

**Behandelmodule**  
**Empowermenttraining**  
**“vanuit eigen kracht ontmoeten”**

voor jongvolwassenen met een licht verstandelijke beperking  
en/of een Autisme Spectrum Stoornis  
met kunstzinnige therapie beeldend en muziek,  
psycho-educatie/gesprek en verhaal



**Opdrachtgever en locatie** : Zorgstichting “Urtica De Vijfsprong”

**In samenwerking met** : G. de Raaf (initiatiefneemster vanuit Urtica)

**Inhoudelijke begeleiding:** O. Damen

**Onderzoekbegeleidster** : A. Ponstein

**Periode** : September 2012 - Februari 2013

**Uitvoering** : 5<sup>e</sup> jaars studenten Kunstzinnige Therapie  
beeldend en muziek aan Hogeschool Leiden en gz-psycholoog G. de Raaf.

*“Vanuit eigen kracht ontmoeten” met kunstzinnige therapie beeldend en muziek  
en psycho-educatie/gesprek*

Ktd-beeldend : N. den Dulk - S 1039371  
Ktd-beeldend : J. Gabriëls - S 1038211  
Ktd-beeldend : S. Zuriga - S 1011496  
Ktd-muziek : D. Baltic - S 1038253  
Ktd-muziek : E. Maarleveld - S 1042414

©Hogeschool Leiden en auteurs Januari 2013

## **INHOUDSOPGAVE**

<b>I. Inleiding</b>	<b>1</b>
I.1 Ontstaansgeschiedenis module	1
I.2 Behandelvisie	1
I.3 Inbedding in het totale zorgprogramma	1
<b>II De doelgroep</b>	<b>1</b>
II.1 Specifieke doelgroep	1
II.2 Kernproblematiek doelgroep	1
II.3 Hulpvraag	2
<b>III Rationale</b>	<b>2</b>
III.1 De holistische behandelvisie	2
III.2 Inzet media	2
<b>IV Richtlijnen behandelmodule</b>	<b>4</b>
IV.1 Hoofddoel	4
IV.2 Subdoelen en behandelfasen	4
IV.3 Meetbare aspecten van empowerment	5
IV.4 Therapeutische attitude	5
IV.5 Tijdsduur	5
IV.6 Groepsvariabelen	5
IV.6.1 De rol van de groep	5
IV.6.2 Criteria groepssamenstelling	6
IV.7 Therapeut- en therapievariabelen	6
IV.8 Randvoorwaarden	6
IV.9 Ethische paragraaf	6
<b>V Evaluatie en meetinstrumenten</b>	<b>6</b>
<b>VI Opbouw van de sessies/uitvoering</b>	<b>7</b>
VI.1 Algemene sessie opbouw & doelstelling	7
VI.2 Uitvoering trainingsmodule “Vanuit eigen kracht ontmoeten”	8
Sessie 1	8
Sessie 2	11
Sessie 3	13
Sessie 4	15
Sessie 5	18
Sessie 6	21
Sessie 7	23
Sessie 8	25
Sessie 9	27

## **I Inleiding**

### **I.1 Ontstaansgeschiedenis module**

Deze behandelmodule is ontstaan vanuit de behoefte van de therapeutische leef-werk gemeenschap “Urtica De Vijfsprong” te Vorden, om jongvolwassenen met LVB en/of ASS ondersteuning aan te bieden in groepsvorm op het gebied van persoonlijkheidsvorming in de overgang naar volwassenheid. Uit recente onderzoeken blijkt nog weinig scholing en training voor deze doelgroep te bestaan. Ook in de zeer dynamische maatschappelijke omgeving waarin we ons bevinden neemt de kans op maatschappelijke participatie van deze jongeren af, terwijl de noodzaak tot participatie vanwege de maatschappelijke ontwikkelingen toeneemt (Geffen, Nooren & Nouwens, 2012). Zelfkennis en zelfsturing, ook wel empowerment genoemd, lijkt hieraan een bijdrage te kunnen leveren.

Bovenaanstaande probleemstelling heeft geleid tot de volgende onderzoeksvraag:

‘Hoe ziet een training ter verbetering van zelfkennis en empowerment in negen sessies, voor jongvolwassenen met LVB en/of ASS, gebaseerd op pilot I en een holistische mensvisie, met muzikale en beeldende elementen, psycho-educatie en verhaal eruit, en wat is de werkzaamheid van die training?’

Deze module is hiervan het resultaat. Dit document is een weergave van de richtlijnen en de uitvoering van de module. De onderbouwing is beschreven in bijlagen 6.b. De evaluatie en het resultaat van de werkzaamheid van de module als geheel is beschreven in het onderzoeksverslag, evenals de discussie, aanbevelingen en conclusies.

### **I.2 Behandelvisie**

Omdat deze behoefte in eerste instantie vanuit Urtica komt, is deze behandelmodule specifiek gericht op de doelgroep van Urtica en sluit het aan op de holistische mensvisie die zij in hun zorgvisie hanteren. De module opzet is echter ook te gebruiken door collega therapeuten beeldend, muziek en psycho-educatie/gesprek in hetzelfde werkveld.

### **I.3 Inbedding in het totale zorgprogramma**

- Deze module is onderdeel van een totaal behandel aanbod in een therapeutische leef- en werkgemeenschap.

Maar:

- De module kan ook als een op zichzelf staande training gegeven worden.
- De module kan ook gegeven worden als onderdeel van een bredere behandeling gericht op zelfkennis en zelfsturing en naast andere therapieën dan beeldende en muziektherapie en psycho-educatie ingezet worden.

In hoofdstuk IV ‘Richtlijnen behandelmodule’ worden de algemene aanwijzingen beschreven die op de gehele module van toepassing zijn. Met deze richtlijnen streven wij naar een helder behandelplan voor de doelgroep en duidelijke aanwijzingen voor de therapeuten.

## **II De doelgroep**

### **II.1 Specifieke doelgroep**

Deze module richt zich op jongvolwassenen met LVB en/of ASS in de leeftijd tussen 18 en 26 jaar.

### **II.2 Kernproblematiek doelgroep**

Jongvolwassenheid, de periode van 18 tot 26 jaar, wordt beschouwd als de periode waarin de volwassenheid zich ontwikkelt. De vorming van de identiteit en de adolescentiefase gaan daaraan vooraf. De vragen ‘wie ben ik’, ‘wat wil ik’ en ‘wat kan ik’ staan aan het begin van de volwassenheid centraal (Lievegoed, 2004). Verondersteld wordt dat deze kernopgave van de leeftijdsfase in combinatie met de beperking en/of stoornis een te grote hindernis voor hen vormt (Došen, 2005; Oosterhoff, M., Daal, van, J., Blijd-Hoogewys, E. & werkgroep behandeling CASS18+, 2012).

### **II.3 Hulpvraag**

Hoe kunnen jongvolwassenen met LVB en/of ASS in de leeftijd tussen 18 en 26 jaar ondersteund worden in hun persoonlijkheidsvorming in de overgang naar volwassenheid.

### **III Rationale**

**Rationale algemeen** (beschrijving werking therapeutische gedachte)

#### **III.1 De holistische behandelvisie**

In de instelling waar de pilot wordt uitgevoerd is er sprake van een antroposofisch geïnspireerde zorgvisie, die zich o.a. kenmerkt door gezondheidsbevordering.

In deze visie wordt ieder mens als uniek gezien en ieder heeft ontwikkelingsmogelijkheden. De gehele mens wordt aangesproken, bestaande uit lichaam, ziel en geest. Baars (2009, p. 8) stelt, dat bij psychosociale gezondheid het individu in staat is om in wisselende omstandigheden autonoom te functioneren en betekenisvol richting kan geven aan zijn eigen leven. Het begrip ontwikkeling en zingeving speelt daarbij een belangrijke rol. Het concept van Antonovsky van de ‘Sense of Coherence’ sluit hier nauw bij aan (Witsenburg, 2009). Volgens Witsenburg heeft het versterken van het zelfbeeld en zelfvertrouwen direct te maken met een diep besef van samenhang, van een relatie kunnen leggen tussen waarnemen, denken, voelen en willen. Met andere woorden het ‘ik’ in staat stellen en versterken om voorstellingen, gevoelens en wilsimpulsen te integreren.

Op basis van literatuuronderzoek en ervaringsdeskundigheid is de allereerste voorwaarde, het scheppen van veiligheid waarin iedere deelnemer zich gezien kan voelen, van groot belang om de doelstelling van de module te verwezenlijken. Daarbij dient rekening gehouden te worden met de beperkingen die deze jongvolwassenen hebben op het gebied van cognitie, communicatie en ervaring. Een duidelijke, voorspelbare structuur met herhalingen is bij deze doelgroep noodzakelijk.

#### **III.2 Inzet media**

Het doel van de module is het ontwikkelen van zelfkennis en ‘innerlijk leiderschap’, zodat jongvolwassenen met LVB en/of ASS leren omgaan met de kernopgave die bij de leeftijdsfase hoort. Door middel van de training kunnen de jongvolwassenen hun zelfkennis, -inzicht en vaardigheden vergroten. Er wordt ook een proces in gang gezet voor zelfacceptatie.

Psycho-educatie en gesprek heeft als doel herkennen, kennen, accepteren en verzorgt de informatie over ‘zelfkennis’; uitleg geven welke invloed de handicap heeft op communicatie, sociale relaties en veranderingen. Psycho-educatie is de theoretische basis, die beeldend of muzikaal wordt uitgewerkt.

