

TRAINERSHANDLEIDING

Fysiek-Mentale Weerbaarheidstraining

voor jongeren

De Fysiek-Mentale Weerbaarheidstraining is ontwikkeld door George van Veen, JongerenNu. Contactpersoon is Lorentz van Veen, JongerenNu, Graafschap 3, 8302 KN Emmeloord, www.jongerennu.nl, info@jongerennu.nl.

De auteurs van de handleiding zijn Jenneke van Ditzhuijzen, Mayke Mol en Janine Plaisier van onderzoeksbureau Impact R&D, Prins Hendrikkade 120, 1011 AM Amsterdam, www.mpct.eu, info@mpct.eu.

©2011 Jongerennu, auteursrechten voorbehouden.

Inhoudsopgave

	Inleiding	6
Deel 1.	Theoretische onderbouwing van de training	7
1.	Probleembeschrijving, doelgroep, en doelen	8
1.1	Inleiding	8
1.2	Probleembeschrijving	8
1.3	Doelgroep	9
1.4	Doelen	10
2.	Inhoud methoden	11
2.1	Inleiding	11
2.2	De vier onderdelen van de Fysiek-Mentale Weerbaarheidstraining	11
2.3	Methode 1 – Bewegingsoefeningen	12
2.4	Methode 2 – Stilte oefeningen (meditatie)	15
2.5	Methode 3 – Evaluatie en (cognitieve) feedback	15
2.6	Methode 4 – Groepsdynamiek	16
3.	Theoretische bouwstenen van weerbaarheid	18
3.1	Inleiding	18
3.2	Wat is weerbaarheid?	18
3.3	Relaties tussen weerbaarheidsaspecten en interpersoonlijk gedrag	20
3.4	Weerbaarheidsmodel	23
3.5	Overzicht van weerbaarheidsaspecten en methoden	23
4.	Samenvatting	26
5.	Literatuur	27
Deel 2.	Praktische uitvoering van de training	30
6.	Basisinformatie voorafgaand aan de training	31
6.1	Inleiding	31
6.2	Basishouding van de trainers	31
6.3	Evaluatie en feedback	32
6.4	Aanmelding- en selectieprocedure	34
6.5	Opbouw van de training	35
7.	Randvoorwaarden uitvoering	36
7.1	Inleiding	36
7.2	Eisen ten aanzien van trainers	36
7.3	Eisen ten aanzien van overdraagbaarheid	36
7.4	Eisen ten aanzien van kwaliteitsbewaking	37
7.5	Eisen ten aanzien van materiële randvoorwaarden	37

8.	Inhoud van de coachingsbijeenkomsten	38
8.1	Inleiding	38
8.2	Coaching	38
8.3	Voortgangsevaluaties	39
8.4	Rol van ouders en school	40
9.	Inhoud van de groepsbijeenkomsten	42
9.1	Inleiding en leeswijzer	42
9.2	Vaste onderdelen in iedere bijeenkomst	44
9.3	Programma van de bijeenkomsten	46
	<i>Bijeenkomst 1: Kennismaking</i>	47
	<i>Bijeenkomst 2: Introductie fysieke oefeningen</i>	52
	<i>Bijeenkomst 3: Waar heb je last van?</i>	57
	<i>Bijeenkomst 4: Waarin ben je niet zo'n prettig mens?</i>	60
	<i>Bijeenkomst 5: Waarin zit je zachtheid?</i>	65
	<i>Bijeenkomst 6: Waarin schiet je terug in je oude gedrag?</i>	68
	<i>Bijeenkomst 7: Waar kun je nog steeds kwaad om worden?</i>	70
	<i>Bijeenkomst 8: Vertrouwen</i>	74
	<i>Bijeenkomst 9 t/m 11: Feedbacksessies</i>	78
	<i>Bijeenkomst 12: Afscheid</i>	81
10.	Literatuur	83

Inleiding

De Fysiek-Mentale Weerbaarheidstraining (FMW)¹ is een training voor jongens en meisjes van 12 tot 18 jaar, die sociale problemen hebben op school, zoals pesten, gepest worden, extreem teruggetrokken gedrag of intimiderend gedrag. De training heeft als einddoel het verminderen van de sociale problemen, en richt op het vergroten van de oorzaak van dit gedrag, namelijk een lage weerbaarheid. *Weerbaarheid* bestaat uit drie concepten: *zelfbeeld*, *zelfcontrole* en *voor zichzelf opkomen*. Om deze aspecten te versterken, worden vier methoden gebruikt: (1) bewegingsoefeningen gebaseerd op vechtkunst-oefeningen, (2) stilte-oefeningen, (3) evaluatie en feedback en (4) de groepsdynamiek.

De Fysiek-Mentale Weerbaarheidstraining is ontwikkeld door George van Veen. George van Veen is van huis uit maatschappelijk werker en rijkserkend vechtsportleraar. Hij is ruim 13 jaar werkzaam geweest voor Justitie als behandeltherapeut, later is hij gaan werken als trainer/opleider bij het opleidingsinstituut van het Ministerie van Veiligheid en Justitie. De FMW is ontstaan op initiatief van de ontwikkelaar zelf. George van Veen is begonnen met het geven van de training op basisscholen, van daaruit is de training verder ontwikkeld voor het voortgezet onderwijs. Inmiddels wordt de training ruim 8 jaar gegeven in de gemeente Noordoostpolder (Emmeloord) en tegenwoordig ook in andere gemeenten, zoals Zwolle, Lelystad en Lemmer. Uit de evaluaties van de deelnemers en van de verwijzers blijkt dat de deelnemers veel baat bij de training gehad hebben.

In deze handleiding wordt de inhoud van de training beschreven. De beschrijving is opgesteld door Jenneke van Ditzhuizen, Mayke Mol en Janine Plaisier van onderzoek- en adviesbureau Impact R&D.

Leeswijzer

De handleiding is opgedeeld in twee delen. Deel 1 betreft de theoretische onderbouwing van de training. Hierin wordt de probleembeschrijving, doelgroep en doelen van de FMW toegelicht. Er wordt ingegaan op de inhoud van de vier onderdelen van de training (bewegingsoefeningen, stilte-oefeningen, evaluatie en feedback en groepsdynamiek). En worden de theoretische bouwstenen van weerbaarheid weergegeven.

Deel 2 beschrijft de praktische uitvoering van de FMW. Eerst wordt ingegaan op de basisinformatie voor de trainer. Daarna komen de randvoorwaarden van de training aan bod. Ten slotte wordt de inhoud van coachingsbijeenkomsten en groepsbijeenkomsten beschreven.

¹ De Fysiek-Mentale Weerbaarheidstraining (FMW) is een voorlopige benaming van de training.

Deel 1. Theoretische onderbouwing van de training

1. Probleembeschrijving, doelgroep en doelen

1.1 Inleiding

De Fysiek-Mentale Weerbaarheidstraining is ontwikkeld om de weerbaarheid van jongeren te vergroten die sociale problemen op school hebben. Methoden van de training zijn bewegingsoefeningen, stilte-oefeningen, evaluatie en feedback en groepsprocessen. In dit hoofdstuk wordt beschreven voor welke problemen (1.2) van welke jongeren (1.3) de Fysiek-Mentale Weerbaarheidstraining bedoeld is. Ook worden de doelen van de training omschreven (1.4).

1.2 Probleembeschrijving

Aard van het probleem

De Fysiek-Mentale Weerbaarheidstraining richt zich op jongeren die sociale problemen ontwikkelen in de omgang met klasgenoten en docenten op school, of een groot risico lopen om deze te ontwikkelen. De sociale problemen worden op verschillende manieren zichtbaar. Sommige jongeren zijn extreem verlegen, teruggetrokken en worden soms ook gepest. Andere jongeren vertonen grensoverschrijdend gedrag, zijn intimiderend/ agressief, vertonen pestgedrag en zoeken ruzie. Soms gaan pesten en gepest worden samen. Er zijn ook jongeren die onverschillig of sociaal onhandig zijn, waardoor ze in een sociaal isolement raken. In dit stadium van sociale problemen is over het algemeen nog geen sprake van ernstige externaliserende of internaliserende gedragsproblematiek.

Het probleem waar de training zich op richt, is sociale problematiek in de omgang met klasgenoten en/of docenten. De training heeft als doel het verminderen van deze sociale problemen. Dit doel wordt bereikt door de weerbaarheid te vergroten. Weerbaarheid wordt opgevat als een cluster van drie aspecten: zelfbeeld, zelfcontrole, en voor zichzelf opkomen.

Omvang en spreiding van het probleem

Uit onderzoek van het Trimbos-instituut (HBSC studie van Van Dorsselaer, Zeijl, Van den Eeckhout, Ter Bogt & Vollebergh, 2005) blijkt dat ruim 16% van de jongeren in het voortgezet onderwijs (n=5244) last heeft van psychische problemen (emotionele problemen, gedragsproblemen, hyperactiviteit en problemen met leeftijdsgenoten). In diezelfde studie is ook gekeken naar pestgedrag. Ruim 11% van de middelbare scholieren wordt structureel (minstens 2x per maand) gepest en ruim 7 % zegt zelf structureel te pesten (bij de jongens ligt dit rond de 12%, bij de meisjes rond de 6%). De HBSC-studie is gehouden onder een cohort jongeren in het Noorden van Nederland (zowel in de steden als op het platteland).

Gevolgen

Wanneer niet ingegrepen wordt, kunnen gevolgen zijn dat de sociale problemen toenemen. Veenstra et al. (2005) stellen dat adolescenten die zowel gepest worden als zelf pesten, vaak verworpen worden door de klas en zich afreageren op andere klasgenoten. Deze jongeren zijn vanwege hun nadrukkelijke aanwezigheid in de klas niet gemarginaliseerd, maar lopen wel veel kans om een problematische puberteit te doorlopen. De opeenstapeling van kwetsbaarheden kan zich uiten in allerlei emotionele en gedragsproblemen (Veenstra et al., 2005). In samenspel met andere risicofactoren en bij gebrek aan beschermende factoren kan dit uiteindelijk ook bijdragen aan de ontwikkeling van crimineel gedrag (Junger-Tas, 2002; Rigby & Cox, 1996).

1.3 Doelgroep

Voor wie is de FMW bedoeld?

De interventie is bedoeld voor jongeren van 12 tot en met 18 jaar die eerdergenoemde sociale problemen vertonen in de omgang met klasgenoten of leerkrachten op school.

Wat betreft de problematiek van de jongeren dient te worden vermeld dat de problemen op school wordenesignaleerd. De jongeren worden niet door politie of GGZ doorverwezen. De training is niet bedoeld voor jongeren met ernstige emotionele- of gedragsproblematiek. Er worden uitsluitend jongeren in de training geplaatst bij wie sociale problemen zijn geconstateerd, het is geen primaire preventie op scholen.

Aanvankelijk was de training bedoeld voor jongeren van het VMBO van 12 tot 16 jaar. Gebleken is dat de training ook geschikt is voor jongeren tot 18 jaar en ook van andere schooltypen, ook VWO-ers kunnen baat hebben bij de benadering van problemen via de fysieke aanpak van de Fysiek-Mentale Weerbaarheidstraining. De training is zowel geschikt voor jongens als meisjes.

Groepssamenstelling

De ervaring van de ontwikkelaar (gebaseerd op 6 jaar werken met de training) is dat de beste resultaten worden geboekt met een mix van jongens en meisjes en schooltypen binnen een groep, omdat deze verschillende groepen bij elkaar zorgen voor een evenwichtiger groepsdynamiek en voor een groter aanbod aan leermogelijkheden.

De sociale problematiek van deze jongeren mag dan divers zijn, toch worden jongeren met verschillende typen problemen bewust bij elkaar in de training geplaatst. Het contact met de groepsleden (met verschillende problemen) is één van de methoden van de training (zie paragraaf 2.6) en ondersteunt de leerervaring.

Voor leeftijd geldt volgens de ontwikkelaar dat de beste resultaten worden verkregen wanneer bij de groepssamenstelling rekening wordt gehouden met leeftijd, zodat er ‘jongere’ en ‘oudere’ groepen ontstaan (12-15 jaar en 15-18 jaar). Het is niet de bedoeling dat de groepssamenstelling onevenwichtig is; er wordt bijvoorbeeld niet één meisje tussen alleen jongens in de training geplaatst, of één 18-jarige tussen brugklassers. Gestreefd dient te worden naar een evenwichtige samenstelling van jongens/ meisjes, leeftijden, problematiek en schooltype.

Indicatiecriteria/ voorwaarden voor deelname

- leeftijd: van 12 tot en met 18 jaar
- scholier in het reguliere middelbare onderwijs (van VMBO praktijk t/m VWO)
- voldoende Nederlands sprekend
- schriftelijke toestemming van ouders
- toestemming van de jongere zelf
- toestemming van de school en de leerplichtambtenaar (de training wordt onder schooltijd gehouden en neemt 2 lesuren per week in beslag gedurende 12 weken)
- Er is een duidelijk omschreven hulpvraag, waarin de volgende factoren een rol kunnen spelen: pesten/ gepest worden, agressief gedrag, overheersend gedrag, grensoverschrijdend gedrag, (faal)angstig gedrag, sociaalangstig gedrag, extreem teruggetrokken gedrag, extreem onverschillig gedrag.
- Leerling is niet in behandeling/begeleiding bij een zorg- of welzijnsinstelling, of, wanneer dit wel het geval is, wordt de behandelaar/ begeleider gevraagd om te adviseren of de training wel of niet geschikt is.
- Het Zorg Advies Team (ZAT) adviseert om leerling in de FMW te plaatsen.

Contra-indicaties

Jongeren kunnen niet meedoen aan de training wanneer sprake is van ernstige psychische problematiek, gedragsstoornissen of zware cognitieve beperkingen. Deze informatie moet worden nagegaan door het Zorg

Advies Team bij de lokale betrokkenen (lokale zorginstellingen worden ook geconsulteerd in het ZAT-overleg). Het is niet aan de scholen om de leerlingen hierop te gaan testen. In twijfelgevallen dient er altijd een behandelaar betrokken te worden in het ZAT-overleg. Wanneer sprake is van mildere problematiek (bijvoorbeeld milde PDD-NOS), kan een leerling alleen meedoen als de behandelaar of begeleider de groepstraining geschikt en zinvol acht. Daarnaast moet in het ZAT beoordeeld worden of de problematiek in deze gevallen niet te groot is voor een groepstraining. Wanneer sprake is van ernstig traumatische ervaringen, zoals mishandeling of seksueel geweld, is de groepstraining meestal ook niet geschikt. In deze gevallen is de problematiek te groot om in groepsverband te bespreken. Deze jongeren hebben vaak meer baat bij een individuele benadering. Daarnaast is het niet goed voor het groepsproces, omdat de aandacht dan niet evenredig verdeeld kan worden. Wanneer bekend is dat sprake is van (ernstige) traumatische ervaringen, wordt doorverwezen naar een individuele interventie.

De contra-indicaties zijn:

- zware psychische problematiek (psychose, zware depressie etc.)
- zware cognitieve beperkingen (zwakbegaafdheid)
- zware gedragsproblematiek (ADHD, ernstige agressieproblematiek e.d.)
- lichamelijke beperkingen zoals doofheid, blindheid, zware handicaps
- voorgeschiedenis met traumatische gebeurtenissen zoals mishandeling of seksueel geweld.

Deze contra-indicaties moeten in principe zijn vastgesteld door behandelaars van zorginstellingen en op papier kunnen worden aangetoond. Wanneer dit niet mogelijk is dienen experts te worden geconsulteerd.

1.4 Doelen

De Fysiek-Mentale Weerbaarheidstraining heeft als einddoel het verminderen van de sociale problemen van jongeren in de leeftijd van 12 tot 18 jaar die problemen in de omgang met klasgenoten en docenten tonen. Dit doel wordt bereikt doordat de weerbaarheid van deze jongeren in de training wordt vergroot. Weerbaarheid bestaat uit de volgende aspecten waar de training op is gericht (subdoelen):

- 1. Versterken van het zelfbeeld:** na afloop van de training hebben jongeren een duidelijker en realistischer beeld van eigen sterke en zwakke punten, meer zelfvertrouwen in het eigen kunnen en meer zelfwaardering dan voor de training.
- 2. Vergroten van de zelfcontrole:** na afloop van de training zijn jongeren in staat om de eigen emoties en reacties op de omgeving beter te controleren, hebben zij meer incasseringsvermogen en zijn zij in grotere mate in staat om probleemgericht om te gaan met lastige situaties, dan voor de training.
- 3. Vergroten van de vaardigheid om voor jezelf op te komen:** na afloop van de training zijn jongeren beter in staat om grenzen aan te geven en zich assertief op te stellen dan voor de training.

Voor al deze subdoelen geldt dat gemeten kan worden in hoeverre de sociale problemen voor- en na de training voorkomen. Dit kan op verschillende manieren, bijvoorbeeld door zelfbeoordeling en door beoordeling door klasgenoten, docenten en ouders. Daarnaast kunnen de subdoelen gemeten worden met daartoe geëigende (betrouwbare en valide) vragenlijsten, zoals als de Schoolvragenlijst (Smits & Vorst, 1990). Voor het hoofddoel, het verminderen van sociale problemen, kan eventueel worden vastgesteld in hoeverre de sociale problemen nog voorkomen na de training. Momenteel wordt gebruik gemaakt van evaluatieformulieren die halverwege en aan het einde van de training worden ingevuld door de mentor van de leerling. Deze kunnen in de toekomst worden aangepast om een effectevaluatie mogelijk te maken.

2. Inhoud methoden

2.1 Inleiding

In dit hoofdstuk komt de methode van de training aan de orde. Om de sociale problemen van de jongeren in de training te verminderen, is bewust gekozen voor een aanpak waarbij de focus ligt op vergroten van de weerbaarheid in plaats van op de sociale problemen zelf, zoals het pesten, gepest worden of de agressie. Uit verschillend onderzoek is gebleken dat interventies die specifiek gericht zijn op pesten lang niet altijd werken en soms zelfs een averechts effect hebben (Stassen Berger, 2007; Rigby, 2003; in Van Rooijen-Mutsaers, 2010). Volgens Janssen (1995) wordt pestgedrag steeds meer ‘verheven’ tot een psychologische categorie, een geïsoleerde karaktereigenschap, terwijl het bestudeerd zou moeten worden in de context van jeugdcultuur als een proces van interactie. Het lijkt erop dat een te sterke focus op het pesten an sich of de categorisering als ‘pester’ of ‘slachtoffer’ niet bevorderlijk is voor het verminderen van pestgedrag. Daarentegen lijkt een focus op zelfbeeld meer gerechtvaardigd, gezien de grote hoeveelheid onderzoek die wijst op het verband tussen zelfbeeld en het genoemde probleemgedrag. Haney en Durlak (1998) vonden in hun meta-review dat interventies die gericht zijn op ‘self esteem’ en ‘self-concept’ significant effectiever zijn in het versterken van het zelfbeeld dan interventies die gericht zijn op sociale vaardigheden of het probleemgedrag zelf. Dit ondersteunt de grote nadruk die ligt op het vergroten van het zelfbeeld in de Fysiek-Mentale Weerbaarheidstraining.

Waarom Fysiek-Mentale Weerbaarheidstraining?

In Nederland worden diverse weerbaarheidstrainingen voor jongeren aangeboden. Veel trainingen worden gepresenteerd als weerbaarheidstraining, maar zijn vooral gericht op het vergroten van de sociale vaardigheden. Andere weerbaarheidstrainingen zijn gericht op het vergroten van zelfverdedigingsvaardigheden. De FMW is geen sociale vaardigheidstraining of zelfverdedigingscursus, maar een training waarbij de gedragsverandering via fysiek-mentale weg wordt bewerkstelligd. Een basiskenmerk van de meeste oefeningen in deze training is dat zij afkomstig zijn uit de Oosterse vechtkunst. Deze Oosterse vechtkunsten staan erom bekend dat zij niet alleen fysieke maar ook mentale kracht aanspreken. De oefeningen vanuit deze vechtkunsten hebben vooral invloed op zelfcontrole, zelfbeeld, grenzen aangeven en stevig in de schoenen staan (meer informatie hierover in paragraaf 2.3).

2.2 De vier onderdelen van de Fysiek-Mentale Weerbaarheidstraining

In de FMW worden vier methoden gebruikt: beweging, stilte, evaluatie en coaching en groepsdynamiek. Met deze onderdelen wordt, via zelfreflectie als eerste stap, gewerkt aan het vergroten van weerbaarheid. In Tabel 1 staan de vier methoden met concrete oefeningen en doelen omschreven. De uitwerking van de theorie erachter volgt daarna.

Tabel 1. De vier methoden Fysiek-Mentale Weerbaarheidstraining

Methoden	Gebruikte oefeningen	Doelen
1. Bewegingsoefeningen	Vechtkunst, oefeningen uit de psychomotorische therapie	Gedragsverandering 'in beweging zetten', aarden/gronden, steviger leren staan, grenzen aangeven
2. Stilteoefeningen (meditatie)	Stiltemeditatie, reflectiemomenten	Ontspanning, reflectie op het thema en op jezelf
3. Evaluatie en (cognitieve) feedback	Cognitieve gedragstherapeutische technieken, socratische methode, positieve bekrachtiging, confrontatie/ directieve feedback	Generalisatie van het geleerde in de oefening naar de individuele leerdoelen, vergroten bewustwording, vergroten zelfvertrouwen
4. Groepsdynamiek	Imitatie, modelleren, 'mirroring', samenwerken	Leren vertrouwen, leren van anderen

2.3 Methode 1 - Bewegingsoefeningen

Verbale groepsinterventies zijn niet voor iedereen geschikt. De ervaring heeft de ontwikkelaars van de training geleerd dat het juist voor jongeren met een lage weerbaarheid vaak (te) spannend is om in een groep zichzelf bloot te geven. Een verbale interventie kan dan blokkerend werken. In de kring gezeten slaan jongeren vaak hun ogen neer en bereiden in stilte hun 'zegje' voor. Het gevaar bestaat dan dat jongeren blijven hangen in de rationalisaties die zij hebben bedacht voor hun gedrag en zo niet tot voldoende inzicht komen omdat zij niet open genoeg durven zijn. Voor dit soort jongeren kan een interventie die in het teken staat van beweging uitkomst bieden. De jongeren zullen in de fysieke oefeningen en in de interactie bepaalde ervaringen hebben, en aan de hand van die ervaringen kunnen de gedragsproblemen besproken worden. Zo worden de jongeren als het ware 'verleid' om open te communiceren over hun problemen. De gedragsverandering kan zo letterlijk in beweging gezet worden.

