Januari 2012

Door:
Nienke
Miezenbeek

‘Leven in je lijf’

Is psychomotorische therapie een mogelijke aanvulling bij het vergroten van het zelfinzicht voor cliënten in de assertiviteitstraining?

Onderzoek uitgevoerd in Revalidatie centrum Heliomare, Wijk aan Zee

Docenten:
Lia van der Maas
Ad van der Ven

Opleiding:
Bewegingsagogie en psychomotorische therapie

CALO
Windesheim

heliomare

Voorwoord:

Tijdens mijn eindstage bij revalidatiecentrum Heliomare in Wijk aan zee ben ik in contact gekomen met Luke Vos en Hetty Tondeur, beiden maatschappelijkwerkers binnen Heliomare te Wijk aan Zee. Zij bieden geregeld een assertiviteits training aan voor cliënten binnen Heliomare. Het leek mij heel leuk en waardevol om hier iets met psychomotorische therapie in te doen. Luke en Hetty waren enthousiast over mijn idee en zij gaven mij de ruimte om in elke bijeenkomst binnen de assertiviteits training een oefening uit de PMT voor te bereiden en aan te bieden.

Ik hoop dat ik met het mijn onderzoek een stukje heb kunnen toevoegen aan de assertiviteitstraining. Voor mij zelf is het vrijwel zelfstandig toepassen van deze interventie, en het doen van dit onderzoek, zeker van meerwaarde geweest in mijn ontwikkeling als beginnend psychomotorisch therapeut.

Ik wil graag een aantal mensen bedanken die mij geholpen hebben bij doen en uitvoeren van mijn onderzoek;

Maatschappelijk werkers Luke Vos en Hetty Tondeur; Zij hadden vertrouwen in mij en gaven mij de ruimte en ondersteuning bij het aanbieden van de PMT oefeningen en tijdens het uitvoeren van mijn onderzoek.
Daarnaast wil ik graag de cliënten bedanken die hebben deelgenomen aan deze training. Zij gaven mij de gelegenheid om mijn onderzoek te kunnen doen door open te staan voor nieuwe interventies. Daarnaast werkten zij mee aan mijn onderzoek door een enquête in te vullen en een interview met mij te doen. Ik ben hun dankbaar voor hun openheid en vertrouwen, en ik wil hun veel succes wensen voor in de toekomst!
Mijn stage begeleider Arjan van Swaaningen heeft mij geïnformeerd over de bestaande assertiviteitstraining binnen Heliomare, en hij gaf mij de vrijheid om een dagdeel in de week te kunnen deelnemen aan de training bij maatschappelijk werk. Ik wil hem, en daarnaast ook alle andere collega's van de afdeling Heliomare sport, bedanken voor hun ondersteuning en betrokkenheid.
Tot slot wil ik Lia van der Maas bedanken, die mij vanuit de opleiding heeft begeleid en ondersteund tijdens mijn stage en bij mijn afstudeeronderzoek.

Enthousiast en trots over het resultaat presenteer ik u hierbij mijn afstudeeronderzoek over het toevoegen van psychomotorische therapie in de assertiviteitstraining van maatschappelijk werk binnen revalidatiecentrum Heliomare.

Nienke Miezenbeek
Januari 2012

Samenvatting:

'Activiteit en rust zijn twee vitale aspecten van het leven. Balans vinden tussen die twee is een kunst op zich. Weten wanneer te rusten, wanneer actief te zijn en in welke mate, is wijsheid. Het ene in het andere vinden, activiteit in rust en rust in activiteit, is ultieme vrijheid'.
(Sri Sri Ravi Shankar)

In dit afstudeer onderzoek wordt onderzocht of de interventie met betrekking tot het invoegen van oefeningen uit de psychomotorische therapie (PMT) leidt tot een aanvulling bij het verkrijgen van zelfinzicht met betrekking op assertiviteit. Het onderzoek wordt gedaan in de assertiviteitstraining van maatschappelijk werk binnen revalidatiecentrum Heliomare.

In totaal namen er vier cliënten deel aan de assertiviteitstraining waarin de PMT interventies zijn uitgevoerd. Deze vier cliënten werden binnen Heliomare behandeld voor chronische pijnklachten. Deze klachten werden mogelijk in stand gehouden, of werden mogelijk versterkt door moeite met bepaalde thema's rondom assertiviteit. Daardoor werdt er mogelijk voorbij gegaan aan de eigen grenzen en belangen, wat ertoe zou kunnen hebben geleid dat er langdurige spanning en stress is ontstaan of nog steeds aanwezig is. Nevid, Rathus en Greenze (2008) noemen dat dit tot gevolg kan hebben dat hierdoor de emotionele- en/of lichamelijke klachten in stand worden gehouden of zelfs kunnen worden versterkt.
De theoretische modellen en de verschillende thema's die worden behandeld in de assertiviteitstraining hebben veel raakvlakken met de modellen en theorieën in de PMT. Er er worden vooral elementen gebruikt vanuit de cognitieve gedragtherapie. De thema's, theorieën en methodieken die binnen een assertiviteitstraining naar voren komen hebben ook overeenkomsten met de thema's, theorieën en methodieken die binnen de PMT vaak worden gebruikt. Bijvoorbeeld de RET, het G-schema, transactionele analyse, en een aantal ontspanningsmethodieken.

Bij elke bijeenkomst in de training is een oefening uit de PMT voorbereid en ingevoegd, passend bij het betreffende thema en bij de doelen van de betrokken cliënten.
Na afloop van de gehele training is vervolgens, door middel van een afgenomen vragenlijst en individueel interview met alle betrokken onderzocht wat het effect was van het invoegen van deze interventie.

De resultaten van de vragenlijsten en interviews met de cliënten laten zien dat de cliënten in de oefeningen lichaamssignalen gingen voelen en herkennen, en dat de oefeningen daarmee mogelijk een aanvulling zijn geweest bij de ontwikkeling tot meer zelfinzicht in de training. Ook in de antwoorden van de betrokken maatschappelijk werkers word genoemd dat de cliënten veel konden ervaren in de oefeningen. Hierdoor hebben de oefeningen uit de PMT mogelijk een bijdrage geleverd aan het vergroten van het zelfinzicht van de cliënten.

Ondanks een aantal kritische punten kan er gezegd worden dat de toevoeging van oefeningen uit de PMT de cliënten inderdaad de gelegenheid lijkt te geven om de eigen lichaamssignalen te kunnen ervaren en te herkennen, waardoor vervolgens het zelfinzicht mogelijk wordt vergroot.

Inhoudsopgave:

Voorwoord **Blz. 2**
Samenvatting **Blz. 3**
Inleiding **Blz. 5**

1. Theoretisch kader **Blz. 6**
1.1 Definitie van assertiviteit Blz. 6
1.1.1 Subassertiviteit Blz. 6
1.1.2. Over – assertiviteit / agressiviteit Blz. 6
1.2 De assertiviteitstraining Blz. 7
1.2.1 Plaats en duur van de training Blz. 7
1.2.3 Bekende methodieken die gebruikt worden
1.3 Psychomotorische therapie Blz. 9
1.3.1 Strategieën binnen de psychomotorische therapie Blz. 9
1.3.2 Methodieken binnen de psychomotorische therapie Blz. 9

2. Methode **Blz. 10**
2.1 De assertiviteitstraining binnen Heliomare normaal gesproken Blz. 10
2.1.2 Inhoud van de training Blz. 10
2.1.3 structuur binnen een bijeenkomst Blz. 10
2.1.4 Algemene doelstelling van de training Blz. 10
2.2 Beschrijving van de betrokken cliënten Blz. 10
2.2.1 Een algemene indicatie voor deelname aan de training Blz. 10
2.2.2 De betrokken cliënten in de assertiviteitstraining Blz. 11
2.3.3 Beschrijving van de betrokken maatschappelijk werkers Blz. 12
2.3.1 Algemene informatie over maatschappelijk werk binnen Heliomare Blz. 12
2.3.2 De betrokken maatschappelijk werkers Blz. 12
2.4 De interventie; oefeningen uit de PMT in de assertiviteitstraining Blz. 13
2.4.1 Procedure; het ontstaan van de interventie Blz. 13
2.4.2 Wat was de interventie? Wat is er precies gedaan? Blz. 13
2.4.3 Het bedenken en voorbereiden van de PMT oefeningen Blz. 13
2.4.4 Voorbeelden van PMT oefeningen die aangeboden zijn Blz. 14
2.5 Meetinstrument: Hoe is de onderzoeksvraag onderzocht? Blz. 15
2.5.1 Opzet van de vragenlijsten en de interviews Blz. 15
2.5.2 Dataverwerkinganalyse Blz. 15

3. Resultaten **Blz. 16**
3.1 Beschrijving van de uitwerking van de interviews Blz. 16
3.2 Resultaten van de interviews met de 4 cliënten die deelnamen aan de training Blz. 16
3.3 Resultaten van het interview met Luke Vos en Hetty Tondeur Blz. 17

4. Discussie **Blz. 19**
5. Conclusie **Blz. 21**
6. Aanbevelingen **Blz. 23**
6.1 Aanbevelingen voor een eventueel vervolg aan het toevoegen van oefeningen Blz. 23
6.2 Aanbevelingen voor een eventueel vervolg onderzoek Blz. 23

7. Literatuurlijst **Blz. 25**

8. Bijlagen **Blz. 26**

1. Inleiding:

Tijdens mijn eindstage bij de afdeling sport binnen revalidatie Heliomare in Wijk aan Zee hoorde ik van mijn stage begeleider dat er een assertiviteitstraining werd gegeven binnen de afdeling maatschappelijk werk. Het leek mij waardevol om binnen deze training iets te doen met psychomotorische therapie[1]. Daarmee wilde ik onderzoeken of psychomotorische therapie eventueel een aanvulling kan geven binnen de huidige assertiviteitstraining van Heliomare.

Als iemand niet goed in staat is zijn/haar grenzen aan te geven, doordat hij of zij bijvoorbeeld niet voldoende zelfinzicht heeft (kennis heeft over eigen gevoelens en gedachten), of niet voldoende assertief is, bestaat het risico dat iemand over zijn of haar eigen grenzen gaat. Als dit gebeurd kan iemand daar last van gaan ervaren doordat hij/zij bijvoorbeeld moeilijk nee kan zeggen op het werk en hierdoor te veel werk op zich neemt. Dat kan vervolgens spanning en stress kan geven. Volgens Nevid, Rathus en Greenze (2008) kunnen langdurige spanning en stress emotionele en lichamelijke klachten oproepen en mogelijk ook in stand houden of zelfs versterken.
Bij cliënten die worden behandeld in Heliomare voor chronische pijn binnen is er soms sprake van het in stand houden van de pijnklachten door spanning en stress. Hierbij kunnen bepaalde thema's rondom assertiviteit een rol spelen. Cliënten kunnen daarvoor worden doorverwezen voor deelname aan de assertiviteitstraining van maatschappelijk werk.

Volgens Schouten (2002) bestaat er een koppeling tussen een sociale situatie, spanning en assertief gedrag. Spanning in sociale situaties kan positief zijn als ze je helpen te doen wat je wilt doen; bijvoorbeeld assertief gedrag vertonen. Het kan ook negatief zijn als het spanningsniveau te hoog is om te komen tot een adequate actie. De spanning veroorzaakt dan dat wat je niet wilt doen; subassertief of agressief gedrag vertonen (Hustings, 2000) . Bij assertiviteit gaat het er om dat wat iemand uitstraalt en hoe iemand handelt, overeenkomen met wat iemand werkelijk denkt en voelt, en wil. Het is gedrag waaruit blijkt dat iemand voor zijn rechten opkomt en zijn gevoelens en gedachten uit (Schouten, 2002).
Vaak hebben cliënten in de assertiviteitstraining in bepaalde situaties (zoals op het werk of binnen het gezin) moeite om voor hun eigen behoeftes en grenzen op te komen. In de training worden daarom verschillende handvatten aangereikt om te leren om beter voor zichzelf op te komen, en om op een prettige manier te communiceren met de ander. Hiervoor is het van belang dat de cliënt inzicht krijgt, en zich bewust wordt van, de signalen die het eigen lichaam geeft in een bepaalde gebeurtenis.

Mijn doel is om met de toevoeging van oefeningen uit de psychomotorische therapie cliënten de gelegenheid te geven om de eigen lichaamssignalen te kunnen gaan ervaren, om vervolgens het zelfinzicht te vergroten. Je kunt namelijk pas assertief worden als je eerst zelf weet wat je nodig hebt (Schouten, 2000). Nadat ik oefeningen uit de PMT heb ingevoegd in de assertiviteitstraining, heb ik vervolgens doormiddel van een evaluatief onderzoek onderzocht of dit een aanvulling was op de training, vooral met betrekking op het vergroten van het zelfinzicht van de cliënten.

Mijn onderzoeksvraag luidt:

'Leid het geven van oefeningen uit de psychomotorische therapie aan cliënten in een revalidatie traject tot een aanvulling bij het verkrijgen van zelfinzicht en handvatten met betrekking op assertiviteit binnen het assertiviteitsprogramma van maatschappelijk werk in Heliomare?'

[1] 'Psychomotorische therapie (PMT) is een behandelvorm voor mensen met psychische problematiek, waarbij op methodische wijze gebruik gemaakt wordt van interventies gericht op de lichaamsbeleving in het bewegingsgedrag (NVPMT, 2009).

1. Theoretisch kader

In dit theoretisch kader wordt kort ingegaan op het begrip assertiviteit, en op wat de kracht van een assertiviteitstraining is. Daarnaast wordt hier uitgelegd wat psychomotorische therapie inhoud, en daaropvolgend wordt er een koppeling gemaakt vanuit deze theorie tussen PMT en een assertiviteitstraining.

1.1 De definitie van assertiviteit

Assertiviteit is een houding, een manier waarop iemand zich uit; verbaal en non verbaal. Volgens Schouten (2002) is assertiviteit gedrag waaruit blijkt dat men voor zijn rechten opkomt en zijn gevoelens en gedachten uit. Hustings (2000) ziet assertief gedrag als gedrag dat zich uit in een weloverwogen keuze of men zich dienstbaar, gelijkwaardig of autoritair opstelt. Waarin niet de situatie, maar de assertieve persoon dat zelf bepaalt.

Assertiviteit heeft te maken met wat iemand denkt, voelt, en hoe hij/zij handelt (en wat iemand uitstraalt). Een assertief persoon is zelfbewust, hij/zij weet wat hij nodig heeft, is zelfverzekerd, en kan voor zichzelf opkomen. Bij assertiviteit gaat het er ook om dat wat je uitstraalt en hoe je handelt, congruent is met wat je werkelijk denkt en voelt, en wat je wilt (Hustings, 2000). Dit word op zo'n manier gedaan dat het voor een ander duidelijk is, maar daarbij word de ander nog wel in zijn recht gelaten.

Rondom het begrip assertiviteit worden ook de begrippen subassertiviteit en over-assertiviteit of agressiviteit genoemd. Deze drie begrippen staan in verbinding met elkaar, en een persoon heeft in elke situatie de keuze om vanuit een van deze drie begrippen te reageren. [2]

1.1.1 Subassertiviteit:

'Subassertiviteit doet geweld aan de eigen rechten en stelt de rechten en belangen van de ander op de eerste plaats. Daardoor uit je je eigen werkelijke gevoelens, gedachten en ideeën niet' (Hustings, 2000, p19). Het is een vorm van gedrag waarin (dreigende) intermenselijke conflictsituaties worden vermeden. (Schouten, 2002)

Bij subassertiviteit speelt de ander een grotere en belangrijkere rol dan de persoon zelf. Een subassertief persoon zal daarom minder snel eigen wensen of grenzen aangeven. Hierdoor word een subassertief persoon ook wel een 'meegaand' persoon genoemd. Volgens Hustings (2000) kan het ontwijken van conflicten hiervoor een reden zijn.

1.1.2 Over-assertiviteit (agressiviteit)

Agressief gedrag houdt in dat iemand voor zijn of haar eigen rechten opkomt door gedachten en gevoelens direct te uiten op een manier die vaak ongepast is en soms zelfs geweld doet aan de rechten van de ander (Hustings, 2000).

Bij over-assertiviteit of agressiviteit stelt de persoon zijn of haar eigen gevoelens, gedachten en wensen boven die van een ander. Het is vaak ongepast gedrag waarin iemand domineert, intimideert en waarin de rechten van de ander worden genegeerd.

De eigen mening, wensen en rechten worden als superieur beschouwd en dat wordt ook uitgestraald door bijvoorbeeld strak oogcontact, luide en (over)duidelijke stem, een wijzend vingertje, rechtop zitten of staan en soms bijvoorbeeld ook vooroverbuigen.
Volgens Hustings (2000) is de reden voor dit gedrag vaak angst om te verliezen en om kwetsbaar te zijn, het verhult vaak de eigenlijke onderliggende gevoelens en gedachten.

[2] Zie bijlagen nummer 1 voor nadere omschrijving van deze drie begrippen

1.2 De assertiviteitstraining

Psychotherapeut Jozef Wolpe kwam kort na de tweede wereldoorlog met een methode om bij een angstoproepende situatie, een persoon iets te laten doen waardoor de angst bestreden wordt (Schouten, 2002). Bijvoorbeeld door het doen van een ontspanningsoefening of door het oefenen van assertieve handelingen. Wanneer de situatie vervolgens een aantal malen herhaald word, dooft volgens Wolpe de koppeling die eerder bestond tussen de situatie en angst.