Kunstzinnige therapie in het algemeen verdiept ons gevoelsleven en bevordert het evenwicht tussen denken, voelen en handelen. Deze therapeutische visie richt zich op het zichtbaar maken van blokkades, herkennen van de eigen levensthema’s en het stimuleren van inzicht in de biografische ontwikkelingen (Ketelaars, Baars, & Kroon, 2001)

Het roept een innerlijke houding op die we niet zo uit het instinctmatige tevoorschijn kunnen roepen. In een kunstzinnig proces ontmoet ieder zijn mogelijkheden om hieraan te werken<sup>1</sup>. De therapie is gericht op de expressie van gevoelens en emoties, die vaak moeilijk in woorden uit te drukken zijn voor jongvolwassenen met LVB en/of ASS. Het stimuleert de deelnemer zijn innerlijke leven serieus te nemen en er op eigen authentieke manier vorm aan te geven. Actief en scheppend bezig zijn kan onverwachte mogelijkheden openen en het zelfvertrouwen versterken. Het kan leiden tot meer inzicht in zichzelf en het groeien van vertrouwen in eigen capaciteiten voor de toekomst (Rumke, 2007).

De kunstzinnige uiting van het thema wordt een ontdekkingsreis naar de eigen identiteit. Gedurende de sessies worden de deelnemers gestimuleerd om de zes componenten van empowerment te oefenen en toe te passen bij het overwinnen van drempels en het doorbreken van oude gewoontepatronen die de jongeren mogelijk in de weg zitten. Door samen met de deelnemers naar de oefeningen te kijken, de ervaring daarvan na te bespreken en te delen in de groep kan het zelfinzicht groeien (Ketelaars e.a., 2001).

---

<sup>1</sup> [www.kunstzinnigetherapie.nl](http://www.kunstzinnigetherapie.nl) (14-12-12)

Muziektherapie is een methodische vorm van hulpverlening waarbij muzikale middelen binnen een therapeutische relatie gehanteerd worden om verandering, ontwikkeling, stabilisatie of acceptatie te bewerkstelligen op emotioneel, gedragsmatig, cognitief, sociaal of lichamelijk gebied<sup>1</sup>, waarbij de therapeut de procesbewaker is van het ontwikkelingsproces van de deelnemer.

Muziektherapie heeft zowel een gezondheidsbevorderende als de probleemverwerkende werkwijze in zich en heeft impressieve en expressieve werkwijzen. Impressief houdt in dat de cliënt muzikale elementen op zich in laat werken om tot nieuwe ervaring te komen, zowel receptief als actief. Expressief betekent dat de cliënt eigen ervaringen en gevoelens in muziek uitdrukt om tot een verwerkings- en veranderingsproces te komen. (Damen, 2009) De beleving van muziektherapie plaatst in het ‘hier en nu’, waarbij het denken aangesproken door blaasinstrumenten en melodie, voelen door snaarinstrumenten en harmonie en willen/handelen wordt aangesproken door ritme instrumenten en het ritme zelf.

Muziektherapie zet aan tot activiteit en is een sociale interactie, aldus Odulf Damen (p.c., september 2012). Muziek heeft een verbindende kwaliteit. De kracht van muziek ligt in ordening en beweging. Ordening in maten, toonhoogtes, vorm. Beweging door tempo, frasering en dynamiek. Mensen kennen een soortgelijke afwisseling. Het ene moment is men stil en ontspannen, het volgende moment actief en dynamisch<sup>2</sup>.

Beeldende therapie De therapeutische werking van beeldende kunst berust op herkenning. De beeldend therapeut werkt met de weerspiegeling van een ontwikkelingsvraag uit deze taal. Een beeld vertelt op directe wijze een verhaal dat niet altijd in woorden te vatten is (expertmeeting, p.c., 17-09-2012).

Beeldende therapie in het algemeen brengt je bij jezelf, waardoor je meer in de verstillings komt. De deelnemer is bezig aan zijn eigen werk, in een onbeladen situatie en aan zijn elementen verplicht (Wallis, p.c., oktober 2012).

In grote lijnen zijn de technieken onder te verdelen in de verschillende gebieden:

Tekenen werkt vooral op het hoofdgebied (denken), schilderen vooral op het middengebied (voelen) en boetseren vooral op het wilsgebied (willen/handelen). Door het schilderen, tekenen of boetseren kunnen de deelnemers innerlijk in beweging komen wat een start is om een probleem te herkennen en daarover uit te wisselen (Mees-Christeller, 1997). Het beeld laat zien wat er woordelijk wel of niet binnen is gekomen. Verbaal is de doelgroep soms goed of juist niet goed en dat kan een vertekend beeld geven. Het beeld laat zien of iets aangekomen is (expertmeeting, p.c., 17-09-2012; Oosterhoff e.a., 2012).

Verhalen worden gebruikt ter ondersteuning voor het proces. Het beeld van de verhalen vormen het uitgangspunt voor inleving en verbinding (Giesen in Lievegoed-Amons, 2008). Beelden zijn de taal van de ziel en helpen de deelnemers om de werkelijkheid vorm te geven. Bij het vertellen van verhalen wordt een niet-rationele, symbolische laag van het bewustzijn aangesproken. Zij kunnen dienen als herkenning, inspiratie, troost en zingeving. Verhalen houden mensen een spiegel voor. En in die spiegel is vaak veel te zien en veel uit te werken. In die spiegel kijken betekent geconfronteerd worden met jezelf.

De verhalen worden gecombineerd met muziek en beeldende therapie. Met het verhaal oefenen de deelnemers met beeldend denken (Rumke, 2007).

#### Wat te bereiken?

Bij de combinatie van de elementen psycho-educatieve/gesprek, verhaal en kunstzinnige therapie beeldend en muziek wordt de gehele mens aangesproken, bestaande uit lichaam, ziel en geest. Zo kan zelfinzicht en –sturing groeien en maakt de jongvolwassene zelf de empowerende bemiddelaar tussen verleden en toekomst, met het heden als uitgangspunt. Zoals Baars (2009, p.8) stelt, is bij psychosociale gezondheid het individu in staat om in

---

<sup>1</sup> [www.psycho-educatie-autisme.nl](http://www.psycho-educatie-autisme.nl) (14-12-2012)

<sup>2</sup> [www.nvvt.nl](http://www.nvvt.nl) (20-12-12)

wisselende omstandigheden autonoom te functioneren en betekenisvol richting kan geven aan zijn eigen leven.

Gebruik van muzikale en beeldende middelen is een aanleiding om tot inzicht in eigen gedrag te komen en om in gesprek te komen over gedrag en hulpvragen en achterliggende symboliek uit de verhalen. In het handelen, doen en experimenteren met muziek en beeldend, in relatie tot de hulpvraag, komen de deelnemers tot de beleving en expressie tijdens hun kunstzinnig creatieproces.

Het effect van muziek- en beeldende therapie bij LVB en/of ASS jongeren met betrekking tot de zes componenten van empowerment (Koning; Meelker; Scheurink; Veltman; Zaeyen & Nijhuis, 2011) is ‘zelfinzicht’ en ‘zelfsturing’ en herschikken van oude gewoontes of gedachtepatronen die een belemmering zijn vanwege de handicap of mogelijke trauma’s. Tijdens de kunstzinnige oefeningen wordt empowerment verkregen in het heden, het doel om ‘vanuit eigen kracht ontmoeten’ wordt hiermee beleefbaar gemaakt. Dit sluit aan bij het gedicht ‘Ithaka’<sup>1</sup> van K.P. Kavafis, “Het gaat niet om het doel, maar om de weg ernaar toe!”.

## **IV Richtlijnen behandelmodule**

### **IV.1 Hoofddoel.**

Het hoofddoel is in negen sessies een bijdrage te leveren aan het vergroten van zelfkennis en zelfsturing, voor jongvolwassenen met LVB en/of ASS, met muzikale en beeldende elementen, psycho-educatie en verhaal.

### **IV.2 Subdoelen en behandelfasen**

#### **1. Drie sessies: Wie ben ik geworden? (verleden)**

**Doelstelling: vergroten zelfkennis, zelfvertrouwen en versterken vaardigheden om te communiceren.**

Terugblik op de kinder- en jeugdtijd vanuit het jongvolwassen zijn. Hoe zit ik in elkaar?

#### **2. Drie sessies: Wat kan ik? (heden)**

**Doelstelling: vergroten zelfkennis, zelfvertrouwen en versterken vaardigheden om te communiceren.**

Wat zijn de mogelijkheden? Wat zijn mijn beperkingen? Wat is mijn netwerk? Wat betekent het om jongvolwassene te zijn in deze tijd?

#### **3. Drie sessies: Wat wil ik? (toekomst)**

**Doelstelling: vergroten zelfkennis, zelfvertrouwen, zelfsturing en versterken vaardigheden om te communiceren.** Bewust worden van de eigen regie, van de mogelijkheid tot zelfsturing, bewust worden van de idealen en wensen. Bespreken van de mogelijkheden om die wensen te vervullen.

**In alle sessies wordt gewerkt aan de volgende twee doelstellingen:**

- \* **Versterken van de vaardigheden om te communiceren: ik kan spreken!**  
Oefenen vaardigheden in communicatie, oefenen in initiatief nemen en leiden, oefenen in afstemmen en volgen, in samenwerking en intimiteit opbouwen. Deze sociale vaardigheden worden geoefend in een groep leeftijdsgenoten. De groep vervult hierbij een belangrijke oriënterende rol.
- \* **Vergroten zelfvertrouwen: ik ben ok!**  
Ik mag er zijn, ook met mijn beperkingen, met mijn handicap en met verdriet over de handicap. Ik heb mensen in mijn netwerk die mij ondersteunen en die van mij houden om wie ik ben. Bij deze versterking heeft de groep een ondersteunende bevestigende rol.

De thema’s van de sessies gaan niet alleen over heden, verleden, toekomst. Zij vertegenwoordigen ook de driedigheids: denken, voelen, willen. Belangrijk is om elke sessie vanuit de levensfase jongvolwassenheid te starten en van daaruit naar het verleden of de toekomst gaan.

<sup>1</sup> [www.ithakaa.nl/gedicht.html](http://www.ithakaa.nl/gedicht.html) (20-01-2013)

### **IV.3 Meetbare aspecten van empowerment.**

Het zescomponentenmodel van het begrip ‘empowerment’, zoals het in het handboek ‘Vrijbaan-Empowerment-Methode’ (Koning e.a., 2011) gehanteerd wordt, is de basis voor de blikrichting voor de metingen.

