander door deze oefening beter herkennen.

Bij de oefening lichaamstaal werd het doel van de oefening begrepen en werd de oefening als leuk ervaren. Speelt de oefening in op het doel wat met deze oefening bereikt wil worden? Waarschijnlijk wel, de deelnemers gaven aan dat ze het doel van de oefening begrepen en de lichaamstaal van de ander beter herkenden door deze oefening. Ook werd er aangegeven dat deze oefening in het dagelijks leven kan helpen.

Bij de oefening zelfstigma werd het doel van de oefening begrepen en werd de oefening als leuk ervaren. Speelt de oefening in op het doel wat met deze oefening bereikt wil worden? Waarschijnlijk wel aangezien de deelnemers aangeven het doel van de oefening te begrijpen en twee deelnemers geven aan dat door deze oefening hun zelfstigma is verminderd. Ook waren ze het er mee eens dat deze oefening kon helpen in het dagelijks leven.

Door deze gegevens heeft het onderzoeksteam van *Beat Victimization* een klein beeld gekregen van hoe de oefeningen ervaren worden. Of ze goed geschreven zijn op de cliënten en waar eventueel nog aanpassingen nodig zijn. Zoals hoeveel tijd er voor een oefening nodig is. Waar de deelnemers moeite mee hebben of juist te makkelijk voor ze is. De oefeningen grenzen aangeven kan misschien

nog een keer herhaald worden. Wel geven deze resultaten maar een klein beeld van de oefeningen omdat er vier deelnemers waren.

Hoofdstuk 7 Aanbeveling.

In dit hoofdstuk worden de aanbevelingen besproken. Het doel van dit onderzoek was om een beeld te krijgen over hoe de vier oefeningen grenzen aangeven, gezichtsexpressie, lichaamstaal en zelfstigma werden ervaren door mensen met schizofrenie.

In dit verslag is er een klein beeld geschetst over de ervaringen van de deelnemers, doordat er vier deelnemers mee deden. De eerste aanbeveling is dan ook dat de oefeningen nog een keer uitgevoerd zouden kunnen worden met meer deelnemers voor een groter en meer betrouwbaar resultaat.

Om uitval van deelnemers misschien te kunnen voorkomen zou de onderzoeker eerst een normale training langs kunnen komen om wat over het onderzoek te vertellen en zichzelf te presenteren. De deelnemers krijgen dan een beter beeld van wat hen te wachten staat en de onderzoeker hebben ze al een keer ontmoet.

Een aanbeveling voor het onderzoeksteam van Beat Victimization is om naast de onderzochte oefeningen uit dit verslag ook andere opgestelde oefeningen uit de trainershandleiding te gaan uitvoeren met meer dan vier deelnemers om een groter beeld en een betrouwbaarder resultaat van die oefeningen te krijgen. Op die manier kan een beter beeld geschetst worden van de oefeningen en de aansluiting daarvan bij de deelnemers.

Literatuurlijst.