Schouten (2002) verteld dat ook Bandura stelde dat mensen een nieuwe gedragvorm het beste leren door het nadoen en overnemen van voorbeelden, en door het instuderen en oefenen van het nieuwe gedrag. Deze vorm van therapie zien we terug in de cognitieve gedragstherapie, waarvan Ellis en Beck de grondleggers zijn (Weerman, 2006). Het uitgangspunt in deze therapie is dat niet de gebeurtenissen zelf het ons moeilijk maken, maar de manier waarop we tegen de gebeurtenissen aankijken. De doeltreffende elementen voor het aanleren van nieuw gedrag vanuit de cognitieve gedragstherapie krijgen vorm in een assertiviteitstraining, voor het aanleren van bijvoorbeeld assertief gedrag.

Schouten (2002) stelt dat een deelnemer in de assertiviteit training de kans krijgt om te oefenen met nieuwe, meer assertieve gedragsvormen. Dit wordt gedaan aan de hand van voorbeelden (model leren) en rollenspellen. Deze worden geoefend totdat het nieuwe gedrag steeds meer natuurlijk voelt voor de deelnemer. Vervolgens wordt de deelnemer aangespoord om de nieuwe assertieve gedragsvorm buiten de training te oefenen. (op het werk, op straat, op school enzv.) Naast het oefenen en experimenteren met nieuw gedrag word ook vaak aandacht besteed aan het onder controle krijgen en houden van spanning, doormiddel van bijvoorbeeld ontspanningsoefeningen. Volgens Schouten (2002) stelde Wolpe daarnaast dat ook het kunnen ontspannen een belangrijk element is voor het in gang kunnen zetten van gedragsverandering.

<u>1.2.1 Bekende methodieken die gebruikt worden binnen de assertiviteitstraining</u>

- RET en het G-schema

RET is bekend als de rationele effectiviteitstraining of rationele emotieve therapie. Oorspronkelijk is deze therapie ontwikkeld door Albert Ellis. Hij ontwikkelde een zogenaamd ABC schema om irrationele gedachten op te sporen (Weerman, 2006). In de assertiviteitstraining binnen Heliomare wordt het G-schema gebruikt. Dit is een variatie op het ABC schema (Weerman, 2006).

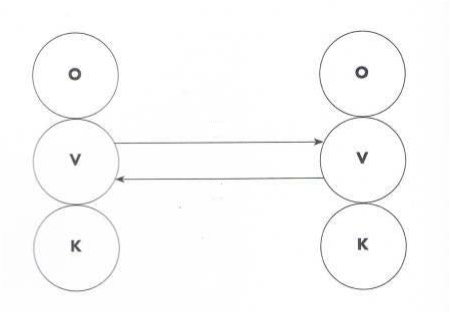
De kern hiervan is dat de manier van denken bepaalt hoe je je voelt, en dat je door je gedachtes te beïnvloeden ook je gevoelens kan veranderen. Er zijn 2 soorten gedachten; de effectieve (rationele) gedachten die juist helpend zijn en dus niet veranderd hoeven te worden. En de ineffectieve (irrationele) gedachten, deze kunnen belemmerend en remmend zijn voor bijvoorbeeld assertief gedrag. Op deze gedachtes richten deze theorieën zich door bewust te worden van die irrationele gedachten. Vervolgens worden deze gedachten uitgedaagd en vervangen voor rationele, effectieve gedachten.

In het G-schema word een gebeurtenis beschreven in verschillende stappen; Gebeurtenis, Gedachtes, Gevoel , Gedrag en Gevolg. Door een gebeurtenis met daarin de gedachtes, het gevoel en het daaropvolgende gedrag zichtbaar te maken kan de cliënt nagaan of er ineffectieve gedachtes zijn die het gevoel en het gedrag beïnvloeden. Vervolgens kan de cliënt proberen om deze ineffectieve gedachtes uit te dagen en te veranderen in effectieve gedachtes, zodat ook het gevoel en vervolgens het gedrag kan veranderen.

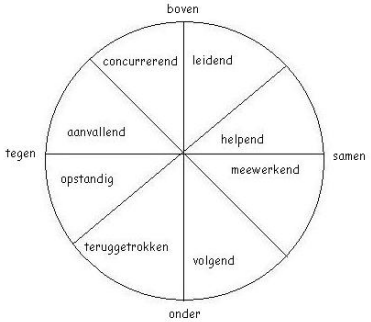
Loesje, 2006

- Transactionele analyse:

Dit is een methode die zich bezighoud met de transacties (uitwisselingen in het contact) dat mensen voortdurend met elkaar hebben. De grondlegger hiervan is Eric Berne (Stewart en Joines, 1994). In deze theorie wordt inzichtelijk gemaakt hoe de communicatie tussen mensen verloopt en hoe je daar zelf invloed op kunt hebben. Er worden in deze analyse 3 ego toestanden benoemd; die van de ouder, het kind , en de volwassene. Dit model kan helpen om te begrijpen hoe mensen functioneren en hoe zij hun persoonlijkheid uitdrukken in hun gedrag. Stewart en Joines (1994) beschrijven dat een transactie altijd gedaan wordt vanuit een van de 3 egostanden. Het analyseren van de communicatie, en het bewust worden van de verschillende rollen is nuttig als de communicatie niet goed verloopt. Er kan bijvoorbeeld geoefend worden om vanuit een andere ego toestand te communiceren. Deze analyse heeft overeenkomsten met de Roos van Leary, wat een veel gebruikt model is binnen de PMT en welke is ontwikkeld door de Amerikaanse psycholoog Timothy Leary. De roos van Leary geeft, net als in de transactionele analyse, inzicht in welk gedrag er wordt opgeroepen bij bepaald gedrag, en hoe je hier invloed op kunt hebben. Bijvoorbeeld door zelf ander gedrag te vertonen, of net als in de transactionele analyse, door een andere rol aan te nemen.



Stewart en Joines, 1994



Mens-en-samenleving.infonu.nl

- Ontspanningsmethodieken:

Het kunnen ontspannen, en het ervaren van het verschil tussen spanning en ontspanning, is een belangrijk element in de assertiviteitstraining. Mindfullness is tegenwoordig helemaal hip om te oefenen om meer bewust te leven in het hier en nu, door te leren loslaten. Mindfullness valt dan ook onder de cognitieve gedragtherapie omdat er bewust geoefend en geleerd moet worden om mindfulness te kunnen toepassen in het dagelijks leven. Maar vooral ook in de lichaamsgeoriënteerde benadering wordt het belang hiervan van ontspanningsoefeningen verklaard; Lichaamsgerichte therapie betrekt zich tot het lichamelijk ervaren van een persoon. Hierbij wordt ervan uit gegaan dat alle ervaringen die een persoon opdoet belevingen en emoties met zich mee brengen (Verschuur, 2007). Lichaamsgerichte therapeuten werden geïnspireerd door de psychodynamische en cliënt centerend benadering met grondleggers als Reich, Gendlin en Petzold (Weerman, 2006). Zij gaan er van uit dat lichaam en geest één zijn, en dat lichamelijke klachten te maken hebben met geblokkeerde emoties als angst, woede en verdriet in het lichaam. Als iemand steeds zijn emoties en signalen negeert, of hier niet voor opkomt, kan dat in het lichaam leiden tot verstarring of verslapping, wat pijn, spanning en vermoeidheid tot gevolg kan hebben. Later kan dit zelfs tot chronische pijnklachten leiden (Weerman, 2006). Daarom is het volgens lichaamsgerichte therapeuten zo belangrijk om bewust te worden van de eigen lichaamsignalen en van die wisselwerking tussen lichaam en geest. Volgens Weerman (2006) kan lichaamsgerichte therapie de cliënt helpen bij een cognitieve (her)structurering van ervaringen, en de client daardoor vervolgens helpen met ander gedrag. Ontspanningsmethodieken als autogene training van Schutz en progressieve relaxatie van Jacobsen vallen onder lichaamsgerichte therapie. Het doel in deze methodieken is dat lichaamsignalen worden ervaren en waargenomen, en dat er wordt ervaren wat het verschil is tussen spanning en ontspanning. Ook binnen de assertiviteitstraining van Heliomare wordt er aandacht besteed aan het ontspannen en daarbij aan het bewust worden van lichaamssignalen.

In een van de bijeenkomsten in de training werd gebruik gemaakt van een lichaamsbewustzijn oefening (ook wel bekend als de bodyscan). Hierbij krijgt de cliënt de gelegenheid om zijn of haar aandacht naar binnen te richten en om contact te maken met zijn of haar lichaam. Daarmee kan een cliënt eventueel betekenis verlenen aan datgene wat hij of zij waarneemt. De lichaamsbewustzijn oefening stamt af van Sensory Awarenes; zo benoemd door Charlotte Selver (Verduyn- De Boer, 2006). De essentie van Sensory Awareness, die ook vanuit de lichaamsgerichte therapie is ontstaan, is dat iemand zich even bewust kan worden van zijn/haar eigen lichaamsignalen op een bepaald moment, en om er eventueel betekenis aan te verlenen. In een lichaamsbewustzijn oefening kan een client hier de gelegenheid voor krijgen. Een leider of therapeut kan hierin een aantal suggesties noemen. En deze suggesties geven een cliënt de mogelijkheid om deze na te gaan in het eigen lichaam. Een voorbeeld van een suggestie uit de lichaamsbewustzijn oefening vanuit de assertiviteitstraining is [3]: 'voel hoe je adem naar binnen en naar buiten stroomt', of: 'blijf even stilstaan in die gebieden waarvan je weet dat het spanningsplekken voor je zijn'.

1.3 Psychomotorische therapie

'Psychomotorische therapie (PMT) is een behandelvorm voor mensen met psychische problematiek, waarbij op methodische wijze gebruik gemaakt wordt van interventies gericht op de lichaamsbeleving in het bewegingsgedrag (NVPMT, 2009)'.

Een belangrijk aspect van psychomotorische therapie is het doelgericht ontwerpen, arrangeren en manipuleren van bewegingssituaties in een therapeutische context (Emck en Boscher, 2004). Een psychomotorisch therapeut zorgt voor een bewegingssituatie op maat waarin een cliënt kan oefenen en ervaren. De cliënt kan vervolgens gaan proberen om betekenis te verlenen aan zijn of haar gedachtes/ gevoelens en gedrag op dat moment. Het betekenis verlenen aan die ervaring is vervolgens de basis voor het beïnvloeden van (ander) gedrag, gedachten en gevoelens.

1.3.1 Strategieën binnen de PMT:

Binnen de PMT vallen drie behandelstrategieën. De oefengerichte strategie; waarbij het gaat om het aanleren van nieuw gezond gedrag. De ervaringsgerichte strategie; welke gericht is op het ervaren van het eigen (probleem) gedrag. En de ontdekkingsgerichte strategie; waarbij een cliënt inzicht krijgt in het effect van eventuele eerdere trauma's is op het huidige leven. Welke strategie wordt gebruikt hangt af van het doel en de hulpvraag van een cliënt, ze kunnen ook door elkaar heen worden gebruikt.

1.3.2 Methodieken binnen de PMT:

Vanuit deze strategieën zijn er binnen de PMT verschillende methodieken die worden gebruikt. Deze zijn: bewegingsgeoriënteerde methodieken; waarbij het doel vooral is om te activeren, verplaatsen in de ruimte en in interactie zijn met materiaal en met anderen. Lichaamsgerichte methodieken; waarbij het lichamelijk ervaren van lichaamsensaties centraal staat. En tot slot de symbolische methodieken; waarbij er materiaal gebruikt kan worden dat symbool kan staan voor iets, waardoor het minder dichtbij en confronterend voor een cliënt kan zijn. Eventueel wordt er gebruik gemaakt van materiaal en dit wordt gekoppeld aan het denken/voelen/ handelen van de cliënt. Op die manier kan een cliënt tot nieuw besef en nieuwe inzichten komen, er wordt dan betekenis verleend. Psychomotorische therapie is vooral een experientiele therapievorm, waarin het ervaren en oefenen centraal staat (Emck en Bosscher, 2004[4]). Dit word vaak gedaan aan de hand van thema's die worden gebruikt binnen de PMT [5]. Daarbij kan dus ook geoefend worden met andere en/of nieuw gedrag, zoals het aannemen van een assertieve houding, en/of het leren ontspannen.

[3] Zie bijlagen nummer 2 voor de complete lichaamsbewustzijn oefening uit de assertiviteitstraining
[4] Uit: De Lange, J, en Bosscher RJ (2005) Psychomotorische therapie in de praktijk. Emck, C. en Bosscher RJ, (2004) In pyschomotorische therapie bij chronische somatische aandoeningen, p 1en2)
[5] De thema's die in de PMT gebruikt worden staan beschreven in bijlagen nummer 3

2. Methode

Dit onderzoek is een evaluerend onderzoek, waarin het effect wordt onderzocht van de interventie die is gedaan binnen de assertiviteitstraining van revalidatie centrum Heliomare. In dit hoofdstuk wordt uitgelegd wat voor interventie er is gedaan, hoe het onderzoek vervolgens tot stand is gekomen en op welke manier de resultaten zijn verwerkt.

2.1 De assertiviteitstraining binnen Heliomare normaal gesproken

2.1.2 Plaats en duur van de training:
De training vind plaats in een van de groepsruimtes op de afdeling maatschappelijk werk. De training wordt aangeboden en begeleid door twee maatschappelijk werkers. In de ruimte staat een grote tafel met stoelen eromheen, en er hangt een white board aan de muur. Afhankelijk van de samenstelling van de groep heeft de training 8-10 bijeenkomsten van anderhalf uur.

2.1.2 Inhoud van de training:
De training is samengesteld door maatschappelijk werk, de structuur hiervan is vastgelegd en in een map. De thema's met bijbehorende literatuur die behandeld wordt staat hierin beschreven, en deze word aangehouden als leidraad voor de training.

2.1.4 Structuur binnen een bijeenkomst:
De bijeenkomst wordt gestart door een rondje te maken hoe het met iedereen gaat en/of hoe iedereen er die dag bij zit. Vervolgens wordt er een terugkoppeling gemaakt naar het huiswerk. Als het huiswerk is besproken wordt er een introductie gegeven van het nieuwe thema van die bijeenkomst. Er wordt een stukje psycho-educatie gegeven over het thema en er is ruimte om ervaringen omtrent het thema met elkaar uit te wisselen en te delen. Maatschappelijk werk heeft meestal ook een praktijk vorm om het thema inzichtelijker te maken. Bijvoorbeeld bij het thema gevoel uiten wordt er gebruik gemaakt van een lichaamsbewustzijn oefening. Er wordt ook gebruik gemaakt van rollenspellen. Na het introduceren van het nieuwe thema, met eventueel een praktijk vorm of rollenspel, wordt het huiswerk voor de volgende bijeenkomst besproken. Hierna wordt de bijeenkomst afgesloten.

2.1.5 Algemene doelstelling van de assertiviteitstraining [6]:
Binnen de assertiviteitstraining ligt het doel vooral op het verkrijgen van inzicht en handvatten rondom het begrip assertiviteit. [7]

2.2 Beschrijving van de betrokken cliënten:

2.2.1 Een algemene indicatie voor deelname aan de assertiviteitstraining:
De assertiviteitstraining binnen Heliomare is bedoeld voor alle cliënten (zowel klinisch als poliklinisch) binnen revalidatie centrum Heliomare in Wijk aan Zee. De training is bedoeld voor cliënten waarbij tijdens de behandeling blijkt dat er bepaalde thema's rondom assertiviteit een rol spelen bij het in stand houden en of verergeren van de huidige klachten (bijvoorbeeld moeite met grenzen aangeven, om hulp vragen, en opkomen voor eigen belangen en gevoel kunnen en durven uiten.

[6] De doelstelling van de assertiviteitstraining komt uit de patiëntenfolder van Heliomare, welke is bijgevoegd in bijlage nummer 4.
[7] De aspecten die horen rondom het begrip assertiviteit staan beschreven in het theoretisch kader

2.2.2 De betrokken cliënten in de assertiviteitstraining waarbinnen de interventie is ingevoegd:
In totaal deden er 4 cliënten mee aan de training. Zij volgden een poliklinisch en multidisciplinair revalidatieprogramma vanwege chronische pijnklachten, die mogelijk in stand werden gehouden door subassertiviteit.

Hieronder volgt een korte omschrijving per cliënt [8], met daarbij hun persoonlijke leerdoelen binnen de assertiviteitstraining.

- Patricia:

Patricia is 40 jaar en alleenstaand. Zij heeft persisterende nek- en schouderklachten. Daarnaast heeft zij aspecifieke overbelastingsklachten van beide heupen waarbij werkgerelateerde stress van invloed lijkt te zijn. Verwacht wordt dat dit te maken heeft met een onbalans tussen belasting en belastbaarheid. Zij heeft een indicatie voor een kort multidisiplinair revalidatie programma, waarbij de nadruk zal liggen op ontspanning en stresshantering, ergonomisch slimmer werken en verbeteren van de fysieke belastbaarheid.

- Op het werk wil ik voldoende tijd nemen om werk af te krijgen en daardoor wil ik niet al het werk mee naar huis nemen.
- Ik wil tijdens mijn werk met een goed gevoel voldoende pauzes kunnen nemen en steeds op tijd naar huis gaan.
- Ik wil twee keer per week tijd voor mezelf nemen en daarbij de boel de boel kunnen laten.