De zes componenten van Vrijbaan worden beschouwd als de belangrijkste bouwstenen van empowerment, ook wel ‘innerlijk leiderschap’ of zelfsturing genoemd. Elke component is representatief voor een specifiek aspect. In hoeverre iemand de componenten heeft gerealiseerd, draagt bij aan de mate waarin het individu in staat is tot het voeren van eigen regie in zijn/haar proces.

- 1.- **Competentie:** vertrouwen op de eigen vaardigheden en doelen bereiken door eigen inzet.
- 2.- **Zelfbeschikking:** eigen keuzes maken en de consequenties van de verschillende alternatieven inzien
- 3.- **Impact:** het besef dat de keuzes die er gemaakt worden invloed hebben op de omgeving.
- 4.- **Betekenis:** het ervaren van zinvol handelen, wat aansluit bij de eigen opvattingen en waarden.
- 5.- **Positieve identiteit:** een positief zelfbeeld, waarbij de handicap/bepierking op een realistische manier accepteren zodat er ruimte ontstaat voor andere zaken.
- 6.- **Groepsoriëntatie:** het besef dat men er niet alleen voor staat. Hulp en ondersteuning vragen, bieden en accepteren.

### **IV.4 Therapeutische attitude.**

In eerste instantie is het belangrijk om als therapeut ‘er te zijn met’ en ‘er te zijn voor’ de hulpvrager, dat wil zeggen in het NU zijn, positief labelen, aandachtige nabijheid<sup>1</sup>.

De basis van een empowerende houding van de therapeut houdt onder andere in:

- biedt veiligheid,
- is zich bewust van zijn voorbeeldfunctie,
- heeft respect voor de waarden en normen van de deelnemers,
- erkent de positieve intentie van het gedrag van de deelnemers,
- geeft feedback op gedrag van de deelnemers,
- anticipeert op veranderingen in de trainingssituatie,
- sluit aan bij de mogelijkheden en het niveau van de deelnemer,
- creëert leersituaties waarin de deelnemer zelfstandig keuzes kan maken,
- creëert leersituaties waarin deelnemers van elkaar kunnen leren.

Het is van belang dat de therapeut in de module zoveel mogelijk een ondersteunende, bemoedigende en structurerende houding aanneemt, en daarbij een professionele afstand en nabijheid zoekt. Voor de specifieke therapeutische attitude met betrekking tot de zes componenten van ‘empowerment’ zie bijlage 3.

### **IV.5 Tijdsduur.**

De tijdsduur per sessie is een uur en drie kwartier, inclusief een kwartier theepauze. Voor de afsluiting van de sessie is tien minuten gereserveerd voor het invullen van de Rating Scales door de deelnemers. Een sessie biedt voldoende tijd om naast de muziek en/of beeldende werkvormen ook een nabespreking te houden waarin ervaringen op een bewuster niveau worden gebracht en uitwisseling en herkenning plaats kan vinden.

De sessies vinden wekelijks plaats. Er zijn negen sessies in deze module uitgevoerd.

### **IV.6 Groepsvariabelen.**

#### **IV.6.1 De rol van de groep.**

De module is gericht op groepstherapie. Bij deze groepservorm is de groep het middel om individuele doelen te bereiken. De deelnemer leert stil te staan bij het eigen gedrag in relatie met de ander, de invloed van dit gedrag op het functioneren van de anderen, maar ook bij onder andere hun wensen en grenzen in de omgang met anderen. De groep vervult ook een klankbordrol, die ligt vooral in uitwisseling en herkenning.



#### **IV.6.2** Criteria groepssamenstelling:

- Leeftijd tussen 18 en 26 jaar. Deze keuze is bepaald aan de hand van literatuur over de levensfasen.
- De groep bestaat uit zowel mannen als vrouwen.
- Aard van de beperking: Het accent ligt op mensen met LVB, en veelal ASS.
- Behoeft aan de training is gebleken uit de zorgplanbesprekingen.
- De groepsgrootte bestaat uit maximaal negen deelnemers en minimaal zeven. Dit maximum wordt gehanteerd om de groep overzichtelijk en werkbaar te houden, zodat er genoeg aandacht voor iedere deelnemer kan zijn.
- Een gesloten groep; in principe is er geen in- of uitstroom mogelijk.

#### **IV.7 Therapeut- en therapievariabelen**

De module wordt gegeven door maximaal drie therapeuten. Eén voor de psycho-educatie/gesprek en een twee therapeuten voor de muziek of de beeldende therapie. Voorwaarde is, dat één therapeut leidend is en de andere assisteert.

In de eerste en de laatste sessie zijn alle therapeuten aanwezig voor de kennismaking met elkaar en de afsluiting van de module. Binnen elke sessie wordt afgewisseld met psycho-educatie/gesprek en muziek of beeldende therapie teneinde meer diepgang per therapie te kunnen bereiken.

#### **IV.8 Randvoorwaarden.**

##### **(ruimte, privacy, aanwezige materialen, goede voorbereiding /afstemming)**

Er dient voor de psycho-educatieve gesprekken een gespreksruimte aanwezig te zijn, waarin een kringgesprek plaats kan vinden voor negen deelnemers om over verschillende onderwerpen vrij te kunnen spreken.

Voor de beeldende activiteiten is een ruimte nodig voor minimaal negen deelnemers waar aan tafels het beeld uitgewerkt kan worden. De tafels moeten van tevoren klaar staan met teken-, schilder- of boetseermateriaal zodat er meteen aan de slag kan worden gegaan.

Voor de muziekactiviteiten is een ruimte noodzakelijk voor minimaal negen deelnemers waar voldoende ruimte is om op verschillende soorten muziekinstrumenten te kunnen spelen. De muziekinstrumenten moeten van tevoren klaar liggen en gestemd zijn.

In de bovengenoemde ruimtes moet voldoende licht zijn. De ruimtes dienen voldoende op temperatuur te zijn om ontspannen te kunnen werken, en opdat de ervaringen beter kunnen zakken in het lichaam. Er moet sprake zijn van genoeg privacy.

#### **IV.9 Ethische paragraaf.**

De jongvolwassenen die deelnemen aan de pilot zijn uitgenodigd met een brief waarin de doelstelling van het onderzoek is verwoord. Zie bijlage 6.c. Ook de persoonlijk begeleiders zijn geïnformeerd en zij hebben de ouders en eventueel wettelijke vertegenwoordigers (mentoren/curatoren) op de hoogte gesteld en zo nodig om toestemming gevraagd. Deelname aan de pilot is op grond van vrijwilligheid.

#### **V. Evaluatie en meetinstrumenten**

Tijdens de sessie zijn een aantal meetinstrumenten en evaluatieformulieren gebruikt. Deze zijn allen met doel en werkwijze terug te vinden in bijlage 7. Daarnaast is de beschrijving van de evaluatie van de module opzet en van de gemeten werkzaamheid voor de cliënten, de discussie, aanbevelingen en conclusies terug te vinden in hoofdstuk 6 van het onderzoeksverslag.

---

<sup>1</sup> [www.andriesbaart.nl/presentie](http://www.andriesbaart.nl/presentie) (22-12-12)

## **VI. Opbouw sessies/uitvoering**

### **VI.1 Algemene sessie opbouw & doelstelling**



<b>Tijd:</b> 1.45 uur	<b>Sessie opbouw</b>	<b>Doelstelling</b>
5 min.	Introductie en opmaat: p&p oefening. (Power, peace and awareness.)	Rust, ontspanning, bewust zijn van de omgeving en van zichzelf. In het “hier & nu” komen.
5 min.	Luisteroefening en/of lied:	Herkenbaar beginritueel/lied, rust bieden, basisveiligheid, verdieping van P&P oefening.
20 min.	Psycho-educatie & gesprek Thema:	Bewustzijn/kennis vergroten, acceptatie, rouw.
20 min.	Muzikale/beeldende uitwerking thema:	(Doelstelling sluit aan bij het thema van de sessie.) Achterliggende thema's: 'Ik ben ok', 'je mag zijn zoals je bent', 'accepteer jezelf'.
10 min.	Thee pauze	Rust en ontspannen samen.
10 min.	Verhaal: (aansluitend op het thema).	Luisteren, verbinden met het verhaal en eigen kracht en moed.
20 min.	Muzikale/beeldende uitwerking verhaal: Oefening:	(Doelstelling sluit aan bij het thema.)
10 min.	Rating Scales invullen door deelnemers (5 min) en nabespreking evaluatie sessie (5 min).	Uitwisseling van ervaringen en mening van deelnemers.
5 min.	Slotlied:	Herkenbaar eindritueel /gezamenlijkheid bevorderen.


De verslaglegging van de voorbereiding van elke sessie is in een draaiboek beschreven en de terugblik en evaluatie van elke sessie is een 'verloopverslag'.


## VI.2 Uitvoering trainingsmodule ‘Vanuit eigen kracht ontmoeten’

Ter info: overal waar ‘hij’ staat wordt ‘hij/zij’ bedoeld.