- American Psychiatric Association. (2001). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed., tekst rev.). Washington, DC: Author.
- Brohan, E., Gauci, D., Sartorius, N., & Thornicroft, G. (2010). Self-Stigma, Empowerment and perceived discrimination among people with bipolar disorder or depression in 13 European countries: The GAMAIN-Europe study. *Journal of affective disorders*, 129, 56-63.
- Choe, J., Teplin, L., Abram, K. (2008). Perpetration of violence, violent, victimization, and severe mental illness: Balancing public health concerns. *Psychiatric services*, 59, 153-164.
- Couture, S. M., Penn, D. L., & Roberts D. L. (2006). The functional significance of social cognition in schizophrenia: A Review. *Schizophrenia Bulletin*, 32, S44-S63.
- Elling, A. & Wisse, E. (2010). Beloften van vechtsport. Geraadpleegd op: <http://www.vechtsportenmaatschappij.nl/media/16516/beloften%20van%20vechtsport.pdf>
- Falconer, E., Bryant, R., Felmingham, L., Kemp, H., Gordon, E., Peduto, A., Olivieri, G., & Williams L. (2008). The neutral of inhibitory control in posttraumatic stress disorder. *J Psychiatry Neurosci*, 33, 413-433.
- Hoeven van der, M., Appevenen van, J., Burger, M., & Koene, J. (z.j.). Psychomotorische weerbaarheidstraining ter vergroting van de psychosociale weerbaarheid van jong volwassenen met een licht verstandelijke beperking (IQ 50-85) die moeite hebben om op te komen voor hun eigen wensen, grenzen en/of behoeften. Nvpmt.
- Marcarie, L. & Roberts, R. (2010). Martial Arts and mental health. *Contemporary Psychotherapy*. Geraadpleegd op: <http://www.contemporarypsychotherapy.org/vol-2-no-1/martial-arts-and-mental-health/>
- Pederson, T. (2013). Bipolair, Schizophrenia share similar emotional perception difficulties. *Psychcentra*. Geraadpleegd op: <http://psychcentral.com/news/2013/02/09/bipolar-schizophrenia-share-similar-emotional-perception-difficulties/51409.html>
- Probst, M., Knapen, J., Poot, G., & Vancampfort, D. (2010). Psychomotor therapy and psychiatry: what is in a name. *Open Compl Med J*, 2, 105-113.
- Trimbos instituut. (2010). Symptomen van schizofrenie. Geraadpleegd op: <http://www.trimbos.nl/onderwerpen/psychische-gezondheid/schizofrenie/symptomen>
- Vries, S., Kamperman, A., Lako, I., Sytema, S., Bervoets, P., Graag, M., Mulder, N. (2011). Geweld tegen psychiatrische patiënten in Nederland. *Maandblad geestelijke volksgezondheid*, 66 (1/2), 8-19.
- Lemmers, M., Meijster, N. (2005). *Weerbaarheid ondanks beperking. Weerbaarheidsprogramma's opzetten voor mensen met een beperking*. Utrecht: TransAct

Bijlage.

Bijlage 1. Vragenlijst.

Bijlage 2. De vier weerbaarheids oefeningen.

Vragenlijst Weerbaarheids oefeningen.

Deze vragenlijst wordt anoniem verwerkt.

Omcirkel wat bij u van toepassing is.

Ik ben een: Man / Vrouw

Leeftijd: _____

Heeft u ervaring met vechtsport? Zo ja, Hoeveel
jaar? _____

Welke vechtsport? _____

Weerbaarheids oefening: Grenzen aangeven.

Deze vragenlijst gaat specifiek over de oefening die u net is aangeboden.

Omcirkel wat bij u van toepassing is.

Vragen	Zeer oneens	Oneens	Neutraal	Mee eens	Zeer mee eens
Ik vond de oefening makkelijk.	1	2	3	4	5
Ik had na de oefening een positief gevoel.	1	2	3	4	5
Ik werd van deze oefening agressief.	1	2	3	4	5
Ik was na de oefening gespannen.	1	2	3	4	5
Ik snap het doel van de oefening.	1	2	3	4	5
Ik vond deze oefening leuk.	1	2	3	4	5
Deze oefening kan mij helpen in het dagelijks leven.	1	2	3	4	5
Ik zou deze oefening aanraden aan mede cliënten.	1	2	3	4	5

Door deze oefening krijg ik meer zelfvertrouwen.	1	2	3	4	5
Door deze oefening voel ik me weerbaarder.	1	2	3	4	5
Ik voelde me tijdens de oefening veilig.	1	2	3	4	5
Door deze oefening kan ik mijn grens beter aangeven.	1	2	3	4	5
Door de oefening herken ik de grens van de ander.	1	2	3	4	5

Weerbaarheids oefening: Zelfstigma.

Deze vragenlijst gaat specifiek over de oefening die u net is aangeboden.