Peter Salmon (2001) heeft op basis van de wetenschappelijke literatuur een theorie opgesteld over de effecten van beweging in het algemeen op angst, depressie en stressgevoeligheid. Uit divers onderzoek is gebleken dat aerobische oefeningen een goede aanvulling zijn op gangbare therapieën voor depressie en angststoornissen. Psychiater Bram Bakker heeft recent een boek geschreven over het sterke positieve effect van rustige aerobische beweging (zoals bij hardlopen) op depressie, getiteld 'Runningtherapie' (Bakker & Van Woerkom, 2008). Cross-sectionele studies wijzen ook op mogelijke effecten van beweging op stressgevoeligheid, maar het probleem bij dergelijke studies is dat er uitsluitend een correlatieel verband kan worden aangetoond en geen causale relatie. Ondanks deze beperkingen in het onderzoek op dit terrein, stelt Salmon (2001) dat alles bij elkaar genomen het er het meest op lijkt dat bewegingstraining een proces aanspreekt dat de weerbaarheid tegen stress vergroot. In de klinische setting kan bewegingstherapie volgens Salmon dan ook een goed middel zijn om mensen te behandelen bij wie de meer conventionele psychologische interventies minder aanslaan of aanspreken.

Het letterlijke in beweging brengen van het lichaam kan psychische veranderingsprocessen in gang zetten. Dit kan op verschillende manieren gaan. Eén manier is via het 'afleiden' van gedachten en soms diep vastgezette gedachtenpatronen. Door bezig te zijn met bewegingsoefeningen, denkt men even niet aan de problematiek waarvoor men in de training is en verdwijnen de irrationele gedachtenpatronen naar de achtergrond. Op een minder voorbereid moment kan de trainer op directieve wijze een belangrijke vraag inbrengen. Men kan zo sneller en directer bij de kern van het emotionele probleem komen.

Een andere manier waarop beweging effectief kan zijn, is via de oefeningen zelf. Een aantal oefeningen is gericht op het aangeven van grenzen, bijvoorbeeld een stootkussen wegtrappen terwijl men 'nee' roept. Andere oefeningen zijn gericht op stevig en onwrikbaar staan, zodat men de trappen van de ander gemakkelijker kan incasseren met het stootkussen. Door met het lichaam op verschillende manieren kracht uit te drukken, wordt het ook steeds gemakkelijker om dit in de praktijk van alledag toe te passen. Door

iedere oefening goed na te bespreken met iedereen en de koppeling met het dagelijks leven te maken, kan de trainer dit effect versterken. Uit jarenlange evaluaties van de training door de jongeren zelf is gebleken dat jongeren dit zelf ook zo ervaren.

De bewegingsoefeningen van de FMW zijn gebaseerd op oefeningen uit de oosterse vechtkunst en specifiek geselecteerd vanwege hun overeenkomst met oefeningen uit de psychomotorische therapie (PMT). De beschrijving van de bewegingsoefeningen wordt gegeven in hoofdstuk 9. In het navolgende zullen we eerst dieper ingaan op de achtergrond van de oefeningen, te beginnen met PMT en vervolgens de vechtkunst.

Psychomotorische Therapie

Wat is Psychomotorische Therapie eigenlijk? Op de website www.pmtinfo.nl staat de volgende praktische omschrijving:

Het werkterrein van de psychomotorisch therapeut ligt op hetzelfde gebied als dat van een psycholoog. Een psychomotorisch therapeut is een professional die mensen met psychische problemen behandelt. Het verschil met een psycholoog is dat die alleen praat met mensen, terwijl een psychomotorisch therapeut een deel van de tijd dingen doet met mensen. Die dingen liggen op het gebied van beweging en lichaamservaring. Bij beweging kun je denken aan oefensituaties uit de sport en het bewegingsonderwijs, bij lichaamservaring gaat het om het concentreren op de ervaring en beleving van het eigen lichaam, en daarbij kun je onder anderen denken aan ontspanningsoefeningen, ademhalingsoefeningen, sensory-awareness, bio-energetica etc. Binnen een psychomotorische therapie wordt gekeken hoe men met zichzelf, met anderen, met de opdrachten en met het materiaal omgaat. Het doel van de psychomotorische therapie, zoals dit geformuleerd is door de Nederlandse Vereniging voor Psychomotorische Therapie (NVPMT), luidt: "Het tot stand brengen van een gedragsverandering of tenminste een bijdrage te leveren daaraan en daarmee psychosociale of psychiatrische problematiek weg te nemen of te verminderen". De psychomotorische therapie biedt een veilige plek om te experimenteren met ander gedrag. Ook kunnen nieuwe ervaringen op het gebied van voelen en denken opgedaan worden. Tijdens de psychomotorische therapie "krijgt men de gelegenheid om leerervaringen en correctieve emotionele belevingen op te doen".

Er zijn enkele empirische studies gedaan naar de effectiviteit van PMT. Het is een terrein waarop vooralsnog weinig wetenschappers zich begeven. Ekelan, Heian & Hagen deden in 2005 een review van randomized controlled trials (RCT) over de invloed van beweging (al dan niet als onderdeel van een interventie) op het zelfbeeld van kinderen en adolescenten. Zij analyseerden 23 RCT studies. Op basis van de resultaten van deze analyse concludeerden zij dat beweging (exercise) op korte termijn een positief effect kan hebben op het zelfbeeld van kinderen en jongeren.

PMT wordt in Nederland veel ingezet als therapie, onder andere ter positieve beïnvloeding van het zelfbeeld bij kinderen en adolescenten. Fiddelaar-Pauw en Sleeuwenhoek (1996) geven een overzicht hiervan. Volgens deze auteurs werkt PMT bij kinderen en adolescenten omdat de deelnemers greep krijgen op de loop van het eigen bestaan door het lichamelijk ervaren van keuzegedrag (Reynders en Van Wijk, 1981; in Fiddelaar-Pauw en Sleeuwenhoek, 1996). PMT wordt verder binnen veel GGZ-instellingen ingezet als methode voor stressmanagement bij psychiatrisch patiënten, bijvoorbeeld om terugval naar een psychotische episode te voorkomen (Emck, 1996; PMT info site). Ook wordt PMT veel gebruikt in de behandeling van eetstoornissen, eetproblemen en obesitas (Röhrich, 2009).

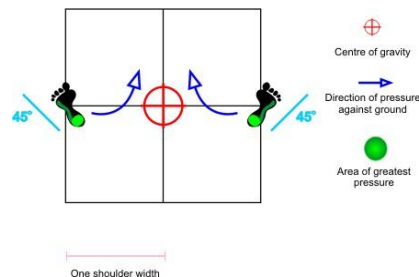
Vechtkunst

Verschillende onderzoeken laten zien dat de weerbaarheid van jongeren kan worden verhoogd door trainingen te geven die vormen van traditionele vechtkunst bevatten. Een Amerikaanse studie van Lakes en Hoyt (2004) onderzocht effecten van een Tae Kwon Do training op de zelfregulatie van kinderen in de basisschoolleeftijd. Uit dit onderzoek kwam naar voren dat de kinderen na drie maanden training vooruitgang lieten zien op het gebied van cognitieve zelfregulatie, affectieve zelfregulatie, prosociaal gedrag en gedrag in de klas. Ook voor adolescenten met gedragsproblemen kan de vechtkunst een positief effect teweeg brengen. Hernandez-Reif, Field & Thimas (2001) lieten zien dat adolescenten met ADHD die deel namen aan een Tai Chi training minder angstig werden, zich positiever gingen gedragen, minder dagdroomden, minder ongepast gedrag vertoonden en rustiger werden.

Een onderzoek van Zivin et al. (2001) liet zien dat jongeren met een verhoogd risico op gewelddadig en crimineel gedrag, baat hebben bij een traditionele Oosterse vechtkunst training. De jongeren lieten een daling zien in geweld en minder weerstand tegen regels, impulsiviteit en ongepast sociaal gedrag. Weitlauf, Smith & Cervone (2000) deden onderzoek naar de generaliserende effecten van een zelfverdedigingstraining voor vrouwen. De zelfverdediging bleek de assertiviteit in het algemeen te vergroten en het niveau van agressie te verlagen. De effecten van vechtsport bleken dus niet alleen te gelden voor mannelijke proefpersonen. Ook voor de vrouwen gold dat de fysieke effecten voor psychologische gedragsverandering zorgden.

Een Noors onderzoek van Endresen en Olweus (2005) wees daarentegen op een *negatieve relatie* tussen het beoefenen van (vecht)sporten zoals boksen, worstelen en Oosterse vechtkunsten en antisociaal gedrag bij (pre)adolescente jongens. Er bleek dat er sprake was van een toenemend niveau van geweld en antisociaal gedrag. Dit effect kwam echter het minst naar voren bij beoefening van Oosterse vechtkunsten, waarschijnlijk omdat de Oosterse vechtkunsten meer de nadruk leggen op de mentale instelling en de zelfbeheersing, dan op het uitoefenen van kracht. Tevens hebben jongeren in het onderzoek van Endresen en Olweus (2005) bewust gekozen voor de beoefening van vechtsport en is het mogelijk dat jongeren met specifieke persoonlijkheidskenmerken meer geneigd zijn deel te nemen aan vechtsporten.

Uitgangspositie 'Shiko-Dachi' 四股立



De houding 'shiko-dachi' wordt ook wel de 'ruiterhouding' of de 'sumo-houding' genoemd. Hierbij staat men wijdbeens (ongeveer twee schouderbreedtes) met de voeten naar buiten gericht (ongeveer 45°). De knieën zijn diep gebogen, het bovenlichaam is rechtop. Het gewicht is gelijk verdeeld over beide benen en de onderbenen zijn in min of meer verticale positie. Deze houding heeft hetzelfde effect als zogenaamde 'aardingsoefeningen' uit de bio-energetica. Het 'in trilling brengen' van de spieren in de benen in combinatie met de sterke druk onder de voetzolen heeft tot gevolg dat men 'steviger gaat staan', mits men niet de adem gaat inhouden. Wanneer je enige tijd in deze houding moet blijven staan, is het een behoorlijk zware oefening. Je traint zo gelijk ook uithoudingsvermogen; een belangrijke vaardigheid die je kan helpen weerbaarder te worden.

Onderzoek van Trulson (1986) kan de bevindingen van Endresen en Olweus verklaren vanuit het idee dat de mentale instelling van de Oosterse vechtsporten erg belangrijk is, wanneer het gaat om het verminderen van agressie en crimineel gedrag. In Trulsons onderzoek namen drie groepen jeugdige delinquenten gedurende zes maanden deel aan fysieke interventies. In de eerste groep werd traditionele Tae Kwon Do gegeven; in de tweede groep werd een moderne versie van deze vechtkunst gegeven waarbij de psychologische en filosofische aspecten werden weggelaten, de derde groep was een controlegroep waarin alleen onder begeleiding van de instructeur gesport kon worden. De mensen in de traditionele Tae Kwon Do groep lieten een verlaagd niveau van agressie en angst zien, alsmede een verhoogd niveau van 'self esteem' en sociale aangepastheid. De mensen in de moderne vechtsport groep lieten juist een verhoogde neiging tot delinquentie zien en een flinke verhoging in agressiviteit en over het algemeen tegengestelde effecten in vergelijking met de eerste groep. In de controlegroep waren geen verschillen voor en na de 6 maanden training. Dit onderzoek wijst er samen met het onderzoek van Endresen en Olweus op dat het heel erg belangrijk is welk type vechtsport aangeboden wordt. Algemene, westerse vechtsporten hebben geen toegevoegde waarde of vormen zelfs een negatieve bijdrage als interventie bij jeugdige delinquenten. Het zijn uitsluitend de oosterse vechtkunsten waarbij ook de achterliggende principes aan bod komen, welke een sterk positief effect kunnen hebben.

Kort gezegd: het is niet effectief om delinquenten een robbertje te laten knokken, maar wel om ze de disciplines van de traditionele oosterse vechtkunsten aan te leren. Waarom dit zo is, is nog niet voldoende duidelijk. Nosanchuk (1981) vond eerder dat mensen die aan Karate deden, op langere termijn steeds lager scoorden op agressiemetingen, in tegenstelling tot theoretische veronderstellingen. Zelfcontrole, assertiviteit en zelfbeeld bleken niet te interacteren met dit effect. Het lijkt er dus op dat de effecten van traditionele vechtkunsten zoals Karate en Tae Kwon Do op agressie echt op zichzelf staan. Er kunnen gelijktijdig ook effecten zijn op zelfbeeld, zelfcontrole en assertiviteit; maar dit is niet de oorzaak van het verlaagde niveau van agressie bij mensen die aan Oosterse vechtkunsten doen.

2.4 Methode 2 – Stilteoefeningen (meditatie)

Meditatie wordt gezien als een manier om gecontroleerd aandacht te richten op het heden en jezelf, en het zorgt voor ontspanning en rust. Uit een review van Black, Milam en Sussman (2009) bleek dat verschillende onderzoeken de effectiviteit van meditatie op psychologisch, sociaal en gedragsmatig gebied bij jongeren van 6 tot en met 18 jaar aan hebben kunnen tonen. Onderzoeken laten significante verbeteringen zien voor spijbelen (Barnes, Bauza & Treiber, 2003; in Black et al., 2009), externaliserende problemen (o.a. Beauchemin, Hutchins, Patterson, 2008; in Black et al., 2009), aandachtsproblemen (Napoli, Krech & Holley, 2004; in Black et al., 2009) en zelfvertrouwen (Biegel, Brown & Shapiro, 2009; in Black et al., 2009).

Tegenwoordig zijn de positieve effecten van mindfulness meditatie algemeen aanvaard en wordt dit veel toegepast binnen reguliere cognitieve gedragstherapieën, onder andere door het interessante werk van John Teasdale uit Cambridge (zie Fennell, 2004). Uit onderzoek van Fennell (2004) blijkt dat mindfulness therapie met succes wordt toegepast bij mensen met depressie, maar ook bij mensen met een laag zelfbeeld. Door de mindfulness therapie wordt een ‘metacognitief bewustzijn’ aangesproken; een acceptatie van het idee dat gedachten en aannames slechts producten van mentale processen zijn in plaats van een reflectie van de objectieve waarheid.

Meditatie richt zich op het ontwikkelen van controle en bewustzijn over het lichaam en de geest. De jongeren krijgen in de training de instructie om te zitten in een kring in kleermakerszit, met de armen ontspannen langs het lichaam, een rechte rug, open borst en ogen dicht. Langzaam wordt adem gehaald door de neus in en door de mond uit. De jongeren leren zo controle te krijgen over hun ademhaling en deze naar de buik te brengen. De trainer helpt de jongeren hun aandacht te richten op hun hele lichaam, zodat ze bewuster worden van het moment waarin ze zich bevinden. Daarna krijgen de jongeren de opdracht zich te focussen op hun gedachten en deze te visualiseren. Meditatie als startmoment in de training geeft tevens de mogelijkheid de jongeren iets mee te geven om over na te denken dat gerelateerd is aan het thema van de bijeenkomst.

2.5 Methode 3 – Evaluatie en (cognitieve) feedback

In de training worden alle oefeningen met de deelnemers geëvalueerd. De trainer doet dit door individuele feedback te geven, hierbij wordt iedere deelnemer apart aangesproken. Individuele feedback kan een krachtig instrument zijn om het zelfbeeld te verbeteren. Boyd en Hrycaiko (1997) onderzochten de effecten van een bewegingsinterventie op het zelfbeeld van preadolescente en adolescente meisjes. Zij vonden dat feedback van de trainer cruciaal was; vooral meisjes met een laag zelfbeeld zouden baat hebben bij goede, duidelijke en eerlijke feedback van een geloofwaardige ander die men hoog acht.

Voor het geven van individuele feedback maakt de trainer gebruik van de volgende technieken (in paragraaf 6.3 worden deze technieken uitgebreid beschreven):

- **Positieve bekrachtiging:**
- **Uitdagen van gedachten:**

- *Realistisch en empirisch uitdagen van overtuigingen en imperatieven*
- *Logisch uitdagen van overgeneralisaties en onlogische gedachten*
- *Pragmatisch uitdagen*
- **Confrontatie/directief zijn**
- **Congruente motiveringstechnieken:**
 - *Begripvol uitdagen*
 - *Acceptatie*
 - *Positief etiketteren*
 - *Betrokkenheid creëren:*
 - *Uitlokken van gevoelens van verandering*

Naast de gesprekstechnieken is het van belang dat de trainer **responsief werkt**, er wordt rekening gehouden met de verschillen tussen de jongeren. Daarnaast houdt de trainer rekening met de vormen van **weerstand** en **motivatie** van de jongeren. Ook is de **generalisatie** van het geleerde in de training een belangrijk onderdeel. In hoofdstuk 6 wordt dit verder beschreven.

2.6 Methode 4 - Groepsdynamiek

Een ander werkzaam mechanisme van de training is de groepsdynamiek tussen de jongeren. Allereerst biedt het trainen in een groep veel leermogelijkheden. Horwitz (1984; in Fiddelaar-Pauw en Sleeuwenhoek, 1996) omschrijft drie manieren waarop bewegingsgerichte therapie juist in een groep het zelfbeeld kan beïnvloeden:

- **Spiegelen** (mirroring): het individu kijkt in de spiegel die anderen hem voorhouden (dit zijn de reacties die hij ontvangt van de andere groepsleden) en het individu wordt zijn eigen spiegel (door reacties die hij aan de ander geeft wordt meer van zijn eigen innerlijk duidelijk).
- **Relaties met leeftijdgenoten** (peers): deze zijn belangrijk voor het gevoel van zelfwaarde, dit geldt ook voor peer-relaties binnen de kaders van de training.
- **Het gevoel erbij te horen**: de ontdekking dat de anderen bij het individu betrokken blijven, ondanks het aan het licht komen van diens minder plezierige kanten, kan een corrigerende emotionele ervaring zijn.

De **sociale leertheorie** van Bandura (1977) tracht het leren binnen de natuurlijke omgeving van de lerende te omschrijven. Bandura beschouwt het leren als een interactie tussen de omgeving, persoonlijke factoren en het gedrag (waaronder ook cognitieve processen). De belangrijkste pijlers van de theorie zijn **observatie, imitatie en modelleren**. Mensen leren door het observeren van andermans gedrag, attitudes en uitkomsten van dat gedrag: “Most human behavior is learned observationally through modeling: from observing others, one forms an idea of how new behaviors are performed, and on later occasions this coded information serves as a guide for action.” (Bandura, 1977).

Ook in de FMW wordt een natuurlijke leeromgeving gecreëerd, waarbij diversiteit wat betreft geslacht en problematiek (bijvoorbeeld, pesten of gepest worden) bevorderlijk is gebleken. Dit laatste verdient speciale toelichting.

Diversiteit in problematiek

Zoals eerder omschreven (in paragraaf 1.3) is het zeer aannemelijk dat de meeste jongeren met diverse sociale problematiek tenminste één belangrijke overeenkomst hebben: een lage weerbaarheid, waarbij zelfbeeld op de voorgrond staat. De training richt zich dan ook op de aanpak van de onderliggende problemen, in plaats van op de uitingen in verschillende vormen van gedrag.

De ervaring van de ontwikkelaar is dat het voor de groepsdynamiek niet bevorderlijk is om in een groep alleen teruggetrokken jongeren of alleen agressieve jongeren bij elkaar te hebben. Het beperkt de leermogelijkheden voor de jongeren. Een groep met alleen slachtoffers van pesten kan erg traag op gang komen en baat hebben bij input van meer extraverte personen. Een groep met alleen pesters kan moeilijk te

handhaven zijn voor de trainer. Bovendien komen beide vormen van problematiek vaak samen voor en is slachtoffer/daderschap van pestgedrag niet altijd te scheiden (Van Dorsselaer et al., 2005). Uit onderzoek van Veenstra et al. (2005), O'Moore en Kirkham (2001) en Georgiou en Stavrinides (2008) bleek dat dader/slachtoffers (jongeren die gepest worden en zelf ook pesten) de meest kwetsbare groep zijn in vergelijking met daders of slachtoffers van pesten. Juist deze kwetsbare groep komt in aanmerking voor de FMW. Het levert extra mogelijkheden op wanneer je deze groepen samen traint. In een veilige omgeving luistert een pester naar een slachtoffer en een slachtoffer naar een pester, moeten zij zelfs samenwerken en elkaar feedback geven, waardoor er meer inzicht in andermans gevoelens ontstaat en meer begrip voor elkaar.

Diversiteit wat betreft sekse

Bij de interventie Rots en Water (Ykema, 2004) is gekozen voor het seksspecifiek (gescheiden) aanbieden van hetzelfde trainingsprogramma. Rots en Water was oorspronkelijk ontwikkeld voor jongens, maar bleek na enige jaren praktijkervaring ook geschikt te zijn voor meisjes. Voor weerbaarheidstrainingen die gebaseerd zijn op het Marietje Kesselsproject geldt ook dat zij seksspecifiek worden aangeboden. In tegenstelling tot genoemde weerbaarheidstrainingen wordt de FMW niet seksspecifiek aangeboden.

Er is helaas weinig onderzoek gedaan naar mogelijke voor- of nadelen van seksspecifiek en niet-seksspecifiek trainen. Het weinige onderzoek dat wel gedaan is, levert tegenstrijdige bevindingen op. In literatuurreviews zoals die van Burrowes (2007) wordt gesteld dat het bestaande onderzoek op dit onderwerp behoorlijk wat methodologische zwaktes kent en we daarom eigenlijk niet kunnen stellen dat het één beter is dan het ander. Wel lijken er aanwijzingen te zijn dat interventies die speciaal zijn aangepast voor de behoeften van vrouwen betere resultaten opleveren dan gelijke programma's die aan groepen van alleen vrouwen worden aangeboden. De door Burrowes genoemde studies gingen over interventies voor volwassenen (met name delinquenten), maar een literatuurscan naar dit type onderzoek bij adolescenten in onze doelgroep leverde vooralsnog onvoldoende bruikbare resultaten op.