- Sanne:

Sanne is in de 30 en heeft een gezin. Zij heeft al 4 jaar rugklachten, die zijn ontstaan tijdens haar eerste zwangerschap. Zij heeft al verschillende therapieën gehad maar deze hadden geen blijvend resultaat. Sanne heeft een aantal ingrijpende gebeurtenissen mee gemaakt in haar jeugd die gevolgen hebben voor haar huidige leven. Een van die gevolgen is dat zij moeilijk keuzes maakt en niet adequaat omgaat met haar grenzen.

- Ik wil de lat lager gaan leggen voor mezelf door zowel op mijn werk als in het huishouden minder van mezelf te moeten.
- Ik wil meer zelfvertrouwen ontwikkelen in mijn werk zodat ik makkelijker en duidelijker keuzes kan maken en deze ook krachtiger kan overbrengen.
- Ik wil meer kunnen luisteren naar mezelf en naar mijn lichaamssignalen als anderen mij iets vragen op het werk, zodat ik beter kan beoordelen of ik iets wil doen of niet.

[8] Om de privacy van de cliënten te waarborgen zijn de namen die hier staan niet de echte namen

- Lotte:

Lotte is 25 jaar en woont samen met haar vriend. Zij heeft aanhoudende pijnklachten na een val van de trap. Er zijn tijdens de observatie dag geen fysieke functiestoornissen gevonden die verklarend zijn voor de klachten. Er leek vooral sprake te zijn van aspecifieke arousal en sentisitatie. Uit psychologisch onderzoek bleek dat zij na haar val onvoldoende herstel in acht heeft genomen vanuit een subassertieve, erg onzekere en pleasende houding. Zij zet erg veel druk op haar herstel en is voortdurend aan het oefenen, waardoor ontspanning erg moeilijk blijkt te zijn. Het kernprobleem lijkt vooral te liggen op onvermogen om te ontspannen, onzekerheid en subassertiviteit waardoor zij teveel over haar grenzen gaat.

- Ik wil voor mezelf opkomen door mijn grenzen duidelijk aan te geven, zowel op mijn werk als naar vrienden/familie toe.
- Ik wil zelfverzekerd achter mijn besluit kunnen blijven staan t.a.v mijn schoonmoeder en werkgevers.
- Ik wil meer kunnen toegeven aan rust, kunnen (ont) moeten en meer kunnen ontspannen
- Ik wil meer zelfvertrouwen ontwikkelen zodat ik ook duidelijker keuzes kan maken en ook achter mijn eigen keuze kan blijven staan.

- Bas:

Bas is eind 50 en is alleenstaand. Hij heeft twee kinderen maar heeft hier geen contact meer mee. In 2009 was hij betrokken bij een kop-staart botsing. Hij is binnengekomen op de poli van Heliomare met persisterende lage rugklachten. Ook heeft hij klachten als aandacht en concentratie problemen waardoor hij de afgelopen tijd weinig tot niets meer aan sport kon doen. Hij is in de afgelopen 2 jaar daardoor ongeveer 20 kilo aangekomen. Hij krijgt een indicatie voor fysiotherapie, ergotherapie, bewegingsagogie en maatschappelijk werk. Tijdens de sessies bij maatschappelijk werk werd hij geïndiceerd voor de assertiviteitstraining, en in overleg met hem is hij hiervoor aangemeld.

- Ik wil in woorden kunnen omschrijven en uitleggen wat ik voel.
- Ik wil mijn gevoelens meer aan anderen gaan overbrengen , op een concrete manier zodat het voor een ander duidelijk is wat ik voel.
- Ik wil op een duidelijke en zelfverzekerde manier mijn grenzen aan te kunnen geven aan anderen.

2.3 Beschrijving van de betrokken maatschappelijk werkers

2.3.1 Algemene informatie over maatschappelijk werk binnen Heliomare[9]

De assertiviteitstraining word aangeboden op de afdeling maatschappelijk werk binnen de polikliniek/dagbehandeling van revalidatie centrum Heliomare, locatie Wijk aan Zee.
De maatschappelijk werker begeleidt cliënten en eventueel direct betrokkenen bij psychosociale problemen die samenhangen met de ziekte, handicap en revalidatie. Hierbij liggen de aandachtpunten op het mentale, relationele, sociale en maatschappelijke gebied. Het doel van maatschappelijk werk is om mensen als persoon tot hun recht te laten komen in de sociale, fysieke, en materiële omstandigheden waarin zij leven, met behoud van de eigen regie.

2.3.2 De betrokken maatschappelijk werkers:

De training werd gegeven door Luke Vos en Hetty Tondeur. Beide maatschappelijk werkers binnen de dagbehandeling/poli van Heliomare.
Luke Vos is 45 jaar en werkt sinds 2008 bij maatschappelijk werk binnen Heliomare. Hetty Tondeur is 36 jaar en werkt sinds de zomer van 2005 in Heliomare.

[9] Deze informatie komt uit de patiëntenfolder van Heliomare; zie bijlagen nummer 5

2.4 Mijn interventie: Oefeningen uit de psychomotorische therapie in de assertiviteitstraining

2.4.1 Procedure: Het ontstaan van de interventie:

Tijdens de eindstage binnen de afdeling sport van Heliomare Wijk aan Zee is er contact gezocht met de afdeling maatschappelijk werk poli kliniek van Heliomare. Dit gebeurde naar aanleiding van een idee om oefeningen uit de PMT toe te voegen binnen de bestaande assertiviteitstraining van maatschappelijk werk polikliniek. Beide betrokken maatschappelijk werkers bij deze training (Luke Vos en Hetty Tondeur) waren geïnteresseerd in dit idee. Vervolgens werden er in diverse overleggen gekeken naar de mogelijkheden om oefeningen uit de PMT in de training aan te bieden.

2.4.2 Wat was de interventie, wat is er precies gedaan?

Tijdens het bijwonen van een complete assertiviteitstraining is er bij elke bijeenkomst binnen deze training een oefening uit de psychomotorische therapie aangeboden en begeleid.
In totaal waren er negen bijeenkomsten, waarin 9 verschillende thema's werden behandeld. Hieronder staat en overzicht van de bijeenkomsten met de bijbehorende thema's zoals deze in de training zijn behandeld:

Bijeenkomst	**Thema**
1	Introductie / doelen opstellen
2	Luisteren
3	Gevoel uiten
4	Nee zeggen
5	Hulp vragen
6	Transactionele analyse
7	Anders voelen door anders denken (RET)
8	Kritiek geven en ontvangen
9	Complimenten geven en afscheid nemen

Bij elke bijeenkomst is passend binnen het thema, en passend binnen het doel van de bijeenkomst en bij de doelen van de cliënten een oefening uit de psychomotorische therapie voorbereid. Deze oefening werd van te voren eerst besproken met Luke en Hetty. Daarbij werden het doel en de rationale van de oefening toegelicht. Daaropvolgend werd de planning en de taakverdeling voor de bijeenkomst besproken en doorgenomen. Meestal werden de laatste twintig minuten van de bijeenkomst vrij gemaakt voor het uitvoeren van de PMT oefening. Deze oefening sloot daarbij mooi aan bij het nieuwe thema en bij de theorieën die daarbij waren geïntroduceerd. In deze twintig minuten werd de oefening geïntroduceerd, begeleid en nabesproken met de cliënten. Na afloop van de bijeenkomst volgde er een korte evaluatie met beide maatschappelijk werkers over de oefening, en de bijeenkomst in het algemeen.

2.4.3 Het bedenken en voorbereidingen van de PMT oefeningen:

Bij het voorbereiden werden eerst de theorie en het doel bij het betreffende thema doorgenomen. Vervolgens werd er gekeken naar de doelen van de cliënten, en naar de theoretische achtergronden bij dat thema (zie het theoretisch kader). Hierdoor ontstond een helder doel voor de PMT oefening. Daarna werd er gezocht naar een passende oefening uit de PMT die bij dit doel zou kunnen aansluiten. De ideeën hiervoor kwamen veelal uit eerder opgedane ervaringen tijdens stages en praktijklessen tijdens de opleiding tot psychomotorisch therapeut. Tot slot werd de oefening zo gearrangeerd dat deze passend was bij de cliënten, binnen de context, en binnen de bijeenkomst [10].
Tijdens de uitvoering en tijdens het begeleiden van de oefening werd soms van de voorbereiding afgeweken door een interventie te doen die passend was bij de context en situatie op dat moment.

[10] Zie voor de voorbereidingen van de oefeningen die ik gegeven heb in bijlagen nummer 6.

2.4.4 Voorbeelden van PMT oefeningen die zijn aangeboden:

Bijeenkomst 4: 'Nee' zeggen PMT oefening hierbij aangeboden is: 'stop zeggen'

Wat was het doel: Bewust worden van eigen lichaamssignalen wanneer iets genoeg is door te gaan staan, en door fysiek ook echt de spullen in je handen te krijgen. Stilstaan bij signalen die je lichaam geeft; bijvoorbeeld spanning, pijn en kramp. Proberen om te luisteren naar die signalen om aan te voelen wanneer het genoeg of te veel is. Oefenen om op dat moment ook 'nee' of 'stop' te kunnen zeggen op een krachtige assertieve manier waarin mimiek, houding en stem congruent zijn aan wat je zegt (Hustings, 2000) zodat dit ook duidelijk overkomt op de ander.

Korte omschrijving: Er werden veel materialen op tafel gelegd en iedereen ging staan. Een cliënt mocht materialen ontvangen die de andere cliënten een voor een aan gingen geven. Deze cliënt moest stop of nee zeggen op het moment dat hij/zij vond of merkte dat hij/zij genoeg materialen vast had. Daarna werd er met elkaar besproken wat er gebeurde wat er gezien werd. Vervolgens werd de oefening opnieuw gedaan als de cliënt dat wilde, om te kijken of het nu anders ging dan de eerste keer, en om te oefenen met het stilstaan bij de lichaamssignalen en om op een assertieve manier stop te zeggen. Volgens de cognitieve gedragstherapie wordt door het oefenen en herhalen van het nieuwe gedrag op die manier steeds natuurlijker voor de cliënt, en kan hij/zij dit nieuwe gedrag vervolgens zelf ook vaker gaan toepassen wat uiteindelijk ook de bedoeling is (Schouten, 2002).

Bijeenkomst 6; De Transactionele analyse PMT oefening die hierbij aangeboden is: ' In verschillende rollen een verzoek doen en het verzoek beantwoorden'

Wat was het doel: Bewust worden van de invloed van de transactie in communicatie door het analyseren van de communicatie. Daarmee bewust te worden van de verschillende rollen en wat deze voor invloed hebben. Vervolgens kan er geoefend worden om vanuit een andere ego toestand te communiceren, wat volgens Stewart en Joines (1994) waardevol is om te leren begrijpen welke invloed de verschillende ego toestanden hebben in de transactie met de ander.

Korte omschrijving: De opdracht aan de cliënten was om een fijne zitplek voor zichzelf te creëren. Eerst in hun eigen 'rol', en daarna ook oefenen in andere rollen (ouder-kind-volwassen). Degene die hielp, dus die de vraag beantwoordde moest vervolgens nagaan hoe hij reageert op dit verzoek. Eerst ook vanuit zijn/haar eigen rol, later ook oefenen om vanuit een andere rol te reageren. Met de groep werd vervolgens besproken welke rollen er waren gezien en hoe deze werden herkend, en wat het effect hiervan was. Door zelf de verschillende rollen te ervaren kregen de cliënten inzicht in het theorie over de transactionele analyse en hoe dit bij hen zelf van invloed was op de eigen reactie en het eigen gedrag.

2.5 Meetinstrument: Hoe is de onderzoeksvraag onderzocht?

2.5.1 Opzet van de vragenlijsten en de interviews:

Voor het onderzoeken van de interventie is ervoor gekozen om zelf een vragenlijst te maken voor de betrokken cliënten. Vervolgens is er gekozen om deze vragenlijst in een interview met de cliënt te bespreken zodat er eventueel om verduidelijking of een aanvulling gevraagd kon worden. De maatschappelijk werkers kregen een aparte ook zelfontworpen vragenlijst, met iets andere vragen. Ook met hun is de vragenlijst vervolgens in een interview besproken. De vragenlijsten zijn zelf samengesteld omdat de interventie specifiek in deze context zou worden onderzocht. Daarnaast was er geen passende vragenlijst te vinden die de gegevens kon meten die gemeten moesten worden voor de beantwoording van deze onderzoeksvraag. De vragenlijst voor de cliënten bestond in totaal uit 8 vragen, waarvan er zeven open vragen waren, en een gesloten vraag. De vragenlijst voor de maatschappelijk werkers bestond uit 11 open vragen. [11]

Tijdens de laatste bijeenkomst van de training zijn de vragenlijsten aan de cliënten en aan de maatschappelijk werkers uitgedeeld. Vervolgens heeft er in de weken daarop met elke cliënt individueel een semi- gestructureerd interview plaats gevonden waarin de vragenlijst werd besproken en waarin eventueel nog om verduidelijking van de antwoorden gevraagd is. Ook met de maatschappelijk werkers heeft een semi-gestructureerd interview plaats gevonden.

2.5.2. Dataverwerkinganalyse:

Na het afnemen van de enquêtes en interviews konden de gegevens geanalyseerd worden. In totaal waren er 4 ingevulde vragenlijsten van de cliënten, en 1 ingevulde vragenlijst door beide maatschappelijk werkers. Daarnaast stonden alle interviews op tape. Als eerste zijn alle tapes afgeluisterd en woord voor woord uitgeschreven, zodat deze ook op papier kwamen te staan waardoor deze makkelijker verwerkt zouden kunnen worden. Daaropvolgend is er per cliënt een document gemaakt waarin de antwoorden die op de vragenlijst stonden, en de antwoorden uit het interview zijn samengevoegd. Op die manier werd het overzichtelijk wie wat op welke vraag geantwoord had.

Besloten is om in uitwerking van de resultaten een onderscheid te maken in de gegevens van de cliënten, en in die van maatschappelijk werk. Want beide groepen hebben een ander referentiekader. Onder het eerste kopje van de resultaten zijn de antwoorden van alle 4 de cliënten per vraag samengevoegd met af en toe ook een letterlijk citaat. Datzelfde is ook gedaan met de verzamelde antwoorden van maatschappelijk werk.
Op deze manier zijn de vragenlijsten en interviews verwerkt tot een overzichtelijk document met de vragen en bijbehorende antwoorden.

[11] De vragenlijsten staan beschreven in bijlage nummer 7.

3. Resultaten

3.1 Beschrijving van de uitwerking van de interviews:
Dit hoofdstuk betreft twee samenvattingen van de kernantwoorden uit de vragenlijsten en de interviews die afgenomen zijn voor het onderzoek. De eerste is een samenvatting van de belangrijkste antwoorden van de 4 betrokken cliënten. De tweede is een samenvatting uit de vragenlijst en het interview met beide maatschappelijk werkers.

De stukjes '*tussen aanhalingstekens en schuin gedrukt*' zijn woorden en/of citaten die letterlijk genoemd zijn door een of meerdere cliënten tijdens het interview. [12]

3.2 Resultaten van de interviews met de 4 cliënten die deelnamen aan de training

Vraag over de aansluiting van de oefeningen op de thema's in de bijeenkomsten:
Alle cliënten reageerden erg positief op deze vraag. Allen gaven als antwoord dat zij de oefeningen '*goed vonden passen en aansluiten'* bij de thema's van de bijeenkomsten. Lotte noemt hierbij ook dat er meer *'gevoel'* bij kwam, en dat je daardoor ook *'meer inlevingsvermogen'* kan krijgen. Met *'gevoel'* noemt zij; '*lichaamssignalen beleven'.* Sanne noemt hier ook dat het '*tastbaarder wordt'* en dat je hierdoor '*sneller kan terugdenken*' aan wat er is behandeld.

Vraag over de manier waarop de PMT oefeningen werden aangeboden:
Alle cliënten geven bij deze vraag aan dat ze de manier waarop ik de oefeningen aanbood '*goed'* of *'leuk'* vonden. Hierbij wordt aangevuld dat er '*genoeg ruimte en vrijheid'* was, en dat het op een '*ongedwongen manier'* werd aangeboden met een '*goede uitleg'.* Aan Lotte vraag ik ook of de bedoeling van de oefening ook altijd duidelijk was voor haar. Hierop antwoordt zij dat ze soms even dacht; '*past die oefening*?' Of; '*wat is de gedachte hierachter?'* Maar dan altijd een moment dat ze dacht; *'o ja, dan werd het wel duidelijk'*. Dit was soms ook bewust mijn bedoeling. Bas geeft aan dat de oefeningen misschien wel wat '*meer met praktijkgerichte voorwerpen en/of situaties'* kunnen zodat er meerdere mogelijkheden/dingen naar voren gebracht kunnen worden.

Vraag over de verhouding tussen theorie en 'oefenen':
Patricia antwoord hierbij; '*dat de oefeningen een goede aanvulling zijn op de gesprekken, omdat je veel kan bespreken, maar je gevoel/gedachtes op een simpele manier in praktijk brengen geeft een goed begin om dit ook buiten Heliomare in praktijk te brengen.'* Sanne noemt hier dat de oefening soms wel wat kort was, maar dat er wel altijd voldoende tijd was om het te bespreken. Lotte antwoord: '*fijn, omdat je je er soms toch wat meer in kon verplaatsen, of je gevoel erbij kon betrekken, en dan werd eigenlijk je gedachten en gevoel in je lichaam een.'*

Een vraag aan de cliënten of zij genoeg hebben kunnen oefenen en ervaren:
Hierop antwoorden alle cliënten '*ja'.* Patricia antwoordt; *'de oefeningen waren nooit lang, maar dat is denk ik ook niet de bedoeling, het gaat vooral om het gevoel te ervaren.'*
Sanne noemt dat juist die materialen ervoor zorgen dat je er sneller aan terug denkt, en dat '*de combinatie van theorie en oefenen ertoe bijdraagt dat het tastbaarder word en dat het beter blijft hangen'.* Ook werd er nog genoemd door Bas dat je op deze manier ook veel van elkaar kon leren.