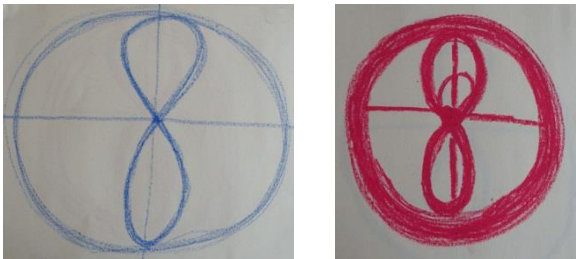
<b>Sessie 1:</b>	<b>Wie ben ik geworden? (verleden)</b>
	<b>Vanuit het heden naar het verleden.</b>
<b>Doel:</b>	1. Kennismaking en vertrouwen creëren in de groep, vergroten zelfkennis en identiteitsbesef ‘wie ben ik geworden’ en ‘wat kan ik’.
	<b>Oefening</b>
<b>Power and peace of awareness (voortaan P&amp;P)</b>	<p><u>Doel:</u> bewustzijn van zichzelf, omgeving versterken, en ontspanning.</p> <p><u>Attitude:</u> bewust van zijn voorbeeldfunctie, biedt veiligheid.</p> <p><u>Oefening:</u> power and peace of awareness. Geleide ‘meditatie/bewustwording’, observatie zonder oordeel:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wat zie je? Aandacht/kijken naar de omgeving.</li> <li>2. Wat hoor je? Aandacht op geluiden om je heen (eventueel hier al ogen dicht).</li> <li>3. Aandacht op je lichaam, hoe je zit, waar je voeten de grond raken, de stoel enz.</li> <li>4. Aandacht voor je ademhaling.</li> <li>5. Ogen dicht, waarnemen van je binnenwereld, je gedachten en gevoelens.</li> </ol>
<b>Luisteroefening</b>	<p><u>Doel:</u> ontspanning, in het ‘hier en nu’ door verwondering (fontein).</p> <p><u>Oefening:</u> klankschaal gevuld met water, fontein is zichtbaar bij iedere slag.</p> <p><u>Instrument:</u> klankschaal gevuld met water.</p> <p><u>Attitude:</u> is zich bewust van de voorbeeldfunctie, creëert leersituaties, sluit aan bij de mogelijkheden en niveau van de deelnemer, biedt veiligheid door o.a. duidelijke en rustige uitleg vooraf over de oefening, heeft respect voor de zijn waarden en normen en geeft positieve feedback.</p> <p><u>Terugblik:</u> het geluid van de klankschaal maakt één deelnemer angstig.</p> <p><u>Aanbeveling:</u> vanwege angstige deelnemer deze oefening volgende sessies niet herhalen.</p>
<b>Muziektherapie</b>	<p><u>Algemene inleiding:</u> Welkom heten van de deelnemers, voorstellen van de therapeuten. - Toelichten van het begrip ‘empowerment’. - Toelichten waar muziektherapie behulpzaam kan zijn bij het ontwikkelen van ‘empowerment’.</p> <p><u>Doel:</u> via muzikale middelen elkaar leren kennen. Element van speelsheid erin brengen. Sociale interacties zichtbaar maken. Zicht krijgen op ieders mogelijkheden m.b.t. ritme. Staat beschreven in pilot I (Gunster &amp; Goossens, 2012).</p> <p><u>Oefening:</u> muzikaal voorstellen, ritme taal. - Deelnemers uitnodigen om een ritme instrument te pakken.</p>

	<p>-Therapeut vraagt om beurten naar de naam van een deelnemer, lettergrepen worden ritmisch ondersteund. - Na iedere deelnemer iets persoonlijks benoemen, lettergrepen ritmisch ondersteunen.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p><u>Instrumenten:</u> allerhande ritme instrumenten, liggen in het midden van de kring voor gebruik.</p> <p><u>Attitude:</u> is zich bewust van de voorbeeldfunctie, creëert leersituaties, sluit aan bij de mogelijkheden en niveau van de deelnemer, biedt veiligheid door o.a. duidelijke en rustige uitleg vooraf over de oefening, heeft respect voor de zijn waarden en normen en geeft positieve feedback.</p> <p><u>Terugblik:</u> het is de eerste oefening die de deelnemers in de groep doen. Ieder doet mee, maar er is nog onwennigheid.</p> <p><u>Aanbeveling:</u> laagdrempelige oefening om mee te beginnen.</p>
<b>Voorstelronde</b>	Iedere deelnemer vertelt waar hij vandaan komt, woont en werkt.
<b>Psycho-educatie/ gesprek</b>	<p><u>Doel:</u> Terugblik naar de ‘kinderjaren’, bewustmaking ‘wie ben ik geworden’.</p> <p><u>Thema’s:</u> <u>Introductie opgaven jongvolwassenheid en doelstelling training:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grotere zelfstandigheid, je eigen weg zoeken.</li> <li>- Ervaringen opdoen.</li> <li>- Met leeftijdsgenoten spreken.</li> <li>- ‘Ik’-geboorte.</li> </ul> <p><u>Doelstelling:</u> Je eigen ik-kracht versterken in ontmoeting met de ander. Van daaruit terugblik op de eerste kinderjaren.</p> <p><u>Vragen:</u> Hoe werd je aangeraakt, gewassen, aangekleed? Had je een knuffel? Peuter- en kleuterklas? Afscheid van ouders of anderen? Huilen? Wat is je eerste herinnering? Opdracht: breng een foto mee van ongeveer 3-5 jaar. Korte film: baby, dreumes, peuter (eerste drie levensjaren).</p>
<b>Verhaal</b>	<p>Springmuis<sup>1</sup>: tot aan de rivier.</p> <p><sup>1</sup> vrij naar een legende van de Noord Amerikaanse vlakke-indianen; geholpen door ‘The Jumping Mouse’ van Hyemeohsts Storm - opnieuw verteld door Marcel van der Pol <a href="http://www.keridwen.nl">www.keridwen.nl</a>, 2-12-2012</p>

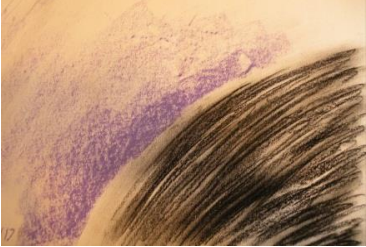

Beeldende therapie	<p><u>Doel:</u> ervaren van omhulling/geborgenheid van vroeger.</p> <p><u>Oefening:</u> Nat-in-nat schilderen op A3: zelf papier nat maken en gelijkmatig op de plank strijken. Met aangelengde verf (ultramarijn blauw) een ronde beweging van buiten donker naar binnen licht. In het midden genoeg ruimte voor jezelf overlaten. Deze ruimte is jouw ruimte die omhuld wordt, vroeger leuk of minder leuk. Daarna jouw ruimte vullen met aangelengde verf (cadmium) rood.</p>  <p><u>Attitude:</u> trainer is zich bewust van zijn voorbeeldfunctie, doet ter ondersteuning de oefening langzaam en duidelijk voor, biedt veiligheid. Blijft in contact met de deelnemers, sluit aan bij de mogelijkheden en niveau van de deelnemer en geeft feedback daar waar nodig is.</p> <p><u>Terugblik:</u> De deelnemers kunnen met hulp van de trainers zelf het papier natmaken en op de plank strijken.</p> <p><u>Aanbeveling:</u> belangrijk is een goede voorbereiding, alles klaarleggen en de oefening duidelijk en in kleine stapjes uitleggen. Link leggen naar de omhulling van jou in het verleden.</p>
Slotlied	<p><u>Doel:</u> samenwerking, hierbij luisteren naar jezelf en de ander.</p> <p><u>Oefening:</u> Lied ‘The river is flowing’, allen zingen mee. (tekst op bord)</p> <p><u>Instrumenten:</u> twee gitaren/ akkoordbegeleiding: Dm – C – Am – Dm. Zang/ melodie.</p> <p><u>Attitude:</u> bevordert samenwerking, creëert een situatie waarin deelnemer positieve ervaringen kan hebben.</p> <p><u>Terugblik:</u> een aantal deelnemers kent het lied, allen zingen mee.</p> <p><u>Aanbeveling:</u> vast eind lied/ritueel.</p>

<b>Sessie 2</b>	<b>Wie ben ik geworden? (verleden)</b>
	<b>Accent op schoolleeftijd 7-14 jaar.</b>
<b>Doel:</b>	Vergroten zelfkennis, zelfvertrouwen en versterken vaardigheden om te communiceren.
	<b>Oefening</b>
<b>P&amp;P</b>	Zie sessie 1.
<b>Luisteroefening</b>	<p><u>Doel:</u> Verdiepen p&amp;p oefening, ontspannen, rust bieden als overgangsmoment van werk/dagelijkse bezigheden naar de training.</p> <p><u>Oefening:</u> lied: ‘Now I walk in beauty’. (zie bijlage 6.d)</p> <p><u>Instrumenten:</u> sopraanlied, bourdonlied, zang door therapeuten.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><u>Attitude:</u> innerlijke rust en leersituatie creëren waarin de deelnemer controle over zichzelf kan ervaren (component: zelfbeschikking). Herkenbaar beginritueel/lied, basisveiligheid.</p> <p><u>Terugblik:</u> lied en zang werkte rustgevend.</p> <p><u>Aanbeveling:</u> te gebruiken als luisteroefening.</p>
<b>Psycho-educatie/gesprek</b>	<p><u>Doel:</u> vergroting zelfkennis, zelfvertrouwen en versterken van vaardigheden om te kunnen communiceren.</p> <p><u>Gespreksthema's:</u> ‘binnen en buiten thematiek’.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>De mens in zijn driedigheid:</u> Denken/waarnemen - voelen - willen/handelen.</li> <li>- <u>Binnen:</u> denken, voelen, willen. Verbinden met hoofd, hart en ledenmaten.</li> <li>- <u>Van buiten naar binnen:</u> zintuigen, horen, zien, ruiken, proeven.</li> <li>- <u>Van binnen naar buiten:</u> handelen, pakken, lopen, maar ook spreken.</li> <li>- <u>De vier B's/oergevoelens:</u> blij, bedroeft, bang en boos. Uitgebeeld met toelichting wat het met je lichaamshouding, spieren en ademhaling doet.</li> <li>- <u>Gevoel</u> kan zijn als een berg (tekenen op het bord). Gevoelens mogen er zijn, je hoeft er niet direct iets mee te doen, maar kan ze aankijken en uithouden.</li> </ul>
<b>Verhaal</b>	Springmuis, eerste deel tot aan de rivier waar de muis zijn naam Springmuis krijgt.