Voor sommige interventies kan het zeker bevorderlijk zijn wanneer deze in aparte jongens- en meisjesvarianten wordt aangeboden. Denk bijvoorbeeld aan seksuele voorlichtingsprogramma's in Zuidelijk Afrika, waarbij het bij elkaar zetten van jongens en meisjes kan leiden tot verminderde openheid in de discussies over gevoelige onderwerpen. Voor de FMW zijn er geen directe redenen te bedenken waarom jongens en meisjes baat zouden hebben bij een aparte benadering. Integendeel, het samenwerken met nu eens iemand van hetzelfde geslacht en dan iemand van het andere geslacht, levert juist extra leerervaringen op: in hoeverre houdt men rekening met de grenzen en mogelijkheden van de ander, kan men zich inleven in de ander? Jongens en meisjes kunnen veel leren van elkaar, die mogelijkheden worden binnen de FMW benut.

3. Theoretische bouwstenen van weerbaarheid

3.1 Inleiding

In dit hoofdstuk wordt de theoretische achtergrond van de Fysiek-Mentale Weerbaarheidstraining beschreven. Allereerst wordt ingegaan op het fenomeen weerbaarheid. Vervolgens wordt de wetenschappelijke literatuur over de relaties tussen weerbaarheid en sociaal gedrag beschreven, aan de hand waarvan een model voor weerbaarheid is opgesteld. Tenslotte wordt dit model gekoppeld aan de werkzame elementen van de FMW.

3.2 Wat is weerbaarheid?

Wat is weerbaarheid? Weerbaarheid wordt gezien als een containerbegrip dat diverse vaardigheden en persoonlijkheidsaspecten omvat. In de online ‘thesaurus zorg en welzijn’ (www.thesauruszorgenwelzijn.nl, een initiatief van NJi, Movisie en Vilans) wordt de volgende definitie van weerbaarheid gehanteerd: ‘geestelijk en lichamelijk vermogen tot verdediging en het opkomen voor de eigen wensen, grenzen en behoeften’. Als synoniemen worden de begrippen ‘sociale weerbaarheid’ en ‘veerkracht’ (‘het vermogen tot normale ontwikkeling onder moeilijke omstandigheden’) genoemd.

Een bruikbare omschrijving van weerbaarheid is ontleend aan de speciale website www.weerbaarheid.nu van het Marietje Kessels Project, ontwikkeld door onder andere het Nederlands Jeugdinstituut en Movisie (zie kader).

“Als je weerbaar bent kun je op een passende manier opkomen voor jezelf. Je kunt dan met respect voor de ander je grenzen trekken. Weerbaarheid werkt preventief. Het voorkomt machtsmisbruik of geweldservaringen en de kans is groter dat het geweld stopt als je effectief reageert. Een belangrijke voorwaarde voor weerbaarheid is een gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen. Hierdoor zul je beter voor jezelf opkomen en zonodig hulp halen. Ja-, nee- en twijfelgevoelens spelen een rol bij het opkomen voor jezelf. Je bewust zijn van deze gevoelens is belangrijk om te kunnen merken of iemand jouw grenzen overschrijdt. In weerbaarheidstrainingen oefen je verschillende vormen van gedrag die kunnen voorkomen dat je slachtoffer wordt van grensoverschrijdend gedrag, of dat je grensoverschrijdend gedrag gaat plegen.”

Hoewel er geen wetenschappelijke definitie van het begrip weerbaarheid is, is er wel degelijk wetenschappelijk onderzoek gedaan naar diverse factoren die een rol spelen bij het omgaan met druk en het kunnen opkomen voor jezelf. In Tabel 2 staan deze concepten met de bijbehorende tests vermeld. De betrouwbaarheid van de genoemde testen is uitstekend (Cronbach’s alpha boven de .85), de construct en criterium validiteit is wisselend maar over het algemeen voldoende. Van sommige begrippen zijn onderlinge Pearson’s correlaties gemeten tussen de totaalscores (MTQ48 en GSE: .68; GSE en Rosenberg SES: .71; NGSE en Rosenberg SES: .75; RS-NL en ‘Actief Aanpakken’ van de UCL: .67). Dit vormt ondersteuning voor het idee dat de genoemde trait en state vragenlijsten inderdaad aan elkaar verwante of overlappende eigenschappen of vaardigheden meten.

Tabel 2. Aan weerbaarheid verwante meetbare constructen inclusief testen

Verwant begrip	Test	Omschrijving	Factoren
Mental Toughness (mentale 'taaiheid', weerbaarheid)	MTQ48, Clough, Earle, & Sewell (2002)	<i>De capaciteit van een individu om effectief om te kunnen gaan met stressoren, druk en uitdagingen en zo goed mogelijk kunnen presteren onafhankelijk van de omstandigheden waarin men zich bevindt (Clough, Earle & Sewell, 2002).</i>	1. Controle (1a. Controle over het leven & 1b. Emotionele controle) 2. Uitdaging (Challenge) 3. Toewijding (Commitment) 4. Vertrouwen (4a. Interpersoonlijk vertrouwen & 4b. Vertrouwen in vaardigheden)
Self Efficacy (zelfvertrouwen in eigen kunnen)	General Self Efficacy Scale (GSE, Sherer et al., 1982); State Self Efficacy (SSE, Gist & Mitchell, 1992); New General Self Efficacy Scale (NGSE, Chen, Gully & Eden, 2001); Self-Control Scale (Tangney et al., 2004)	<i>Het geloof in de eigen mogelijkheden om de eigen motivatie, cognitieve bronnen en benodigde acties te mobiliseren die nodig zijn om met bepaalde situaties de baas te kunnen worden (Wood & Bandura; 1989; in Chen, Gully & Eden, 2001).</i>	geen subschalen
Self Esteem (zelfwaardering, positief zelfbeeld)	Rosenberg Self Esteem Scale (RSES, Rosenberg, 1989); Piers-Harris Self-Concept Scale (Piers, 1984; in O'Moore & Kirkham; 2001)	<i>De totaliteit van de gedachten en gevoelens van het individu met betrekking tot zichzelf als een object (RSES); de zelfperceptie van een individu (Piers-Harris).</i>	RSES: geen subschalen Piers-Harris: 1. Uiterlijke kenmerken 2. Vrijheid van angst 3. Intellectuele/ school status 4. Aangepastheid van het gedrag 5. Geluk en tevredenheid 6. Populariteit
Resilience (veerkracht)	Resilience Scale (RS, Wagnild & Young, 1993), RS-NL (Portzky, 2008)	<i>De vaardigheid om succesvol om te kunnen gaan met verandering of ongeluk. Veerkrachtige individuen hervinden hun balans en blijven doorgaan, ondanks tegenslag en ongeluk. (Wagnild & Young).</i>	1. Persoonlijke competentie 2. Acceptatie van zelf en leven
Assertiveness (assertiviteit)	IBS Assertiveness Scale, Wolpe Lazarus Assertiveness Scale (WLAS, Wolpe & Lazarus, 1966; in Arrindell, Sanderman & Anchor, 1990)	<i>Communicatie in interpersoonlijke situaties waarin men zichzelf uit op een directe en eerlijke manier, terwijl men de rechten en waardigheid van anderen respecteert (factsheet Assertiveness, website of Association for Behavioral and Cognitive Therapies (ABCT), New York)</i>	IBS: 1. Agressiviteit 2. Assertiviteit WLAS: geen subschalen
Psychological Hardiness (psychische 'hardheid' of veerkracht)	Dispositional Resilience Scale (DRS, Bartone, 1995)	<i>Een persoonlijkheids- of cognitieve stijl die samenhangt met goede gezondheid en prestaties onder stressvolle omstandigheden (Kobasa, 1979; website hardiness-resilience).</i>	1. Toewijding 2. Controle 3. Uitdaging
Coping	Utrechtse Coping Lijst (UCL), Coping Inventory for Stressful Situations (CISS), Coping Self-Efficacy Scale (CSES), en anderen (zie cotandocumentatie site)	<i>Het veranderen van cognitieve en gedragsmatige vaardigheden om om te kunnen gaan met psychologische stress (Lazarus, 1996; in Greenglass, 2002).</i>	CISS: 1. taakgerichte coping 2. emotiegerichte coping 3. vermijdende coping

Het verwante begrip 'mental toughness' vertoont de meeste overeenkomsten met wat over het algemeen verstaan wordt onder 'weerbaarheid', maar dekt net niet de gehele lading. Het onderdeel 'commitment' heeft meer te maken met doorzettingsvermogen en doelgerichtheid. Dit is wellicht een belangrijk onderdeel voor mental toughness bij sportprestaties, maar hoort ons inziens niet bij een algemene definitie van weerbaarheid. Het begrip 'self esteem' is een heel belangrijk onderdeel van weerbaarheid en vervult een sleutelrol bij het vergroten van weerbaarheid. Assertiviteit, resilience, hardiness en self efficacy overlappen ook met weerbaarheid. Op basis van de beschikbare wetenschappelijke literatuur en onze eigen praktijkervaring, komen wij tot drie verschillende aspecten van weerbaarheid (zie kader).

Aspecten van weerbaarheid

A. Zelfbeeld: De mate van **zelfkennis, zelfwaardering en (zelf)vertrouwen**. Dit aspect komt overeen met de factor *confidence in abilities* en *interpersonal confidence* van het begrip *mental toughness* en vertoont overlap met de begrippen *self esteem* en *self efficacy*, maar ook met *resilience*.

B. Zelfcontrole: de mate waarin men **controle ervaart over de eigen emoties en de reacties op de omgeving in situaties die als bedreigend of uitdagend ervaren worden**. Bij laag-weerbare personen liggen hier soms irrationele gedachten aan ten grondslag. Dit aspect komt overeen met de factoren *emotional control* en *challenge* van het begrip *mental toughness* en heeft enige overlap met de begrippen *self efficacy*, *resilience*, *psychological hardiness* en *coping*.

C. Voor zichzelf opkomen: in hoeverre kan de persoon in kwestie op passende wijze **voor zichzelf opkomen en zijn of haar grenzen aangeven**? Dit aspect komt overeen met delen van *assertiveness*, *coping* en *resilience*.

3.3 Relaties tussen weerbaarheidsaspecten en interpersoonlijk gedrag

Kinderen en jongeren die weerbaar zijn lijken beter bestand te zijn tegen stressvolle gebeurtenissen. Hoewel 'hardiness' (psychische hardheid) vaak gezien wordt als een persoonlijkheidstrekk of een set persoonlijkheidstrekken, stelt Bartone (2006) dat het een algemene gedragsstijl is met cognitieve, emotionele en gedragsmatige kwaliteiten. Uit onderzoek van Bartone en consorten is gebleken dat mensen die hoog scoorden op de hardiness scale, minder kans hebben op stressgerelateerde problemen. Er wordt ook aangenomen dat mensen die sterk overkomen op anderen, minder kans lopen om slachtoffer te worden van bijvoorbeeld geweld.

Kinderen die vertrouwen hebben in zichzelf, goede copingstrategieën hanteren en risicovolle situaties vermijden zijn beter in staat om met negatieve ervaringen in het leven om te gaan (Wyman, Sandles, Wolchik & Nelson, 2000; in Mash & Wolfe, 2005). Kinderen die stevig in hun schoenen staan zijn tevens beter in staat om te kunnen functioneren in stressvolle situaties en herstellen beter na het meemaken van traumatische of stressvolle situaties dan kinderen die niet stevig in hun schoenen staan (Werner & Smith, 2001; in Mash & Wolfe, 2005).

Een aantal wetenschappelijke studies hebben relaties tussen specifieke aspecten van weerbaarheid (zelfbeeld, zelfcontrole en opkomen voor zichzelf) en bepaalde vormen van sociaal gedrag beschreven. Zo is er bijvoorbeeld veel onderzoek gedaan naar zelfwaardering (self esteem) en pestgedrag (pesten of gepest worden). In de rest van deze paragraaf wordt een toelichting gegeven van de wetenschappelijke literatuur op het gebied van de belangrijkste onderzochte relaties tussen verschillende aspecten van weerbaarheid (zie vorige paragraaf) en sociaal gedrag (prosociaal gedrag, pesten, gepest worden, agressief gedrag). Ook verbanden tussen weerbaarheidsaspecten/ gedrag en stressgevoeligheid worden besproken.

Samenhang tussen zelfbeeld, pesten / gepest worden en agressief gedrag

Er is inmiddels een grote hoeveelheid onderzoek gedaan waaruit blijkt dat kinderen en jongeren die gepest worden, over het algemeen een laag zelfbeeld hebben (o.a. Olweus, 1978 en Austin & Joseph, 1996; beide in O'Moore & Kirkham, 2001). Minder eenduidig zijn de bevindingen over de samenhang tussen een laag zelfbeeld en pesten of ander agressief gedrag tonen. Sommige onderzoekers vinden dat pesters geen laag zelfbeeld hebben, maar veelal narcistische trekken vertonen en zichzelf juist overschatten (Bushman & Baumeister, 1998), andere onderzoekers laten juist zien dat veel pesters net zo goed een laag zelfbeeld hebben, tenminste significant lager dan kinderen of jongeren die niet betrokken zijn bij pesten (O'Moore & Kirkham, 2001).

Op basis van gegevens van ruim 8000 kinderen in de leeftijd van 8 tot 18 jaar hebben O'Moore en Kirkham (2001) gekeken naar de relatie tussen zelfbeeld en pestgedrag. Zelfbeeld werd gemeten met de Piers-Harris Self Concept Scale (Piers, 1984; in O'Moore & Kirkman, 2001); pestgedrag werd gemeten met de Olweus self-report questionnaire (Whitney & Smith, 1993; in O'Moore & Kirkman, 2001). De betrokkenen bij

pestgedrag konden worden ingedeeld in drie categorieën, te weten de pesters (pure bullies), de slachtoffers (pure victims) en zij die zowel gepest worden als zelf pesten (bully-victims). Er kwam naar voren dat alle drie de categorieën van betrokkenen bij pestgedrag een significant lager zelfbeeld hadden dan kinderen of jongeren die niet betrokken waren bij pestgedrag. De ‘pure bullies’ bleken zichzelf wel even populair te vinden als de niet-betrokkenen, toch was het globale zelfbeeld van deze pesters significant lager dan dat van de niet-betrokkenen. De bully-victims kwamen er het minst goed vanaf, deze hadden het laagste zelfbeeld van alle groepen. Dezelfde bevinding werd recenter gedaan door Georgiou en Stavrinides (2008).

Bushman & Baumeister (1998) deden een experimenteel onderzoek waarbij ze keken naar agressief gedrag, ‘self esteem’ en narcisme. Narcisme en self-esteem werden gemeten met vragenlijsten. De deelnemers aan het onderzoek kregen de kans om een fictieve ander een vervelend geluid ‘toe te dienen’ nadat zij positieve of negatieve feedback hadden gekregen. Uit dit onderzoek kwam naar voren dat de combinatie van een hoge narcisme-score en negatieve feedback tot een uitzonderlijk hoog agressieniveau leidde jegens de beledigende partij. Self-esteem bleek niet van invloed op het niveau van agressie. Deze bevindingen zouden volgens de onderzoekers in tegenspraak zijn met het idee dat een laag zelfbeeld agressie veroorzaakt.

Donnellan, Trzesniewski, Robins, Moffit & Caspi (2005) hebben de controversiële link tussen zelfbeeld en externaliserende problematiek (agressie, antisociaal gedrag, delinquent gedrag) nog verder onderzocht. Zij vonden in drie verschillende studies robuuste relaties tussen zelfbeeld en externaliserende problemen. Dit effect hield stand voor verschillende instrumenten, landen en leeftijdsgroepen; zowel cross-sectioneel als longitudinaal. In dit onderzoek bleek ook dat dit effect onafhankelijk was van narcisme. Het lijkt er dan ook wel degelijk op dat een laag zelfbeeld in veel gevallen een grote rol speelt bij de ontwikkeling van agressief gedrag zoals pesten en delinquent gedrag.

Er zijn meer onderzoeksresultaten die dit idee ondersteunen. Zo vonden Wild, Flischer, Bhana & Lombard (2004) dat verschillende zelfbeeldschalen (de relatie met leeftijdsgenoten en familie, functioneren op school en in de sport, lichaamsbeeld en algemene zelfwaardering) allemaal significant samenhangen met tenminste één type risicogedrag (drank en drugsmisbruik, pesten, suicidaliteit en seksualiteit). Rigby en Cox (1996) vonden zelfs dat een laag zelfbeeld voorspellend was voor delinquent gedrag, net als een hoge betrokkenheid bij het pesten van leeftijdsgenoten. Opvallend was dat beide relaties onafhankelijk van elkaar delinquent gedrag leken te voorspellen.

Samenhang tussen zelfcontrole en pesten/ gepest worden en agressief gedrag

Veel agressietrainingen zijn (ten dele) gericht op het vergroten van zelfcontrole. Bijvoorbeeld in de Aggression Replacement Training van Goldstein (www.goldstein.nl) is één van de drie onderdelen van de training gericht op boosheidscontrole oftewel woedebeheersing. Dit komt niet uit de lucht vallen. Uit divers onderzoek is gebleken dat zelfcontrole in sterke mate samenhangt met goede aanpassing en succesvol interpersoonlijk gedrag (onder andere Tangney, Baumeister & Boone, 2004). Uit een review over 34 studies blijkt dat interventies met als doel het vergroten van de zelfcontrole, effectief zijn om de mate van zelfcontrole voor kinderen en adolescenten te vergroten. Tevens zijn deze interventies effectief om delinquent gedrag en gedragsproblemen te verminderen en voorkomen. (Piquero, Jennings & Farrington, 2010).

Zelfcontrole heeft niet alleen te maken met het beheersen van de eigen emoties en reacties, maar ook met hoe situaties ervaren worden. Laag-weerbare personen zien situaties veelal eerder als bedreigend of uitdagend, hieraan liggen soms irrationele denkpatronen aan ten grondslag. Voor haar promotie onderzocht Abdilla (2010; website RMIT) meer dan 1000 jongeren in de leeftijd van 13 tot 17 jaar op pestgedrag en denkpatronen. Zij vond dat zowel jongeren die pestten als jongeren die gepest werden, duidelijk verstoorde denkpatronen lieten zien die hun emotionele en sociale functioneren beïnvloedden. Pestkoppen zouden vooral denkpatronen hanteren waarin zij hun eigen gedrag verantwoorden en rationaliseren. Slachtoffers van pesten zijn geneigd zichzelf voortdurend omlaag te halen en de schuld te geven. Abdilla paste om deze redenen cognitieve gedragstherapeutische technieken toe om de destructieve denkpatronen bij beide groepen te lijf te gaan. Zij vond niet alleen dat het uitdagen van irrationele gedachten hielp om de lange-termijn gevolgen van pesten te reduceren bij de slachtoffers, maar ook de pestkoppen bleken ‘veranderbaar’. Dit onderzoek geeft aan dat irrationele gedachten inderdaad een rol kunnen spelen bij pestgedrag.

Samenhang tussen ‘voor zichzelf opkomen’ en pesten/ gepest worden en prosociaal gedrag

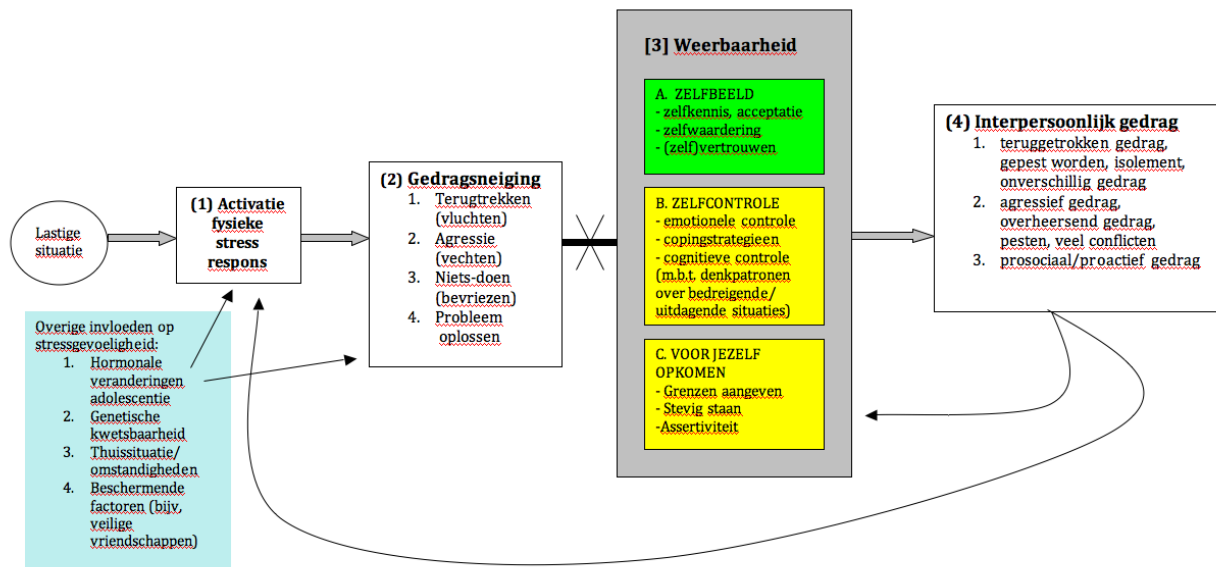
Andreou, Vlachou en Didaskalou (2005) vroegen 448 kinderen van 9 tot 12 jaar naar hun rol bij pestincidenten. Ook kregen de kinderen vragenlijsten over pestgedrag en over assertiviteit en agressiviteit. Eén van de bevindingen was dat de kinderen die hoog-assertief waren, vaak ingrepen in pestincident en zelf weinig slachtoffer waren van pesten. Kinderen die hoog-agressief waren, waren vaak betrokken bij pesten, zowel in de rol van dader als slachtoffer. Dit onderzoek geeft aan dat assertiviteit een factor van betekenis is in de totstandkoming van prosociaal gedrag. Het versterken van een laag niveau van assertiviteit vergroot de weerbaarheid en kan competent interpersoonlijk gedrag versterken. Een hoge assertiviteit vormt dus een beschermende factor.