[12] De originele ingevulde vragenlijsten zijn bewaard en alle interviews staan op tape als eventuele bewijslast.

Vraag of er een oefening bij zat die niet relevant was, of die anders had gekund:
Op deze vraag reageerden alle cliënten met '*nee'.* Volgens hun is dit niet van toepassing

Antwoord op de vraag of de oefeningen volgens hun een verrijking zijn binnen de bijeenkomsten en of de cliënten deze aanraden voor een volgende training:
Alle cliënten reageren zeer positief op deze vraag. Patricia geeft aan dat de oefeningen hebben bijgedragen aan '*meer grip krijgen op het eigen gevoel en de eigen houding'*
Sanne vind de *'combinatie erg goed'* en zou deze bij een volgende training ook weer op deze manier aanraden. '*Omdat het tastbaarder wordt'* en zij daardoor sneller zal terugdenken aan de theorie en de oefening, juist die combinatie. Lotte noemde dat zij dit niet had willen missen. Zij vond ook dat '*de groep daardoor dichter bij elkaar kwam'*, en dat er ook '*andere dingen ter sprake kwamen door de oefeningen'*. Zij noemde hierbij dat ze vooral met die oefeningen heeft geleerd; 'd*at ze heel erg op haar houding moet letten om iets over te brengen'*. Zij is zich hier '*bewuster'* van geworden. Dat is een mooi inzicht, dit sluit aan bij haar doel om met een zelfverzekerde houding iets over te kunnen brengen. Bas noemde hierbij als aanvulling dat de oefeningen in een volgende training volgens hem uitgebreid kunnen worden, in de vorm van meer praktijkgerichte oefeningen/voorbeelden.

Antwoord op de vraag of er oefeningen bij waren die er uitsprongen en/of bijgebleven zijn bij de cliënten, en waarom:
Opvallend is dat er drie oefeningen zijn die steeds genoemd werden bij alle cliënten;
De oefening met 'nee zeggen' (bij het aangereikt krijgen van materialen) en de oefening met grenzen aangeven doormiddel van de pittenzakjes. Als laatste word de oefening met de ringen gooien (RET/eigen gedachtes) ook door Patricia en Lotte genoemd. Dat is opvallend, want zij zijn allebei strevers en stellen hoge eisen aan zichzelf. Dat werd in deze oefening inzichtelijk voor hun. In de benoemende oefeningen ervoeren sommige cliënten (Sanne en Patricia) ook lichaamssignalen en daardoor werd het voor hun tastbaar en zichtbaar hoe zij bepaalde dingen in het dagelijks leven doen. De oefeningen waren volgens alle cliënten zeker een goede aanvulling waarin zij veel hebben ervaren, hebben kunnen oefenen en waaraan ze nog vaak zullen terugdenken.

<u>3.3 Resultaten van het interview met Luke Vos en Hetty Tondeur, Maatschappelijk werk</u>

Vraag over of de oefeningen volgens hun heeft bijgedragen aan het oefenen met, en het behalen van de doelen van de cliënten voor de training:
Bij deze vraag antwoorden beiden met *'ja'. Hetty noem hierbij; 'Het was verfrissend, de dingen die je gebruikt hebt, zeker met die voorwerpen. Dat vond ik echt een meerwaarde waardoor je een andere invalshoek kreeg om te praten over assertiviteit, over grenzen, over wat je manier van doen is. Daarom denk ik echt dat het een aanvulling was'.* Volgens Luke was dit ook een goede manier voor de cliënten om bepaalde dingen ook echt te ervaren en in hun systeem te krijgen. Luke noemde hier een voorbeeld uit de training; *'Bijvoorbeeld een cliënt zei: ik ga niet tillen, en vervolgens twee tellen later is zij wel aan het tillen. Dat geeft zo'n ander bewustzijn dan wanneer je dat alleen maar verteld.'*

Vraag over of de oefeningen volgens hun hebben bijgedragen aan het vergroten van het zelfinzicht bij de cliënten:
Beiden antwoorden ook weer *met 'ja'* op deze vraag. Omdat het heeft geholpen bij de bewustwording van het eigen manier van doen en het doen van de ander. Hetty verteld; *'Door er niet alleen maar over te praten, maar door het ook te doen. Door het ervaren vergroot je al het zelfinzicht'.* Luke antwoord dat de oefeningen ook '*confronteren'*, en dat ze daardoor '*verdiepend'* zijn en '*meer impact'* hebben.

Vraag over of de oefeningen volgens hun hebben bijgedragen aan het verkrijgen van handvatten voor de cliënten om assertiever te worden:
Volgens beiden hebben niet alle oefeningen bijgedragen aan het verkrijgen van specifieke handvatten. Hetty noemt; '*Niet elke oefening was hier ook op gericht omdat je veel meer hebt aan de ervaring'*. Volgens beiden hebben de oefeningen meer bijgedragen aan de bewustwording van de eigen manier van doen, en dit is volgens hun het belangrijkst, ook vanuit de theorie gezien. Het was inzichtgevend in grenzen voelen en de eigen wensen daarin leren kennen.Vanuit dat inzicht kan er vervolgens verandering in gedrag geoefend worden.

Vraag over de aansluiting van de oefeningen op de thema's van de bijeenkomsten:
Allebei vertellen ze dat de oefeningen '*allemaal passend'* waren. Met name de oefeningen in bijeenkomst 1,4,5 en 9 waren zeer passend. Luke: '*Ik heb niet helemaal meer in mijn hoofd wat je waar deed, maar ik kan me wel herinneren dat ik iedere keer het gevoel had, ja dit sluit mooi aan ja. Soms niet letterlijk, maar het was wel altijd verwant met het thema'.* Hetty noemt hierbij; *'Daarnaast waren de oefeningen ook mooi in de toepassing met de theorie'.*

Vraag of zij de oefeningen een aanvulling vinden op de bijeenkomsten:
Ook op deze vraag antwoorden zij beiden '*ja, ze waren allemaal passend'.* En dat met name ook weer de oefeningen in de bijeenkomsten 1,4,5 en 9. Hetty vertelde; '*Soms echt dat je dacht; jeetje dit is verfrissend, daar zou ik echt nooit op gekomen zijn, en soms was het ook wel een beetje in het verlengde van wat we ook al kenden'.* Bij de vraag of zij dit soort oefeningen ook in een volgende training zouden vinden passen antwoorden beiden ook '*ja'.*

Vraag over de balans tussen het bespreken van het thema, de theorie en de oefening:
Luke verteld; '*ik zou vooraf denken misschien meer tijd nodig te hebben voor een oefening, maar zelfs ook vandaag waren we precies op tijd klaar. Het was wel krap, maar ik denk wel dat alles aan bod is gekomen en dat het er dus ook wel tussen past'.* Ook Hetty noemt dat er *'een goede balans'* was. Wel kwamen we in het interview op het idee dat je ook de structuur soms zou kunnen veranderen; dus ook bijvoorbeeld een keer beginnen met een oefening, om te kijken wat er gebeurt als de vaste structuur ineens veranderd word. Dat heeft iets te maken met veiligheid en het is interessant om te kijken of dat invloed heeft op het gedrag van de cliënten.

Vraag wat zij vinden van de manier waarop de oefeningen zijn aangeboden;
Hetty: '*Je hebt een hele uitnodigende manier, en je kan het ook zo maken dat de mensen echt durven, daarnaast is het duidelijk wat de bedoeling is'.* Luke: '*Je hebt een mooie mix van bescheidenheid en doortastendheid inderdaad, want iedereen doet het wel maar het is nooit bedreigend of onverwacht, de cliënten hebben er zelfs zin in'.* Hetty: *'Omdat je veiligheid creëert kan je heel veel'.*

Vraag over relevante of minder relevante oefeningen:
Vooral de oefeningen met 'nee zeggen', en om 'hulp vragen' vonden ze beiden zeer relevant. Hetty *'Hierin kon je heel goed voelen hier heb ik een grens, hoe ga ik daarmee om en hoe kan ik dan ook nee zeggen, al die drie stappen zitten daar in, ook voor de degene die de voorwerpen gaven, daar zit ook veel in, er zat heel veel in die oefening' Hetty vervolgd; 'bij de oefening om hulp vragen kwam echt naar voren hoe moeilijk het is om hulp te vragen, dat is zo basic, erg mooi'.*

Vraag of zij deze oefeningen weer zouden gebruiken bij een volgende training:
Beiden vinden de oefeningen zeker een aanvulling en een meerwaarde op de inhoud van de training. Luke: 'Het geeft een extra dimensie aan hoe wij het doen, wij hebben dan de basis, en wij oefenen in rollenspellen, maar dit is weer een mooie andere manier.' Op mijn vraag dat als ik een handleiding zou geven met de oefeningen, of ze deze zouden gebruiken en daar mee verder willen, antwoorden ze beiden; '*ja'.*

4. Discussie

In de voorgaande hoofdstukken is het begrip assertiviteit beschreven, er is uitleg gegeven over de assertiviteittraining en er is een koppeling gemaakt naar PMT. Daaropvolgend is de interventie toegepast en onderzocht en daar zijn resultaten uit voort gekomen. In dit hoofdstuk wordt hierover een kritische blik geworpen.

Meetinstrumenten:

- Bij het onderzoeken van de onderzoeksvraag doormiddel van een vragenlijst en interview is gebruik gemaakt van vragenlijsten die zelf zijn samengesteld. Dit houdt in dat deze niet gestandaardiseerd of onderzocht zijn van te voren. Het zou kunnen dat de betrokkenen in dit onderzoek vragen verkeerd hebben geïnterpreteerd of anders hebben opgevat. Daarnaast zijn de vragen die zijn gesteld vrijwel allemaal open vragen waardoor het lastig zou kunnen zijn geweest om antwoorden in woorden uit te drukken en op papier formuleren. Hierdoor zouden de antwoorden onvolledig/onbetrouwbaar kunnen zijn. Daarnaast bestaat er een kans dat de antwoorden verkeerd geïnterpreteerd zijn.
- Er is echter wel geprobeerd om deze punten te ondervangen door naast het invullen van de vragenlijst ook een interview af te nemen met alle betrokkenen. Hierdoor konden alle vragen nog een keer langs gelopen worden en er kon eventueel om verduidelijking gevraagd worden bij de gegeven antwoorden. Op die manier is er wel gecontroleerd of de vragen goed begrepen waren en of de onderzoeker de gegeven antwoorden goed begrepen had.
- Een ander punt om te noemen is dat de betrokkenen een 'sociaal' correct antwoord zouden kunnen hebben gegeven. Omdat de onderzoeker zowel de (co-)therapeut was als de onderzoeker. Hierdoor is de mogelijkheid aanwezig dat de betrokkenen de belangen van de onderzoeker voorop stelden en dus vrijwel alleen positieve antwoorden gegeven hebben. Zeker bij subassertieve personen zou het een reële mogelijkheid kunnen zijn dat zij zich 'meegaand' opstellen tegenover de onderzoeker. Omdat zij vaak de belangen van een ander op de eerste plaats stellen en daarbij vaak moeite hebben om hun werkelijke gevoelens, gedachten en ideeën te noemen of te uiten (Hustings, 2000).

PMT:

- Zowel de cliënten als de maatschappelijk werkers hadden voor het eerst te maken met psychomotorische therapie. Er zijn oefeningen vanuit de PMT aangeboden in de training en zij hebben naar aanleiding daarvan daar hun mening over gevormd. Zij hadden dus echter geen vergelijkingsmateriaal, of verdere achtergrond informatie waar zij hun mening aan konden toetsen. Het onderzoek is dus vooral gebaseerd op ervaringen en bevindingen van de betrokken cliënten en maatschappelijk werkers in een specifieke context.

Dataverwerking:

- Doordat er in de vraagstelling van de vragenlijsten vooral naar ervaringen en bevindingen is gevraagd, en doordat er voor de betrokkenen geen vergelijkingsmateriaal was, zou je kunnen stellen dat hier eigenlijk meer een beleving gemeten is in plaats van een effect. Dit komt vooral in de vragenlijsten van, en interviews met de cliënten naar voren. Hieruit blijkt dat er eigenlijk meer inzicht is verkregen in hoe zij de interventie beleefd hebben in plaats van wat het effect en/of resultaat voor hun was.
- Aan de andere kant is er in de assertiviteitstraining wel gekeken naar de resultaten van de leerdoelen van de betrokken cliënten. Bij de eerste bijeenkomst zijn er smart doelen opgesteld door de cliënten, waarbij zij ook een cijfer gaven in welke mate zij vinden dat ze deze doelen al beheersen. Deze doelen worden bij de laatste bijeenkomst geëvalueerd en de cliënten geven doormiddel van een nieuw cijfer aan of zij vinden dat zij geroeid zijn in hun leerdoelen.

Deze resultaten waren positief; de training heeft dus een aangetoond positief effect gehad bij het ontwikkelen van de leerdoelen van de cliënten. Tijdens het uitvoeren van dit onderzoek is hier helaas niet specifiek op ingegaan.

- De maatschappelijk werkers hebben echter wel weer meer een antwoord gegeven op de vraag hoe het effect van de interventie was op de cliënten. Vanuit hun kennis, overzicht en ervaring met eerdere assertiviteitstrainingen hadden zij wel vergelijkingsmateriaal en inzicht in het effect voor de cliënten door het toevoegen van de interventie.
- Je zou dus kunnen zeggen dat de resultaten van de vragenlijsten en interviews met de cliënten meer berust op de belevingen van de cliënten in deze context. En dat de resultaten vanuit de antwoorden van de maatschappelijk werkers wel meer een antwoord geven rondom het effect dat onderzocht is.

<u>Assertiviteitstraining heeft op zichzelf al een bewezen effect</u>

- Met dit onderzoek is onderzocht of de toevoeging van oefeningen uit de PMT een meerwaarde heeft op het verkrijgen van zelfinzicht en handvatten rondom het begrip assertiviteit. Hierin is er tot nu toe geen rekening mee gehouden met het feit dat het volgen van een assertiviteitstraining voor cliënten op zich al een meerwaarde kan hebben voor cliënten, ook als het gaat om handvatten en om zelfinzicht. In voorgaande trainingen hebben cliënten ook op deze aspecten heus wel een hoop geleerd. Het zijn belangrijke aspecten binnen een assertiviteitstraining en hier word sowieso aandacht aan besteed. Ook zonder de toevoeging van PMT als interventie.
  Schouten (2002) verteld dat doeltreffende elementen voor het aanleren van nieuw gedrag (het nadoen en overnemen van voorbeelden en door het instuderen en oefenen van het nieuwe gedrag) vorm krijgen vanuit de cognitieve gedragstherapie. Vooral vanuit de cognitieve gedragstherapie word het succes van de assertiviteitstraining dan ook veelal verklaard. Dus ook zonder de toevoeging van PMT in een assertiviteitstraining is zo'n training zeker een meerwaarde voor cliënten die moeite hebben om assertief te zijn. Zie bijvoorbeeld het onderzoek van Van Schouten en Nelissen in samenwerking met de Universiteit van Utrecht (Snelder, 2011). Hierin word wetenschappelijk bewezen dat mensen daadwerkelijk assertiever de training uitkomen. In deze training worden ongeveer dezelfde methodieken genoemd die ook in de assertiviteitstraining van Heliomare worden gebruikt.
- Aan de andere kant gaat dit onderzoek wel over een eventuele meerwaarde van PMT als aanvulling binnen de al bestaande assertiviteittraining. Dus hierbij word er wel rekening mee gehouden dat de training op zich al een positief effect heeft voor cliënten, alleen is de vraag of de toevoeging van PMT misschien wel een meerwaarde is op het vergróten van het zelfinzicht en het verkrijgen van handvatten rondom assertiviteit. Wendy Mosselman (januari 2010) heeft overigens een soortgelijk effect onderzoek gedaan, maar dan meer over het vergroten van het lichaamsbesef en of dit invloed heeft op assertiviteit, en hierin toont zij ook duidelijk aan dat PMT hierin wel een meerwaarde heeft.

Er zitten dus een aantal kantekeningen aan dit onderzoek. Dit onderzoek bevat geen meetbare en concrete bewijzen en berust vooral op subjectieve meningen en ervaringen. Om dit onderzoek meer wetenschappelijk onderbouwd te maken zou je bijvoorbeeld een onderzoek moeten doen met verschillende deelnemende groepen en/of een controle groep, waardoor je vergelijkingsmateriaal krijgt. Daarnaast zou je op zoek kunnen gaan naar vragenlijsten die echt specifiek een effect op bijvoorbeeld het zelfinzicht (of lichaamsbesef) meten. Dit onderzoek is eigenlijk een opstapje naar het overwegen om een vervolg onderzoek te doen om 'evidence based' te kunnen aantonen dat PMT bijvoorbeeld goed past binnen een assertiviteitstraining in het algemeen.

6. Conclusie:

In deze conclusie word een antwoord gegeven op de onderzoeksvraag;
'Leid het geven van oefeningen uit de psychomotorische therapie, aan cliënten in een revalidatie traject tot een aanvulling bij het verkrijgen van zelfinzicht en handvatten met betrekking op assertiviteit binnen het assertiviteitsprogramma van maatschappelijk werk in Heliomare?'