<b>Muziektherapie</b>	<p><u>Doel:</u> emoties herkennen, assertiviteit, bewustwording.</p> <p><u>Oefening:</u></p> <p>1. Raden van stemming/gevoel. - Blij: majeur cadens A – D – E7 – A - Bedroeft: mineur cadens Am – Dm – E7 – Am Zing zelfgemaakte tekst, toegespitst op bijvoorbeeld de woonomgeving van de deelnemers, eerst mineur dan majeur. Dezelfde woorden, maar twee stemmingen.</p> <p><u>Instrument:</u> twee gitaren, begeleiding door twee therapeuten.</p> <p>2. Emoties/gevoel verklanken: <u>Instrumenten:</u> deelnemers kiezen slag-, snaar- of blaas- instrument. Deelnemers uitnodigen om een emotie/gevoel te verklanken/laten horen. Ieder speelt tegelijkertijd, therapeut geeft begin en eind aan.</p> <p>3. Klap en stamp, empowerment ‘laat van je horen’.</p> <p>a. Klap doorgeven in één richting, vrije opdracht: therapeut begint met klap’, deze wordt ‘doorgegeven’ in de kring ‘.</p> <p>b. Klap doorgeven/grens aangeven: als je twee keer klap gaat de klaprichting de andere kant op.</p> <p>c. Voeten: stamp/rechts, stamp/links, vrije opdracht: zo de kring door ‘Aarden’. Instructie: alsof je jezelf hoort lopen.</p> <p>d. Voeten: stamp/rechts, stamp/links: gaat iemand sneller/nog sneller, gaat iemand langzamer/nog langzamer ritme stampen. ‘Afstemmen’.</p> <p><u>Attitude:</u> bewust van de voorbeeldfunctie, creëert leersituaties, trainingsopbouw aansluiten bij leerdoelen deelnemers.</p> <p><u>Terugblik:</u> emoties verklanken is te abstract voor de doelgroep, stemming van een lied raden en stamp/klap oefening sluit goed aan.</p> <p><u>Aanbeveling:</u> oefeningen ‘stemming van een lied raden’, zoals ‘blij of bedroeft’ en klap/stamp oefening behouden.</p>
<b>Slotlied</b>	<p><u>Oefening:</u> lied ‘The river is flowing’, allen zingen mee. Tekst op het bord</p> <p><u>Instrumenten:</u> twee gitaren/ akkoordbegeleiding: Dm – C – Am – Dm. Zang/ melodie. (zie bijlage 6.d)</p> <p>Info: zie sessie 1.</p>

<b>Sessie 3</b>	<b>Wie ben ik geworden? (verleden)</b>
	<b>Accent op puberteit en adolescentie.</b>
<b>Doel</b>	Vergroten zelfkennis, zelfvertrouwen en versterken vaardigheden om te communiceren.
	<b>Oefening</b>
<b>P&amp;P</b>	Zie sessie 1
<b>Beeldende bewegingsoefening</b>	<p><u>Doel:</u> innerlijk in beweging komen.</p> <p><u>Oefening:</u> vormtekening op A3: cirkel, kruis en lemniscaat (in die volgorde) met Stockmar krijt. Een cirkel tekenen, hele papier gebruiken, een kruis tekenen, lijn van links naar rechts en van boven naar beneden. Er ontstaat een punt in het midden. Vanuit dit punt een verticale lemniscaat, een recht opstaande mens met boven het hoofd (denken), in het midden het hart (voelen) en de ledematen (handelen/willen).</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><u>Attitude:</u> therapeut is bewust van zijn voorbeeld functie, doet de oefening stap voor stap voor ter ondersteuning en biedt veiligheid. Benoemt de positieve intentie van de deelnemers.</p> <p><u>Terugblik:</u> de oefening aanbieden om in beweging te brengen, geeft rust, focus en concentratie door weinig praten, voordoen en laten nadoen.</p> <p><u>Aanbeveling:</u> de oefening uitleggen in vergelijking met hoofd, hart en ledematen is te abstract. Uitleggen wat de oervormen zijn en dat ze uit de natuur komen sluit beter aan.</p>
<b>Psycho-educatie / gesprek</b>	<p><u>Doel:</u> vergroting zelfkennis, zelfbeleving en acceptatie.</p> <p><u>Gesprek:</u> informatie geven en terugblik op vroeger; adolescentie/puberteit je eigen weg zoeken, grote zelfstandigheid, ervaringen opdoen, met leeftijdsgenoten spreken, je eigen netwerk opbouwen. In groepjes vertellen hoe het was toen je 14/15 jaar was. Had je vrienden? Hoorde je erbij? Wat vond je van jezelf?</p> <p>Ik-ontwikkeling gericht op drieledigheid: denken, voelen en willen. - Geboorte van je 'IK', grote zelfstandigheid, je eigen weg zoeken, ervaringen opdoen, met leeftijdsgenoten spreken, je eigen netwerk opbouwen. IK is de stuurman.</p>
<b>Verhaal</b>	Springmuis: herhaling van het verhaal, op weg naar de heilige berg en aankomst bij het saliebosje.





<b>Beeldende therapie</b>	<p><u>Doel:</u> in rust en ontspanning verleden opnieuw laten ervaren.</p> <p><u>Oefening:</u> pasteltekening op A3 van een sfeer. Verleden, hoe was je als 15 jarige? Een gevoelsuitdrukking in twee pastel kleurnuances. Eén kleur die past voor jezelf en één kleur die past voor de ander; jij en de ander. Handen gebruiken om sfeer uit te drukken. Nabespreken: benoemen, wat zien we?</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"></div> <p><u>Attitude:</u> therapeut stelt de deelnemer in staat zijn eigen kwaliteiten te ontdekken zodat hij weet wat hij kan. In de nabespreking de deelnemers de kans geven hun verhaal te doen en stimuleren hierover te reflecteren. De therapeut benoemt de positieve intentie van de deelnemers.</p> <p><u>Terugblik:</u> De nabespreking bracht veel mooie beelden en ervaringen.</p> <p><u>Aanbeveling:</u> Gevoel neerzetten is voor deze doelgroep een vaag begrip. Het zou kunnen helpen de oefening in kleine stapjes uit te leggen en te begeleiden.</p>
<b>Slotlied</b>	<p>‘The river is flowing’ (zie bijlage 6.d)</p> <p><u>Doel:</u> eindritueel ten behoeve van continuïteit, structuur en duidelijkheid.</p> <p><u>Terugblik:</u> er is besloten, om zonder muziektherapeuten het lied te zingen. Het klinkt goed en om na elke sessie met hetzelfde lied te eindigen geeft herkenning en daardoor rust.</p>

<b>Sessie 4</b>	<b>Wat kan ik? Ik en de ander (heden)</b>
<b>Doel</b>	Vergroten zelfkennis, zelfvertrouwen en versterken vaardigheden om te communiceren.
	<b>Oefening</b>
<b>P&amp;P</b>	Zie sessie 1
<b>Luisteroefening</b>	<p><u>Doel:</u> verdiepen p&amp;p oefening, ontspannen, rust bieden als overgangsmoment van werk/dagelijkse bezigheden naar de training.</p> <p><u>Oefening:</u> ‘Now I walk in beauty’. (zie bijlage 6.d)</p> <p>a. Zang en gebaar: in de kring. b. Zang en lopen in de kring/ ritme van de maat. c. Zang en vrij in de ruimte lopen/in het ritme van de maat. Oefening om ‘Je eigen weg te lopen en eigen richting te kiezen’.</p> <p><u>Attitude:</u> innerlijke rust en leersituatie creëren waarin de deelnemer controle over zichzelf kan ervaren (component: zelfbeschikking). Herkenbaar beginritueel/lied, basisveiligheid.</p> <p><u>Terugblik:</u> trainingsruimte is voor een aantal deelnemers niet groot genoeg om zich vrij door de ruimte te bewegen.</p> <p><u>Aanbeveling:</u> loopoefening uitvoeren als de trainingsruimte daarvoor groot genoeg is.</p>
<b>Psycho-educatie/gesprek</b>	<p><u>Doel:</u> vergroting zelfkennis, zelf-beleving en acceptatie.</p> <p><u>Thema:</u> waar sta ik en wie staan er om me heen? en ‘iedereen is uniek’. Ontmoeting centraal in het ‘hier en nu’. Vergroting zelfkennis, zelfbeleving en acceptatie. - (<i>achterliggende thema’s: ontmoeting, eenzaamheid, binnen en buiten</i>)</p> <p><u>Oefening:</u> met papier/krijt uitdelen aan deelnemers. Nu plaats bepalen van jezelf, dat teken je als een stip. Wie staat er om je heen en waar staan deze mensen? Dichtbij of veraf? Ook aangeven met stippen.</p> <p><u>Vragen:</u> Wat kan ik? Wat zijn mijn beperkingen? Wat betekenen anderen voor mij?</p>

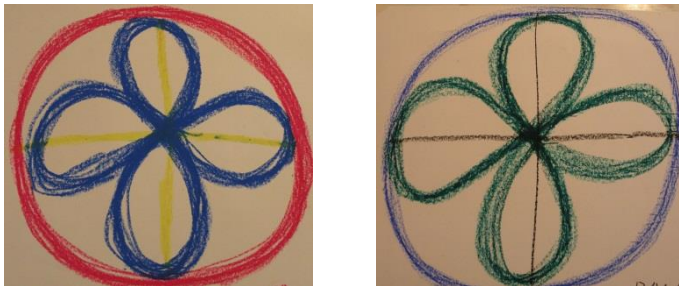
<b>Beeldende uitwerking</b>	<p><u>Doel:</u> inzicht in ‘ik en mijn omgeving’.</p> <p><u>Oefening:</u> pasteltekening op A3, een landschap met keuze voor eigen boom. Ik en mijn omgeving. Eerste drie stappen begeleiden: blauw pastelkrijt onderaan het papier beginnen van donker naar licht, <math>\frac{3}{4}</math> van het papier vullen. Dan met geel pastelkrijt van boven donker naar beneden licht tot <math>\frac{3}{4}</math> vullen. Er ontstaat in het midden een overgang en de kleur groen. Dan beweging in de tekening brengen, er ontstaat sfeer en eigen landschap. Voorbeelden noemen, water, lucht, bergen, zee, enz. Vervolgens een plek laten kiezen om een boom neer te zetten in het landschap. Voorbeelden geven: is die boom groot/klein, veel takken, welk seizoen, enz.</p> <p>Nabespreken in kleine groepjes om iedereen aan bod te laten komen. Vragen: Wat zie je? Waar staat jouw boom? Hoe ziet hij eruit?</p> <div data-bbox="480 723 903 1021"></div> <div data-bbox="981 723 1393 1021"></div> <p><u>Attitude:</u> ter ondersteuning het landschap stap voor stap voordoen, veiligheid bieden, later deelnemer stimuleren zelf het landschap vorm te geven en keuze in de boom, zelfvertrouwen in eigen vaardigheid en keuze maken.</p> <p><u>Terugblik:</u> oefening spreekt aan, is duidelijk genoeg. Meenemen in de handelingen geeft houvast. Enthousiast en in rust gewerkt. Verwondering door het ontstaan van mengkleur groen. Bij nabespreking in groepjes komt iedereen aan bod, herkenning en erkenning.</p> <p><u>Aanbeveling:</u> Voor sommigen is het moeilijk om een boom een plek te geven, met wat hulp van de therapeuten heeft uiteindelijk iedereen een boom.</p>
<b>Verhaal</b>	Springmuis, waarbij de bizon hem veiligheid biedt voor de adelaars/’stippen’. Springmuis brengt de bizon hiervoor een offer/medicijn aan de bizon en geeft zijn oog.