Samenhang tussen pesten/ gepest worden en fysieke stress respons

Het hierboven genoemde onderzoek ondersteunt de relatie tussen zelfbeeld en interpersoonlijk gedrag in het weerbaarheidsmodel. Er is daarnaast ook onderzoek gedaan waaruit blijkt dat gepest worden op lange termijn van invloed kan zijn op de stressgevoeligheid. Hamilton, Newman, Delville en Delville (2008) gingen na wat de fysieke stressreacties waren van mensen met en mensen zonder een geschiedenis van gepest worden op stressvolle situaties, door bloeddruk, hartslag en cortisolniveau in het speeksel te meten. Er werden geen verschillen gevonden in de stressreacties tussen gepeste en niet-gepeste vrouwen, maar er was een duidelijk verschil tussen gepeste mannen die geen boosheid rapporteerden over hun ervaringen en gepeste mannen die nog wel boosheid rapporteerden over het gepest worden. Bij eerstgenoemde groep was de bloeddruk en cortisolwaarde in het speeksel significant lager dan bij de tweede. Deze gegevens geven aan dat pesten op de lange duur de fysiologische stress respons kan veranderen, waardoor de stressgevoeligheid toeneemt. Op basis hiervan lijkt het niet ondenkbaar dat langdurig slachtofferschap van pesten door het verhogen van de stressrespons het toegeven aan de neiging tot vluchtgedrag kan versterken, hetgeen uiteindelijk kan leiden tot (nog meer) gepest worden. Deze vicieuze cirkel of negatieve spiraal kan doorbroken worden door de weerbaarheid te trainen.

3.4 Weerbaarheidsmodel

Op basis van de besproken literatuur en met als uitgangspunt de nog steeds waardevolle standaard stress-coping modellen (o.a. Lazarus, 1966; 1991; in Oatley & Jenkins, 1996), het ABC-model van Ellis (Rationeel-Emotieve Gedragstherapie; o.a. David, Lynn & Ellis, 2010) en de emotietheorie van Frijda (1991; in Oatley & Jenkins, 1996) is een weerbaarheidsmodel opgesteld (zie Figuur 1). Weerbaarheid kan men hierin beschouwen als een stelsel van factoren die tezamen in interactie een mediërende rol spelen bij de totstandkoming van meer competent of minder competent interpersoonlijk gedrag. Binnen een individu hoeven niet alle aspecten van weerbaarheid een rol te spelen bij het uiteindelijke gedrag. Zo kan voor de één het stellen van grenzen en ‘nee-zeggen’ het grootste probleem zijn, voor de ander het onder controle houden van de eigen emoties en uitingen daarvan. Wij hebben echter wel de ervaring dat een laag zelfbeeld een sleutelement is en bij alle jongeren met verminderde weerbaarheid een belangrijke rol vervult.



Figuur 1. Model Weerbaarheid

Toelichting op het model: Een lastige, spannende of enerverende situatie triggert een lichamelijke (stress) respons (1), verhoogde hartslag, cortisol, vernauwde pupillen etc., waardoor een situatie razendsnel wordt ingeschat en een eerste gedragsneiging om op een bepaalde manier te reageren (2) als het ware 'klaargezet' wordt. Of uiteindelijk adequaat of minder adequaat interpersoonlijk gedrag (4) wordt ingezet, wordt voor een heel groot deel bepaald door de weerbaarheid (3). De grote X tussen gedragsneigingen en weerbaarheid staat voor de interactie tussen deze twee. Weerbaarheid wordt bepaald door A. Zelfbeeld, B. Zelfcontrole en C. Voor jezelf opkomen. Zelfbeeld speelt de grootste rol bij weerbaarheid, vandaar dat deze factor groen gemarkeerd is in plaats van geel. Een lage weerbaarheid kan zich uiten in meer problematische vormen van interpersoonlijk gedrag, zoals pesten of gepest worden. Op haar beurt kunnen deze gedragsuitingen weer de fysieke stress respons op termijn verhogen (door langdurig gepest worden kan men stressgevoeliger worden) en het zelfbeeld naar beneden halen (terugwijzende pijlen in het model). **De fysiek-mentale weerbaarheidstraining beoogt de weerbaarheid te vergroten door zich te richten op zelfbeeld, zelfcontrole en voor jezelf opkomen.**

3.5 Overzicht van weerbaarheidsaspecten en methoden

Als samenvatting van het voorgaande wordt in Tabel 3 per weerbaarheidsaspect een overzicht gegeven van hoe de weerbaarheidsaspecten beïnvloed kunnen worden door de specifieke methoden van de FMW.

Tabel 3. Methoden FMW per weerbaarheidsaspect (zelfbeeld, zelfcontrole en voor jezelf opkomen)

A. Zelfbeeld <i>De mate van zelfkennis, zelfwaardering en (zelf)vertrouwen.</i>	
Methode 1 - Bewegingsoefeningen	1. De fysieke oefeningen bieden een mogelijkheid om in een veilige omgeving te oefenen met nieuw gedrag. Via de directe ervaring van het bewegen in contact met de ander doet men zelfkennis op over het eigen kunnen en over de emoties die hierbij naar voren kunnen komen. 2. Het vertrouwen in anderen wordt voortdurend geoefend, doordat de meeste fysieke oefeningen in tweetallen gebeuren waarbij men elkaar ondersteunt. Er wordt ook specifiek geoefend met het stellen van vertrouwen in de ander (bijvoorbeeld de ‘leap of faith’, of een oefening waarbij de ene deelnemer een ander moet leiden, waarbij laatstgenoemde de ogen dicht heeft).
Methode 2 – Stilteoefeningen (meditatie)	Met het stilzitten wordt de zelfreflectie gestimuleerd.
Methode 3 - Evaluatie en (cognitieve) feedback	1. Zelfreflectie: Na iedere oefening wordt aan de deelnemers (individueel) gevraagd hoe ze de oefening ervaren hebben. De trainer gebruikt hierbij verbale cues om zelfreflectie te stimuleren (bijvoorbeeld door met behulp van open vragen door te vragen). 2. De trainers beheersen de methode van het positief bekrachtigen en zetten deze tactiek veelvuldig in; het is de basishouding van de trainer. Belonen door middel van complimenten en opbouwende kritiek is een uiterst effectief middel in het vergroten van de weerbaarheid. 3. Thema-bijeenkomsten: Bewustwording van de eigen valkuilen en zwaktes (‘Waar heb je last van?’ ‘Waarin ben je niet zo’n prettig mens?’), Acceptatie van de persoonlijke kwetsbaarheid (‘Waarin zit je zachtheid?’) en (Zelf)vertrouwen (‘Vertrouwen’).
Methode 4 – Groepsdynamiek	De feedbacksessies dragen bij aan een meer realistisch en positief beeld van zichzelf. Hetzelfde geldt voor de interacties met groepsleden met andere sociale problemen in andere bijeenkomsten. Voorbeeld: een deelnemer die veel gepest wordt en in de oefeningen samenwerkt met een ‘pester’, bouwt vertrouwen op om ook met pesters contact aan te gaan, en doet kennis op over de motieven en achtergronden van pesters.
B. Zelfcontrole <i>De mate waarin men controle ervaart over de eigen emoties en de reacties op de omgeving in situaties die als bedreigend of uitdagend ervaren worden. Bij laag-weerbare personen liggen hier soms irrationele gedachten aan ten grondslag.</i>	
Methode 1 - Bewegingsoefeningen	Bewustwording van lichamelijke signalen die gepaard gaan met een verhoogd spanningsniveau.
Methode 2 – Stilteoefeningen (meditatie)	Het inzetten van ontspanningstechnieken (diep ademhalen) en positieve gedachten kan helpen bij het beheersbaar maken van emoties en gedachten, en helpt ook om de aandacht te richten/ focussen op datgene wat belangrijk is.
Methode 3 - Evaluatie en (cognitieve) feedback	1. Gedragsalternatieven oefenen (weglopen, op ander moment bespreken etc). 2. Uitdagen van irrationele gedachten en ‘vervangen’ door meer realistische gedachten (gebaseerd op de REBT van Ellis, 1994; in David, Lynn & Ellis, 2010).
Methode 4 – Groepsdynamiek	In de feedbacksessies krijgt iedere deelnemer feedback van de andere deelnemers en feedback van de trainer. Hierdoor wordt vaak duidelijk dat de eigen ideeën over het eigen aandeel in bepaalde situaties niet overeenkomen met hoe anderen dit zien. De feedbacksessies dragen zo bij aan een meer realistisch beeld van verschillende situaties en de eigen rol daarin.
C. Voor zichzelf opkomen <i>Op passende wijze voor zichzelf opkomen en grenzen aangeven.</i>	
Methode 1 - Bewegingsoefeningen	1. Het ‘IK’ zeggen (en doen) gecombineerd met fysieke oefeningen zorgt ervoor dat de deelnemers langzaam aan wennen aan hoe het is om voor jezelf op te komen, zonder daarbij ‘van je af te slaan’. 2. Diverse oefeningen waarbij ‘NEE’ gezegd wordt (bijvoorbeeld terwijl op een stootkussen getrapt wordt) leren de deelnemers hoe het is om je grenzen duidelijk aan te geven. 3. Een aantal oefeningen uit de vechtkunst hebben overeenkomst met oefeningen uit Psychomotorische Therapie. Hierbij is de uitgangspositie steeds een houding waarbij men stevig met beide benen op de grond staat, bijvoorbeeld de ‘shiko-dachi’ houding (karate). De veronderstelling is dat door in de training veel in dergelijke ‘stevige’ houdingen te moeten staan, de deelnemers op een minder bewust niveau getraind worden om ook in het dagelijks leven steviger in de schoenen te staan.
Methode 2 – Stilteoefeningen (meditatie)	Door de deelnemers te laten oefenen met stilzitten/ mediteren, kunnen zij leren hoe het is om ruimte en tijd voor zichzelf te nemen. In het begin van een training zijn deelnemers vaak nog erg bewust van de anderen om hen heen tijdens de stiltemomenten, gaandeweg de training kunnen zij zich steeds beter afsluiten van de

	anderen.
Methode 3 - Evaluatie en (cognitieve) feedback	Deelnemers stimuleren om zelf na te denken over hoe zij het 'nee'-zeggen in de context van hun dagelijks leven (met name het probleemgedrag) zouden kunnen inzetten.
Methode 4 – Groepsdynamiek	De groepsleden van diverse leeftijden en met verschillende sociale problemen kunnen veel van elkaar leren over wanneer en waar een assertieve of juist volgende houding beter past. Daarnaast leren zij rekening houden met elkaars grenzen.

4. Samenvatting

Verbinding probleemanalyse, doel, doelgroep, aanpak

De FMW is een interventie waarbij de nadruk niet ligt op het probleemgedrag zelf - de sociale problemen in de omgang met klasgenoten en docenten – maar op het versterken van (a) het zelfbeeld, (b) de zelfcontrole en (c) het voor zichzelf op kunnen komen. Onderzoek laat zien dat deze aspecten samenhangen met sociale problemen (o.a. O'Moore & Kirkham, 2001; Tangney, Baumeister & Boone, 2004; Andreou, Vlachou & Didaskalou, 2005). De interventie is gericht op jongeren van 12 tot en met 18 jaar waarbij genoemde sociale problemen op school zijn gesignaleerd. De jongeren oefenen aan de hand van concrete situaties met leeftijdgenoten, de trainers hanteren (gedragstherapeutische) technieken met cognitieve elementen en worden school en ouders betrokken. De cognitieve elementen zijn verwerkt in de training, waarbij vier effectieve methodieken worden gebruikt, te weten: (1) bewegingsoefeningen, (2) stilte-oefeningen (meditatie), (3) evaluatie en (cognitieve) feedback en (4) groepsdynamiek.

Werkzame factoren

De training bevat algemene en specifieke werkzame factoren. *Algemene* werkzame factoren zijn: de oefeningen zijn afgestemd op de beleavingswereld van de deelnemer, de trainer is gericht op het motiveren van de deelnemers en op het opbouwen van een goede relatie met de deelnemers, de interventie is duidelijk gestructureerd (doel, planning en fasering), de trainers zijn goed geschoold, zij volgen de programma-handleiding en voeren het programma integer uit, en last but not least: de sociale omgeving (ouders, schoolmentor) wordt bij de training betrokken.

De *specifieke* werkzame factoren van de training zijn gelegen in het feit dat de gekozen methoden leiden tot verandering in cognitieve vaardigheden en gedragsmogelijkheden van de deelnemers: een positiever zelfbeeld, meer zelfcontrole en meer vaardigheden om voor zichzelf op te komen. Hierdoor zijn de deelnemers in staat zich effectiever op te stellen jegens anderen. De methoden die dit bereiken zijn bewegingsoefeningen, stilte-oefeningen (meditatie), evaluatie en feedback met behulp van cognitieve technieken en groepsdynamiek met sociale bekrachtiging. Bovendien worden ouders en mentoren bij de training betrokken. Uit onderzoek blijkt dat de methoden effectief zijn. De trainers gebruiken deze methoden altijd zoals voorgeschreven in de handleiding, afwijken is niet toegestaan. .

Generalisatie van het geleerde naar het dagelijks leven

In de FMW wordt bewust een natuurlijke leeromgeving gecreëerd waarbij de oefeningen voortdurend gekoppeld worden aan situaties in het dagelijks leven van de jongeren. Buiten de training om kunnen de jongeren het geleerde meteen in de praktijk toe te passen, en in de (coachings)bijeenkomsten worden de ervaringen besproken. Bovendien worden ouders en mentoren bij de training betrokken, wat het effect van de training versterkt.

Tot slot

De Fysiek-Mentale Weerbaarheidstraining heeft als einddoel het verminderen van sociale problemen in de omgang met klasgenoten en docenten bij jongeren van 12 tot en met 18 jaar. De training is gericht op drie aspecten (tezamen het cluster weerbaarheid): het zelfbeeld, zelfcontrole en voor zichzelf op kunnen komen. De methoden die hiervoor worden ingezet zijn bewegingsoefeningen, stilte-oefeningen, evaluatie & (cognitieve) feedback en groepsdynamiek.

5. Literatuur

- Andreou, E., Vlachou, A., & Didaskalou, E. (2005). The roles of self-efficacy, peer interactions and attitudes in bully-victim incidents: Implications for intervention policy-practices. *School Psychology International*, 26, 545-562.
- Arrindell, W. A., Sanderman, R., & Ranchor, A. (1990). The scale for interpersonal behaviour and the Wolpe-Lazarus assertiveness scale: A correlational comparison in a non-clinical sample. *Personality and Individual Differences*, 11, 509-513.
- Bakker, B. & Woerkom, S. van (2008). *Running therapie. Het standaardwerk voor lopers en professionals*. Amsterdam: de Arbeiderspers.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bartone, P. T. (1995, July). *A short hardiness scale*. Paper gepresenteerd op The annual convention of the American Psychological Society, New York.
- Bartone, P. T., Johnsen, B. H., Eid, J., & Laberg, J.C. (2006). International adaptation of a brief human resilience (hardiness) scale. Paper presented at the Association of Military Surgeons of the U.S (AMSUS) Annual Meeting, San Antonio, Texas. Binnengehaald 16 februari 2011 van www.hardiness-resilience.com
- Black, D. S., Milam, J., & Sussman, S. (2009). Sitting-Meditation Interventions Among Youth: A Review of Treatment Efficacy. *Pediatrics*, 124, 532-541.
- Boyd, K. R., & Hrycaiko, D. W., (1997). The effect of a physical activity intervention package on the self-esteem of pre-adolescent and adolescent females. *Adolescence*, 32, 693-709.
- Burrowes, N. (2007). Female offenders and the use of mixed-gender rehabilitation groups in the community – a rapid evidence assessment. London: NB-Research (on behalf of National Offender Management Service). Binnengehaald 21 februari 2011 van <http://nb-research.co.uk>
- Bushman, B. J., & Baumeister, R. F. (1998). Threatened egotism, narcissism, self-esteem, and direct and displaced aggression: Does self-love or self-hate lead to violence? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 219-229.
- Chen, G., Gully, S. M., Eden, D. (2001). Validation of a new general self efficacy scale. *Organizational Research Methods*, 4, 62-83.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In: I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32-45). London: Thomson.
- David, D., Lynn, S. J., & Ellis, A. (2010). *Rational and irrational beliefs. Research, Theory and and Clinical Practice*. Oxford: Oxford University Press.
- Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., Moffitt, T. E., & Caspi, A. (2005). Low self-esteem is related to aggression, antisocial behavior and delinquency. *Psychological Science*, 16 (4), 328-335.
- Dorsselaer, S. van, Zeijl, E., Eekhout, S. van den., Bogt, T. ter, & Vollebergh, W. (2005). *HBSC 2005, Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland*. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Ekelan, E., Heian, F., & Hagen, K.B. (2005). Can exercise improve self-esteem in children and young people? A systematic review of randomized controlled trials. *British Journal of Sports Medicine*, 39, 792-798.
- Elling, M. (juni, 2006). Databank Effectieve Jeugdinterventies: beschrijving 'Rots en Water'. Utrecht: NIZW Jeugd. Binnengehaald 31 januari 2011 van <http://www.jeugdinterventies.nl>
- Ellis, A. (2001). *Overcoming destructive beliefs, feelings and behaviors. New directions for Rational Emotive Behavior Therapy*. New York: Prometheus Books.

- Endresen, I. M., & Olweus, D. (2005). Participation in power sports and antisocial involvement in preadolescent and adolescent boys. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46, 468-478.
- Fennel, M. J. V. (2004). Depression, low self-esteem and mindfulness. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 1053-1067.
- Fiddelaar-Pauw, Y. A., & Sleuwenhoek, J. C. (1996). Vaktherapeuten aan het woord: De zelfbeeldgroep. *Kinder & Jeugdpsychotherapie*, 23, 48-62.
- Georgiou, S. N., & Stavrinides, P. (2008). Bullies, victims and bully-victims: Psychosocial profiles and attribution styles. *School Psychology International*, 29, 574-589.
- Gist, M. E., & Mitchell, T. R. (1992). Self-efficacy: A theoretical analysis of its determinants and malleability. *Academy of Management Review*, 17, 183-211.
- Greenglass, E. (2002). Chapter 3. Proactive coping. In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges* (pp. 37-62). London: Oxford University Press.
- Haney, P. & Durlak, J.A. (1998). Changing self-esteem in children and adolescents: A meta-analytic review. *Journal of Clinical Child Psychology*, 27, 423-433.
- Hernandez-Reif, M., Field, T. M. & Thimas, E. (2001). Attention deficit hyperactivity disorder: benefits from Tai Chi. *Journal of Bodywork and Movement Therapies* 5, 120-123.
- Hamilton, L. D., Newman, M. L., Delville, C. L., & Delville, Y. (2008). Physiological stress response of young adults exposed to bullying during adolescence. *Physiology & Behavior*, 95, 617-624.
- Ince, D. (september, 2005, update oktober 2007). Databank Effectieve Jeugdinterventies: beschrijving 'Marietje Kessels Project'. Utrecht: NIZW. Binnengehaald 31 januari 2011 van <http://www.jeugdinterventies.nl>
- Janssen, J. (1995). Pesten en jeugdcultuur. *Comenius, wetenschappelijk forum voor opvoeding, onderwijs en cultuur*, 15, 38-52.
- Junger-Tas, J. (2002). *Preventie van antisociaal gedrag in het onderwijs*. Den Haag: Ministerie van Justitie.
- Lakes, K. D., & Hoyt, W. T. (2004). Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *Applied Developmental Psychology*, 25, 283-302.
- Mash, E. J., & Wolfe, D. A. (2005). *Abnormal child psychology* (3rd ed.). Pacific Groves, CA: Wadsworth.
- Nosanchuk, T. A. (1981). The way of the warrior: the effects of traditional martial arts training on aggressiveness. *Human Relations*, 34, 435-444.
- Oatley, K., & Jenkins, J.M. (1996). *Understanding emotions*. Cambridge, MA: Blackwell Publishers.
- O'Moore, M., & Kirkham, C. (2001). Self-Esteem and its relationship to bullying behaviour. *Aggressive Behaviour*, 27, 269-283.
- Piquero, A. R., Jennings, W. G., & Farrington, D. P. (2010). *Self-control interventions for children under age 10 for improving self-control and delinquency and problem behaviors*. Campbell Collaboration.
- Portzky, M. (2008). *Resilience Scale-Nederlandse versie handleiding*. Amsterdam: Harcourt Test Publishers.
- Rigby, K., & Cox, I. (1996). The contribution of bullying at school and low self-esteem to acts of delinquency among Australian teenagers. *Personality and Individual Differences*, 21, 609-612.
- Rooijen-Mutsaers, K. van (2010). *Wat werkt tegen pesten?* Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut.
- Rosenberg, M. (1989). *Society and the Adolescent Self-Image. Revised edition*. Middletown, CT: Wesleyan University Press.

Röhricht, F. (2009). Body oriented psychotherapy. The state of the art in empirical research and evidence-based practice: A clinical perspective. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 4, 135-156.

Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21, 33-61.

Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The Self-Efficacy Scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51, 663-671.

Smits, J.A.E., & Vorst, H.C.M. (1990). *Schoolvragenlijst (SVL)*. Nijmegen/Lisse: Berhout/Swets & Zeitlinger.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F. & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72, 271-323.

Trulson, M. E. (1986). Martial arts training: A novel 'cure' for juvenile delinquency. *Human Relations*, 39, 1131-1140.

Veenstra, R., Lindenberg, S., Oldehinkel, A. J., De Winter, A. F., Verhulst, F. C., & Ormel, J. (2005). Pesten: Over daders, slachtoffers, dader/slachtoffers en niet-betrokken leerlingen. *Kind en Adolescent*, 26, 305-317.

Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, 165-178.

Wild, L. G., Flisher, A. J., Bhana, A., & Lombard, C. (2004). Associations among adolescent risk behaviours and self-esteem in six domains. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45, 1454-1467.

Weitlauf, J. C., Smith, R. E., & Cervone, D. (2000). Generalization effects of coping-skills training: Influence of self-defense training on women's efficacy beliefs, assertiveness and aggression. *Journal of Applied Psychology*, 85, 625-633.

Ykema, F. (2004). *Het Rots en Waterperspectief, Basisboek, een psychofysieke training voor jongens*. SWP, Amsterdam.

Zivin, G., Hassan, N. R., DePaula, G. F., Monti, D. A., Harlan, C., Hossain, K. D., & Patterson, K. (2001). An effective approach to violence prevention: Traditional martial arts in middle school. *Adolescence*, 36, 443-460.

www.abct.org

www.aqr.co.uk

brimbank-leader.whereilive.com.au/news/story/st-albans-researcher-targets-bullies

www.cotandocumentatie.nl

www.goldstein.nl

www.hardiness-resilience.com

www.keuzegidsweerbaarheid.nl

www.pmtinfosite.nl

www.resiliencescale.com

rmit.biz/browse;ID=bggg288v0yzg

www.thesauruszorgenwelzijn.nl

www.weerbaarheid.nu

Marietje Kesselsproject. (2005). www.huiselijkgeweld.nl, gedownload op 10 oktober 2010.