Juist het ervaren van de eigen lichaamssignalen en daarbij luisteren naar de eigen behoeftes is voor deze doelgroep zo belangrijk. Omdat het over de eigen grenzen gaan kan leiden tot langdurige spanning en stress, wat mogelijk tot het versterken of in stand houden van emotionele en/of lichamelijke klachten kan leiden (Nevid, Rathus, Greenze (2008).
Het bewust worden van wat het lichaam aangeeft door bijvoorbeeld te (leren) luisteren naar de eigen lichaamsignalen draagt bij aan het vergroten van het zelfinzicht. Dit is een belangrijke factor om vervolgens ook op te kunnen komen voor de eigen belangen, wat een belangrijk aspect is voor het ontwikkelen van assertiviteit (Hustings, 2000)

In het theoretisch kader komt naar voren dat de theoretische modellen en de verschillende thema's die worden behandeld in de training, veel raakvlakken hebben met de modellen en theorieën uit de psychomotorische therapie. Hierdoor is er theoretisch gezien een goed raakvlak tussen PMT en de assertiviteitstraining. Niet alleen binnen de assertiviteitstraining van Heliomare, maar ook elders worden in de assertiviteitstraining vooral elementen gebruikt vanuit de cognitieve gedragstherapie, waar Ellis en Beck de grondlegger van zijn (Weerman, 2006). De PMT heeft ook een behandelstrategie die ontwikkeld is vanuit de cognitieve gedragstherapie; namelijk oefengerichte therapie. Daarbij gaat het om het aanleren van nieuw gezond gedrag, en dit sluit aan bij de belangrijkste factoren van een assertiviteitstraining; namelijk het instuderen en oefenen van nieuw gedrag. Daarnaast is psychomotorische therapie een experientiele therapievorm, waarin het ervaren en oefenen, vaak aan de hand van thema's, centraal staat (Emck en Bosscher, 2004). De thema's die binnen een assertiviteitstraining naar voren komen hebben overeenkomsten met de thema's die we binnen de PMT veel gebruiken. Zoals bijvoorbeeld thema's als; grenzen, samenwerken, om hulp vragen, spanning/ontspanning, en lichaamsbeleving. En ook belangrijke methodieken en theorieën die in de training worden gebruikt hebben raakvlakken met modellen en methodieken die worden gebruikt in de PMT. De RET, het G-schema, en de transactionele analyse zijn bekend bij de PMT'er.
Verschillende ontspanningsmethodieken die hun oorsprong hebben uit de lichaamsgerichte therapie (Zoals Autogene training en progressieve relaxatie) zijn bekend en kunnen worden toegepast in de PMT. Het kunnen en leren ontspannen, en daarin het lichamelijk ervaren, zijn hierin belangrijke aspecten. Ook binnen de assertiviteitstraining is het bewust worden van spanning en onder controle krijgen van spanning (door het bewust lichamelijk ervaren ervan) een belangrijk en veel gebruikt aspect. In de assertiviteitstraining van Heliomare wordt hiervoor bijvoorbeeld een lichaamsbewustzijn oefening zoals de bodyscan gebruikt.

In de interviews die zijn afgenomen met de cliënten naar aanleiding van het invoegen van PMT komt naar voren dat de oefeningen die zijn gegeven als een aanvulling binnen de training worden beschouwd. De antwoorden in de vragenlijsten en interviews laten zien dat zij in de oefeningen lichaamssignalen gingen voelen en herkennen, en dat de oefeningen hierdoor in hun beleving een aanvulling waren bij het ontwikkelen van meer zelfinzicht. Zo vertellen de cliënten bijvoorbeeld dat er door de oefeningen '*meer gevoel'* bij kwam, en dat er lichaamssignalen konden worden ervaren en herkend. Zij vinden dat hierdoor de thema's en onderwerpen meer *'tastbaar'* zijn geworden.

Volgens een aantal cliënten hebben de oefeningen er ook toe bijgedragen dat zij de theorie die besproken is beter zullen onthouden en deze hierdoor goed me kunnen nemen naar hun dagelijks leven. Hierbij moet wel genoemd worden dat in de vraagstelling aan de cliënten meer naar een persoonlijke beleving gevraagd is dan naar een echt te bewijzen effect. Het effect dat zij noemen is dus een subjectieve beleving over hoe zij de oefeningen hebben beleefd en wat zij eraan gehad hebben.

Opvallend is dat ook beide betrokken maatschappelijk werkers, Luke en Hetty, zeer positief zijn over de aanvulling van de training met oefeningen uit de psychomotorische therapie. Zij vonden de oefeningen verfrissend; er ontstonden doormiddel van de oefeningen nieuwe en/of andere invalshoeken om over te praten met de cliënten. Volgens hun dragen de oefeningen zeker bij aan het (verder) ontwikkelen van het zelfinzicht van de cliënten. Cliënten konden veel ervaren in de oefeningen en daardoor werd mogelijk het zelfinzicht vergroot. Als het mogelijk is zouden zij zelfs een vervolg willen geven aan deze interventie; ze zouden de oefeningen PMT ook in een volgende trainingen weer willen gebruiken als dat mogelijk is.

Naar aanleiding van de bevindingen in de literatuur, van de afgenomen interviews, en ondanks de kritische punten die zijn genoemd in de discussie luidt de conclusie en het antwoordt op de onderzoeksvraag als volgt:
De toevoeging van oefeningen uit de PMT lijken de cliënten inderdaad meer de gelegenheid te geven om de eigen lichaamssignalen te kunnen ervaren en herkennen, waardoor vervolgens het zelfinzicht mogelijk wordt vergroot. De oefeningen kunnen er ook toe bijdragen dat de besproken theorie beter kan worden onthouden om deze vervolgens als handvat mee te kunnen nemen naar het dagelijks leven.

6. Aanbevelingen:

Deze aanbevelingen zijn ontstaan naar aanleiding van het onderzoek en de resultaten ervan. De aanbevelingen zijn onderverdeeld in twee onderwerpen; Aanbevelingen voor een eventueel vervolg van de interventie, en aanbevelingen voor een eventueel vervolg onderzoek naar het effect van de interventie.

6.1 Aanbevelingen voor een eventueel vervolg aan het toevoegen van oefeningen uit de PMT in de assertiviteitstraining binnen Heliomare:

- *Eventueel bij volgende trainingen ook weer gebruik maken van de oefeningen uit de PMT*; Uit dit onderzoek lijkt de toevoeging van oefeningen uit de PMT cliënten de gelegenheid te geven om de eigen lichaamssignalen te kunnen ervaren en herkennen, waardoor mogelijk het zelfinzicht bij hen wordt vergroot. Daarom zou aanbevolen kunnen worden om de toevoeging van oefeningen uit de PMT bij een volgende assertiviteit training ook weer te gebruiken. Hiervoor is een reader gemaakt met alle voorbereidingen van de oefeningen per thema bij elkaar. Zo kan maatschappelijk werk eventueel zelf als zij dit willen een aantal oefeningen uit de PMT blijven gebruiken in de assertiviteitstraining.
- *Oefeningen aanpassen aan de nieuwe cliënten bij een eventueel vervolg van de interventie:* De oefeningen zoals ik deze binnen de training heb gegeven sloten aan bij de hulpvraag en doelen van de betrokken cliënten. In een eventuele volgende training heb je te maken met andere cliënten die weer andere persoonlijke hulpvragen en doelen hebben. Aanbevolen word om goed om te kijken of de beschreven oefeningen zoals die zij gedaan wel aansluiten op nieuwe cliënten, het kan zijn dat deze eventueel moeten worden aangepast aan de doelen van nieuwe cliënten.
- *Eén oefening uit de PMT is voldoende per bijeenkomst;* Voor sommige bijeenkomsten had ik twee oefeningen uit de PMT voorbereid. In de praktijk bleek echter dat een oefening voldoende was om het beoogde doel naar voren te laten komen, en ook met betrekking op de tijdsindeling is 1 oefening genoeg. Er staan soms wel twee oefeningen beschreven in de voorbereiding. Bij een eventueel vervolg zou er dus gekozen kunnen worden uit een van beide oefeningen, passend bij de groep cliënten en hun doelen.
- *De structuur van een bijeenkomst veranderen;* Binnen deze training hebben we ervoor gekozen om de structuur van elke bijeenkomst hetzelfde te houden. Dat wil zeggen dat we de oefening uit de PMT als laatst deden, na de uitleg van het nieuwe betreffende thema. Mogelijk zou er in een vervolg training gekozen kunnen worden om de structuur binnen een bijeenkomst af en toe te veranderen, door bijvoorbeeld te starten met een oefening. Dit met het doel om te kijken wat er gebeurt met het gedrag van cliënten als de veiligheid van een vaste structuur doorbroken word. Hier zou je vervolgens met de cliënten samen op in kunnen gaan door te bespreken wat er gebeurde.

6.2 Aanbevelingen voor een eventueel vervolg onderzoek:

- *Het resultaat en/of effect van PMT onderzoeken en aantonen:* Uit dit onderzoek komt naar voren dat de oefeningen uit de PMT mogelijk de PMT mogelijk het zelfinzicht bij de cliënten hebben vergroot. Maar deze conclusie berust alleen op ervaringen en belevingen, en is niet wetenschappelijk onderbouwd en feitelijk aantoonbaar gemaakt in dit onderzoek. Een eventueel vervolg onderzoek waarin echt het effect wordt gemeten en kan worden aangetoond zou hier een mooi vervolg op kunnen zijn. Misschien dat er in de toekomst echt aangetoond kan worden dat de psychomotorische therapie daadwerkelijk een positief effect heeft op het vergroten van het zelfinzicht bij deze doelgroep, en dat dit daardoor een bijdrage zou kunnen leveren aan het ontwikkelen en/of vergroten van assertiviteit.

- *Gebruik maken van een controle groep:* Bij een eventueel vervolg onderzoek word aanbevolen om gebruik te maken van een controle groep. Zodat er ook vergelijkingsmateriaal is om het effect van de interventie beter te kunnen onderzoeken. Op die manier ondervang je ook het discussie punt dat deelname aan een assertiviteitstraining zo en zo waarschijnlijk al een meerwaarde levert aan het vergroten van het zelfinzicht en daarbij het ontwikkelen van assertief gedrag. Met een controle groep kan beter worden onderzocht wat specifiek het effect is van de toevoeging van PMT is binnen een assertiviteitstraining.

8. Literatuurlijst:

- Bakker, E.C., en van Buuren, H. (2009). Onderzoek in de gezondheidzorg. Groningen: Noordhoff Uitgevers.
- Emck, C. en Boscher, R.J. (2004). Psychomotorische therapie bij chronisch somatische aandoeningen. In: De Lange, J. en Bosscher, T.J. (2005) Psychomotorische therapie in de praktijk. Nijemegen: Cure en Care Publishers
- Fellinger,P. (...) Thema's in de psychomotorische therapie, Zwolle: Christelijke hogeschool Windesheim.
- Figuur Roos van Leary (2009). In mens en samenleving, onderwerp; communicatie, Geraadpleegd op 12 december 2011, op: www.mens-en-samenleving.infonu. Nl
- Figuur voorpagina (2008). In communicatie, klantcontact en tips, geraadpleegd op 10 januari 2012, op: www.salesonline.nl/weblog2/5_passie_voor_resultaat/tag/22_klantcontact
- Hustings, A-L. (2000). *Assertief gedrag; n'kunst om te leren, een handleiding voor trainers en opleidingsadviseurs*. Zaltbommel: uitgeverij Thema, van Schouten en Nelissen.
- Ijzermans, T., Dirx, C. (2003). *Beren op de weg, spinsels in je hoofd; omgaan met emoties op het werk, de rationele Effectiviteitstraining*. Zaltbommen: uitgeverij Thema, van Schouten en Nelissen.
- Shankar , S.R. (2007). Vers over activiteit en rust,. In: Redactie Happinez (2007) Ik geef je Wijsheid. Arnhem: Uiteverij Terra Lannoo B.V.
- Mijnster, C. (2001). *Effectonderzoek is niet eng, deel 3 effectenonderzoek naar psychomotorische therapie op basis van principes van vrouwenhulpverlening*, geraadpleegd op 14 december 2011, op: www.PMTinfosite.nl
- Mosselman, W. (2010). Door verbeterd lichaamsbesef meer lef!? Een psychomotorische interventie bij assertiviteitsproblematiek, Masterthesis Masteropleiding psychomotorische therapie. Geraadpleegd op 14 december 2011, op: www.hbokennisbank.nl
- Naam leven in je lijf, Netwerk leven in je lijf: Reichiaans lichaamswerk, gerdaapleegd op 12 december 2011, op: http://www.netwerkleveninjelijf.nl
- Nevid, J. S., Rathus. S.A., Greenze,B. J. (2008). *Psychiatrie een inleiding*. Amsterdam: Pearson Education Benalux.
- NVPMT . (2009) *Beroepsprofiel psychomotorisch therapeut* (elektronische versie) Geraadpleegd op 15 december, op : www.nvPMT.nl, datum van publicatie: 3 maart 2010
- Poster Loesje (2006). Onderwerp: Zelfvertrouwen, Geraadpleegd op 12 december 2011, op: http://www.loesje.nl/posterarchief
- Riet, v.N. (2006). Groepswerk in maatschappelijk werk. Assen: Koninklijke van Gorum BV
- Schouten, J. (2002). *Ik ben d'r ook nog; een handleiding voor assertiviteitstrainingen*. Amsterdam: uitgeverij Boom.
- Snelder, M. (2001) Assertiviteitstraining bewezen effectief. Geraadpleegd op 14 december 2011, op: http://www.sn.nl/Kenniscentrum/Blogartikelen/Artikel/Assertiviteitstraining-bewezen-effectief.htm
- Stoffel, M.J., van der Zee, K., Boshuizen, W. (1996). Transactionele analyse, het handboek. Amsterdam: uitgeverij SWP.
- Verschuur. P (2007). *Reader lichaamsgeorienteerde methodieken 1; Sensory Awareness, ontspanningsmethodieken, ademhaling en hyperventilatie*. Zwolle: Christelijke hogeschool Windesheim.
- Weerman, A. (2006). *6 psychologische stromingen en 1 client*, Amsterdam: Nelissen.H.

8. Bijlagen

1. Nadere omschrijving van begrippen in een schema uit de assertiviteitstraining van Heliomare

2. Lichaamsbewustzijn oefening uit de assertiviteitstraining van Heliomare

3. I Beschrijving van thema's binnen de psychomotorische therapie door Fellinger, P. (..). vanuit Christelijke hogeschool Windesheim
   II Schema met de thema's uit de assertiviteitstraining en de PMT thema's aan elkaar gekoppeld.

4. Patiëntenfolder van Heliomare over de assertiviteitstraining

5. Patiëntenfolder over dagbehandelin bij Heliomare (met uitleg over maatschappelijkwerk)

6. Een overzicht van de voorbereidingen van de PMT oefeningen die zijn aangeboden

7. De twee vragenlijsten die ontworpen en gebruikt zijn bij dit onderzoek

BIJLAGE 1

Assertiviteitsschema

Uit : De assertiviteistraining van Heliomare Maatschappelijk werk Polikliniek

---

ASSERTIVITEITSSCHEMA

Onder assertiviteit (sub-assertiviteit)	**Assertief (assertief)**	**Over assertief (agessief)**
Je laat je rechten schenden. Anderen maken misbruik van jou. Je bereikt je doel niet. Je durft niet het woord te nemen Je durft geen weerwoord te geven Je past je aan. Je bindt in, je laat je afschepen. Je durft niet te zeggen wat je vind, of je weet zelf niet wat je van iets vind. Je laat anderen voor je kiezen. Je bent bang voor het oordeel van anderen. Je voelt je achtergesteld en onbegrepen.	Je beschermt je eigen rechten. Je let zowel op je eigen belang als op het belang van de anderen. Je bent bereid tot een compromis. Je hebt de meeste kans om je doel te bereiken. Je geeft je mening als je dat nodig vindt. Je kunt voor jezelf opkomen. Je stelt je sociaal op. Je komt voor jezelf op. Je kunt op een duidelijke en besliste wijze je standpunt verdedigen. Je kiest zelf. Je weet wanneer het aan jou is om te kiezen, en wanneer je de keuze aan anderen moet overlaten. Je luistert naar anderen. Je laat je niet imponeren. Je overweegt of de ander gelijk heeft. Je staat open voor de ander. Met sommige sluit je vriendschap en anderen houd je op afstand.	Je schendt de rechten van anderen. Je let alleen op je eigen belang. En je let niet op de belangen van anderen. Je bereikt je doel ten koste van anderen. Je let niet op of het passend is om je mening te geven. Je drukt je mening door. Je vind het niet nodig in a anderen op hun gemak of gerust te stellen Je drukt je mening door, anderen moeten maar voor jou opzij gaan. Je bemoeit je met keuzes van anderen. Je interesseert je niet voor de ander. Het interesseert je niet wat anderen van je vinden.

Onder-assertief gedrag is op termijn relatie verstorend.	Assertief gedrag is op termijn relatieversterkend.	Over-assertief gedrag is op termijn relatieverstorend.