<b>Muziektherapie</b>	<p><u>Doel:</u> luisteren naar jezelf en afstemmen op de ander.</p> <p><u>Oefening 1:</u> klappen in je hand, doorgeven in de kring. Stap 1: In de kring een klap doorgeven, gezichten naar elkaar. Stap 2: In de kring een klap doorgeven, ruggen naar elkaar.</p> <p><u>Oefening 2:</u> improvisatie soleren met bedding. Twee rijen van vier jongeren tegenover elkaar. Samenspel met de overbuur, waarbij de één soleert en de ander ondersteunt. (bizon en springmuis) De solist kiest beiden instrumenten, geeft tempo en dynamiek aan. Zo de rij langs en vervolgens de rollen wisselen.</p> <p><u>Gesprekstof na afloop:</u> ondersteuning zoeken, grenzen bepalen. Hoe maak je aan de ander duidelijk hoe jij het wilt laten klinken?</p> <p><u>Attitude:</u> creëert leersituaties, bevordert inzicht in verband met leerdoel en trainingsactiviteit, geeft feedback op het gedrag deelnemer niet op de hele persoon.</p> <p><u>Terugblik:</u> De klapoefeningen spreken aan, enthousiasme bij de deelnemers. In de kring met de ruggen naar elkaar toe geeft vertrouwen op je eigen oren en afstemmen op de ander. Er is hilariteit en er wordt gelachen. De oefening ‘solo en ondersteunen’ sluit goed aan bij het onderdeel van het Springmuisverhaal, maar de tijd van 8 minuten is hiervoor te kort en het wachten op de andere deelnemers te lang. Tip voor een volgende keer: één deelnemer kiest bijvoorbeeld twee of drie deelnemers/instrumenten die hem/haar ondersteunen.</p> <p><u>Aanbeveling:</u> Door enthousiasme van therapeut ontstaat er een veilige bedding en luchtigheid, waardoor de meeste deelnemers graag komen, hun best doen en zich open stellen. Weerstand van de deelnemers als kans gebruiken om tot verdieping te komen en vragen te stellen i.p.v. het kiezen van een nieuwe oefening.</p>
<b>Slotlied</b>	<p><u>Oefening:</u> lied ‘The river is flowing’, allen zingen mee. (tekst op bord)</p> <p><u>Instrumenten:</u> Twee gitaren/ akkoordbegeleiding: Dm – C – Am – Dm. Zang/ melodie.</p> <p>Info: zie sessie 1.</p>


<b>Sessie 5</b>	<b>Wat doe ik en wat kan ik? (heden)</b>
<b>Doel</b>	Vergroten zelfkennis, zelfvertrouwen en versterken vaardigheden om te communiceren.
	<b>Oefening</b>
<b>P&amp;P</b>	Zie sessie 1.
<b>Luisteroefening</b>	<p><u>Doel:</u> verdiepen p&amp;p oefening, ontspannen, rust bieden als overgangsmoment van werk/dagelijkse bezigheden naar de training.</p> <p><u>Oefening:</u> Für Alina – Arvo Pärt. (zie bijlage 6.d)</p> <p><u>Opdracht:</u> observatie en invullen van drie meerkeuze vragen.</p> <p><u>Instrumentaal:</u> twee sopraanlieren, gespeeld door therapeuten.</p> <p><u>Attitude:</u> innerlijke rust en leersituatie creëren waarin de deelnemer controle over zichzelf kan ervaren (component: zelfbeschikking). Herkenbaar beginritueel/lied, basisveiligheid.</p> <p><u>Terugblik:</u> rustgevend.</p> <p><u>Aanbeveling:</u> lierspel en Für Alina – Arvo Pärt, rustgevend.</p>
<b>Psycho-educatie/gesprek</b>	<p><u>Doel:</u> vergroting zelfkennis, zelfvertrouwen en versterken van vaardigheden om te kunnen communiceren.</p> <p><u>Thema:</u> Wat doe ik en wat kan ik? Kwaliteiten en mogelijkheden (en beperkingen?) Vrije tijd. Ik en de ander: centraal ontmoeting in het hier en nu.</p> <p><u>Oefening:</u> benoemen van elkaars kwaliteiten. Iedere deelnemer ontvangt een enveloppe met twee kaarten met twee namen van deelnemers uit de groep. Per kaart/deelnemer wordt een kwaliteit beschreven/getekend. Aan het eind van de sessie worden deze kaarten ‘als kado’ aan de ander gegeven. Iedere deelnemer heeft nu twee kado’s/kaarten met benoemde kwaliteiten ontvangen.</p> <p><u>Vragen:</u> kwaliteiten en mogelijkheden (en beperkingen) vrije tijd.’ IK ’ aanspreken: kijk naar je eigen leven, hoe ziet dat er nu uit? Werk-leven, vrije tijd, gezondheid. Accent op: Wat betekenen ik voor de ander?</p>
<b>Verhaal</b>	Springmuis, van het offer/medicijn van springmuis tot het eind.

<p><b>Muziektherapie</b></p>	<p>Muzikale uitwerking thema ‘Wat doe ik en wat kan ik?’  <u>Onderliggend thema:</u> herkenning, ‘ik ben ok’, ‘je mag zijn zoals je bent’, ‘accepteer jezelf.’</p> <p><u>Doel:</u> ‘Jezelf hoorbaar en zichtbaar maken’, grenzen verleggen. Oefenen in maat houden en eigen ritme laten horen.</p> <p><u>Oefening:</u> Rap: ‘Zijn’ – Gers Pardoel en ritme op de djembé.  Ritme op de djembé: 4/4 maat - 1/bas - 2/bovenbeen - 3/bas - 4/bovenbeen, met de rechter hand (linkshandigen links)  Tekst van het refrein staat op het bord.  Refrein ‘Zijn’:  Het maakt niet uit wie je bent, je kan alles zijn. (alles zijn 3x)  Het maakt niet uit wat je doet, je kan alles doen, alles doen.  Zolang je maar, jezelf was, jezelf bent, jezelf blijft.  Zolang je maar, jezelf was, jezelf bent, jezelf blijft, voor altijd.  <i>Stap 1:</i> ‘Zijn’ cd versie zang/muziek, met keyboard of piano begeleiding. Deelnemers spelen het ritme op de djembé en zingen het refrein mee.  <i>Stap 2:</i> ‘Zijn’ cd versie muzikaal, met keyboard of piano begeleiding. Deelnemers spelen het ritme op de djembé, ‘rappen’ of lezen om beurten hun kwaliteiten voor die ze van twee andere deelnemers hebben ontvangen. Refrein wordt met allen gezongen.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>kwaliteiten ontvangen</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>stralen als een ster in de rap</p> </div> </div> <p><u>Instrumenten:</u> Djembé, keyboard, cd ‘Zijn’-Gers Pardoel versie zang/muziek en muzikale versie.</p> <p><u>Attitude:</u> Bewust zijn van voorbeeldfunctie, positieve ervaringen signaleren en positieve feedback geven, leersituaties creëren waarin waarden, normen en gedragspatronen inzichtelijk worden.</p> <p><u>Terugblik:</u> dynamische krachtige sessie.</p> <p><u>Aanbeveling:</u> ‘Rappen’! Een kernachtige samenvatting/terugblik geven per deelnemer uitgesproken door de trainer. Instructie eenvoudig houden.</p>
<p><b>Verhaal</b></p>	<p>Springmuis, van het offer/medicijn van springmuis tot het eind.</p>

<b>Muziektherapie</b>	<p>Muzikale uitwerking van het verhaal. <u>Doel:</u> Luisteren naar jezelf en afstemmen op de ander. Moed, eigen grens aangeven.</p> <p><u>Oefening:</u> zang met djembé begeleiding. 1. lied ‘Can I fly like an eagle’. (zie bijlage 6.d) (eagle-flying in the sky, salmon swimming in the sea, fire-fly lighting in the night, brave like a bison walking on the earth) 2. Spiegeloefening: kring, met de ruggen naar elkaar toe, ieder met een djembé in de buitenste kring, net als Springmuis ‘blind’/luisterend. a) één deelnemer bedenkt/speelt een ritme, de groep spiegelt/speelt het ritme na.</p> <p><u>Instrumenten:</u> djembé.</p> <p><u>Vragen:</u> Wat helpt je om rustig te worden? Wanneer voel je je sterk? Wat kan jou energie geven?</p> <p><u>Attitude:</u> Bewust zijn van voorbeeldfunctie, positieve ervaringen signaleren en positieve feedback geven, leersituaties creëren waarin waarden-, normen- en gedragspatronen inzichtelijk worden.</p> <p><u>Terugblik:</u> 1. Symboliek van de elementen van het lied sluit mooi aan bij het verhaal, in het tweede gedeelte van het lied is de melodie lastig te zingen voor de deelnemers. Door djembé en keyboard begeleiding klonk geheel toch krachtig. 2. Doordat de deelnemers met de ruggen naar elkaar zitten voelen ze zich veilig.</p> <p><u>Aanbeveling:</u> Oefening 2 werkt empowerend.</p>
<b>Slotlied</b>	‘The river is flowing’. Info: zie sessie 1.