Rots en Water Instituut. (2005). www.rotsenwater.nl, gedownload op 10 oktober 2010.

Deel 2. Praktische uitvoering van de training

6. Basisinformatie voorafgaand aan de training

6.1 Inleiding

In dit hoofdstuk wordt kort informatie gegeven die trainers kunnen gebruiken voordat zij de training beginnen. Het betreft: de houding van trainers jegens deelnemers, de gebruikte technieken en feedback, de aanmelding- en selectieprocedure en de inhoud en methoden van de training.

6.2 Basishouding Trainer

In de Fysiek-Mentale-Weerbaarheidstraining is het van belang dat de trainer in de relatie met de jongeren een empathische, transparante en onvoorwaardelijke positieve houding aanneemt. De trainers zijn hiervoor opgeleid. Als geheugsteun volgt hier een herhaling van de belangrijkste aspecten waar trainers op letten.

De trainer heeft een ondersteunende en soms sturende rol. Hierbij is de relatie tussen de jongere en de trainer niet als niet tussen 'leerling' en 'meester', eerder als coach. De vaardigheden die nodig zijn om te werken met jongeren (gebaseerd op Nijhoff-Huyse, 1992; in Prins & Bosch, 1998):

- **Empathie:** Een zeer sociaal bekrachtigende, "Rogeriaanse client-gerichte" grondhouding: empathie, echtheid en warmte. De trainer doet dit door reflectief te luisteren naar de jongeren, hij/zij laat zien dat de gevoelens, gedachten en gedragingen begrepen worden, door in te gaan op wat er gezegd wordt en door de jongeren niet te veroordelen of verwijten.
- **Transparantie:** Een voorbeeld zijn in een directe open wijze van communicatie en deze vorm van communicatie kunnen bekrachtigen bij de deelnemers.
- **Directiviteit:** Een didactische, speelse, concrete en stimulerende opstelling, doelgericht en gekenmerkt door tempo, voor zover de jongere dit aankan.
- **Structureren:** Het aan kunnen geven van grenzen in tijd, ruimte en regels.
- **Aanpassingsvermogen/ inlevingsvermogen:** Aansluiting bij leeftijd, ontwikkelingsfase, cognitieve, emotionele en sociale mogelijkheden in de vormgeving van communicatie en therapietechnieken.

Tijdens de gesprekken met de jongeren zal de trainer veel vragen moeten stellen om informatie te krijgen en de jongeren verder te kunnen helpen. Hierbij zal de trainer afwisselend gebruik maken van volgen en sturen en zijn de volgende gespreksvaardigheden van toepassing om op een vlotte en effectieve wijze de gesprekken te voeren (Hermans, Eelen, & Orlemans, 2007, pp. 78-79):

Volgen

- De trainer stelt open vragen, zo krijgt de jongere de mogelijkheid om zelf informatie te geven die hij/ zij belangrijk vindt ('Hoe vind je het op school?' in plaats van 'Vind je school leuk?').
- Er wordt doorgevraagd op onduidelijkheden ('Wat bedoel je daar precies mee?').
- Inhaken op de kern op een vragende manier ('Ben je bang om afgewezen te worden?').
- De trainer moedigt aan om meer te vertellen, onder andere door een actieve luisterhouding aan te nemen ('Dat is heel interessant wat je nu zegt, kan je daar meer over vertellen?').
- Stiltes laten vallen, hierdoor wordt de jongere aangezet tot meer nadenken.
- De trainer maakt kenbaar wat hij/zij waarneemt ('Ik zie dat je het moeilijk vindt om hier over te praten').
- Samenvatten, zo weet de jongere dat hij/zij begrepen wordt en dat er naar hem/haar wordt geluisterd ('Je zegt dat je het lastig vindt om hardop te praten in de klas, omdat je bang bent dat je dan rood wordt en iedereen naar je zal kijken, klopt dat?').

Sturen

- Gerichtte vragen stellen, de trainer bepaalt welke informatie belangrijk is om te weten ('Ervaar je dit ook in het dagelijks leven?')

- Doel van het gesprek noemen, zo weet de jongere wat de verwachtingen zijn ('We gaan het hebben over dingen waar je last van hebt, ik wil graag weten wat jouw problemen zijn zodat ik jou beter begrijp en hierin ook kan steunen')
- Het doen van voorstellen, de trainer neemt zo het initiatief om de jongere te laten nadenken over alternatieven ('Wat nou als je de volgende keer wanneer je in zo'n situatie terecht komt, eerst even tot rust komt, tot tien telt en je concentreert op je ademhaling, zou dat je kunnen helpen?').
- Het maken van argumenten, de trainer maakt zijn of haar mening kenbaar en probeert zo de jongere te beïnvloeden ('Ik begrijp dat je het misschien spannend vindt om de oefening te doen, maar je weet pas echt hoe het je het vindt als het ook hebt gedaan.').
- De jongere afremmen, wanneer de jongere uitwijdt over niet bruikbare informatie is het nodig om af te remmen ('Wat je nu hebt verteld is interessant, maar dat was niet mijn vraag, ik wil graag van je weten hoe jij 'nee' zegt tegen dingen').
- Het aansnijden van nieuwe onderwerpen ('We hebben het net gehad over vertrouwen in anderen, nu wil ik graag met jullie praten over oud en nieuw gedrag en zal ik daar een aantal vragen over stellen.').

Naast de de basishouding en de gespreksvaardigheden van de trainer kan de trainer allerlei technieken inzetten voor het geven van feedback zoals positief bekrachtigen en motiveren. Deze technieken staan beschreven in de volgende paragraaf.

6.3 Evaluatie en feedback

In de training wordt iedere oefening geëvalueerd. Dit gebeurt in de vorm van individuele feedback (over en weer) in groepsverband. De trainer spreekt iedere deelnemer apart aan.

Voor het geven van individuele feedback maakt de trainer gebruik van de volgende technieken:

- **Positieve bekrachtiging:** De trainer heeft aandacht voor positief gedrag van de jongere, hij benoemt hierbij het gedrag van de jongere en geeft complimenten (onderdelen van de cognitieve gedragstherapie). Dat positieve bekrachtiging in de vorm van complimenten geven een uiterst effectief middel is om gedrag te veranderen, is sinds lange tijd bekend (o.a. Miller et al., 1973, Lepper, Green & Nisbett, 1973; in Mook, 1996). Positieve bekrachtiging blijkt ook een positieve invloed te hebben op de zelfwaardering van jongeren met een laag zelfbeeld (o.a. Smoll et al., 1993).
- **Uitdagen van gedachten:** De trainer daagt irreële of (automatische) negatieve gedachten van de jongeren uit. De manier waarop dit gebeurt, is gebaseerd op de principes van de cognitieve gedragstherapie, om preciezer te zijn het ABC(DE)-model, ook wel de REBT (Rational-Emotive Behaviour Therapy) of kortweg de RET-methode van Ellis (2001; 1994; in David, Lynn & Ellis, 2010). Wanneer mensen onprettige gebeurtenissen meemaken (de activerende gebeurtenis (A)) kunnen deze zowel rationele als irrationele gedachten of 'beliefs' triggeren (B). Deze gedachten hebben cognitieve en gedragsmatige consequenties (C). Deze consequenties kunnen zelf ook weer activerende gebeurtenissen worden. In de REBT worden cliënten uitgenodigd om hun irrationele gedachten actief uit te dagen (de D van dispute) en te vervangen door meer efficiënte (E) rationele gedachten. Dit uitdagen van gedachten gaat volgens de 'socratische methode' en kan op de volgende manieren:
 - *Realistisch en empirisch uitdagen van overtuigingen en imperatieven:* Is er bewijs dat je absoluut altijd goed op school moet zijn? Wat gebeurt er als er een keertje een onvoldoende haalt?
 - *Logisch uitdagen van overgeneralisaties en onlogische gedachten:* Waarom maakt één mislukking je een mislukkeling? Het maakt je iemand bij wie één keer iets is mislukt, maar niet een mislukkeling, want het mislukt niet altijd.
 - *Pragmatisch uitdagen:* Wat heb je eraan als je van jezelf denkt dat je altijd succesvol moet zijn en dat je een mislukkeling bent als het een keertje niet lukt? Wat heeft dat voor effect op jou?

- **Confrontatie/directief zijn:** In sommige gevallen is het nodig de jongeren te sturen met ‘directieven’ (aanwijzingen, opdrachten) en hun tevens te confronteren met hun gedrag. De jongeren verkrijgen op deze manier sneller inzicht in hun eigen gedrag (onderdelen cognitieve therapie en directieve therapie).
- **Congruente motiveringstechnieken:** De trainer tracht de jongeren te motiveren aan de hand van de onderstaande technieken afkomstig uit de directieve therapie:
 - *Begripvol uitdagen:* de trainer benadrukt dat willen veranderen moeilijk is, en dat het soms wat langer duurt voordat je veranderingen merkt, maar dat wanneer je iets gaat oefenen je merkt dat iets bijvoorbeeld helemaal niet zo moeilijk is.
 - *Acceptatie:* de trainer laat (non)verbaal zien dat de jongeren ertoe doen, hij/zij toont een geïnteresseerde houding tonen, stelt zich niet veroordelend op en geeft de jongeren hoop.
 - *Positief etiketteren:* de trainer plaatst de problemen van de jongeren in een zo gunstig mogelijke context. Het verschil met positief bekrachtigen is dat nu de minder positieve kanten in een positiever licht worden gezet. De trainer vraagt naar positieve kwaliteiten en interessegebieden.
 - *Betrokkenheid creëren:* de trainer vraagt herhaaldelijk of de jongeren het hebben begrepen en vraagt hoe de jongeren het zelf beleefd hebben.
 - *Uitlokken van gevoelens van verandering:* wanneer de trainer merkt dat de jongere zelf nog niet het gevoel heeft dat hij of zij wat aan de training heeft gehad. Bijvoorbeeld: ‘Merk je nu meer positieve dingen? Wat als je nu terugkijkt naar een paar weken terug, merk je verschil? En wat als nu naar de toekomst kijkt, heb je er meer vertrouwen in dat je het anders zal aanpakken?’.

Daarnaast is het belangrijk dat de trainer **responsief werkt**: De trainer houdt rekening met de verschillen van de jongeren. De jongeren verschillen in achtergrond, motivatie en problemen en de trainer moet in staat zijn hierop te kunnen inspelen. Tevens is de **generalisatie** van het geleerde in de training een belangrijk onderdeel. De trainer vraagt bij de oefeningen zo veel mogelijk aan de jongeren te beschrijven hoe zij bepaalde dingen in het dagelijks leven aanpakken en of zij bepaalde dingen in het dagelijks leven nu anders aanpakken en of zij bepaalde dingen misschien anders zouden willen aanpakken. Daarnaast leveren de huiswerkopdrachten die in de individuele coachingssessies aan bod komen (zie paragraaf 8.2) een bijdrage aan de generalisatie van het geleerde in de training.

Hieronder wordt ingegaan op de technieken die trainer gebruikt en die feedback die hij/zij geeft bij (typen) weerstand en motivatie.

Weerstand

Bij het uitvoeren van de oefening kan het zijn dat de jongeren weerstand tonen. Weerstand bieden is het verzet tegen het onbekende, dit gaat gepaard met gevoelens van angst, onzekerheid en soms ook boosheid. Het is van belang dat de trainer weerstand kan herkennen en hierop reageert. Het kan zijn dat het tempo van de oefening te hoog of te laag ligt of de oefening niet geheel duidelijk is. De trainer kan hierin dan op inspringen door de oefeningen en instructie aan te passen. Ook kan het zijn dat de jongere vindt dat hij of zij geen probleem heeft en niet mee wil werken of hebben er dingen plaatsgevonden buiten de training. Het is dan belangrijk dat de trainer hiernaar vraagt. De trainer moet zich steeds afvragen wat de achterliggende gedachte van de weerstand zou kunnen zijn. Tevens, waar is de tegen weerstand tegen gericht? Is de weerstand functioneel? En op welke manier wordt de weerstand geuit? De trainer pakt weerstand op de volgende manieren aan:

- **Het benoemen van de weerstand:** ‘Ik zie dat..., ik heb last van dat je (vanuit ik spreken)...ik raak hierdoor.... (effect van gedrag van benoemen), ik zou willen dat je (benoemen wat je als trainer zou willen)’.
- **Vragen stellen en duidelijk zijn:** De trainer vraagt waarom er weerstand wordt geboden en legt tevens duidelijk het doel uit van een oefening. Daarnaast vraagt de trainer of de jongere deze reactie ook herkent in het dagelijks leven.

- **Meebewegen met de jongere:** de trainer beweegt mee met de jongere in plaats van op de weerstand te reageren door de jongeren door bijvoorbeeld te zeggen: ‘Ik kan het me voorstellen... ik begrijp dat...’.

Er zijn verschillende typen weerstand die de trainer kan tegenkomen in de training, bij elk type staat aangegeven hoe de trainer hierop reageert:

- **Bij (verbale) agressie:** de jongere ruimte geven en zelf een rustige houding aannemen, doorvragen op wat er gezegd wordt door de jongere en proberen te achterhalen van de jongere wil, vanuit daar kan de trainer verder onderhandelen: ‘Waarom vind je de oefening stom? Kunnen we iets doen zodat je het leuk gaat vinden?’
- **Bij trots:** geen discussie met de jongere aangaan, maar de weerstand benoemen en hierop doorvragen: ‘Ik zie dat je niet mee wil doen met de oefening, klopt dat? Waarom wil je niet meedoen?’
- **Bij een onderdanige houding:** dit is een vorm van stil verzet, de jongere hiermee confronteren en op doorvragen: ‘Ik zie dat je tijdens de oefeningen wel mee doet, maar ik zie geen enthousiasme en je zegt niet veel. Zie ik dat goed? En kan je vertellen hoe dat komt?’
- **Bij terugtrekken:** de jongere de ruimte geven, respecteren en begrip tonen: ‘Ik merk dat je tijdens veel oefeningen je veel terugtrekt, dat is niet erg, ik begrijp dat het soms moeilijk is om veel van jezelf te laten zien. Wil je erg misschien iets over vertellen?’

Motivatie

In de training zal de trainer merken dat er verschillen zijn in motivatie van de jongeren. Sommigen zijn gemotiveerd om problemen aan te pakken, anderen niet. Het is belangrijk rekening te houden met de verschillen in motivatie van de jongeren:

- Jongeren die gemotiveerd zijn en hun problemen willen aanpakken. Deze jongeren doen goed mee en kunnen makkelijk gemotiveerd worden om mee te doen in de training door hun problemen weer even te benoemen.
- Er zijn ook jongeren die wel problemen ervaren, maar geen motivatie hebben om er zelf iets aan te doen en dus ook met meer moeite zullen deelnemen aan de training. Dit omdat zij denken er zelf geen invloed op te hebben. Bij deze jongeren is het goed om dat grondig te bespreken, hun probleem te erkennen en proberen inzicht te geven in dat er wel iets aan te doen is.
- Jongeren die zelf ervaren geen grote problemen te hebben en daarom ook geen motivatie hebben om eraan te werken. Bij deze jongeren is het goed om ze te confronteren, want ze zitten niet voor niets in de training. De trainer bespreekt daarom een situatie uit hun dagelijks leven waarin duidelijk naar voren komt dat zij wel degelijk problemen ervaren.

6.4 Aanmelding- en selectieprocedure

Wanneer een docent, mentor of leerlingbegeleider problemen signaleert, wordt de leerling voorgedragen voor het overleg van het Zorgadviesteam (ZAT). Aan het ZAT nemen naast de zorg-coördinator/zorgbegeleiders van de school ook externe partners deel. In Emmeloord (waar de training gestart is) zijn dit leerplichtambtenaren van de gemeente Noordoostpolder, de lokale GGD, Zorggroep ONL (Centra voor Jeugd en Gezin), Bureau Jeugdzorg, welzijnsorganisatie Carrefour, Aandacht+ (samenwerkingsverband van de scholen gericht op leerlingen die extra aandacht nodig hebben) en politie (afdeling jeugd & veiligheid). Daarnaast zijn GGZ Meerkanten en Tactus (verslavingszorg) op afroep beschikbaar voor het ZAT.

Voordat een leerling in het ZAT besproken wordt, wordt hiervoor *schriftelijk toestemming* gevraagd aan de ouders. Vervolgens wordt een *aanmeldingsformulier voor het ZAT* ingevuld door de mentor (liefst samen met de ouders). Op dit aanmeldingsformulier wordt de probleemsituatie geschetst.

In de regio Noordoostpolder worden drie interventies aangeboden, waarvan er één vooral gericht is op het aanpakken van problemen met structuur en spijbelgedrag, één op verbale sociale vaardigheden en één op fysiek-mentale weerbaarheid (de FMW). Voordat een leerling voor één van deze trainingen wordt

aangemeld, wordt eerst bekeken of er al trajecten of behandelingen gestart zijn. Ook wordt bekeken of de betrokken leerling al bekend is bij politie, jeugdzorg of andere ZAT-deelnemers. Een leerling kan in principe niet meedoen aan een training wanneer al met een behandeling of een voortraject hiervoor gestart is. Indien de leerling bekend is bij één of meerdere organisaties, wordt bekeken of er al een diagnose is gesteld en zo ja, dan hangt het van het advies van de behandelaar af of de leerling aan een training kan deelnemen. Er wordt geen training aangeboden als er een traject gestart is maar er nog geen diagnose bekend is. Wanneer de problematiek past bij de aanpak van de FMW, wordt de leerling hiervoor aangemeld. Wanneer het ZAT adviseert dat de leerling geplaatst wordt in de FMW, wordt er een intakeformulier voor de trainer ingevuld door de zorgcoördinator van de school. De trainer kan hier eventueel nog feedback op geven, maar dit is niet bepalend in de plaatsing van leerlingen in de training.

Nadat de jongere aangemeld is vanuit het ZAT, vult de zorgcoördinator van de school een *aanmeldingsformulier voor de trainer van de FMW* in. In deze vragenlijst wordt gevraagd naar de reden van aanmelding, een korte omschrijving van het probleem, aandachtspunten voor de trainer en wat het verwachte resultaat zal zijn. Deze intakevragenlijst wordt aan de trainer voorgelegd en de trainer geeft vervolgens een positief dan wel negatief advies af.

Als besloten is dat de training geschikt is voor de jongere, vindt er een *intakegesprek* van gemiddeld 15 minuten plaats met de trainer, de jongere, de ouder(s) en iemand die de school vertegenwoordigt (meestal een zorgcoördinator of mentor). Hierin wordt de inhoud van de training en de problematiek van de jongere besproken. Aan het einde van dit gesprek ondertekenen zowel de ouders als de jongere een contract waarmee ze instemmen met deelname aan de training.

6.5 Opbouw van de training

De Fysiek-Mentale Weerbaarheidstraining bestaat uit 12 groepsbijeenkomsten, 5 individuele coachingssessies en drie voortgangsbijeenkomsten. De groepsbijeenkomsten vinden wekelijks plaats. Iedere groepsbijeenkomst bestaat uit een aantal vaste onderdelen en een aantal thematische oefeningen. In iedere bijeenkomst worden bewegingsoefeningen en stilte-oefeningen gedaan, waarbij altijd individueel geëvalueerd wordt.

De training kent een aanwezigheidsplicht. Bij het (geoorloofd of ongeoorloofd) missen van 2 of meer bijeenkomsten wordt in overleg met de ouders en school gekeken of een voortzetting van de training gewenst is. Vooral in het begin van de training (eerste drie bijeenkomsten) is het belangrijk dat er geen enkele bijeenkomst gemist wordt. De afzonderlijke bijeenkomsten hebben eigen thema's. De thema's komen weliswaar terug in andere bijeenkomsten, maar de training kent een specifieke opbouw in grote lijnen waarvan in principe niet afgeweken dient te worden.

In de FMW worden verschillende methoden gebruikt, welke kunnen worden samengevat en teruggebracht tot vier methodieken: beweging, stilte, evaluatie en coaching en groepsdynamiek. Met deze methoden wordt, via zelfreflectie als eerste stap, gewerkt aan het vergroten van weerbaarheid. In het volgende hoofdstuk worden alle onderdelen beschreven.

7. Randvoorwaarden uitvoering

7.1 Inleiding

Er zijn verschillende randvoorwaarden om een goede uitvoering van de training te waarborgen. In dit hoofdstuk worden allereerst de eisen ten aanzien van de trainers besproken, daarna achtereenvolgens de eisen ten aanzien van de overdraagbaarheid, de kwaliteitsbewaking en de materiële randvoorwaarden.

7.2 Eisen ten aanzien van trainers

Niet iedereen is geschikt om de Fysiek-Mentale Weerbaarheidstraining te geven. Een trainer van de Fysiek-Mentale Weerbaarheidstraining voldoet aan het volgende kwalificatieprofiel:

- opleiding: trainersopleiding, PMT, lichaamswerk, of verwante opleiding waarbij zowel psychologie als fysieke component aan bod komen (minimaal MBO-niveau)
- zelfkennis en sterk reflectievermogen
- sterke affiniteit met de krijgskunst (bij voorkeur zelf beoefenaar)
- affiniteit en ervaring met werken met jongeren (kunnen omgaan met grensoverschrijdend gedrag)
- zowel op groeps- als op individueel niveau kunnen trainen/ coachen
- voldoende ervaring om mishandeling (seksueel, fysiek, geestelijk) te kunnen herkennen en adequaat te kunnen handelen wanneer dit naar voren komt.

De trainers moeten de trainersopleiding voor de Fysiek-Mentale Weerbaarheidstraining met succes hebben afgerond en geschikt worden bevonden door de hoofdtrainer.

De trainers moeten te allen tijde de veiligheid en privacy van de deelnemers kunnen waarborgen. Wanneer een deelnemer echter tekenen van ernstige problemen in de thuissituatie vertoont of de trainer dit vermoedt, dient de trainer dit te melden bij de zorgcoördinator van de school (en hiervan ook de leerling op de hoogte te stellen).