Gedachtes die leiden tot onder-assertief gedrag	Gedachtes die leiden tot assertief gedrag	Gedachtes die leiden tot over-assertief gedrag
Iedereen moet me aardig vinden.	Ik vind het prettig als anderen mij aardig vinden, maar ik besef dat dat nooit voor iedereen kan gelden.	Het maakt me niet uit wat ze van me vinden, als ze maar niet denken dat ze over me heen kunnen lopen.
Er is niets op tegen om het iedereen naar de zin te maken	Ik besef dat ik het nooit iedereen naar de zin kan maken, maar ik wil er wel mijn best voor doen, zonder me in te veel bochten te wringen.	Ik ga er niet bij stilstaan wat anderen er van vinden.
Ik moet dankbaar zijn voor wat de ander voor mij doet, ook als ik daar niet blij mee ben.	Ik stel het op prijs als anderen wat voor mij doen, maar als ik dat niet wil, zal ik het vriendelijk afwijzen.	Ik voel mij niet verplicht als anderen wat voor mij doen, dat doen ze toch zeker zelf?
Ik mag geen fouten maken want dan vinden ze me stom.	Ik zal mijn best doen om geen fouten te maken, maar ik ben niet onfeilbaar.	Mensen moeten niet zo zeuren. Als ze het niet goed vinden, doen ze het maar zelf.
Ik ben hier veel stommer in dan anderen.	Ik doe mijn best (ik doe dit naar eer en geweten), meer kan ik niet doen.	Als ze denken dat ze het beter kunnen doen ze het maar zelf.
Ik kan mezelf toch niet veranderen.	Ik sta open voor verandering/verbetering.	Mezelf veranderen is nergens voor nodig.

BIJLAGE 2

Lichaamsbewustzijn oefening uit de assertiviteittraining

Uit: Assertiviteitstraining van Heliomare Maatschappelijk werk Polikliniek

---

Lichaamsbewustzijn oefening

Ga op je rug liggen op gemakkelijk in een stoel zitten. Neem enkele ogenblikken de tijd om bewust te ademen. Voel hoe de adem naar binnen en naar buiten stroomt. Wees je bewust van iedere in- en uit ademing.
Laat enkele minuten je geest door de verschillende gebieden in je lichaam gaan, blijf even in elk gebied, adem door elk gebied heen en let op wat je er aantreft.
Begin bij de tenen van je linkervoet en ga langzaam via de voet en daarna via je rechter been weer omhoog naar je bekken.
Ga nu verder omhoog naar je romp, onderug en buik, vervolgens door je bovenrug en borst naar je schouders. Als je gedachten afdwalen – wat ze van nature doen – leid ze dan rustig terug naar het deel van je lichaam waar je mee bezig was toen ze begonnen af te dwalen.
Ga dan naar de vingers van je beide handen en ga door beide armen tegelijk omhoog en terug naar je schouders. Ga vervolgens door je hals en je keel. Begeef je tenslotte door alle gebieden van je gezicht en je hoofd. Blijf even in die gebieden waarvan je weet dat het spanningsplekken voor je zijn.
Eindig, als je wilt, met ademen via een 'denkbeeldig gat' in je kruin, alsof je een walvis bent. Laat je adem van het ene uiteinde naar het andere door je lichaam stromen, alsof deze door je kruin naar binnen door je tenen naar buiten stroomt en vice versa. Blijf tot slot een ogenblik stil zitten en sta dan op. Voel je lichaam als geheel voordat je je bezigheden hervat.

Ter voltooing van deze oefening kun je nog een paar minuten nemen om na te denken. Noteer en leg vast waar je spannning of vastzitende spieren opmerkte en beantwoord de volgende vragen:

- Waar zitten de onrustige plekken, pijntjes of knopen waarin spanning zit in mijn lichaam?
- Welke gebeurtenissen van deze dag of de afgelopen weken hebben deze pijntjes of knopen veroorzaakt?
- Welke gevoelens breng ik in verband met deze gebeurtenissen?
- In welke delen van mijn lichaam zitten deze emoties?

Maak je geen zorgen als je niet meteen een duidelijk antwoord krijgt. Alleen al door de vragen te stellen verscherp je jouw bewustzijn.
Als je dit langere tijd bijhoudt, kunnen er patronen aan het licht komen die laten zien hoe jij in je lichaam emoties vast houdt.

BIJLAGE 3

PMT-thema's, een toelichting I

Door: Fellinger, P.: beweegthema's een toelichting, Opleiding bewegingsagogie en psychomotorische therapie, Christelijke hogeschool Windesheim

---

Inleiding:
Binnen de assertiviteitstraining werden verschillende thema's rondom assertiviteit behandeld. In deze bijlagen word een samengevat overzicht gegeven van de zeven PMT thema's zoals deze beschreven worden door Pauline Fellinger, docent van Windesheim.

Welke thema's gebruiken we in de psychometrische therapie?
Er zijn binnen de psychomotorische therapie 7 doelen geformuleerd. Deze zijn opgesteld om alle mogelijke psychosociale problemen, hulpvragen en/of doelen te ordenen en in kaart te brengen.

- Motorische instrumentele sensibiliteit (M.I.S.)

Dit thema heeft betrekking op de gevoeligheid van iemand voor de voorwerpen (materialen) om zich heen. Dit thema heeft ook betrekking op het in contact zijn met de materialen om iemand heen.

- Motorische sociale sensibiliteit (M.S.S.)

Dit thema heeft betrekking op de gevoeligheid die iemand heeft voor de omgeving om zich heen. Hierbij gaat het over afstand en nabijheid, contact maken, kunnen samenwerken, leiden en/of volgen, luisteren, rekening houden met elkaar..

- Ruimte

Dit thema gaat over hoe iemand met ruimte omgaat. Het gaat over het gebruik van de ruimte; neemt iemand veel of weinig ruimte in, over een eigen plek innemen en/of hebben, en over hoe iemand zich beweegt door de ruimte.

- Kracht

Bij het thema kracht zijn er meerdere aspecten van toepassing. Het kan gaan over het (durven) inzetten van kracht, over het leveren van kracht. Dus of iemand zich in zijn of haar kracht voelt en dit ook uit kan stralen. Het kan ook gaan over hoe je minder kracht kunt gebruiken, bijvoorbeeld als kracht richting impulsiviteit en/of agressiviteit gaat.
Het gaat vooral over het goed en gecontroleerd kunnen inzetten van kracht.

- Lichaamsbeleving

Bij lichaamsbeleving gaat het over of en hoe iemand kan voelen/ ervaren en/of kan waarnemen van signalen van het eigen lichaam. En of/ hoe hieraan betekenis verleend kan worden. Hierbij hoort ook het 'presenteren' van je lichaam, het kunnen voelen en herkennen van eigen emoties en gevoelens.

- Vertrouwen

Bij dit thema gaat het over vertrouwen hebben in zichzelf en/of de omgeving (en anderen).
Heeft iemand veel/weinig vertrouwen in zichzelf en anderen? Waar is het vertrouwen op gebaseerd?

- Relaxatie

Dit thema heeft te maken met ontspanning. Kan iemand ontspannen, toepassen van ontspanningstechnieken, het kunnen ervaren van spanning en ontspanning. Ook controle hebben over spanning en ontspanning is hierbij een belangrijk aspect.

BIJLAGE 4

Patiëntenfolder van Heliomare over de assertiviteitstraining

Door: Maatschappelijk werk polikliniek

Revalidatie

Assertiviteitstraining

'Assertiviteit geeft je zelfvertrouwen, zelfrespect en gevoel van eigenwaarde.'

Assertiviteit
'Assertief zijn is duidelijk zeggen wat je op je hart hebt zonder de ander te kwetsen.'

Doelstelling
Het maatschappelijk werk van Heliomare revalidatie biedt een assertiviteitstraining aan voor poliklinische en klinische patiënten van Heliomare revalidatie. In de training leert u beter voor uzelf op te komen daarnaast krijgt u handvatten om op een prettige manier te communiceren met anderen.

De volgende aspecten komen aan bod in de training:
- leren luisteren
- leren 'nee' zeggen
- het stellen van grenzen
- kritiek geven en ontvangen
- vergroten van zelfvertrouwen en zelfrespect
- omgaan met meningsverschillen
- bewust worden van normen en waarden
- gevoelens en gedachten uiten
- oefenen met moeilijke situaties
- in ontvangst nemen van complimenten
- vertrouwd raken met lichaamstaal
- verbeteren van de presentatie van jezelf naar de buitenwereld.

Hoe lang duurt de assertiviteitstraining?
De training duurt acht weken en bestaat uit acht bijeenkomsten. Elke bijeenkomst duurt 1,5 uur.
De training wordt in groepsverband gegeven. Een groep bestaat uit ongeveer zes a acht personen. De groep wordt geleid door twee maatschappelijk werkers.

Hoe kan ik mij opgeven?
U kunt bij uw revalidatiearts of bij een van uw behandelaars aangeven dat u wilt deelnemen aan de assertiviteitstraining. Zij zullen de vraag tijdens de teamvergadering aan behandelteam voorleggen. Wanneer u nog geen contact heeft met het maatschappelijk werk wordt u eerst voor een intakegesprek uitgenodigd. In dit gesprek wordt met u gekeken of uw vraag ook aansluit bij wat de assertiviteitstraining kan bieden. Samen bepalen we dan of u aan de training kunt deelnemen.

Meer informatie?
Heeft u na het lezen van deze folder nog meer vragen? Neemt u dan contact op met het maatschappelijk werk van de polikliniek op de eerste etage, route 23. Wij helpen u graag verder.

Heliomare Revalidatie
Relweg 51, 1949 EC Wijk aan Zee
Postbus 78, 1940 AB Beverwijk
T 088 920 88 88
F 088 920 83 66
E info@heliomare.nl
www.heliomare.nl
servicebureau mei 2011

heliomare

Heliomare onderwijs revalidatie wonen arbeidsintegratie dagbesteding sport

BIJLAGE 5

Bladzijde uit de patiëntenfolder van Heliomare over maatschappelijk werk binnen de dagbehandeling van Heliomare

Door: Dagbehandeling van Heliomare Wijk aan Zee

(AWBZ) of bedrijfsvereniging. Tevens kan instructie gegeven worden aan familie en andere personen die bij u betrokken zijn. Zowel individuele als groepsbehandelingen zijn mogelijk.

De maatschappelijk werker
De maatschappelijk werker begeleidt patiënten en indien gewenst ook direct betrokkenen (familie) bij psychosociale problemen die samenhangen met de ziekte, handicap en revalidatie. Hierbij liggen de aandachtspunten op het mentale, relationele, sociale en maatschappelijke gebied.
Doel van het maatschappelijk werk is om mensen als persoon tot hun recht te laten komen in de sociale, materiële en fysieke omstandigheden waarin zij leven, op zodanige wijze, dat zij de regie over hun bestaan behouden of terugkrijgen. U en uw gezinsleden kunnen door de maatschappelijk werker begeleid en ondersteund worden bij acceptatie en verwerking van de handicap, aanpassing aan de nieuwe leefomstandigheden, verwerven van nieuwe toekomstperspectieven en dergelijke. Ook kunt u ondersteund en verwezen worden bij maatschappelijke problemen op het gebied van bijvoorbeeld huisvesting en financiën.

De psycholoog
De psycholoog houdt zich bezig met de wisselwerking tussen de lichamelijke en/of cognitieve problemen en de emotionele beleving c.q. verwerking hiervan.
De psycholoog richt zich daarbij op die psychische aspecten die het functioneren in negatieve zin beïnvloeden of die een belemmerende rol spelen bij het revalidatieproces. Psychologisch en/of neuropsychologisch onderzoek kan tot de mogelijkheden behoren. De resultaten van het onderzoek worden nabesproken met de cliënt en desgewenst met naastbetrokkenen. Hierop aansluitend kan een gerichte behandeling gegeven worden. Dit vindt individueel of in groepsverband plaats. Bij behandeling kan worden gedacht aan voorlichting, versterken van copingsvaardigheden (omgaan met beperkingen), strategietraining, verbeteren van gedragsrepertoire en begeleiding bij verstoorde handicapverwerking.

De seksuoloog
Chronische ziekten, pijn en handicaps kunnen een forse impact hebben op intimiteit en seksualiteit, zowel bij u zelf als bij uw partner. Dit kan vragen oproepen en problemen geven. Een seksuoloog helpt bij het zoeken naar antwoorden en bij het oplossen van seksuele problemen. Voorbeelden van seksuele problemen zijn verminderd verlangen, opwindingsproblemen, erectieverlies of verminderde lubricatie, pijnklachten, orgasmeproblemen of problemen rondom seksuele oriëntatie en voorkeuren. Een seksuoloog kijkt zowel naar biologische factoren (uw ziekte zelf, veroudering, een overactieve bekkenbodem of bijvoorbeeld de bijwerking van geneesmiddelen) , als naar psychologische(bijvoorbeeld remmende gedachten en gevoelens) en sociale factoren (bijvoorbeeld reacties uit uw omgeving of de invloed van uw relatie) Mbv adviezen, oefeningen, hulpmiddelen en/of medicatie wordt toegewerkt naar het hervinden van prettige seksualiteit. Meer informatie vindt u op de website van Heliomare.

De arbeidsonderzoeker
Bij Arbeidsintegratie zijn verbonden: de beroepsopleidingen, arbeidstraining en de afdeling arbeidsonderzoek. Gedegen onderzoek zorgt voor een objectieve beoordeling van de (on)mogelijkheden van mensen met een ontstane arbeidshandicap. De multidisciplinaire aanpak omvat diagnostiek, capaciteitsonderzoek en werkplekevaluatie. De diagnostiek bestaat uit een medisch specialistisch consult, fysiek functieonderzoek, neuropsychologisch onderzoek en psychodiagnostisch onderzoek.
Naast onderzoek kunnen er ook arbeidstrainingen gegeven worden. Is bij of omscholing noodzakelijk dan bestaat de mogelijkheid dat u bij het Reacollege een scholingsprogramma gaat volgen. Meer informatie kunt u bij de afdeling voorlichting krijgen.

De logopedist
De logopedist houdt zich bezig met problemen op gebied van taal, spraak, stem, mond, gelaatsmotoriek, eten/drinken en gehoor. Aansluitend op het onderzoek wordt in samenspraak met de patiënt een behandelplan gemaakt. De behandeling is meestal individueel,

heliomare

7

Heliomare onderwijs revalidatie wonen arbeidsintegratie dagbesteding sport

BIJLAGE 6

PMT-thema's, een toelichting II
Door: Nienke Miezenbeek (2011).

Inleiding:
Naar aanleiding van de beschrijving bij de thema's uit de psychomotorische therapie heb ik een koppeling gemaakt met thema's en doelen zoals die beschreven staan in de handleiding van de assertiviteitstraining. Hieronder staat in een schema een overzicht van de thema's binnen de assertiviteitstraining, met daarnaast thema's uit de psychomotorische therapie die naar mijn mening overeenkomsten hebben met elkaar.

Thema's binnen de assertiviteitstraining:	**Overeenkomstige PMT thema's:**
Introductie/ voorstellen	Ruimte, Motorische sociale sensibiliteit
Luisteren	Motorische sociale sensibiliteit
Gevoel uiten	Lichaamsbeleving, relaxatie
Nee zeggen	Kracht, lichaamssignalen
Hulp vragen	Vertrouwen, motorische sociale sensibiliteit
Transactionele analyse	Motorische sociale sensibiliteit, kracht
Anders voelen dan anders denken	Vertrouwen, relaxatie
Kritiek geven en ontvangen	Kracht, motorische sociale sensibiliteit
Complimenten geven en afscheid nemen	Ruimte, kracht

BIJLAGE 5

Overzicht van alle voorbereidingen per bijeenkomst
Door: Nienke Miezenbeek (april-mei 2011).

Inleiding:
Hieronder staan alle 9 voorbereidingen die zijn gemaakt voor elke bijeenkomst. Voor de eerste bijeenkomsten zijn steeds 2 oefenvormen voorbereid, waarvan er 1 van beide ook daadwerkelijk werd aangeboden. De aangeboden oefening is onderstreept en dikgedrukt. Vanaf bijeenkomst 4 is er meestal steeds een oefenvorm voorbereid voor in de bijeenkomst, omdat toen duidelijk werd dat een oefening per bijeenkomst voldoende was.

Voorbereiding 1e bijeenkomst assertiviteitsgroep Maatschappelijkwerk, Heliomare

Thema: Kennismaking

Doelen voor de eerste bijeenkomst:
- Kennis maken met elkaar
- Uitleg omgangsregels
- Wat is assertiviteit?
- Assertiviteitsschrift
- Opstellen van persoonlijke doelen
- Uitleg huiswerkopdracht

2 kennismakingsactiviteiten:

1. **Fysiobal in de kring spelen:**

Doel van de activiteit: Elkaar beter leren kennen op een interactieve manier

Thema('s): Kennismaking, stevig staan/zitten

Uitleg: Iedereen staat/zit in een kring. Binnen de kring gaat de fysiobal rond. 1e ronde; je zegt de naam van jezelf als je de bal weg speelt
2e ronde: je zegt je eigen naam, en dan de naam van de persoon waarnaar je toe speelt
3e ronde: Je zegt de naam van de persoon waarnaar je toe speelt, en je vraagt iets aan die persoon. Bijvoorbeeld zijn/haar hobby's, werk, woonsituatie, favoriete vakantieland enzv..

Materiaal: Eventueel stoelen, fysiobal uit de fitness ruimte

2. **Voorwerp uitkiezen:**

Doel van de activiteit: Elkaar beter leren kennen dor zelfonthulling doen

Thema('s): Kennismaking

Uitleg: Er liggen allemaal kleine spel materialen op de grond. Zoek iets uit wat jou aanspreekt. Dan gaan we de kring rond en vragen we aan iedereen waarom hij/zij dat voorwerp heeft uitgekozen. Wat spreekt je zo aan in dit voorwerp, en waarom?