Omcirkel wat bij u van toepassing is.

Vragen	Zeer oneens	Oneens	Neutraal	Mee eens	Zeer mee eens
Ik vond de oefening makkelijk.	1	2	3	4	5
Ik had na de oefening een positief gevoel	1	2	3	4	5
Ik werd van deze oefening agressief.	1	2	3	4	5
Ik was na de oefening gespannen.	1	2	3	4	5
Ik snap het doel van de oefening.	1	2	3	4	5
Ik vond deze oefening leuk.	1	2	3	4	5
Deze oefening kan mij helpen in het dagelijks leven.	1	2	3	4	5
Ik zou deze oefening aanraden aan mede cliënten.	1	2	3	4	5
Door deze oefening krijg ik meer zelfvertrouwen.	1	2	3	4	5
Door deze oefening voel ik me weerbaarder.	1	2	3	4	5

Ik voelde me tijdens de oefening veilig.	1	2	3	4	5
Door de oefening is mijn zelfstigma verminderd.	1	2	3	4	5

Weerbaarheids oefening gezichtsexpressie.

Deze vragenlijst gaat specifiek over de oefening die u net is aangeboden.

Omcirkel wat bij u van toepassing is.

Vragen	Zeer oneens	Oneens	Neutraal	Mee eens	Zeer mee eens
Ik vond de oefening makkelijk.	1	2	3	4	5
Ik had na de oefening een positief gevoel.	1	2	3	4	5
Ik werd van deze oefening agressief.	1	2	3	4	5
Ik was na de oefening gespannen.	1	2	3	4	5
Ik snap het doel van de oefening.	1	2	3	4	5
Ik vond deze oefening leuk.	1	2	3	4	5
Deze oefening kan mij helpen in het dagelijks leven.	1	2	3	4	5
Ik zou deze oefening aanraden aan mede cliënten.	1	2	3	4	5
Door deze oefening krijg ik meer zelfvertrouwen.	1	2	3	4	5
Door deze oefening voel ik me weerbaarder.	1	2	3	4	5

Ik voelde me tijdens de oefening veilig.	1	2	3	4	5
Door de oefening kan ik beter de gezichtsexpressies van de ander herkennen.	1	2	3	4	5

Weerbaarheids oefening lichaamstaal.

Deze vragenlijst gaat specifiek over de oefening die u net is aangeboden.

Omcirkel wat bij u van toepassing is.

Vragen	Zeer oneens	Oneens	Neutraal	Mee eens	Zeer mee eens
Ik vond de oefening makkelijk.	1	2	3	4	5
Ik had na de oefening een positief gevoel	1	2	3	4	5
Ik werd van deze oefening agressief.	1	2	3	4	5
Ik was na de oefening gespannen	1	2	3	4	5
Ik snap het doel van de oefening	1	2	3	4	5
Ik vond deze oefening leuk.	1	2	3	4	5
Deze oefening kan mij helpen in het dagelijks leven.	1	2	3	4	5
Ik zou deze oefening aanraden aan mede cliënten.	1	2	3	4	5
Door deze oefening krijg ik meer zelfvertrouwen.	1	2	3	4	5
Door deze oefening voel ik me weerbaarder.	1	2	3	4	5

Ik voelde me tijdens de oefening veilig.	1	2	3	4	5
Door de oefening kan ik de lichaamstaal van de ander herkennen.					

Oefening grenzen aangeven



Het is erg belangrijk dat iedereen zich tijdens de bijeenkomsten veilig voelt. Eigen grenzen aangeven en de grenzen van anderen respecteren zijn daarbij van essentieel belang.