Aangezien er in de training veel bewegingsoefeningen worden gedaan, is het van belang dat de trainer zich voortdurend bewust is van persoonlijke grenzen van deelnemers op het gebied van fysiek contact. De oefeningen brengen met zich mee dat men elkaar aanraakt, maar niet alle deelnemers doen dit even gemakkelijk. Het is belangrijk dat de trainer hierin niets forceert, maar ook het aanraken bij de oefeningen niet geforceerd nalaat. De trainer mag uiteraard nooit deelnemers betasten op intieme plaatsen en het ook niet tolereren als deelnemers dit bij elkaar doen.

7.3 Eisen ten aanzien van overdraagbaarheid

Een train-de-trainer is momenteel nog niet ontwikkeld, maar dit is wel de bedoeling wanneer de training in de toekomst op grotere schaal wordt overgedragen op anderen. Als eis geldt nu dat de trainer eenmaal de gehele training van 12 weken heeft gevolgd bij de hoofdtrainer en meegelopen met intake, voortgangsevaluatie en individuele coachingsgesprekken. Dit meelopen met de training wordt vergezeld van coaching en evaluatie aan de student-trainer na iedere bijeenkomst. Na het meelopen met de hoofdtrainer wordt de student-trainer intensief begeleid wanneer deze zijn/haar eerste training geeft. Het plan is dat trainers na de train-de-trainer en het meelopen met een ervaren trainer gecertificeerd worden. Trainers krijgen supervisie en intervisie en aanwezigheid bij jaarlijkse terugkomdagen is nodig om certificering te behouden.

7.4 Eisen ten aanzien van kwaliteitsbewaking

De kwaliteit van de training zal in de toekomst worden bewaakt door middel van halfjaarlijkse inter- en supervisie en door jaarlijkse terugkomdagen. Op het moment wordt de training meestal gegeven door de hoofdtrainer en een co-trainer samen, waarbij de co-trainer meer op de achtergrond ondersteunt en de training observeert. Evaluaties van deelnemers worden besproken met de hoofdtrainer (de ontwikkelaar). Overwogen wordt een registratiesysteem te ontwikkelen waarbij de doelen per deelnemer benoemd staan en de voortgang van de deelnemers geregistreerd wordt. Daarnaast kan geregistreerd worden of het programma gevolgd is en in hoeverre er eventueel dingen zijn aangepast. Het is niet de bedoeling dat trainers vrij omgaan met de inhoud en volgorde van de oefeningen, maar kleine aanpassingen in de duur en het al dan niet toevoegen van vervolgoefeningen zijn wel mogelijk.

7.5 Eisen ten aanzien van materiële randvoorwaarden

1. **Ruimte:** De training wordt bij voorkeur uitgevoerd in een ‘dojo’ (zaal voor vechtkunst met zachte mattenvloer) of in gymzalen van middelbare scholen. Voorwaarde voor de ruimte is dat de training in volledige (brand)veiligheid en privacy kan plaatsvinden (dus niet in een klaslokaal met ramen naar de gang). Ook moet er voldoende bewegingsruimte zijn voor de oefeningen, voor groepen van 12 deelnemers rond de 110 m². Kleedruimte is aanbevolen.
2. **Materialen bewegingsoefeningen:** De gebruikte materialen in de training zijn materialen die gebruikt worden in diverse vechtsporten. Er is uitgegaan van 12 deelnemers, omdat veelal in tweetallen geoefend wordt, zijn van de meeste materialen 6 stuks nodig.
 - a. minimaal 6 stootkussens (klein en groot formaat)
 - b. minimaal 6 paar bokshandschoenen
 - c. minimaal 6 houten stokken of zwaarden
 - d. minimaal 12 springtouwen
3. **Overige materialen:** Het gebruik van muziek (Japanse percussie) is aan te raden en in dat geval is een werkende muziekinstallatie nodig. Daarnaast kan een gong met klopper de stilte-oefeningen ondersteunen. Voor het uitleggen van de regels voor de training en voor de feedbacksessies is een flip-over een handig hulpmiddel. Daarnaast wordt een presentielijst gebruikt.
4. **Kleding:** Zowel de trainers als de jongeren worden geacht in sportkleding of andere gemakkelijke kleding te trainen. Schoenen zijn niet toegestaan tijdens de training.

8. Inhoud van de coachingsbijeenkomsten

8.1 Inleiding

In dit hoofdstuk wordt eerst de inhoud van de coachingsbijeenkomsten besproken. Daarna wordt ingegaan op de twee voorgangevaluatie gesprekken. Tot slot wordt de rol van de ouders en school kort toegelicht.

8.2 Coaching

Ter ondersteuning van de training en verhoging van de effectiviteit zijn er gedurende de training vier coachingsgesprekken tussen trainer en deelnemer. Een gesprek duurt gemiddeld 15 minuten. Tijdens het gesprek worden persoonlijke huiswerkopdrachten aan de jongeren meegegeven. De gesprekken vinden om de 2 bijeenkomsten plaats in de week tussen twee bijeenkomsten (de eerste keer is na de eerste bijeenkomst). Bij de coachingsgesprekken tussen trainer en deelnemer is een leerplichtambtenaar op de achtergrond aanwezig. Ouders van de deelnemers mogen eventueel ook aanwezig zijn bij deze gesprekken, indien zij dit wensen.

In iedere coachingssessie worden de volgende onderwerpen besproken:

1. Hoe het met de deelnemer gaat: De trainer bespreekt de voortgang ten aanzien van individuele leerdoelen (vanuit perspectief van de deelnemer en vanuit perspectief van de trainer).
2. Persoonlijke ervaring van de training: Hoe vindt de deelnemer het gaan, wat gaat goed en wat kan beter? En hoe heeft de deelnemer de vorige bijeenkomst heeft ervaren?
3. Bespreking van persoonlijke huiswerk/doe-opdrachten: Deze worden aan het einde van de sessie meegegeven en worden in de daarop volgende bijeenkomst kort besproken. De huiswerkopdrachten vloeien voort uit de onderwerpen die de deelnemer zelf aandraagt en kunnen per deelnemer verschillen.

Tevens wordt ruimte geboden om in te gaan op persoonlijke problemen die niet aan bod zijn gekomen in de bijeenkomsten, maar wel aandacht vragen. De trainer heeft tijdens de coachingssessies geen leidende rol, maar laat zich sturen door de deelnemer en toont een empathische houding. De trainer begint de bijeenkomst met te vragen hoe het met de deelnemer is en hoe hij/zij de vorige bijeenkomst heeft ervaren, de trainer laat zich vervolgens leiden door de antwoorden van de deelnemers. De trainer vraagt door op de antwoorden van de deelnemer en vat deze samen. Wanneer de trainer merkt dat de deelnemer het moeilijk vindt om zich te uiten, stuurt de trainer bij.

Aan de hand van de antwoorden die de deelnemer heeft gegeven geeft de trainer iedere deelnemer een huiswerkopdracht mee. Veel voorkomende onderwerpen die naar voren komen zijn: moeilijk contact kunnen maken met andere jongeren, het gevoel hebben van altijd falen, niet voor zichzelf kunnen opkomen, dichtklappen, boosheid, problemen met leraren, ouders of vrienden, pesten en agressie. De huiswerkopdrachten zijn altijd doe-opdrachten en zijn verschillend per deelnemer. Zo kan aan de ene deelnemer worden meegegeven om in een volgende bedreigende situatie weg te lopen wanneer hij/zij het gevoel heeft agressief te worden en aan een andere deelnemer de opdracht om contact te maken met een onbekend iemand. De huiswerkopdrachten tevens als doel het geleerde te generaliseren naar het dagelijks leven van de jongeren (zoals ook vermeldt in paragraaf 6.3).

Andere mogelijke huiswerkopdrachten zijn:

- Bij deelnemers die onzeker zijn, kan de trainer de opdracht geven in sociale situaties te letten op hun lichaamshouding. En de deelnemers zichzelf te laten afvragen of hij/zij een zekere houding toont (recht rug, kin ophoog, oogcontact maken).
- Bij deelnemers die gepest worden, kan de trainer de opdracht geven om een situatie rustig weg te lopen en eventueel hulp van anderen te vragen.
- Bij deelnemers die moeten hebben om grenzen aan te geven, kan de trainer de opdracht geven dat de deelnemers in een situatie 'nee' te zeggen.

- Bij deelnemers met een kort lontje, kan de trainer meegeven dat de deelnemers in een bepaalde situatie bewust probeert te worden van de ademhaling, tot tien telt en daarna een verbale reactie geeft.
- Bij deelnemers die irrationele gedachten ('ze moeten altijd mij hebben', 'ze vinden mij niet leuk') hebben, kan de trainer alternatieve helpende gedachten meegeven en daarbij de opdracht om die in een volgende situatie te gebruiken, zoals: 'Ik ben het waard', 'ik kan het', 'ik mag boos zijn'.

Bij de coachingssessies kan het goed zijn om sommige deelnemers alvast voor te bereiden op de volgende bijeenkomst, wanneer de trainer het idee dat een deelnemer hierbij baat zou hebben. Zo kan het zijn dat de trainer weet dat een deelnemer veel moeite heeft met vertrouwen, de trainer kan deze deelnemer alvast voorzichtig voorbereiden op de oefeningen in bijeenkomst 8 om eventuele weerstand van deze deelnemer voor te zijn. Het is belangrijk dat de deelnemer tijdens de individuele sessies een veilig gevoel heeft en ook alles kan zeggen wat hij/zij eventueel niet tijdens de bijeenkomsten durft te zeggen.

In de sessies is het mogelijk dat een deelnemer zware of persoonlijke problematiek naar voren brengt, zoals lichamelijke of geestelijke mishandeling. Het is dan van belang dat de trainer hierop alert is, de problemen met de deelnemer goed aanhoort en gelijk actie onderneemt door de hulp van de derde persoon in de schakelen. Deze persoon gaat een gesprek aan met de deelnemer en schakelt Bureau Jeugdzorg in.

In principe hebben alle vier de individuele bijeenkomsten hetzelfde karakter. Toch zit er ook een bepaalde opbouw in de coachingssessies, waardoor iedere coachingssessie naast de vaste onderdelen een bepaald thema kent. Hieronder worden de thema's van de coachingssessies toegelicht.

Coachingssessie 1: Na bijeenkomst 1 (kennismaking)

Deze bijeenkomst staat vooral in het teken van een nadere kennismaking van de trainer en de deelnemer. De individuele doelen van de deelnemer worden uitgebreid besproken en hierover worden afspraken gemaakt.

Coachingssessie 2: Na bijeenkomst 3 (waar heb je last van?)

In deze sessie wordt stil gestaan bij gevoelens en gedachten over wat wel of niet het probleemgedrag is. De irrationele denkpatronen van de deelnemers worden verder uitgedaagd.

Coachingssessie 3: Na bijeenkomst 7 (waar kun je nog steeds erg kwaad over worden?)

In deze sessie wordt teruggekeken op de tussentijdse evaluatie, die een week geleden (na bijeenkomst 6) heeft plaatsgevonden. Wat is er inmiddels verbeterd, en in hoeverre zijn de doelen behaald? Moeten de doelen misschien bijgesteld of aangescherpt worden? Merken anderen (ouders, vrienden, docenten) verschil in het gedrag, volgens de deelnemer? Waar wordt de deelnemer nog steeds kwaad over?

Coachingssessie 4: Na bijeenkomst 9 (feedbacksessie)

Tijdens deze laatste coachingssessie vraagt de trainer aan de deelnemer om de dingen op te noemen die zij hebben geleerd in de trainer en waar zij wat aan hebben gehad. De trainer schrijft de antwoorden zo letterlijk mogelijk op en gebruikt deze antwoorden in de eindevaluatie met ouders en school. Daarnaast worden eventuele laatste huiswerkopdrachten gegeven.

8.3 Voortgangsevaluatie

Halverwege de training en aan het einde van de training zijn evaluaties gepland met de jongere, de ouder(s) en de school. Voor de tussentijdse evaluatie (na 6 bijeenkomsten) en de eindevaluatie (na 12 bijeenkomsten) wordt een evaluatieformulier ingevuld door de mentor van de leerling. Hierin kan de mentor aangeven of er veranderingen gesignaleerd zijn in het gedrag van de leerling, of er nog aandachtspunten zijn voor de leerling, in hoeverre de leerling gestimuleerd wordt om het geleerde in de praktijk te brengen en of er wekelijks contact is over de training. Ook bestaat de mogelijkheid om vragen/aanvullingen voor te leggen aan de trainer. De tussen- en eindevaluatie wordt besproken met de jongere, de ouder(s) en de school; de leerplichtambtenaar is op de achtergrond aanwezig en maakt een verslag. De evaluatiegesprekken duren gemiddeld 15 minuten.

8.4 Rol van ouders en school

Ouders worden zoveel mogelijk betrokken bij de training. Ze zijn betrokken bij het proces van aanmelding en intake en behoren aanwezig te zijn bij de tussen- en eindevaluatie. Ouders zijn in principe ook welkom om bij de individuele coachingsmomenten aanwezig te zijn, als zij dit wensen. De ervaring leert echter dat veel ouders al niet aanwezig zijn bij de evaluatiemomenten. Het is de bedoeling om de ouders in de toekomst nog meer te betrekken bij de training, omdat dit ook kan helpen bij de bestendiging van het geleerde.

9. Inhoud van de groepsbijeenkomsten

9.1 Inleiding en leeswijzer

In dit hoofdstuk wordt het programma van de FMW beschreven. Er wordt ingegaan op de bijeenkomsten, iedere bijeenkomst bestaat uit een aantal vaste onderdelen en een aantal thematische oefeningen. Daarna worden de individuele coachingssessies toegelicht.

Leeswijzer

Eerst wordt in Tabel 4 een overzicht gegeven van de 12 groepsbijeenkomsten van de FMW. In paragraaf 9.2 worden de onderdelen die standaard uitgevoerd worden toegelicht. In paragraaf 9.3 wordt het programma van alle 12 bijeenkomsten met de thematische oefeningen uitgebreid weergegeven.

In alle bijeenkomsten wordt de trainer geacht te werken met de basishouding, gesprekvaardigheden en technieken (zie paragraaf 6.3). Soms worden deze in de bijeenkomsten benoemd, maar ten behoeve van de leesbaarheid worden deze niet bij elk onderdeel beschreven. In de vooropleiding van de training wordt hier aandacht aan geschonken, zodat de trainer hiermee bekend is en voldoende handvatten heeft om de jongeren te trainen.

Tabel 4. Overzicht van de 12 groepsbijeenkomsten van de FMW.

No.	Titel	Doelen	Werkvormen	Weerbaarheidsaspecten
1	Kennismaking	Kennismaken Contact maken Veilige situatie scheppen Incasseren 'Ik' durven zeggen 'Nee' durven zeggen	Kringgesprek Stootoefening Trapoefening Reflectie Evaluatie	Versterken zelfbeeld Voor jezelf opkomen
2	Introductie fysieke oefeningen	Introductie fysieke oefeningen Groepsproces bevorderen Contact maken 'Ja' en 'nee' durven zeggen	Fysieke oefeningen Contactoefening Trapoefening Reflectie Evaluatie	Vergroten zelfcontrole Voor jezelf opkomen
3	Waar heb je last van?	Grenzen stellen Jezelf uiten 'Nee' durven zeggen	Trapoefeningen Reflectie Evaluatie	Versterken zelfbeeld Voor jezelf opkomen
4	Waar in ben je niet zo'n prettig mens?	Verkenning van grenzen Grenzen aangeven/stellen Incasseren Rekening houden met elkaar Bewust worden van schaduwkant Vergroten zelfkennis	Contactoefeningen Spreekoefening Trapoefening Boksoefening Reflectie Evaluatie	Vergroten zelfcontrole Voor jezelf opkomen Versterken zelfbeeld Vergroten zelfkennis
5	Waar in zit je zachtheid?	'Ik' durven zeggen 'Nee' durven zeggen Rekening houden met elkaar Bewust worden van zachte kanten Vergroten zelfkennis	Stootoefening Trapoefening Boksoefening Reflectie Evaluatie	Versterken zelfbeeld Voor jezelf opkomen Vergroten zelfcontrole Vergroten zelfkennis Vergroten zelfwaardering
6	Waar in schiet jij terug in je oude gedrag?	'Ik' en 'nee' durven zeggen Bewust maken van oud en nieuw gedrag Herkennen waarin je terugschiet in het oude gedrag	Fysieke oefeningen Zwaardoefening Reflectie Evaluatie	Voor jezelf opkomen Versterken zelfbeeld Vergroten zelfcontrole Vergroten zelfkennis
7	Waar kan je nog steeds kwaad om worden?	Gevoelens van kwaadheid herkennen	Fysieke oefeningen Reflectie Evaluatie	Vergroten zelfcontrole
8	Vertrouwen	Contact maken Meebewegen met een ander Stevig staan Controle loslaten Bewust worden van jezelf	Contactoefeningen Reflectie Evaluatie	Versterken zelfbeeld Voor jezelf opkomen Vergroten zelfcontrole
9 10 11	Feedbacksessies	Ik-boodschappen kunnen geven Waardering leren ontvangen Irrationele denkpatronen blootleggen en uitdagen Incasseren Bewust worden van jezelf Je in een ander verdiepen	Feedback Reflectie Evaluatie	Versterken zelfbeeld Vergroten zelfcontrole
12	Afscheid	Afscheid nemen Oud en nieuw gedrag Waardering ontvangen	Reflectie Evaluatie	Versterken zelfbeeld

4.2 Vaste onderdelen in iedere bijeenkomst

De standaard onderdelen die in iedere bijeenkomst terugkomen, zijn:

- introductie
- stiltemoment
- warming up
- afsluiting

Introductie

Doel:	Terugblik vorige bijeenkomst, introductie huidige bijeenkomst
Materiaal:	Presentielijst
Opstelling:	In een kring zittend op de grond

In het kort Bij de introductie vraag de trainer naar bijzonderheden en wordt er op de vorige bijeenkomst. Bij de bijeenkomsten (2, 4, 6, 8 en 10) na de individuele coachingssessies vraagt de trainer tevens hoe het is gegaan met de huiswerkopdrachten. En wordt het thema van de bijeenkomst geïntroduceerd.

Beschrijving De trainer gaat na of iedereen aanwezig is aan de hand van een presentielijst. Er wordt teruggeblikt op de vorige bijeenkomst en de trainer vraagt naar bijzonderheden.

“Welkom allemaal. Hoe heeft iedereen de vorige bijeenkomst ervaren? Hoe gaat het thuis? Hoe gaat op school? Zijn er nog bijzonderheden?”.

Het thema van de bijeenkomst wordt geïntroduceerd.

Stiltemoment/ Meditatie

Doel:	Ontspannen, het hoofd vrij maken van gedachten
Materiaal:	Gong, klopper
Opstelling:	In een kring zittend op de grond

In het kort De meditatie wordt gebruikt om de deelnemers tot rust te laten komen en een ontspannen houding aan te nemen. De deelnemers maken hun hoofd vrij van gedachten en kunnen zich zo beter richten op datgene wat komen gaat.

Beschrijving De trainer geeft de instructie de ogen dicht te doen en slaat drie keer op de gong met een klopper. De deelnemers zitten stil en hebben hun ogen dicht.

“Richt je gedachten op je ademhaling, wanneer je inademt duw je je onderbuik naar voren en probeer dit vast te houden. Adem in door je neus en adem uit door de mond. Voel hoe je lichaam zich ontspant. Concentreer je op je buik.”

Aan het einde slaat de trainer met klopper drie maal op de gong en doen de deelnemers hun ogen weer open.

Extra tips Het mediteren is tevens een goed moment om de deelnemers te laten nadenken over zichzelf, om ze stil te laten staan bij hun behoeftes. Bij veel bijeenkomsten kan het moment van stilte gebruikt worden om de deelnemers alvast te laten nadenken over het thema van die bijeenkomst. In het begin zal de meditatie ongeveer 2 minuten duren, afhankelijk van de groep kan dit langer gaan duren (tot 10 minuten). Wanneer de trainer merkt dat de groep

begint te bewegen om onrustig is het beter om de meditatie te beëindigen. Later in de training is het mogelijk om de meditatie langer te laten duren.

Warming-up

Doel:	Opwarmen van de spieren, uithoudingsvermogen trainen
Materiaal:	Over het algemeen geen materiaal
Opstelling:	Staan in een kring (uitgangspositie)

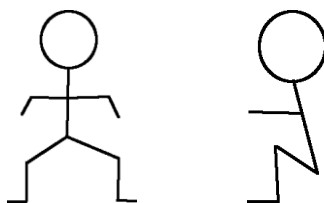
In het kort In de warming-up kan worden gevarieerd met het hele arsenaal aan opwarmingsoefeningen dat in de vechtkunst gebruikt wordt. In deze handleiding worden de meest gebruikte opwarmingsoefeningen besproken. Het doen van een warming-up is belangrijk omdat het een goede voorbereiding is op de oefeningen die volgen. Veel oefeningen bestaan uit stoten of trappen, de warming-up zorgt ervoor dat de spieren die daarbij worden gebruikt niet overbelast raken. Tijdens het bewegen zal snel opvallen hoe het met de conditie en uithoudingsvermogen van de deelnemers is gesteld. Sommige deelnemers zullen hiermee geen problemen hebben, maar anderen hebben snel de neiging om op te geven. Het is belangrijk dat de trainer hierop let en erop inspeelt, door de deelnemers die moeite hebben om de oefeningen vol te houden aan te moedigen om verder te gaan.

Beschrijving **Aerobische oefeningen (hardlopen e.d.)**

Voorbeeldinstructie: *“We gaan een warming-up doen, kom allemaal maar staan. We gaan rustig de spieren opwarmen. We beginnen met rondjes in looppas te rennen langs de buitenmuren van de zaal.”*. Door te starten met rennen worden de spieren soepel en wordt de bloedsomloop gestimuleerd. Na ongeveer drie rondjes krijgen de deelnemers de instructie om drie rondjes in de tegengestelde richting te rennen. Vervolgens laat de trainer de deelnemers drie rondjes rennen in zijwaartse pas, bij het laatste rondje moeten de deelnemers tevens met hun armen zwaaien. De trainer geeft indien nodig extra instructies met betrekking tot het beheersen van de ademhaling.