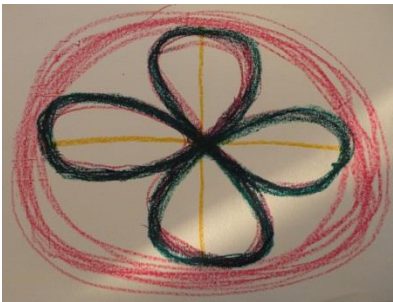
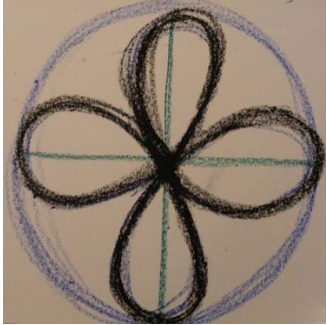
<b>Sessie 6</b>	<b>Nu kan ik wat (heden)</b>
<b>Doel</b>	Vergroten zelfkennis, zelfvertrouwen en versterken vaardigheden om te communiceren.
	<b>Oefening</b>
<b>P&amp;P</b>	Zie sessie 1.
<b>Beeldende bewegingsoefening</b>	<p><u>Doel:</u> innerlijk in beweging komen, als opmaat voor de volgende oefeningen.</p> <p><u>Oefening:</u> vormtekening op A3, oervormen, herhaling van sessie 3. Deelnemers mogen drie kleuren zelf kiezen. Met de eerste kleur een cirkel tekenen, hele papier gebruiken. Tweede kleur een kruis tekenen, lijn van links naar rechts en van boven naar beneden. Er ontstaat een middelpunt. Derde kleur vanuit het midden een verticale lemniscaat. Dan een horizontale lemniscaat.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><u>Attitude:</u> de therapeut praat zo min mogelijk, doet de oefening stap voor stap voor ter ondersteuning en biedt veiligheid.</p> <p><u>Terugblik:</u> oefening aanbieden om in beweging te komen spreekt aan, bijdrage is de herhaling, brengt hen in rust, veiligheid en tevredenheid, zij zijn aandachtig met de oefening bezig en komen in de stromende beweging. Sommigen zijn verwonderd over het ontstaan van een bloem of een mens.</p> <p><u>Aanbeveling:</u> de oefening herhalen plus een stap verder.</p>
<b>Psycho-educatie/gesprek</b>	<p><u>Doel:</u> vergroting zelfkennis, zelfbeleving en acceptatie, accent op NU.</p> <p><u>Gesprek:</u> informatie over: wat kan ik NU? Kwaliteiten en beperkingen. Het leren omgaan met je beperkingen en verdriet. Kwaliteiten benoemen en in groepjes de deelnemers actief te betrekken om de kwaliteiten van ieder te benoemen. Kwaliteiten kaartjes gebruiken als hulp om kwaliteiten te vinden. Denken; wat vind je ervan? Voelen; wanneer komt deze kwaliteit voor en hoe voel je je dan? Willen; hoe zou je dit oplossen en heb je daar hulp bij nodig?</p>
<b>Verhaal</b>	Kort verhaal van Toon van Tellegen; een krekkel geeft de leeuw per ongeluk een doos met oud verdriet voor zijn verjaardag.




<b>Beeldende therapie</b>	<p><u>Doel:</u> inzicht krijgen in eigen kwaliteiten en beperkingen.</p> <p><u>Oefening:</u> pasteltekening op A3 van jouw kwaliteiten. Blad helemaal vullen met pastelkrijt, mag gebruik maken van alle kleuren, bewegingen en vormen die passen bij de kwaliteit. Nabespreken in dezelfde groepjes: laten benoemen ‘wat zie je?’</p> <div style="text-align: center;"></div> <p><u>Attitude:</u> de therapeut geeft duidelijke instructies, stelt de deelnemer in staat zijn eigen kwaliteiten en beperkingen te ontdekken zodat hij weet wat hij kan. In de nabespreking krijgen de deelnemers de kans verhaal te doen en worden zij gestimuleerd hierover te reflecteren. Therapeut benoemt de positieve intentie van de deelnemer en respecteert de normen en waarden.</p> <p><u>Terugblik:</u> om in dezelfde groepjes na te spreken geeft de deelnemer vertrouwen en veiligheid om te reflecteren op het werk. Om het hele blad te laten vullen brengt de deelnemer in beweging.</p> <p><u>Aanbevelingen:</u> Het blijft voor sommigen moeilijk om in de handeling te komen, zij zijn gebaat met ‘meenemen in de oefening’ door de therapeut door bijv. vragen te stellen n.a.v. voorbeelden uit hun eigen reflectie in de besprekingen hieraan voorafgaand.</p>
<b>Slotlied</b>	<p>‘The river is flowing’.</p> <p><u>Doel:</u> eind ritueel voor continuïteit, structuur en duidelijkheid.</p> <p><u>Terugblik:</u> Er is geen tijd meer voor het slotlied. Iedereen geeft elkaar een hand hierdoor ontstaat verbinding (cirkel) en sluiten wij de sessie af. Het is een mooi gebaar.</p>


<b>Sessie 7</b>	<b>Wat wil ik? (toekomst)</b>
<b>Doel</b>	Vergroten zelfkennis, zelfvertrouwen, zelfsturing en versterken vaardigheden om te communiceren.
	<b>Oefening</b>
<b>P&amp;P</b>	Zie sessie 1.
<b>Luisteroefening</b>	<p><u>Doel:</u> verdiepen p&amp;p oefening, ontspannen, rust bieden als overgangsmoment van werk/dagelijkse bezigheden naar de training.</p> <p><u>Oefening:</u> Für Alina – Arvo Pärt. (zie bijlage 6.d)</p> <p><u>Opdracht:</u> Is er verschil te horen tussen ‘klanken die botsen en die niet botsten?’ (Consonant en dissonant laten horen.)</p> <p><u>Instrumentaal:</u> twee sopraanlieren, gespeeld door therapeuten.</p> <p><u>Attitude:</u> innerlijke rust en leersituatie creëren waarin de deelnemer controle over zichzelf kan ervaren (component: zelfbeschikking). Herkenbaar beginritueel/lied, basisveiligheid.</p> <p><u>Terugblik:</u> uitleggen dat er verschillende soorten klanken zijn kost tijd.</p> <p><u>Aanbeveling:</u> lierspel en Für Alina – Arvo Pärt, rustgevend, herkenning geeft gevoel van veiligheid. Verdieping kan bereikt worden als de oefening/lied met kleine stappen wordt uitgebouwd.</p>
<b>Psycho-educatie/gesprek</b>	<p><u>Doel:</u> vergroting zelfkennis, zelfbeleving en acceptatie, accent op NU.</p> <p><u>Gesprek:</u> Wensen, voornemens en/of idealen. Opvoeding van anderen is voorbij, nu jezelf opvoeden, wel met steun van anderen. Ene kant: wat komt er in deze tijd op me af? Kenmerken van de tijd waarin we leven? Andere kant vragen: wat zou ik willen aanpakken? Waar loop ik warm voor? Gericht op de toekomst. Voornemen, dat is kracht.</p>
<b>Verhaal</b>	De voornemens van de Krekel (Tellegen, 2009), een verhaal over moed en goede voornemens.

<b>Muziektherapie</b>	<p><u>Doel:</u> ‘IK-kwaliteit’ laten zien, in woord en gebaar laten zien ‘wat ik wil’.</p> <p><u>Oefeningen:</u></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Energizer: ‘ping pong bal &amp; A-klank’, raakt de bal de vloer&gt;A-klank. Als dit goed gaat de bal laten stuiteren, A-klank als de bal op de grond komt.</li><li>2. Dirigeren en spelen in het ‘orkest’ met de deelnemers.</li><li>3. uitwerking verhaal over moed en goede voornemens: Lied: “I like the flowers” (zie bijlage 6.d) Deelnemers maken eigen tekst en zingen om beurt, a) ‘Ik hou van...(eten)’, b) ‘Ik houd van....(mensen, dieren) c) ‘Ik wil...(sport, hobby, werk).</li></ol> <p><u>Instrumenten:</u> piano, keyboard of accordeon, altviool twee djembé’s, twee sopraanlieren, twee blokfluiten, chrotta-altviool en chrotta cello, gitaar en strumstick, mand met ritme instrumenten.</p> <p><u>Attitude:</u> aanbieden van ontwikkelingsgerichte oefeningen, veiligheid bieden en ‘positief labelen’.</p> <p><u>Terugblik:</u> zowel bij alle drie de oefeningen werkt de muziek ondersteunend voor de deelnemers. Door naar buiten te brengen of te zingen waar ze van houden en laten horen wat ze willen laten zij hun innerlijke kracht zien aan de buitenwereld.</p> <p><u>Aanbeveling:</u> Alle drie de oefeningen zijn aan te bevelen en werken empowerend.</p>
<b>Slotlied</b>	<p>‘The river is flowing’. (zie bijlage 6.d)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>a) samenzang.</li><li>b) twee-stemmige canon, ieder stem krijgt zang/gitaar begeleiding trainer.</li><li>c) lipezend zingen.</li></ol> <p><u>Instrumenten:</u> Twee gitaren.</p> <p><u>Attitude:</u> aanbieden van ontwikkelingsgerichte oefeningen, veiligheid bieden en ‘positief labelen’.</p> <p><u>Terugblik:</u> deelnemers konden goed hun eigen stem vasthouden tijdens de twee-stemmige canon.</p> <p><u>Aanbeveling:</u> Het zelfde slotlied geeft herkenning en houvast.</p>