Grenzen aangeven



Vertel: de meeste van jullie zullen weinig ervaring hebben met kickboksen. Het kan daarom lastig zijn om gelijk te weten waar je grenzen liggen. Ook in het dagelijks leven is niet iedereen even goed in het aangeven van grenzen. Toch is het heel belangrijk want op tijd en duidelijk je grenzen aangeven kan voorkomen dat je in een vervelende situatie terechtkomt. In de volgende oefening gaan we eerst kijken naar grenzen van je persoonlijke ruimte. Wanneer komt iemand te dichtbij? Dit kan per persoon verschillen maar hangt ook af van wie dichtbij komt staan. De ruimte dicht om je heen tot ongeveer 50 cm is je intieme zone. Hierin mogen alleen mensen die je goed kent en een goede band mee hebt. Het voelt vaak ongemakkelijk als een onbekende in die zone komt en zelfs dreigend als het iemand is die je niet vertrouwt. De ruimte daarbuiten tot ongeveer 120 cm is je persoonlijke zone. Hierin mogen mensen die je minder goed kent maar ook in deze zone laat je liever geen mensen die je niet vertrouwt. Door de kickboksoefeningen komen we vaak in elkaars ruimte. Net als in het dagelijks leven mag je ook tijdens de oefeningen altijd aangeven als iemand te dichtbij komt. In de volgende oefening gaan we dit oefenen.

Instructie oefening 5 Grenzen aangeven A (10 minuten)

- Beginnen met tweetallen maken daarna rijen tegenover elkaar maken met 5 meter tussenruimte.
- De ene rij loopt rustig naar de andere kant tot zijn of haar partner stop zegt.
- Leg uit en doe voor hoe je krachtig stop moet zeggen (rechttop staan, aankijken, stemgebruik)
- Er wordt stop gezegd als iemand te dichtbij komt, dit merk je door goed op je eigen lichaamssignalen (bijv. hartslag, ademhaling, temperatuur) en gevoelens (bijv. boosheid, bang, ongemakkelijk etc.) te letten.
- Ook de naderende persoon let op deze signalen bij zichzelf en mag stoppen als het voor hem/haar te dichtbij komt.
- Laat de ene rij opschuiven zodat er nieuwe tweetallen ontstaan en doe de oefening nog een keer.
- Bespreek kort de verschillen in afstanden die je ziet.



Vertel: de vorige oefening ging over de grenzen van je persoonlijke ruimte nu gaan we oefenen met fysieke grenzen. Tijdens kickboksoefeningen moet je constant afstemmen hoe hard een stoot of trap mag want iedereen heeft een andere grens. Geef zelf dus goed aan wanneer iemand de oefening te snel of hard doet en het voor jou niet prettig of zelfs pijnlijk is. Benoem ook als iemand te voorzichtig is want daardoor voel je je misschien niet serieus genomen.

Instructie oefening 5 Grenzen aangeven B (10 minuten)

- Gebruik dezelfde opstelling als in de vorige oefening en geef de ene helft een groot stootkussen.
- Doe de oefening eerst voor door iemand een korte duw tegen jouw stootkussen te laten geven. Nodig je partner uit om een keer harder te duwen maar ook zachter.
- Geef voorbeelden hoe je dit kunt zeggen.
- Nu mogen de tweetallen het zelf proberen. Wissel een aantal keren door van partner.
- Vraag hoe hoog het spanningsniveau is op een schaal van één tot tien.
- Bespreek kort hoe de oefening ging. Gaf iedereen duidelijk zijn grenzen aan?

Oefening zelfstigma



Zelfstigma

Vertel: we beginnen met het verhaal van de ervaringsdeskundige. Aan haar/zijn verhaal kan je horen dat er meer mogelijk is met een psychiatrische aandoening dan dat je misschien denkt. Er bestaan veel vooroordelen over psychiatrische stoornissen en het kan best zijn dat sommige van jullie bepaalde vooroordelen geloven. Het zou er zelfs voor kunnen zorgen dat je in bepaalde situaties sneller slachtoffer wordt omdat je bijvoorbeeld niet voldoende voor jezelf opkomt. Het geloven van vooroordelen over jezelf heet zelfstigma. De volgende oefening gaat over zelfstigma.