Rekoefeningen

“Jullie zijn nu goed opgewarmd en gaan we verder met rekoefeningen. Verspreid je over de zaal en kies een plek uit waar je voldoende ruimte hebt om te bewegen. Plaats je voeten op iets uit elkaar en kijk naar voren. Strek je armen voor je of plaats je handen in je zij. Zak door langzaam door je knieën, houd je adem in en neem een hurkpositie aan. Probeer dit enkele minuten vol te houden en span hierbij je buik- en bilspieren aan. Kom daarna weer langzaam omhoog, maar probeer hierbij je benen niet helemaal te strekken.”. Dit een aantal keer herhalen. Deze oefening is belangrijk voor het opwarmen van de spieren in benen.



Figuur 2. Hurkpositie

In de warming-up is de trainer vrij om te variëren met oefeningen, bijvoorbeeld:

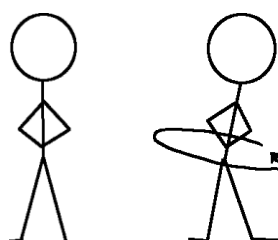
- De deelnemers krijgen de opdracht om tijdens het rennen op het teken van de trainer de grond aan te tikken, te springen of op hun buik te gaan liggen.
- Het doen van buikspieroefeningen: De deelnemers liggen op hun rug op de grond en houden hun knieën gebogen met de voeten op de grond. Zij houden hun armen licht

ondersteunend onder hun hoofd en komen zij tien maal met hun hoofd omhoog (sit-ups).



Figuur 3. Buikspieroefeningen

- Heupoefeningen: de deelnemers staat met hun benen iets uit elkaar en hebben hun handen in hun zij. Ze draaien vervolgens met hun heupen langzaam grote cirkels, zowel met de klok mee als tegen de klok in. Hierbij blijven de schouders en het hoofd op hun plaats.



Figuur 4. Heupoefeningen

Afsluiting

Doel:	Evaluatie
Materiaal:	Geen
Opstelling:	Zittend in een kring op de grond

In het kort Bij het evaluaeren van de bijeenkomst worden de ervaringen besproken en vat de trainer de bijeenkomst samen.

Beschrijving De trainer bespreekt de bijeenkomst met de groep en vraagt hierbij op open wijze hoe de deelnemers de training ervaren hebben.

“Voordat deze bijeenkomst is afgelopen wil ik met jullie nabespreken. Hoe was het om de oefeningen te doen? Wat deed het met je? En hoe kun je dit gebruiken in het dagelijks leven?”

De trainer vat nogmaals samen waar het thema over ging; complimenteert de deelnemers voor hun inzet en sluit de bijeenkomst af.

4.3 Programma van de bijeenkomsten

Naast de vaste onderdelen die iedere bijeenkomst terugkomen, heeft iedere bijeenkomst een thema waarbij thematische oefeningen horen. Voor een aantal oefeningen geldt dat ze inzetbaar zijn bij verschillende thema's. Hier kan dus tot op zekere hoogte mee gevarieerd worden. In deze paragraaf zal per bijeenkomst een overzicht worden gegeven van de doelen, het materiaal en het programma. Vervolgens worden de thematische oefeningen toegelicht. Tevens zal worden aangegeven hoeveel tijd een bepaalde oefening inneemt. Bij het doen van de thematische oefeningen is tijd ingeruimd voor het uitvoeren en evalueren. Daarna wordt elke bijeenkomst tijdens de afsluiting afgerond, hierin wordt de gehele bijeenkomst geevalueerd.

Bijeenkomst 1: Kennismaking

Overzicht

Doelen	Kennismaken Contact maken Veilige situatie scheppen Incasseren 'Ik' durven zeggen 'Nee' durven zeggen
Materiaal	Presentielijst, gong, klopper, stootkussens

Samenvatting De eerste bijeenkomst staat in het teken van kennismaken met de training, trainer en elkaar. De deelnemers krijgen een globaal beeld van de opzet van de training en krijgen een eerste introductie met de fysieke oefeningen. In veel oefeningen gedurende de training zit het 'ik' en 'nee' zeggen verwerkt. In het begin zullen de deelnemers hier nog wat onwennig tegenover staan, het is dan ook mogelijk om eerst een 'Kiai' kreet te doen om de deelnemers te laten wennen aan het uiten van kreten. Deze kreet is een 'ee' klank (spreek uit: "éé"). De Kiai, 'ik' en 'nee' zeggen wordt in de training om meerdere redenen tijdens de oefeningen toegepast:

- Bij het uiten van de kreten moeten deelnemers zo hard mogelijk van zich laten horen; in de vorm van vechtsportoefeningen wordt het legitiem. Het zeggen of roepen van 'Kiai' wordt vooral gedaan om de deelnemers te laten wennen aan het uiten van kreten, die binnen de vechtsporten ook worden toegepast. Het zeggen of roepen van 'ik' is bedoeld om de deelnemer te laten ervaren wat het is om letterlijk voor jezelf op te komen, jezelf te laten horen. Het zeggen of roepen van 'nee' is bedoeld om de deelnemer letterlijk te laten ervaren wat het is om zo luid en duidelijk een grens aan te geven. Het idee hierachter is dat door het letterlijk te zeggen of roepen, je het bijbehorende gedrag zodanig oefent dat het gemakkelijker wordt om dit in het dagelijks leven toe te passen, op een minder letterlijke manier. Deze zelfspraak is een onderdeel van de cognitieve gedragstherapie (Weisz, 2004). De jongeren wordt positieve zelfspraak en zelfinstructies aangeleerd. De manier waarop jongeren tegen zichzelf leren praten neemt een belangrijke plaats in hun manier van denken. Door te oefenen met het 'nee' en 'ja' zeggen zal de controle over de gedachten, gevoelens en gedrag toenemen.
- Het uitroepen van de kreten geeft ondersteuning aan ademhalingstechnieken, met name bij het uitademen.
- Het uitroepen van de stoten verlangt dat de buikspieren goed aangespannen worden. Op deze manier leren de deelnemers de stoten beter te incasseren.
- Tot slot vergroot het de concentratie op de technieken in de oefeningen.

Opbouw

	onderdeel	type onderdeel	tijd (min)
1	Introductie	standaard + thema	25
2	Meditatie	standaard	5
3	Warming-up	standaard	10
4	Stootoefening	thema	25
5	Trapoefening	thema	25
6	Afsluiting	standaard	10

Toelichting thematische onderdelen

Introductie (1)

Doel:	Kennis maken, contact maken, veilige situatie scheppen, incasseren
Materiaal:	Presentielijst
Opstelling:	In een kring zittend op de grond

In het kort Normaal gesproken duurt dit als standaardonderdeel slechts enkele minuten. De eerste bijeenkomst staat echter in het teken van de kennismaking en hier wordt meer tijd aan besteed (ongeveer 25 minuten). De deelnemers en trainer zien elkaar voor het eerst.

Beschrijving De trainer verwelkomt de deelnemers. De deelnemers krijgen een rondleiding door het gebouw en de dojo (als de training in een dojo gegeven wordt). De trainer wijst op de nooduitgang en wat de deelnemers moeten doen wanneer er sprake is van een calamiteit. Daarna gaan de trainer en deelnemers in een kring zitten op de grond. De trainer gaat na of iedereen aanwezig is aan de hand van een presentielijst.

“Graag wil ik iedereen van harte welkom heten bij deze training.”

Trainer vertelt kort iets over zichzelf.

“Iedereen die hier zit, heeft hetzelfde doel en misschien wel dezelfde problemen: we willen allemaal aardig gevonden worden door onze vrienden, goed met onze ouders kunnen omgaan en goede resultaten behalen op school. Maar dat is niet altijd makkelijk. Soms durven we iets niet goed te zeggen of weten we niet hoe we ons moeten gedragen. Soms gaan we problemen liever uit de weg of hebben we juist een grote mond. In deze training gaan we samen oefeningen doen, die ons allemaal kunnen helpen wanneer we het even niet meer weten. Alles mag gezegd worden, er bestaan geen foute antwoorden. Het is de bedoeling dat men in de training alles moet kunnen zeggen, dat we elkaar respecteren en elkaar hiertoe de ruimte bieden. Het zou vervelend zijn als de één zich volledig blootgeeft en kwetsbaar opstelt, en de ander een masker blijft ophouden. Dat is niet eerlijk. Als er persoonlijke zaken langskomen in de training die je liever niet deelt in de groep, dan hoef je die natuurlijk niet te bespreken, kom daar dan op terug in de individuele gesprekken. Het gaat om de basishouding, dat je open bent over de reden waarom je hier zit. Nu wil ik met jullie de regels van deze training bespreken.”

Het bespreken van de regels voor deze training is een belangrijk onderdeel, omdat hiermee een veilige ruimte geschept wordt waarin de deelnemers zichzelf kunnen laten zien.

Regels Fysiek Mentale Weerbaarheidstraining:

- Respect voor elkaar, de trainer, jezelf en de omgeving.
- Elkaar uit laten praten en goed luisteren naar elkaar.
- Elkaar niet beoordelen, iedereen nemen zoals hij/zij is.
- Als je iets niet wil, zeg dan ‘stop’.
- Niet vloeken.
- Niet vechten.
- Niet weglopen.
- Wees eerlijk.
- Op tijd komen.
- Aanwezigheidsplicht.

Daarna mogen de deelnemers iets over zichzelf vertellen, de trainer structureert dit aan de hand van de onderstaande vragen. Voor het groepsproces is het van belang dat iedereen (kort) aan het woord is geweest. Wanneer de deelnemers de reden waarom zij in de training nog niet duidelijk kunnen omschrijven, vraagt de trainer door.

- “Waar woon je?”
- “Op welke school zit je en in welke klas?”
- “Waarom zit je hier, volgens jou?”

Stootoefening (4)

Doel:	‘Ik’ durven zeggen, leren incasseren
Materiaal:	Stootkussens
Opstelling:	Staand in een kring, verdeeld in tweetallen

In het kort De trainer introduceert de eerste stootoefening en het ‘ik’ zeggen. Hij/zij vertelt over hoe je in gevechtshouding of loopstand staat en doet dit ook voor (zie ook de afbeeldingen bij ‘extra tips’).

Beschrijving De trainer verdeelt de groep in tweetallen en deelt stootkussens uit. De helft van de deelnemers gaat in de gevechtshouding staan en geeft steeds stoten op het kussen. De andere helft van de deelnemers heeft het stootkussen stevig vast voor de buik, staat in loopstand en vangt de stoten met de achterste voet op.

“Bij de gevechtshouding zet je je linkerbeen naar voren, houd je je armen licht gebogen en maak van je handen twee vuisten. Zo kan je op een krachtige manier de oefeningen doen. Wanneer je in loopstand staat, is het belangrijk dat je stevig staat en niet snel omvalt, je moet namelijk goed kunnen incasseren. Dit kan niet wanneer je je benen naast elkaar zet, daarom zet je een been naar achter. Tijdens deze oefeningen zal ik tot tien tellen in het Japans, hiermee geef ik het ritme van de oefening aan.”

“We gaan de oefening nog een keer doen, alleen nu roepen degenen die stoten zo hard mogelijk ‘ik’ en proberen alles te geven. Het is in het begin misschien een beetje raar, maar door ‘ik’ durven te zeggen, geef je de boodschap: Ik mag er zijn! Ik ben het waard.”

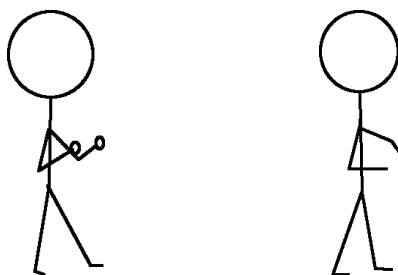
Evaluatie Aan de hand van de volgende vragen bespreekt de trainer de oefening en complimenteert de trainer de deelnemers met hun inzet:

- “Hoe was het voor jou om deze oefening te doen?”
- “Hoe was het om ‘ik’ te zeggen?”
- “Vond je het moeilijk of makkelijk” En kan je ook vertellen waarom?”

Extra tips **Gevechtshouding:** Het is belangrijk dat de deelnemers leren wat een goede gevechtshouding is. Dit kan door de trainer eenvoudig gedemonstreerd worden. Een deelnemer gaat met zijn voeten naast elkaar staan en de trainer geeft de deelnemer voorzichtig een klein duwtje. De deelnemer zal merken dat hij/zij makkelijk naar achteren wordt geduwd. Daarna gaat de deelnemer met het ene been voor staan en met het andere achter, en zal merken dat het veel makkelijker is om weerstand te bieden.

Houding algemeen: bij een goede gevechtshouding is stevig staan belangrijk. Het is tevens goed om voor de trainer tijdens de bijeenkomsten in het algemeen te letten op de houding van de deelnemers. Wanneer de trainer ziet dat een deelnemer met een gekromde rug staat, zijn/haar schouders laat hangen en het hoofd naar beneden heeft, is het van belang dat de

trainer steeds benadrukt dat een goede houding (rechte rug, schouders omhoog en kin omhoog) te maken heeft met het uitstralen van zelfvertrouwen.



Figuur 5. Gevechthouding en loopstand

Tellen in het Japans: Sommige oefeningen worden door de trainer ondersteund door het tot tien tellen in het Japans. Dit geeft de oefeningen extra kracht en zet de deelnemers aan om in het ritme te blijven.

1. Ichi
2. Ni
3. San
4. Shi of Yon
5. Go
6. Roku
7. Shichi of Nana
8. Hachi
9. Kyu
10. Ju

Trapoefening (5)

Doel:	‘Nee’ durven zeggen
Materiaal:	Stootkussens
Opstelling:	Staand in een kring, verdeeld in tweetallen

In het kort De trainer introduceert de eerste trapoefening en het ‘nee’ zeggen.

Beschrijving *“Jullie mogen tweetallen maken en verdeeld over de ruimte gaan staan. Eén van de twee gaat in de gevechtshouding staan en trapt op het stootkussen. Ik zal het eerst voordoen. Wanneer je een trapt geeft, doe je dit met het voorste been en sluit je daarna met je andere been aan en zet je je been weer terug. De andere, die het stootkussen vastheeft, houdt het kussen stevig vast voor de buik. Je staat in loopstand en probeert de trappen met je achterste been op te vangen. Ik tel hierbij tot tien in het Japans en jullie mogen dan op het ritme van het tellen gaan trappen. Nu mogen degene die het kussen vasthadden gaan trappen. We doen dit een aantal keer.”*

“Nu gaan we hetzelfde doen, alleen nu roep je wanneer je een trap geeft hard ‘nee’. Nee durven zeggen heeft te maken met opkomen voor jezelf en leren vertrouwen op je eigen gevoel. Door ‘nee’ te zeggen kan je aangeven wat jouw grens is. Soms kan er iets gebeuren wat jij niet prettig vindt. Wanneer je dat ervaart kan je door ‘nee’ te zeggen duidelijk maken dat je het niet prettig vindt. Dat is moeilijk, daarom gaan we dat met elkaar oefenen.”

Dit een aantal keer herhalen.

Evaluatie De trainer vraagt aan het einde van de oefening het volgende aan de deelnemers:

- *“Hoe was het om te trappen?”*
- *“Hoe was om de trappen te incasseren?”*
- *“Hoe was het om ‘nee’ te zeggen?”*

Tot slot geeft de trainer aan wat hij van de inzet van de deelnemers vindt en benadrukt hij/zij dat het moeilijk kan zijn om te leren voor jezelf op te komen, maar wanneer je hiermee veel oefent zal er worden ervaren dat het mogelijk is om je eigen gedrag te veranderen.

Extra tips Bij de eerste bijeenkomst wordt nog niet diep ingegaan op de problematiek van de deelnemers, de trainer past natuurlijk wel (gespreks)technieken als positief bekrachtigen en samenvatten toe. In de volgende bijeenkomsten worden de technieken meer benoemd.

Bijeenkomst 2: Introductie fysieke oefeningen

Overzicht

Doelen Introductie fysieke oefeningen
Groepsproces bevorderen
Contact maken
‘Ja’ en ‘nee’ durven zeggen

Materiaal Presentielijst, gong, klopper, stootkussens

Samenvatting De tweede bijeenkomst is een zeer fysieke bijeenkomst. De fysieke oefeningen en het bewegen hebben meerdere doelen:

- De deelnemers leren aan de hand van de oefeningen zichzelf meer te kunnen geven. De deelnemers worden afgeleid van hun dagelijkse zorgen, dit maakt het voor de trainer makkelijker om de deelnemers te vragen naar hun problemen.
- Het in beweging komen kan zich vertalen in het beweging zetten van gedragsverandering.
- De deelnemers leren dat beweging je sterk kan maken, niet alleen fysiek sterker maar ook geestelijk door vol te leren houden wanneer iets zwaar is.

Opbouw

	onderdeel	type onderdeel	tijd (min)
1	Introductie	standaard	5
2	Meditatie	standaard	5
3	Warming-up	standaard	10
4	Fysieke oefeningen	thema	30
5	Contact maken	thema	20
6	Trapoefening	thema	20
7	Afsluiting	standaard	10

Toelichting thematische onderdelen

Fysieke oefeningen (4)

Doel:	Introductie fysieke oefeningen, groepsproces bevorderen
Materiaal:	Geen
Opstelling:	Staand in de ruimte

In het kort De deelnemers krijgen een zestal korte oefeningen, waarbij ze geïntroduceerd worden met het fysieke aspect van de training en fysiek uitgedaagd zullen worden. Het doel hierbij is het bevorderen van het groepsproces.

Beschrijving **Oefening 1:** “Jullie gaan allemaal met jullie rug tegen die muur aanstaan, ik roep ‘go’ en dan rennen jullie allemaal zo hard mogelijk naar de overkant. Go!” (4x herhalen).

Oefening 2: “Jullie gaan allemaal op jullie buik liggen aan die kant. Leg je armen gestrekt neer en zorg ervoor dat je voeten de muur raken. Wanneer ik ‘go’ zeg sta je zo snel mogelijk op en ren je naar de overkant. Go!” (2x herhalen).

Oefening 3: “Nu gaan jullie weer aan een kant liggen, dit keer op je rug en zorg dat je voeten te muur raken. Wanneer ik ‘go’ zeg rennen jullie zo snel mogelijk naar de overkant. Go!” (2x herhalen).

Oefening 4: “Ik zal deze oefening eerst voordoen. Je gaan op je buik liggen met je armen voor je. Zorg ervoor dat je voeten de muur raken. Je gaat nu tijgeren naar de overkant. Gebruik hierbij zoveel mogelijk de kracht in je voeten door met je tenen in de mat af te zetten. Go!” (2x herhalen).

Oefening 5: “De volgende oefening zal ik voordoen. Je ligt met je rug op de vloer en je vouwt je handen in elkaar ter hoogte van je borst. Zorg ervoor dat je voeten de muur raken. Je probeert nu zo snel mogelijk aan de overkant te komen door kracht te zetten met je zij. Je beweegt steeds van je ene zij op je andere zij. Go!” (2x herhalen).

Oefening 6: “Nu mogen jullie tweetallen vormen en verspreid je over de ruimte. Ga tegenover elkaar zitten en haak je voeten in die van de ander. Dan ga je op de grond liggen en moet je proberen omhoog te komen. Hierbij tel ik in het Japans, op dat ritme komen jullie omhoog. Deze oefening is een goede training voor je buikspieren.” (1x herhalen).

Evaluatie De oefeningen worden geevalueerd aan de hand van de volgende vragen:

- “Had je het gevoel dat je alles kon geven tijdens de oefeningen?”
- “Kon je de oefeningen makkelijk volhouden?”

Extra tips De bovenstaande oefeningen kunnen naar eigen inzicht van de trainer aangepast worden. Waar het in deze oefeningen om gaat is dat de deelnemers steeds zo snel mogelijk naar de overkant moeten komen en fysiek zware oefeningen doen. Tijdens de oefeningen zal het snel duidelijk worden dat er verschillen ontstaan in uithoudingsvermogen tussen de deelnemers. Sommige deelnemers zijn zeer snel en willen graag laten zien dat ze ‘sterker’ zijn, terwijl andere deelnemers meer moeite zullen hebben of te weinig inzet zullen tonen en steeds de laatste zijn. Het is van belang dat de trainer de deelnemers die achterlopen aanmoedigt om mee te doen en hen te zeggen dat ze het kunnen. De trainer heeft hierbij een enthousiaste en stimulerende houding, door af en toe ook mee te doen met de oefeningen. De trainer kan hierbij gebruik maken van de verschillende motiveringstechnieken (paragraaf 6.3). Ook kan de trainer bij deze oefening goed motiveren door de deelnemers die hun best doen te complimenteren (positief bekrachtigen), zullen de andere deelnemers beter hun best gaan doen.

Contact maken (5)

Doel:	Contact maken, ‘ja’ en ‘nee’ durven zeggen
Materiaal:	Geen
Opstelling:	Staand in de ruimte

In het kort De deelnemers leren hoe er contact gemaakt kan worden door een ander in de ogen te kijken, wat het effect is van kijkgedrag op een ander en wat voor een effect de ander heeft op de deelnemer zelf.

Beschrijving *“Jullie gaan nu rustig door de zaal lopen en kijk hierbij niemand aan. Wanneer ik ‘nu’ zeg, loop je naar iemand toe die dicht bij jou staat. Je gaat dan contact maken met diegene, door recht in de ogen te kijken en hierbij houd je je armen en handen langs je lichaam, net zo lang totdat ik ‘oké’ zeg.”*

De oefening wordt drie maal herhaald, waarbij de deelnemers steeds iemand anders kiezen om contact mee te maken. Daarna verzamelen de deelnemers zich in een kring en heeft de trainer de mogelijkheid om de oefening met de deelnemers te bespreken. Na de reflectie wordt de oefening nog een keer gedaan.

“Nu gaan we de oefening nogmaals doen, alleen nu maak je oogcontact en zeg je daarbij allebei ‘nee’.

Dit wordt drie maal herhaald en tussendoor vraagt de trainer hoe de deelnemers de oefening hebben ervaren.

“Nu doen we de oefening weer, maar zeg je bij het aankijken van de ander alle twee ‘ja’.”
(3x herhalen).

“Jullie hebben nu een aantal ‘nee’ en ‘ja’ gezegd, we gaan de oefening nog een keer doen, nu mogen jullie zelf bepalen wat je zal gaan zeggen, ‘ja’ of ‘nee’. Denk goed na over wat je gaat antwoorden op de ander, wanneer je partner ‘nee’ zegt, ga je daar dan in mee of beantwoord je met ‘ja’?”