Bijvoorbeeld: een pingpongbal; omdat je erg actief bent en snel weg schiet, net als ik. Daarna eventueel nog 'spelen' met het uitgekozen voorwerp. Alleen of samen, mooie observatie meteen om te zien of/hoe iemand contact zoekt en/of initiatief neemt.

Materiaal: Een krat met allemaal kleine spel materialen zoals kleine ballen, ringen, pittenzajes, kegels, touw

Voorbereiding bijeenkomst 2 Assertiviteitsgroep maatschappelijk werk, Heliomare

Thema: Luisteren

Doelen van deze bijeenkomst:

- Kennismaking: We doen ook nog een kennismaking activiteit omdat er 2 nieuwe deelnemers zullen zijn
- Doelen bespreken van alle deelnemers
- Informatie over luisteren
- Oefenen met luisteren, oefenen van de juiste luisterhouding

1. **Tennisbal over tafel in de kring spelen:**

Doel van de activiteit: Elkaar beter leren kennen op een interactieve manier, luisteren naar elkaar

Thema('s): Kennismaking, luisteren naar elkaar

Uitleg: Iedereen staat/zit in een kring. Binnen de kring gaat de tennisbal over tafel rond.
1e ronde; je zegt de naam van jezelf als je de bal weg speelt
2e ronde: je zegt je eigen naam, en dan de naam van de persoon waarnaar je toe speelt
3e ronde: Je zegt de naam van de persoon waarnaar je toe speelt, en je vraagt iets aan die persoon. Bijvoorbeeld zijn/haar hobby's, werk, woonsituatie, favoriete vakantieland enzv..

Materiaal: Tennisbal, tafel en stoelen

2. **Samen een toren maken**

Doel van de activiteit: Leren luisteren naar elkaar en op die manier oefenen met samenwerken

Thema's: Luisteren, samenwerken, initiatief nemen, leiden/volgen

Rationale: We doen deze activiteit om te oefenen en te ervaren hoe het is om samen iets te bouwen. Hoe doe je dat? Bewust worden van hoe je luistert naar de ander, naar jezelf, neem je initiatief of juist niet, leid je of volg je? Hoe doe je dit in andere situaties zoals op je werk?

Uitleg: We gaan met elkaar een toren bouwen van de materialen die op tafel liggen.

→ Eventuele interventies:
- Napraten; hoe ging het? Luisterden jullie naar elkaar? nam je zelf initiatief? Luistere je naar je eigen ideeën of vooral naar die van de ander? Nam je de leiding, volgde je? Hoe luister je naar de ander? Bijvoorbeeld:

Goede luisterhouding:
- kijk de ander aan
- toon interesse, met en zonder woorden
- herhaal soms (in het kort) wat de ander gezegd heeft
- vraag dingen die je niet begrepen hebt
- vraag door als je nieuwsgierig bent naar
- let op reacties van de ander

    - Eventueel nog een keer een toren maken; bewust luisteren naar elkaar; wat is daarvoor nodig?
    - Eventueel een toren bouwen zonder te praten; alleen non-verbale communicatie

Voorbereiding bijeenkomst 3; Assertiviteitsgroep maatschappelijkwerk, Heliomare

Thema: Gevoel uiten

Doelen voor deze bijeenkomst:
- Informatie over belang van gevoelens uiten
- Verschillende manieren van gevoelens uiten behandelen

2 oefenvormen die te maken hebben met gevoel en gevoelens/emoties uiten:

1. **Basishouding**

Doel van de activiteit: Bewust worden van eigen lichaam, gevoelens proberen op te en/of herkennen van eigen lichaam op dit moment.

Rationale: Het is soms goed om je even bewust te worden van wat je voelt in je lichaam. Lichaamssignalen kunnen je vertellen hoe je je voelt, goed om af en toe even bij jezelf te komen, en om dit te kunnen herkennen. Als je zelf bewust bent van wat je voelt, kun je dit ook aan anderen beter duidelijk maken.

Thema('s) Lichaamsbeleving

Uitleg: We gaan allemaal staan. Ontspannen houding. Mag je ogen dicht doen of open houden, wat je zelf prettig vind. Voel je ademhaling, waar zit deze? Hoe raken je voeten de grond? Wat zijn de druk punten? Voel je ergens iets in je lichaam, valt er iets op? hoe voelen je benen? Je romp? Je armen? Schouders? Hoofd? Ademhaling? Hoe voel je je op dit moment? Ontspannen? Gespannen? Voel je ergens spanning?

→ eventueel er over na praten; wie heeft er iets gemerkt, wie wil er iets delen over hoe hij/zij zich voelt, wat hij/zij voelde? Kan je er woorden aan geven? Hoeft niet per see, mag als je dat wil!

2. Uiten van emoties; mimiek, lichaamshouding

Doel van de activiteit:	Oefenen met het uiten van emoties, non-verbaal. Oefenen met mimiek en lichaamshouding.
Rationale	Belangrijk om je gevoelens te uiten zodat anderen ook weten hoe jij je voelt. Mensen om je heen weten dan beter hoe ze op jou moeten reageren. Belangrijk dat wat je voelt je ook duidelijk kan laten zien; dat je mimiek en lichaamshouding daarbij ook overeen komen, anders kunnen er misverstanden ontstaan.
Thema's:	Emoties, mimiek, lichaamstaal
Uitleg:	Iedereen bedenkt een emotie; basis emoties; bang, blij, boos, bedroefd, verbaasd, afkeer Bedenk voor je zelf hoe je deze emotie laat zien aan de anderen. Laat de emotie zien in je mimiek en lichaamshouding. We gaan de kring langs; per deelnemer raad de groep welke emotie hij/zij toont. De persoon vertelt welke emotie hij/zij had. Is de emotie goed geraden? Waarom wel/niet? Is er feedback voor de persoon die de emotie toonde? Zou iemand het anders doen? Of hetzelfde? Zo gaan we iedereen uit de groep langs.

→ Eventuele interventie:
Waarom heb je een bepaalde emotie gekozen? Emotie die je makkelijk vind om te tonen?
Probeer nu eens een emotie te laten zien die je normaal niet zo snel zou uiten, of die je moeilijk vind om te uiten. De groep kan weer eventueel feedback geven op de mimiek en lichaamshouding.

Materiaal:	Geen

Voorbereiding bijeenkomst 4; Assertiviteitsgroep maatschappelijkwerk, Heliomare

Thema: 'Nee' zeggen

Doelen voor deze bijeenkomst:

- Terug kijken naar huiswerk opdracht van de vorige bijeenkomst
- Ervaringen uitwisselen met elkaar over thema 'nee' zeggen
- Oefenen en ervaren om op een krachtige manier 'nee' te zeggen
- Informatie over hoe krachtig 'nee' kunnen zeggen

Oefenvorm met het thema 'nee' zeggen:

Doel van de activiteit: Bewust worden van eigen lichaams signalen wanneer iets genoeg is. Oefenen om op dat moment ook ' nee' te kunnen zeggen op een krachtige manier

Rationale: Het is soms moeilijk om te bepalen wanneer iets 'genoeg' of 'te veel' is. hiervoor moet je naar je lichaam luisteren, lichaamssignalen geven je informatie over hoe je tegenover die vraag staat. Goed voor jezelf opkomen begint dus met het luisteren naar je eigen lichaam. Vaak zeg je eigenlijk al 'ja' op iets, nog voordat je naar je lichaam geluisterd hebt. Hier krijg je dan vaak spijt van omdat het dan toch te veel word. We gaan in deze oefening oefenen om te luisteren naar je lichaam, en om op een krachtige manier 'nee' zeggen.

Thema's: Lichaamssignalen voelen, grenzen ervaren en aangeven, leren 'nee' zeggen (grens aangeven)

Uitleg: We gaan allemaal staan. Er liggen allemaal materialen op tafel. De cliënten bieden deze materialen aan aan een van de cliënten. Deze neemt de materialen aan en houd deze vast. Als je de spullen vast hebt moet je proberen naar je lichaam te luisteren; wanneer geeft je lichaam aan dat het genoeg is? Op dat moment zeg je 'nee' tegen nog meer materialen.
De andere cliënten proberen goed op te letten of ze kunnen zien aan de cliënt hoe het gaat en of zij of hij wel op tijd stop zegt.\

→ We gaan na of de cliënt op tijd 'nee' heeft gezegd, of dat zij of hij dit toch misschien eerder had willen doen. De andere cliënten mogen aangeven wat zij zagen gebeuren bij de cliënt, en feedback geven op de manier van 'nee' zeggen.

→ Eventueel de oefening nog een keer overdoen en op tijd 'nee' zeggen als dit niet was gebeurd. Of krachtig 'nee' zeggen nog een keer oefenen.

→ Daarna wisselen we van rollen.

Nee zeggen:

- Let op signalen die het lichaam je geeft
- Geef eventueel aan dat je het nog niet weet, en dat je tijd nodig hebt om na te denken
- Oefen erin om NEE te zeggen zonder overdadige verontschuldigingen en smoesjes
- Oefen in krachtig en vriendelijk nee zeggen; non-verbaal/verbaal
- Probeer de verantwoordelijkheid van een weigering te accepteren (niet schuldig voelen)

Thema: Een verzoek doen en om hulp vragen

Doelen voor deze bijeenkomst:
- Terugkomen op het huiswerk van de vorige bijeenkomst
- Pschycho educatie over het thema 'een verzoek doen en om hulp vragen'
- Inzicht krijgen in of, en hoe, jij iemand om hulp vraagt
- Bespreken van aandachtspunten bij een verzoek doen
- Oefenen om om hulp te vragen, een verzoek te doen

Oefenvorm met het thema; om hulp vragen, een verzoek doen

Een fijne context voor jezelf creëren:

Doel van de activiteit: Oefenen om een verzoek te doen, om hulp te vragen. Bewust worden wanneer en hoe jij iemand om hulp vraagt of een verzoek doet. En ervaren hoe het voelt als iemand iets voor jou doet.

Rationale: Het kan soms moeilijk zijn om om hulp te vragen aan een ander, of om een verzoek te doen aan een ander. Om te vragen om iemand anders iets voor jou, of met jou wil doen. Vaak doe je liever iets zelf, want dan hoef je de ander nergens mee te 'belasten'. Dat zijn vaak gedachtes die daarbij een rol spelen.
Of omdat te het eigenlijk niet zo goed durft te vragen, geef je maar een hind aan de ander; in de hoop dat de wel begrijpt wat je bedoelt. We gaan nu oefenen met het om hulp vragen, ervaar maar eens wat het met je doet als iemand iets voor jou doet. En vraag maar eens na bijvoorbeeld of diegene dat vervelend vind om te doen.

Thema's: Om hulp vragen, samenwerken, contact maken, lichaamssignalen

Uitleg: Je mag op de stoel gaan zitten, of op de grond. Je mag voor jezelf helemaal een fijne zitplek creëren, met de hulp van de anderen. Er liggen allemaal kussens, die mogen de anderen bijvoorbeeld voor jou als armleuning/ been leuning vast houden. Net zolang tot je helemaal lekker zit.

Thema: Transactionele analyse

Doelen voor deze bijeenkomst:
- Terugkomen op het huiswerk van de vorige bijeenkomst
- Pschycho educatie over het thema transactionele analyse
- Oefenen van de verschillende rollen binnen deze analyse
- Bewust worden in welke rol jij vaak zit bij communicatie (die stroef gaat) en wat voor invloed een bepaalde rol op jouw gedrag terug heeft in de relatie tot de ander in de communicatie
- Eventueel nog herhalen en oefenen van de oefening van vorige week; om hulp vragen

Oefenvorm met het thema; Transactionele analyse

Een fijne context voor jezelf creëren, verschillende manieren om om hulp te vragen, en om te reageren daarop:

Doel van de activiteit:	Oefenen om een verzoek te doen, om hulp te vragen. Bewust worden wanneer en hoe jij iemand om hulp vraagt of een verzoek doet. In welke rol (ouder, volwassen, kind) vraag jij iemand om hulp. Hoe reageert de ander daar vervolgens op? Oefenen en ervaren van verschillende manieren van communiceren.
Rationale:	Om hulp vragen hebben we vorige week gepefend. Nu gaan we hiermee verder. Net hebben we de uitleg over ouder-volwassen-kind rol gehad. Nu kijken in welke rol jij om hulp vraagt, en hoe de ander daarop reageert. Ook kijken of je een keer een andere rol dan je eigen rol kan aannemen, wat gebeurt er bij de ander? Hoe werkt dat?
Thema's:	Om hulp vragen, samenwerken, contact maken, communicatie
Uitleg:	Je mag op de stoel gaan zitten, of op de grond. Je mag voor jezelf helemaal een fijne zitplek creëren, met de hulp van de anderen. Er liggen allemaal kussens, die mogen de anderen bijvoorbeeld voor jou als armleuning/ been leuning vast houden. Net zolang tot je helemaal lekker zit. De ander die helpt mag kijken hoe hij zij reageert op de manier waarop er aan jou om hulp gevraagd word.

Ervaren van verschillende 'rollen' en wat dat met jou doet

Doel van de activiteit: Bewust worden welke invloed verschillende 'rollen' op jou hebben en wat jou reactie daarop is

Rationale: Het analyseren van de communicatie en het bewust worden van de verschillende rollen is nuttig als bijvoorbeeld de communicatie moeilijk of stroef verloopt. Als je je bewust bent van jou reactie op een bepaalde rol, of van jou eigen rol, dan kun je zelf een andere rol aannemen. Waardoor de ander misschien ook een andere rol zal aannemen als reactie daarop, waardoor de communicatie misschien beter verloopt.

Thema's: Lichaamsbewustwording

Uitleg: Met zijn allen vormen we een kring. Een cliënt gaat in het midden staan. Eerst staan we gewoon, en de cliënt ook. Vervolgens neemt de kring steeds een andere houding aan, zonder te praten. Ze gaan bijvoorbeeld zitten, (kindrol) of ze maken zich groot door de handen uit te strekken, of door op een stoel te gaan staan.
De cliënt in het midden probeert te voelen en te ervaren wat er gebeurt bij hem/haar aan lichaamssignalen bij de verschillende houdingen van de groep. En ook nagaan wat een reactie op de verschillende houdingen zal zijn. Wil je je bijvoorbeeld ook net zo groot maken? Of liever nog kleiner? Hier praten we over na

→ eventuele interventies:

- Misschien is het met de groep te moeilijk/ confronterend, kan ook in twee tallen met een stoel erbij
- Kan ook met verbale communicatie; in tweetallen bijvoorbeeld; Een vraagt iets op verschillende manieren aan de ander, de ander ervaart wat er gebeurt en hoe hij/zij zou willen reageren op de rol van die ander.

Thema: anders voelen door anders denken /RET

Doelen voor deze bijeenkomst:

- Terug komen op het huiswerk van de vorige bijeenkomst
- Uitleggen van het nieuwe thema van deze week
- Psycho educatie over RET en G-Schema
- Ervaringen uitwisselen met elkaar over dit thema
- Oefenen en ervaren wat de invloed is van gedachtes op je gevoel/gedrag

Oefenvormen met het thema; zelfvertrouwen / inschatten eigen mogelijkheden

→ Koppeling met thema inschatten eigen mogelijkheden en RET/G-schema;
Hoe jij denkt over jezelf en je eigen kunnen (gedachtes!) zijn erg van invloed op jou zelfvertrouwen, en op hoe jij je eigen mogelijkheden en je eigen kunnen inschat.
Daarom heb ik oefenvormen gekozen voor deze bijeenkomst die te maken hebben met het inschatten van je eigen kunnen.
→ De oefeningen vallen vooral onder de kerngedachtes binnen perfectionisme; het goed moeten uitvoeren van een oefening en je eigen inschatting hiervan)

Oefening: Mikken van hoepels of ringen over een stok

Doel van de activiteit:	Ervaren hoe je van te voren je eigen kunnen inschat, ervaren wat dat voor invloed heeft op jouw gevoel en je handelen, achteraf nagaan of je van te voren reële verwachtingen had van jezelf en of deze effectief waren of niet. En welk effect heeft de groep daarbij? Speelt de groepsdruk een rol bij jou?
Rationale:	We doen deze oefening om voor jezelf na te gaan wat voor verwachtingen je hebt over je eigen kunnen, en wat deze verwachtingen (gedachtes) met jou doen? Welke invloed hebben deze op je gevoel en op je handelen/gedrag? En zijn deze verwachtingen/ gedachtes die je vooraf had achteraf ook reëel? Door dit voor jezelf te ervaren word je misschien bewust van hoe jij denkt over je eigen kunnen, en wat voor invloed dat voor jou heeft in je functioneren. Als je je hier bewust van bent kun je dit daarna ook misschien juist aanpakken door meer reële gedachten/verwachtingen daarvoor in de plaats te zetten.
Thema's:	Zelfvertrouwen, inschatten eigen mogelijkheden, lichaamsbewustzijn
Uitleg:	We maken een kring (tafel aan de kant) en in het midden staat een pion met een stok erin. Iedereen krijgt een aantal ringen (bijvoorbeeld 5) en hij/zij schat van te voren in hoeveel ringen hij/zij over de stok heen mikt. Daarna gaan we omstebeurt gooien, tot iedereen geen ringen meer heeft. We gaan kijken of het reeel was wat je van te voren had gedacht, en wat die verwachting van jezelf voor invloed had op het mikken zelf. Had de groepsdruk ook invloed? Hier praten we over met elkaar, zo word je je bewust van hoe dit bij jou werkt.