Instructie oefening 9 Oefening zelfstigma en verhaal van ervaringsdeskundige (10 minuten)

- De ervaringsdeskundige vertelt in het kort iets over zijn of haar ervaring op het gebied van zelfstigma. Wat heeft hem/haar bijvoorbeeld geholpen? Als het kan een verband leggen met sport en/of beweging. Ook de andere trainer zou hier iets over zijn ervaring kunnen vertellen met het onderwerp.
- Laat de mensen naast elkaar op een rij staan.
- Iedereen die denkt dat hij/zij door zijn stoornis niet kan 'kickboksen' mag naar je toekomen, gevechtshouding aannemen en een links/rechts stootcombinatie maken op het kussen.
- Tijdens de stootcombinatie proberen mensen in hun hoofd hun negatieve 'kan ik niet' gedachte om te buigen naar een positieve 'kan ik wel' gedachte.
- Herhaal de vraag maar vul nu ipv kickboksen andere mogelijke vooroordelen in.
- Vraag daarna aan de groep of ze nog meer voorbeelden van vooroordelen kunnen noemen en doe daarmee dezelfde oefening.

Oefening herkennen van gezichtsexpressies



Vertel: veel conflicten ontstaan doordat emoties verkeerd worden ingeschat. Ook kan je soms voorkomen dat een situatie uit de hand loopt als je op tijd ziet dat iemand bijvoorbeeld boos wordt. Dit is niet eenvoudig omdat mensen niet altijd vertellen of ze boos, bang of verdrietig zijn. Vaak kun je emoties afleiding uit de non-verbale communicatie maar dit is altijd je eigen inschatting en soms kun je er naast zitten. Stel Piet komt binnenlopen en vertelt dat zijn fiets is gestolen. Jij vindt dat hij er boos uit ziet. Terwijl iemand anders hem juist verdrietig vindt. Wat je op dat moment denkt bepaalt hoe je gaat reageren. Ga je hem troosten of kun je beter een stapje naar achter doen en hem even ruimte geven voor zijn boosheid? In deze module gaan je oefenen met het herkennen van emoties en daarbij steeds controleren of je de juiste inschatting hebt gemaakt. We gaan ons richten op herkennen van emoties in gezichtsexpressie, lichaamshouding en de stem omdat je hieraan vaak wel kunt zien of horen hoe iemand zich voelt.

Herkennen van gezichtsexpressies



Vertel: ik ga nu zes A4tjes ophangen met daarop de zes basisemoties die je van iemands gezicht kunt lezen. Natuurlijk zijn er meer emoties maar deze zes zijn duidelijke emoties waar we mee kunnen oefenen. De emoties zijn vreugde, verdriet, angst, woede, verrassing en walging.

Instructie oefening 22 Emotionele gezichtsexpressies A (10 minuten)

- Ga voor de groep staan met een groot stootkussen en beeld met je gezicht de emotie 'vreugde' uit.
- Leg de nadruk op de emotie in het gezicht de lichaamstaal en stem komen in de volgende bijeenkomsten aan bod.
- Vraag aan de groep welke emotie ze zien. Denkt iedereen hetzelfde? Bespreek hoe je kunt zien dat het specifiek om die emotie gaat.
- Laat de mensen die het goed hadden om de beurt naar voren komen en een **directe stoot links/ directe stoot rechts** naar het stootkussen maken. Blijf de emotie met je gezicht uitbeelden.
- Doe de oefening nog een keer met de andere emoties.
- Bespreek kort of elke emotie even goed te herkennen is.