<b>Sessie 8</b>	<b>Wat wil ik bereiken? (toekomst)</b>
<b>Doel</b>	Vergroten zelfkennis, zelfvertrouwen, zelfsturing en versterken vaardigheden om te communiceren.
	<b>Oefening</b>
<b>P&amp;P</b>	Zie sessie 1.
<b>Beeldende bewegingsoefening</b>	<p><u>Doel:</u> innerlijk in beweging komen, als opmaat voor de volgende oefeningen.</p> <p><u>Oefening:</u> vormtekening herhalen op A3: cirkel, kruis en lemniscaat met Stockmar krijt en de deelnemers kiezen zelf drie kleuren. Eerst een horizontale lemniscaat, en dan een verticale lemniscaat (omgekeerde volgorde dan de vorige keer). Als er tijd en ruimte is de ontstane bloem in een doorgaande beweging maken.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p><u>Attitude:</u> de oefening stap voor stap voordoen ter ondersteuning. Dit biedt veiligheid. Anticiperen op veranderingen in de handelingen.</p> <p><u>Terugblik:</u> oefening werkt door de herhaling verdiepend. Stil en enthousiast aan het werk en daar waar de vormtekening de vorige keer moeite kost is deze keer beter opgepakt. Ze sturen nu meer zelf en er is daardoor meer balans in de tekening zichtbaar. Herhaling van de oefening is effectief. De bloem in een doorgaande beweging maken is voor sommigen te moeilijk.</p> <p><u>Aanbeveling:</u> om eerst de horizontale lemniscaat te tekenen en de verticale daarna geeft meer evenwicht in de ontstane vormtekening. Een doorgaande beweging stap voor stap uitleggen en de deelnemers daar in meenemen.</p>
<b>Psycho-educatie/gesprek</b>	<p><u>Doel:</u> vergroting zelfsturing, zelfvertrouwen en versterken van vaardigheden om te kunnen communiceren.</p> <p><u>Gesprek:</u> informatie over: de weg naar je doelen, wat heb je daar voor nodig? Moed, ontspanning. In groepjes uiteen om te kijken waar je iets veranderd zou willen zien, in het werk, wonen, hobby's/vrije tijd of gezondheid/beperking. En als je iets zou willen veranderen hoe zou dat kunnen en is het te realiseren?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tips geven aan elkaar hoe je kunt ontspannen, jezelf kunt troosten, wat je kan doen om tot jezelf te komen.</li> <li>- Algemene tips geven om te ontspannen: lichaam ontspannen door in bad te gaan, douchen, je adem verdiepen, in het 'nu' komen,</li> </ul>

	<p>lopen, fietsen, sporten, muziek luisteren, relativeren.</p> <p><u>Vragen:</u> Hoe kan ik bereiken wat ik wil, wat heb ik daarvoor nodig? Wat moet ik overwinnen? (moed vatten door angst te overwinnen, de kracht van de toorn/boosheid gebruiken) en Wat ontspant mij?</p>
<b>Verhaal</b>	<p>Verhaal: ‘beetje gelukkig’; een schildpad die niet weet of hij gelukkig of ongelukkig is en die dan een besluit neemt en op weg gaat (Tellegen, 2009).</p>
<b>Beeldende therapie</b>	<p><u>Doel:</u> omgaan met veranderingen en omgaan met dingen die op je pad komen.</p> <p><u>Oefening:</u> een bol meditatief boetseren, de bol doorgeven, de ontvangen bol van de ander veranderen (vraagt moed en angst overwinnen). De veranderde bol weer teruggeven, je eigen veranderde bol weer passend bij jezelf maken. Wat kom je tegen? Hoe ga je om met die verandering die op je pad komt?</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p><u>Attitude:</u> de therapeut stelt de deelnemer in staat om met zijn kwaliteiten om te gaan, bij de nabespreking de deelnemer zijn verhaal te laten doen, stimuleren hierover te reflecteren. Feedback geven op gedrag van de deelnemer.</p> <p><u>Terugblik:</u> oefening spreekt aan, het meditatief boetseren krijgt het ontspannen effect. Er wordt aan de oefening plezier beleefd. Sommigen die normaal gesproken minder opvallen komen hier tot hun recht, dat valt vooral op in de ervaringen die zij vertellen in de nabespreking. Bij het doorgeven is het goed om van te voren uit te leggen dat het de bol van een ander is die ze gaan veranderen. Nu wordt er soms een rigoureuze verandering in het werk van een ander gemaakt. Uit observatie en nabespreking blijkt dat er veel gebeurd is, er komen positieve reacties en meerderen kunnen hun gevoel van de ervaring uitspreken. Er kwam beleving tot uiting.</p> <p><u>Aanbeveling:</u> boetseren geeft de deelnemer de kans om in de beleving te komen en zich daarin te uiten. Door de oefening van te voren goed uit te leggen kan helpen om de deelnemer meer bewust te handelen.</p>
<b>Slotlied</b>	<p>‘The river is flowing’ Info: zie sessie 3</p>

<b>Sessie 9</b>	<b>Wie ben ik, wat kan ik? Wat wil ik? en terugblik (toekomst)</b>
<b>Doel</b>	Vergroten zelfkennis, zelfvertrouwen, zelfsturing en versterken vaardigheden om te communiceren.
	<b>Oefening</b>
<b>P&amp;P</b>	Zie sessie 1.
<b>Luisteroefening</b>	<p><u>Doel:</u> verdieping p&amp;p oefening, herkenbaar beginritueel/lied, rust bieden, basisveiligheid.</p> <p><u>Oefening:</u> Für Alina – Arvo Pärt, op keyboard. (geen piano in de trainingsruimte aanwezig) (zie bijlage 6.d)</p> <p><u>Attitude:</u> innerlijke rust, in het hier &amp; nu zijn.</p> <p><u>Terugblik:</u> verstillend en rust in de groep.</p> <p><u>Aanbeveling:</u> luisteroefening als verdieping van de p&amp;p oefening werkt verdiepend.</p>
<b>Psycho-educatie/gesprek</b>	<p><u>Doel:</u> vergroting zelfsturing, zelfvertrouwen en versterken van vaardigheden om te kunnen communiceren.</p> <p><u>Thema:</u> Wie ben ik, wat kan ik? Wat wil ik? en terugblik. (toekomst)</p> <p><u>Gesprek, samenvatting geven:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wie ben ik? IK-zeggen met drie jaar, ik-beleven en eenzaamheid, geboorte van eigen IK, IK is koetsier op de bok, eigen wezen, eigen regie, uniek.</li> <li>- Wat kan ik? kwaliteiten heeft ieder, deze zijn benoemd en opgeschreven voor elkaar in sessie vijf, ieder heeft zijn beperkingen/handicap. Je mag zijn wie je bent.</li> <li>-Wat wil ik? Jezelf verder ontwikkelen, doelen stellen, mensen willen je steunen om dat te bereiken.</li> </ul> <p>Je kan met anderen over je ervaringen spreken. Complimenten geven, nog fijne activiteiten doen. Certificaat geven aan iedere deelnemer met specifieke kwaliteiten.</p>
<b>Beeldende therapie</b>	<p><u>Doel:</u> herkenbaar, biedt basisveiligheid en rust om innerlijk in beweging te komen, begeleiding van muziek ervaren.</p> <p><u>Oefening:</u> vormtekening op A3 met begeleiding van liermuziek ‘Für Alina –Arvo Pärt voor twee sopraanlieren’: cirkel, kruis en lemniscaat (in die volgorde) met Stockmar krijt. Vormtekening herhalen en de tekening afmaken zoals jij wilt, alle kleuren kunnen worden gebruikt.</p>

	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div> <p><u>Attitude:</u> de oefening stap voor stap voordoen ter ondersteuning, veiligheid bieden. Aansluiten bij de mogelijkheden van de randpsychose van een deelnemer. Het terugkijken van de film bracht een aantal aandachtspunten aan het licht. Deze zijn meegenomen naar deze sessie. Anticiperen op veranderingen in de handelingen.</p> <p><u>Terugblik:</u> oefening werkt door de herhaling nog meer verdiepend. Stil aan het werk, deelnemers kunnen meer zelf sturen. Er is daardoor meer balans in de tekening zichtbaar geworden. Achteraf een goede keuze om de oefening aan te passen op de situatie. Wel is duidelijk dat er hierna een nieuwe uitdaging moet komen! De tekening afmaken brengt plezier en is tevens een gebaar van afronding binnen de gehele training. Begeleidende muziek gaf een aantal extra ontspanning, twee deelnemers hadden het niet waargenomen en andere gaven weer aan zich beter te kunnen concentreren bij één activiteit tegelijk.</p>
<b>Verhaal</b>	Springmuis, samenvatting.
<b>Muziektherapie</b>	<p><u>Doel:</u> luisteren naar jezelf en afstemmen op de ander, muziksmak kenbaar maken aan mede deelnemers, moed, eigen grens aangeven.</p> <p><u>Oefening:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Therapeuten zingen/rappen de kwaliteiten van individuele deelnemers.</li> <li>2. Popliedertjes zingen met allen of solo, sessie 7 uitgekozen door deelnemers.</li> </ol> <p><u>Instrumenten:</u> cd speler, uitgekozen muziek door deelnemers incl. songteksten, ritme instrumenten incl. djembé's.</p> <p><u>Attitude:</u> positieve ervaringen signaleren en positieve feedback geven.</p> <p><u>Terugblik:</u> twee deelnemers kunnen de tekst niet lezen.</p> <p><u>Aanbeveling:</u> per sessie 1 poplied laten uitkiezen per deelnemer, zo krijgt ieder alle aandacht. Vier liederen is teveel.</p>
<b>Slotlied</b>	<p><u>Doel:</u> Samen afsluiten.</p> <p><u>Oefening:</u> ‘The river is flowing’, allen en in canon.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) allen tezamen zingen.</li> <li>b) tweestemmige canon.</li> <li>c) lipleren.</li> </ol> <p>Info: zie sessie 7</p>