→ eventueel de oefening nog een keer doen, probeer je verwachting positief/reëel te maken voor jezelf en kijk of het effect anders is of niet.
→ Als het mikken niet goed lukt; ga voor jezelf na hoe dit wel gaat lukken? Wat is daarvoor nodig? Een reële afstand zoeken bijvoorbeeld waarop het wel zal lukken

Thema: kritiek geven en kritiek ontvangen

Doelen voor deze bijeenkomst:
- Terug komen op de opdracht van het G-schema van vorige week
- Introduceren van het nieuwe thema; kritiek geven en ontvangen
- psycho educatie geven over kritiek geven en ontvangen.. hoe doe je dat?
- Ervaringen uitwisselen met elkaar over dit thema, ervaringen uitwisselen
- Oefenen en ervaren hoe het is om kritiek te geven, en hoe het is om kritiek te ontvangen.. hoe doe je dat, en wat gebeurt er met je op denken-voelen-handelen?

Oefenvorm met het thema kritiek geven en kritiek ontvangen:
Doel van de activiteit:

Ervaren en oefenen hoe je kritiek en/of feedback geeft aan een ander. En daarbij bewust worden van hoe je dit zelf doet, en of dit effectief is. Daarbij ook ervaren wat het met je doet als je kritiek krijgt, wat doet dat met je? Hoe reageer je daar op?
Hier met elkaar bewust van worden en ervaringen met elkaar uitwisselen, en eventueel oefenen om op verschillende manieren kritiek te geven en te ontvangen, en ervaren wat dat met jou en met de de ander doet.

Rationale

We doen deze oefening om te ervaren op wat voor manier je kritiek geeft of kan geven. Hoe geef jij kritiek? Lukt het je om dat over te brengen wat je ook daad werkelijk wilde terug geven aan de ander waar je kritiek (feedback) op hebt? Hoe breng jij het over en hoe reageert de ander hierop? Ook nagaan bij de ontvanger; wat doet de manier waarop jij feedback krijgt met jou? Wat denk je daarbij en hoe voel je je daarbij? En hoe gedraag jij je als je feedback krijgt of geeft? (denk ook aan de transactionele analyse!)
In deze oefening gaan we kijken of je hier mee kunt oefenen, en vooral bewust van kan worden op wat voor manier je kritiek of feedback geeft en ontvangt. En geef je wel eens kritiek of feedback? Door kritiek te uiten laat je zien en horen dat bepaald gedrag van de ander je boos of geïrriteerd maakt. Je bent dan duidelijk voor de ander en maakt het contact persoonlijker. Door je gevoel te uiten, heb je er minder last van. De ander leert jou en je grenzen beter kennen.

Thema's:

Grenzen bepalen en aangeven, leiden/volgen, ruimte innemen

Uitleg:

We werken in tweetallen. Een persoon van het tweetal bepaalt in gedachten een gebied wat hem/haar toebehoort en waar hij/zij in gaat staan. Een punt van de grens kan aangestipt worden met een pittenzakje en uiteindelijk ontstaat een figuur op de grond. Degene die gaat ontdekken is zelf verantwoordelijk om te weten te komen waar die wel of niet mag komen. Uiteindelijk moet dit gebied op de vloer zichtbaar zijn. Degene die in zijn gebied staat heeft de taak om

er voor te zorgen dat die ander niet in zijn gebied komt, door feedback te geven wat hij/zij er van vind als de ander in zijn/haar gebied komt, en door feedback te geven waar wel goed is om te gaan staan. De ander luistert en mag doorvragen, check ook of je het goed begrepen hebt.

→ Nabespreken; hoe voelde het om feedback te geven, hoe deed je dat (eventueel koppeling transactionele analyse) merkte je dat het je iets opleverde? Hoe was het voor de ontvanger? Wat was je reactie op de feedback? hoe ging je hiermee om?
Verschil in ruimte bespreken; is de ruimte groter of kleiner geworden? Hoe komt dat? Wanneer was het moeilijk om grenzen aan te geven? Wat waren verwarrende situaties? Enzovoorts…

Materiaal: Pittenzakjes

Voorbereiding laatste bijeenkomst assertiviteitsgroep maatschappelijk werk, Heliomare

Thema; complimenten geven en afscheid nemen

Doel voor deze bijeenkomst:
-Terug komen op het huiswerk van de vorige bijeenkomst
-Terug kijken op de eigen leerdoelen en deze evalueren
-Bespreken van goede eigenschappen van jezelf
-Bespreken van thema complimenten geven, ervaringen uitwisselen bij dit thema
-Elkaar complimenten geven
-Afscheid nemen van elkaar

Activiteiten bij deze bijeenkomst:

1. Complimenten: (een activiteit vanuit de training)
Complimenten geven aan elkaar; voor iedereen twee goede eigenschappen bedenken en deze benoemen naar die persoon. Hoe geef je complimenten en hoe ontvang je deze? Wat doet dat met je?

2. Bouwstenen, samen iets opgebouwd

Doel van de activiteit: Bewust worden waarin je het meest gegroeid bent afgelopen weken, uitwisselen met elkaar, met de groep daar een bouwwerk van maken als symbolische afsluiting van de assertiviteitstraining.

Rationale: Dit is de laatste bijeenkomst, de laatste oefening van van de assertiviteitstraining. Jullie hebben afgelopen weken keihard gewerkt en in kleine of grote mate al verandering ervaren in jullie denken/voelen/handelen. Deze oefening is bedoeld om dat wat je geleerd hebt zichtbaar te laten worden in een bepaald voorwerp, en samen met elkaar maken we hier een bouwwerk van. Alleen heb je stukjes gedaan, en samen hebben we stukjes gedaan en dat symboliseert deze oefening. het bouwwerk bestaat uit bouwstenen (handvatten) die we in deze training en daarbuiten verkregen hebben. de bouwstenen en het bouwwerk staat er, nu gaat iedereen op zijn manier met zijn eigen bouwstenen zijn eigen weg in.

Thema: Afscheid nemen

Uitleg: Iedereen bedenkt eerst zelf waarin hij/zij het meeste is gegroeid tijdens de training. Er liggen voorwerpen op tafel; zoek een voorwerp dat daarbij past. We bespreken de voorwerpen even kort; waarom die gekozen en waarin ben je het meeste gegroeid? Dan gaan we met deze voorwerpen een bouwwerk maken op de tafel. Dit symboliseert de training en de bouwstenen die we gelegd hebben om verder te gaan.

BIJLAGE 5

De vragenlijsten die ontworpen en gebruikt zijn
Door: Nienke Miezenbeek (juni 2011).

Inleiding:
Eerste vragenlijst is de vragenlijsten voor de cliënten. De tweede vragenlijst is gegeven aan maatschappelijk werk.

De Vragenlijst;

Inleiding:
De assertiviteitstraining is afgelopen. Deze training is heeft een iets andere invulling gehad dan normaal. Tijdens de training werd er ook bij elke bijeenkomst een oefening aangeboden binnen het thema van de betreffende bijeenkomst. Dit waren oefeningen vanuit de psychomotorische therapie, de studierichting die ik volg. Dit was een extra invulling binnen de training. Voor mij, en ook voor Luke en Hetty was het nieuw om de bijeenkomsten aan te vullen met een oefening. In mijn afstudeer project, dat gaat over deze aangeboden pmt oefeningen binnen de training, ben ik benieuwd naar het effect van deze oefeningen. Ik ben vooral benieuwd hoe jullie de oefeningen vonden, hoe jullie de oefeningen hebben ervaren en of jullie deze oefeningen een meerwaarde vonden in de bijeenkomst. Om dit te onderzoeken heb ik deze vragenlijst opgesteld, deze vragen zal ik ook met jullie mondeling bespreken in een interview.

Deze vragenlijst mogen jullie nu van te voren alvast invullen zodat je er ook vast over na kunt denken. In het interview zal ik de vragen nog een keer stellen en zullen we met elkaar jullie antwoorden op de vragen bespreken.

Jullie krijgen ook nog een andere standaard vragenlijst vanuit maatschappelijk werk als evaluatie op de training, deze wil ik ook graag bijvoegen als bijlagen in mijn verslag. Deze vragenlijst zal meer algemene vragen bevatten over de opzet van de training.
De vragenlijst die ik heb samengesteld (deze vragenlijst) zal meer specifiek gaan over de oefenvormen die ik aangeboden heb tijdens de bijeenkomsten.

De vragenlijsten zal ik als bijlagen toevoegen in het verslag van mijn onderzoek, uiteraard zonder jullie namen erbij.
Om bewijs te kunnen leveren voor school zal ik het interview opnemen met een geluidsrecorder. Deze opname zal alleen gebruikt worden om te kunnen overleggen als bewijsmateriaal aan mijn beoordelende docent vanuit school als dit nodig is.
Toch wil ik hiervoor wel graag jullie schriftelijke toestemming om deze geluid opname te mogen overleggen aan de beoordelende docent indien nodig, dus ik zal jullie daarom ook daarvoor nog een formulier laten ondertekenen.
Dit formulier voeg ik bij deze vragenlijst toe als bijlagen.

Ik wil jullie alvast heel erg bedanken voor jullie enthousiasme deelname aan de training en aan de oefeningen, ik heb er ontzettend veel van geleerd en ik hoop jullie ook!

Ik wens jullie heel veel succes voor de toekomst!

Vriendelijke groet,

Nienke Miezenbeek,
Student bewegingsagogie en psychomotorische therapie
Stagiair bij Heliomare sport en bij de assertiviteitstraining bij maatschappelijk werk

De vragen:
De vragen hebben betrekking op de aangeboden oefen vormen tijdens de assertiviteit training:

1. Vond je de oefenvormen aansluiten bij de betreffende thema's? ja / nee *(omcirkel wat van toepassing is)*
Toelichting:

2. Wat vond je van de manier waarop de oefeningen werden aangeboden?

3. Hoe was voor jou de verhouding tussen het bespreken van de theorie en het oefenen?

4. Heb je het idee dat je genoeg hebt kunnen ervaren/ oefenen tijdens de bijeenkomsten?

5. Was er een oefening bij die volgens jou beter anders had gekund of die niet relevant was?

6. Zie je de oefeningen als een verrijking binnen de bijeenkomsten? En zou je deze aanraden voor een volgende training?

7. Is er een oefening bij die je heel erg is bij gebleven? En waardoor komt dat?

8. Wil je nog iets kwijt, heb je nog tips ter verbetering?

Datum: …/ …./ ….

Bedankt voor het invullen!!

Nienke Miezenbeek
(Student bewegingsagogie en psychomotorische therapie, stagair Heliomare Sport

Toestemmingformulier voor geluidsopname tijdens interview

Doel van de geluidsopname:
De geluidsopname dient uitsluitend als bewijsmateriaal bij mijn onderzoek. De geluidsopname zal alleen beluisterd worden door mijzelf als hulpmiddel bij de rapportage van het interview, en indien nodig door mijn beoordelaar vanuit school als bewijsmateriaal bij het interview.

Datum: …./. … /…..

Naam: …….

(In het verslag zal ik je naam zwart markeren zodat deze niet meer zichtbaar is en je op die manier anoniem blijft)

Bij deze geef ik WEL / GEEN toestemming voor de geluidsopname van het interview

Alvast bedankt,

Vriendelijke groet,

Nienke Miezenbeek

Student bewegingsagogie en psychomotorische therapie
Stagair Heliomare afdeling sport en assertiviteitstraining maatschappelijk werk

Vragenlijst voor maatschappelijk werk

Inleiding:

Tijdens mijn stage binnen de afdeling sport bij Heliomare hoorde ik dat er een assertiviteitstraining werd gegeven binnen de afdeling maatschappelijk werk. Het leek mij vanuit mijn eigen leerdoelen interessant om te kijken of ik binnen deze training iets met pmt kon doen. Ook voor maatschappelijk werk leek het mij een meerwaarde als ik oefeningen kon aanbieden binnen de thema's van de bijeenkomsten. Naar mijn idee kunnen de cliënten doormiddel van de PMT oefeningen ook echt oefenen en ervaren wat er werd uitgelegd binnen de bijeenkomsten. Vanuit die gedachtes heb ik contact gezocht met jullie betrokken samen zijn we toen tot een overeenkomst gekomen om samen te werken en om daarbij te kijken of pmt interventies inderdaad een aanvulling zijn voor de training.

Als uit dit onderzoek blijkt dat de pmt oefeningen inderdaad een aanvulling zijn voor de assertiviteitstraining, wil ik kijken hoe ik hier een vervolg aan kan geven door bijvoorbeeld een module aan te reiken met de gegeven oefeningen die zij dan in het vervolg zelf zouden kunnen inzetten tijdens de assertiviteit training.

Bij elke bijeenkomst heb ik een oefening uit de pmt voorbereid een aangeboden binnen het thema van de bijeenkomsten. Deze oefeningen hadden voornamelijk als doel dat de cliënten tijdens de bijeenkomst ook konden oefenen met de aangeboden theorie over het thema. En als doel dat de cliënten ook zelf konden ervaren en bewust worden van hoe bepaalde dingen bij hun gaan.
Inmiddels is de training afgelopen en ik ben heel erg benieuwd hoe jullie de invulling en het aanbod van de oefeningen door mij in de bijeenkomsten hebben ervaren. Ik wil graag onderzoeken of deze pmt oefeningen een aanvulling waren op de bijeenkomsten en op de assertiviteitstraining. Daarom heb ik deze vragenlijst opgesteld.

Deze vragen krijgen jullie bij deze aangereikt zodat je deze alvast door kunt lezen of eventueel zelfs al in kunt vullen, als voorbereiding op het interview. Deze vragen zullen we ook in een interview nog een keer mondeling met elkaar bespreken.
Als bijlagen bij deze vragenlijst stuur ik ook een kort overzicht mee van de bijeenkomsten en de oefeningen die ik daarbij aangeboden heb, zodat jullie deze makkelijker kunnen terughalen.

De vragenlijsten zal ik als bijlagen toevoegen in het verslag van mijn onderzoek, uiteraard zonder jullie namen erbij. Om bewijs te kunnen leveren voor school zal ik het interview opnemen met een geluidsrecorder. Deze opname zal alleen gebruikt worden om te kunnen overleggen als bewijsmateriaal aan mijn beoordelende en begeleidende docent vanuit school, mocht dit nodig zijn. Toch wil ik hiervoor wel graag jullie schriftelijke toestemming om deze geluid opname te mogen overleggen aan beide docenten, indien nodig. Daarom zal ik jullie daarom ook daarvoor een formulier laten ondertekenen, voorafgaande aan het interview.

Ik wil jullie alvast heel erg bedanken voor jullie enthousiasme waarmee jullie mij begeleid en ondersteunt hebben bij het voorbereiden en aanbieden van de oefeningen, en voor de mogelijkheid die jullie mij geboden hebben om actief betrokken te mogen zijn bij de assertiviteit training!
Ik ben benieuwd naar jullie ervaringen over de toevoeging van pmt oefeningen tijdens de training, en naar jullie feedback over de manier waarop ik ze aangeboden heb,

Alvast bedankt,

Vriendelijke groet,

Nienke Miezenbeek
Student bewegingsagogie en psychomotorische therapie, stagair Heliomare sport

De vragen:
De vragen hebben betrekking op de aangeboden oefeningen tijdens de bijeenkomsten.

1. Hoe heb je de afgelopen bijeenkomsten ervaren met de pmt oefeningen erbij?

2. Heb je het idee dat de cliënten iets gehad hebben aan de oefeningen en waar merk je dat aan?

3. Denk je dat de oefeningen bij gedragen hebben aan het oefenen met, en behalen van de doelen van de cliënten voor de training?

4. Hebben de oefeningen volgens jou bijgedragen aan het vergroten van het zelfinzicht bij cliënten?

5. Hebben de oefeningen volgens jou bijgedragen aan het verkrijgen van handvatten voor de cliënten om meer assertief te worden?

6. Vond je de oefeningen aansluiten bij de thema's van de bijeenkomsten? Waarom wel/niet?

7. Vond je de oefeningen een aanvulling op de bijeenkomsten? Waarom wel/niet?

8. Hoe vond je de balans tussen het bespreken van het thema, de theorie bespreken en het oefenen?

9. Wat vind je van de manier waarop de oefeningen werden aangeboden?

10. Was er een oefeningen bij die anders had gekund, of die niet relevant was?

11. Zie je de toevoeging van oefeningen zoals dat nu gedaan is als een goede aanvulling op de inhoud van de assertiviteitstraining?

12. Zou je deze oefeningen in een volgende training opnieuw willen inzetten als aanvulling op de training?

13. Heb je nog tips en/of opmerkingen, of iets wat je nog kwijt wilt?

Datum: …./……/……

Bedankt voor het invullen!!

Toestemmingformulier voor geluidsopname tijdens interview

Doel van de geluidsopname:
De geluidsopname dient uitsluitend als bewijsmateriaal bij mijn onderzoek. De geluidsopname zal alleen beluisterd worden door mijzelf als hulpmiddel bij de rapportage van het interview, en indien nodig door mijn beoordelaar vanuit school als bewijsmateriaal bij het interview.

Datum: …./. … /…..

Naam: …….

(In het verslag zal ik je naam zwart markeren zodat deze niet meer zichtbaar is en je op die manier anoniem blijft)

Bij deze geef ik WEL / GEEN toestemming voor de geluidsopname van het interview

Alvast bedankt,

Vriendelijke groet,

Nienke Miezenbeek

Student bewegingsagogie en psychomotorische therapie
Stagair Heliomare afdeling sport en assertiviteitstraining maatschappelijk werk