Instructie oefening 22 Emotionele gezichtsexpressies B (10 minuten)

- De andere trainer pakt een stootkussen en beeld een bange emotie uit met het gezicht.
- Doe voor hoe je kunt navragen of je zijn/haar emotie goed ingeschat hebt.
- Daarna maak je een **low kick links/ low kick rechts/ directe stoot links/ directe stoot rechts**.
- De trainer met het stootkussen blijft de bange emotie tijdens de combinatie op zijn/haar gezicht uitbeelden. Vraag aan de mensen hoe het er uit ziet om deze stoot trap combi te maken terwijl de ander bang kijkt.
- Geef elk duo een stootkussen en laat de oefening in tweetallen uitvoeren.
- Laat mensen er op letten hoe het voelt om de stoot en trap combinatie te maken bij de verschillende emoties.
- De deelnemer met het stootkussen mag zelf bepalen welk van de zes emoties hij of zij uitbeeldt.
- Let op of de deelnemer steeds goed navragen of ze de emotie goed ingeschat hebben en of de mensen met het stootkussen de emotie blijven uitbeelden.
- Draai na een paar minuten de rollen om en laat de ander een emotie uitbeelden
- Bespreek hoe het voelde om een stoot/trap combinatie te maken bij iemand die boos, bang, etc. kijkt?

Oefening herkennen van lichaamstaal

Herkennen van lichaamstaal



Vertel: je kunt niet alleen aan een gezichtsexpressie zien hoe iemand zich voelt ook de lichaamshouding, bewegingen en gebaren zeggen iets over iemands emotie. In de volgende oefening ga ik met mijn lichaam een emotie uitbeelden. Het gaat weer om een van de zes basisemoties dus vreugde, verdriet, angst, woede, verassing of walging. Ik hang de zes A4tjes met de emoties weer aan de muur. Let straks dus vooral op mijn houding, bewegingen en gebaren. In vergelijking met gezichtsexpressies is het moeilijk om op basis van alleen lichaamssignalen de emotie in te schatten. Toch is het goed dat we op deze dingen letten omdat het extra informatie geeft. Ook kun je door op lichaamstaal te letten al op veel grotere afstand een inschatting van een situatie maken. Een gezichtsexpressie zie je pas goed als iemand dichtbij is.

Instructie oefening 27 Herkennen van lichaamstaal A (5 minuten)

- Laat de groep een cirkel maken en ga zelf in het midden staan.
- Je beeldt één van de zes emoties uit door middel van houding, bewegingen en gebaren. Vaak kun je niet voorkomen dat je ook met je gezicht de emotie uitbeeldt. Dat geeft niet als de nadruk maar op het lichaam gelegd wordt.
- Wijs iemand aan en laat navragen of hij of zij de emotie goed ingeschat heeft.
- Bespreek kort hoe de emotie te herkennen was en wat je zou doen als je zo iemand in het dagelijks leven ziet en waarom?
- Daarna loopt de deelnemer naar je toe en maakt een **linker lichaamstrap en een directe stoot links / directe stoot rechts naar het hoofd. Je weert de stoten en blokt de trap.**
- Tijdens het weren en blokken blijf je de emotie met je lichaam uitbeelden.
- Herhaal dit met de zes verschillende basisemoties tot iedereen één of twee keer geweest is.
- Bespreek aan het eind welke emotie goed te herkennen is en welke minder goed.

Instructie oefening 27 Herkennen van lichaamstaal B (10 minuten)

- Ga voor de groep staan en beeld weer met lichaamstaal een van de zes basisemoties uit.
- De andere trainer vraagt na of hij de emotie goed ingeschat heeft en maakt dan een **rechter en linker lichaamstrap/ directe stoot links en een directe stoot rechts naar het hoofd. Weer de stoten en blok de trap en blijf de emotie uitbeelden.**
- De mensen mogen in tweetallen dezelfde oefening gaan doen. Laat de mensen er op letten hoe het voelt om de trappen en stoten te doen bij de verschillende emoties.
- Laat ze om de beurt zelf een emotie uitkiezen om uit te beelden.
- Let er op dat mensen goed navragen of de emotie klopt.
- Vraag aan het eind van de oefening hoe het was om de stoot/trap combinatie te doen bij iemand die boos, bang etc. was. Wat voelde je?