Evaluatie Wanneer de deelnemers viermaal oogcontact hebben gemaakt vraagt de trainer het volgende:

- *“Wat gebeurde er tijdens het oogcontact maken?”*
- *“Hoe was het om iemand recht in de ogen aan te kijken?”*
- *“Merkte je dat het steeds beter ging na een paar keer oefenen?”*

Wanneer de deelnemers bij het maken van het oogcontact ‘nee’ hebben gezegd vraagt de trainer het volgende:

- *“Hoe was het om ‘nee’ te zeggen tegen de ander?”*

Wanneer de deelnemers bij het maken van het oogcontact ‘ja’ hebben gezegd vraagt de trainer het volgende:

- *“Hoe was het om ‘ja’ te zeggen tegen de ander?”*
- *“Wat vond je makkelijker om te zeggen, ‘ja’ of ‘nee’? En waarom?”*
- *“Ervaar je dat in het dagelijks leven ook zo?”*
- *“Kan je daar een voorbeeld van geven?”*

De trainer eindigt de oefening door aan te geven dat de deelnemers in de oefening hebben ervaren dat je bij het zeggen van ‘nee’ een grens aangeeft, bij het zeggen van ‘ja’ geef je toe, als dat nog niet door de deelnemers zelf is genoemd. Vaak is het makkelijker om ‘ja’ te zeggen, want het klinkt positief en dan word je aardiger gevonden door anderen. Soms kan nee zeggen heel belangrijk zijn, door ‘nee’ te leren zeggen wordt je weerbaar, leer je je eigen keuzes te maken en voor jezelf op te komen. Je leert aan te geven wat je persoonlijke grens is, bijvoorbeeld door nee te zeggen tegen de aanbieding van een sigaret.

Extra tips **Gevoelens van onzekerheid:** Onzekerheden kunnen ervoor zorgen dat jongeren het moeilijk vinden om iemand recht in de ogen aankijken. Het is echter belangrijk voor de sociale omgang dat je iemand durft aan te kijken en daarmee de boodschap geeft dat ‘je er mag zijn’. Tevens leren de deelnemers ‘nee’ en ‘ja’ te zeggen (voor jezelf opkomen en leren

vertrouwen). In het begin zullen de deelnemers lacherig of afwachtend op de opdracht reageren. Het is dan van belang om te vertellen wat de bedoeling is van de opdracht: Bij het doen van deze oefening ervaar je hoe het is om iemand recht in de ogen aan te kijken, daarbij is het belangrijk dat je weet dat je het recht hebt om te kijken naar een ander, maar dat je het tevens waard bent om naar te kijken. Tevens kan de trainer ervoor kiezen de oefening samen met de deelnemers te doen.

Trapoefening (6)

Doel:	‘Nee’ durven zeggen
Materiaal:	Stootkussens
Opstelling:	In tweetallen verspreid over de ruimte

In het kort De deelnemers oefenen met het zeggen van ‘nee’.

Beschrijving *“Jullie mogen tweetallen vormen, één van jullie pakt een stootkussen en houdt deze stevig vast voor je buik. Hierbij sta je in de loopstand en vang je de trappen met je achterste voet op. De ander gaat in de gevechtshouding staan en trapt steeds op het kussen. Ik tel hierbij in het Japans tot tien.”*

Hierna wisselen de degenen die schoppen en degenen die incasseren elkaar af. De oefening wordt nogmaals gedaan en nu krijgen de deelnemers die schoppen de opdracht tegelijkertijd zo hard mogelijk ‘nee’ te roepen. De oefening wordt herhaald totdat iedereen tweemaal de rol van ‘schopper’ heeft gehad.

Evaluatie Wanneer de deelnemers in een kring staan met hun ogen dicht geeft de trainer hen de volgende gedachten mee:

- *“Heb ik alles gegeven?”*
- *“Wat doet het ‘nee’ zeggen met mij en waar zeg ik vaak ‘nee’ tegen?”*
- *“Waar zou ik graag ‘nee’ tegen willen zeggen?”*

Na een minuut van stilte bespreekt de trainer met de deelnemers hoe zij de oefening hebben ervaren:

- *“Hoe was het om deze oefening te doen?”*
- *“Kan je een voorbeeld geven van een situatie waarin je makkelijk ‘nee’ kan zeggen?”*
- *“Kan je een voorbeeld geven van een situatie waarin je moeilijk ‘nee’ kan zeggen?”*

De trainer vraagt elke situatie bij de deelnemers uit en vat deze samen, zodat zij zich begrepen voelen.

Extra tips De trainer heeft bij deze oefeningen met de mogelijkheid om in te gaan op de gevolgen van groepsdruk, door met de jongen in gesprek te gaan. Jongeren hebben vaak het gevoel dat zij de mening van anderen moeten volgen, want anders worden zij niet aardig meer gevonden door hun omgeving. Het is van belang dat de trainer let op eventuele *inadequate irrationele gedachten* en deze uitdaagt (zie paragraaf 6.3). Hierbij geeft de trainer mee dat een ‘nee’ ook als positief ervaren kan worden. Wanneer jongeren zich bijvoorbeeld in de situatie bevinden waarin iemand gepest wordt, krijgen zij snel het idee dat wanneer zij meedoen, zij ‘cool’ worden bevonden. Hierbij kan de trainer bedrukken dat het belangrijk is om je eens te verplaatsen in een ander, hoe zou de gepeste jongere zich voelen op zo’n moment? Het is veel ‘cooler’ om dan ‘nee’ te zeggen, hiermee geef je aan dat je durft te zeggen wat je denkt. Ook kan door de deelnemers aan gegeven worden dat zij het moeilijk vinden om ‘nee’ te zeggen wanneer zij zelf gepest worden. De trainer kan dan aangeven dat het voor pesters vaak makkelijker wordt om door te gaan met pesten. En moet je proberen het moeilijk te maken voor de pesters. Dit kan door voor jezelf op te komen, door ‘nee’ te zeggen. Geef aan

dat het geen zin heeft om jou te pesten, want het verandert niet wie je bent of hoe je eruit ziet. Ook kan je de pesters het moeilijk maken door andere jongeren te zoeken die samen met jou 'nee' zeggen tegen het pesten. Samen sta je namelijk veel sterker.

Wellicht ten overvloede: de trainer gebruikt tijdens de oefeningen en evaluaties de technieken die beschreven staan in paragraaf 6.3.

Bijeenkomst 3: Waar heb je last van?

Overzicht

Doelen Grenzen stellen
Jezelf uiten
‘Nee’ durven zeggen

Materiaal Presentielijst, gong, klopper, stootkussens

Samenvatting De derde bijeenkomst start met een oefening waarin de deelnemers hun grenzen leren stellen en leren oefenen met het opkomen voor jezelf. Tevens wordt aan de hand van een fysieke oefening een start gemaakt met het bespreken van de problemen die de deelnemers ervaren. De deelnemers leren te praten over de dingen waar zij last van hebben. Dit is een goed moment voor de trainer om na te gaan of het probleem van de deelnemer duidelijk is. Wanneer de trainer het gevoel krijgt dat de deelnemer moeite heeft om zichzelf te kunnen uiten over zijn of haar probleem, kan het individuele gesprek gebruikt worden om de deelnemer verder te helpen.

Opbouw

	onderdeel	type onderdeel	tijd (min)
1	Introductie	standaard	5
2	Meditatie	standaard	5
3	Warming-up	standaard	10
4	Doen	thema	30
5	Trapoefening	thema	40
6	Afsluiting	standaard	10

Toelichting thematische onderdelen

Doen (4)

Doel:	Grenzen stellen
Materiaal:	Groot formaat trapkussen
Opstelling:	In tweetallen verspreid over de ruimte

In het kort De deelnemers oefenen met aangeven van grenzen.

Beschrijving *“Zoek een partner en ga tegenover elkaar staan. Een van jullie begint met te zeggen “Je moet het doen” waarop de ander antwoordt “Ik doe het niet”. Zo gaan jullie een tijdje door en wisselen jullie steeds van rol.”*

“Nu gaan we het iets anders doen, degene die nu zeggen “je moet het doen” duwen de ander weg, hierbij leg je je handen op de schouders van de ander. Bij het weggeduwd worden doe je steeds een paar stappen terug, maar na een paar stappen ga je stil staan, neem je rustig adem en maak je oogcontact. Dan zeg je pas: “Ik doe het niet”. Wissel daarna van rol.”

“We gaan het nog een keer doen met trapkussen. Degenen die een trapkussen vasthebben zeggen tegen de ander “Je moet het doen”. Hierbij zorg je dat je je stem krachtig gebruikt.

De anderen trappen dan tegen het kussen en zeggen hierbij zo hard mogelijk “Ik doe het niet!”.

Evaluatie De trainer bespreekt de oefening met de deelnemers. Hierbij vraagt hij de deelnemers het volgende:

- *“Vond je het makkelijk of moeilijk om “ik doe het niet” te zeggen?”*
- *“Vind je het makkelijk om voor jezelf op te komen?”*
- *“Vind je het makkelijk om je eigen grens aan te geven?”*
- *“Vind je het makkelijk om tegen anderen te zeggen dat zij iets moeten doen?”*

De trainer vraagt het antwoord van de deelnemers uit en vat deze samen, zodat zij zich begrepen voelen. Bij de deelnemers die aangeven het moeilijk vinden om grenzen aan te geven, toont de trainer *acceptatie* en probeert hij/zij de deelnemer *begrip uit te dagen*: *“Het aangeven van grenzen of tegen anderen zeggen dat zij iets moeten doen kan moeilijk zijn, het is niet erg als je dit moeilijk vindt. In de training leer je hoe je voor jezelf kan opkomen, soms duurt het even, het is daarom belangrijk om het vaak met elkaar te oefenen.”*

Trapoefening (5)

Doel:	Jezelf uiten ‘Nee’ durven zeggen
Materiaal:	Stootkussens
Opstelling:	In tweetallen verspreid over de ruimte

In het kort De deelnemers worden middels een trapoefening aangezet om te praten over de dingen waar zij last van hebben.

Beschrijving De trainer deelt stootkussens uit. De helft van de deelnemers gaat in de gevechtshouding staan en trapt op de stootkussens. De andere helft heeft het stootkussen stevig vast voor de buik en staat in loopstand en vangt de stoten met de achterste voet op. De trainer telt tot tien in het Japans terwijl de deelnemers de oefening uitvoeren. Hierna wisselen de degene die schopt en degene die incasseert elkaar af.

“Nu gaan we de oefening nogmaals doen en hierbij zeggen de degenen die trappen zo hard mogelijk ‘nee’.”

De oefening wordt herhaald totdat iedereen driemaal de rol van ‘schopper’ heeft gehad. De trainer let goed op of iedereen zo hard mogelijk ‘nee’ roept. Vervolgens gaan de deelnemers verspreid over de ruimte stil staan met hun ogen gesloten. De trainer geeft de deelnemers een aantal dingen mee om over na te denken.

“Iedereen heeft een aantal keer mogen trappen, we gaan nu even rustig stilstaan. Verspreid je over de zaal en doe je ogen dicht. Adem rustig door je neus in en door je mond uit, voel hoe je lichaam zich ontspant. Denk na over de dingen waar jij last van hebt. Word je bijvoorbeeld veel gepest? Of vaak de klas uit gestuurd? Vind je het moeilijk om voor jezelf op te komen? Het is belangrijk om goed te weten waar je last van hebt, welke problemen je ervaart. Als je daar beter bewust van bent, kan je beter nagaan waarom je daar steeds last van hebt. Denk ook na in welke situaties je ergens last van hebt, is dat op school, thuis, met vrienden of eigenlijk altijd? Hoe vaak heb je ergens last van? Wanneer je dat weet kan je het ook beter aanpakken of voorkomen. We gaan de oefening nog een keer doen, nu wil ik dat wanneer je trapt en ‘nee’ zegt, de ‘nee’ richt op datgene waar je last van hebt.”

De trapoefening wordt nogmaals met de deelnemers geoefend. Nu krijgen de deelnemers de instructie om bij het trappen de ‘nee’ te richten op datgene waar ze last van hebben. Het trappen wordt door iedereen drie maal gedaan.

Evaluatie

Bij de gesprekken die de trainer aan het einde van de oefening met de deelnemers voert over hun problemen, is het belangrijk om bij iedereen de tijd te nemen en hun gevoelens en gedachten en gedragingen goed uit te vragen door (irrationele) denkpatronen van de deelnemers bloot te leggen. De trainer stelt de volgende vragen:

- “Waar heb je last van?”
- “Hoe vaak heb je daar last van?”
- “In wat voor een situaties heb je er vooral last van?”
- “Wat denk je dan?”
- “Hoe voel je je daarbij?”
- “Wat doe je precies als je tegen jouw probleem aanloopt? Hoe gedraag je je dan?”
- “Kon je het ‘nee’ zeggen tegen datgene waar je last van hebt goed gebruiken?”
- “Ervaar je daardoor nu meer rust?”

Wanneer de deelnemers irrationele denkpatronen laten zien, daagt de trainer deze uit (zie paragraaf 6.3).

Extra tips

Moeite met uiten: Wanneer deelnemers moeite hebben om te praten over de dingen waar zij last van hebben is het belangrijk dat de trainer eerst zelf bedenkt waaraan dit zou kunnen liggen. Is het omdat zij in het algemeen zichzelf moeilijk kunnen uiten? Of hebben zij het gevoel dat zij helemaal geen probleem hebben en zij nog geen inzicht hebben verkregen in hun eigen gedrag:

- Wanneer jongeren zichzelf moeilijk kunnen uiten omdat zij een **verlegen houding** tonen is het aan de trainer om zich steunend op te stellen en de jongere een gevoel van veiligheid te geven, door bijvoorbeeld: *“Ik merk dat je het moeilijk vindt om te praten over de dingen waar jij last van hebt, ik begrijp dat heel goed. Iedereen zit hier om iets te leren en daarbij wil ik jullie helpen. Om jou te kunnen helpen is het belangrijk dat ik ook weet waar jij precies last van hebt. Ik wil graag dat je weet dat je alles tegen mij kan zeggen en alles wat jij hier binnen de training zegt blijft iets onder ons.”*
- Het kan ook zijn dat de deelnemer liever sommige dingen niet in de groep vertelt, omdat het **te persoonlijk** is. Voor de trainer is het belangrijk dit in het achterhoofd te houden en ook benoemt: *“Mocht er iets zijn wat je liever niet wilt zeggen in de groep, kunnen we het ook samen bespreken tijdens de individuele bijeenkomsten.”*
- Voor de jongeren die zichzelf moeilijk kunnen uiten omdat zij van mening zijn dat zij hun **probleem bagatelliseren** is een andere aanpak gewenst. De trainer heeft enige voorkennis over de deelnemer en weet wat de problemen zijn die de verzorger(s) en/of leraren ervaren met de deelnemer. Het is van belang dat de trainer deze informatie niet direct bespreekt met de deelnemer, omdat de deelnemer zich dan verraden zou kunnen voelen. Maar de trainer kan deze informatie wel gebruiken om gericht te vragen. De trainer vraagt de deelnemer een aantal situaties te beschrijven en hierbij zijn of haar gevoelens, gedachten en gedragingen goed te omschrijven. De trainer kan hierop doorvragen en eventuele inadequate, irrationele gedachten uitvragen. Bijvoorbeeld: Wanneer de trainer weet dat de deelnemer snel zijn of haar controle verliest, kan de trainer situaties aandragen zoals ‘wat doe je als iemand jou uitscheldt?’ of ‘stel dat jou broertje steeds op jouw computer gaat zitten, wat denk je dan?’. De trainer vraagt hierop dan door en probeert voorzichtig de deelnemer inzicht te geven in het probleem.

Wellicht ten overvloede: de trainer gebruikt tijdens de oefeningen en evaluaties de technieken die beschreven staan in paragraaf 6.3.

Bijeenkomst 4: Waarin ben je niet zo'n prettig mens?

Overzicht

- Doelen** Verkenning van grenzen, grenzen aangeven
Grenzen stellen
Incasseren
Rekening houden met elkaar
Bewust worden van negatieve kant, vergroten zelfkennis
- Materiaal** Presentielijst, gong, klopper, groot formaat trapkussens, bokshandschoenen
- Samenvatting** In deze bijeenkomst doen de deelnemers oefeningen waarbij zij veel lichamelijke contact hebben met elkaar en waarbij het belangrijk is dat zij rekening houden met elkaar. De trainer let op welke deelnemers gemakkelijk over zich heen laten lopen en welke deelnemers graag willen laten zien dat zij sterker zijn. Hier kan makkelijker een brug worden gemaakt naar het dagelijks leven. Laten de deelnemers die zich alleen maar verdedigen ook op school makkelijk over zich heenlopen en hoe zou het voelen als je wat van je laat horen, als je eens de 'aanval' in gaat. Verder wordt gesproken met de deelnemers over hun negatieve kant.

Opbouw

	onderdeel	type onderdeel	tijd (min)
1	Introductie	standaard	5
2	Meditatie	standaard	5
3	Warming-up	standaard	10
4	Kietelen	thema	10
5	Stoeien	thema	15
6	De baas	thema	10
7	Wegtrappen	thema	15
8	Boksen	thema	15
9	Afsluiting	standaard + thema	15

Toelichting thematische onderdelen

Kietelen (4)

Doel:	Verkenning van grenzen
Materiaal:	Geen
Opstelling:	In tweetallen verspreid over de ruimte

In het kort De deelnemers maken bij deze oefeningen fysiek contact met elkaar. Deze oefening is een voorbereiding op de volgende oefening, het stoeien. Sommige deelnemers kennen hierin een terughoudendheid. Het is belangrijk dat de trainer aan deze deelnemers vraagt waarom zij het niet prettig vinden.

Beschrijving *“Maak tweetallen en ga met je rug tegen elkaar aan staan, wanneer ik “ja” zeg draaien jullie je om en gaan jullie elkaar kietelen. Ja!”*

Na een paar minuten wisselen de deelnemers van partner en wordt de oefening herhaald. Bij het doen van de oefening past de trainer veel positieve bekrachtiging toe ('heel goed', 'ga zo

door') om de deelnemers te blijven motiveren en eventuele terughoudendheid te beperken.

- Evaluatie** Wanneer de deelnemers de oefening hebben gedaan bespreekt de trainer de ervaringen van de deelnemers aan de hand van de volgende vragen:
- *“Hoe vond je het om deze oefening te doen?”*
 - *“Makkelijk of moeilijk?”*
 - *“En waarom?”*
 - *“Wie was ‘de baas’? Hoe kwam dit?”*

De oefening wordt nogmaals gedaan, waarbij de deelnemers die niet ‘de baas’ waren over de ander worden aangemoedigd om de kietelaanval in te gaan. Hierna wordt er opnieuw geëvalueerd hoe het ditmaal is gegaan en hoe het voelde.

- Extra tips** **Wat te doen bij weerstand/terughoudendheid:** Sommige deelnemers tonen terughoudendheid bij het doen van deze oefening. Het is belangrijk dat de trainer hierop let en zichzelf afvraagt waarom de deelnemer weerstand tegen de oefening zou kunnen hebben. Aan deze deelnemers vraagt de trainer waarom zij het niet prettig vinden. Misschien is de deelnemer erg onzeker: *“Ik zie dat je het lastig vindt om mee te doen met deze oefening (benoemen), zullen we het nog een keer proberen?”* De deelnemers kunnen extra gemotiveerd worden door:
- Een veilig omgeving te scheppen: *“Er kan niets gebeuren, er wordt vriendschappelijk gekieteld, dat weet jouw partner/tegenstander ook”.*
 - Een begripvolle opstelling, waarbij de deelnemer begripvol wordt uitgedaagd: *“Het voelt misschien onwennig, maar soms moet je eerst dingen doen om te ervaren dat het wel meevalt”.*
 - Indien nodig vragen waarom de deelnemer het lastig vindt om mee te doen. Hierbij is het van belang om als trainer er niet teveel bovenop te zitten, omdat de weerstand dan veel aandacht krijgt, waardoor deze kan toenemen.
 - Daarnaast kan de trainer eventuele terughoudendheid voor zijn, door de deelnemers die gelijk goed meedoen te belonen (door complimenten te geven, positieve bekrachtiging). Hierdoor is de kans groot dat de andere deelnemers mee gaan doen en het gewenste gedrag zullen vertonen.

Wat te doen bij overheersend gedrag van de deelnemers: Sommige jongeren stellen zich zeer aanvallend op en overheersen daarbij direct de ander. Deze jongeren kunnen worden uitgedaagd meer rekening te houden met de ander door ze aan een kleinere, meer terughoudende partner te koppelen. Het is belangrijk dat dit goed geëvalueerd wordt en dat de partner van de jongere niet wordt bevestigd in zijn of haar terughoudendheid.

Stoeien (5)

Doel:	Grenzen aangeven
Materiaal:	Geen
Opstelling:	In tweetallen verspreid over de ruimte

In het kort De deelnemers maken fysiek contact met elkaar en vanuit de oefening wordt er een brug gemaakt naar het aangeven van grenzen.

Beschrijving *“We gaan de ongeveer hetzelfde doen als bij de vorige oefening, jullie gaan weer met je rug tegen elkaar staan en op mijn teken draaien jullie je om en gaan jullie met elkaar stoeien.”*

Deze oefening wordt nog driemaal herhaald met andere partners. Ook bij deze oefening is het van belang dat de trainer de deelnemers zoveel mogelijk positief bekrachtigt. Daarna

gaan de deelnemers in een kring staan met hun ogen dicht. De trainer vraagt hun na te denken over hun gedragingen tijdens de oefening en wat voor gevoelens daarbij kwamen kijken.

- Evaluatie** Wanneer de deelnemers in een kring staan met hun ogen dicht, laat de trainer de deelnemers bij deze oefening nadenken over hun eigen gedrag in het dagelijks leven; laten ze zich makkelijk aftroeven of zorgen ze ervoor dat ze winnen? Gedragen ze zich anders tegenover iemand die groter of kleiner is, gedragen zij zich anders tegenover iemand van het andere of hetzelfde geslacht? Dit aan de hand van de volgende vragen:
- “Hoe vond je deze oefening?”
 - “Ging je gelijk de aanval in? Of ging je jezelf verdedigen?”
 - “Herken je dit ook in het dagelijks leven?”

Hierbij kan de trainer gebruik maken van *confrontatie*, door goed te observeren hoe de deelnemers zich gedragen tijdens het doen van de oefening (‘Ik zie dat je steeds gelijk in de aanval ging, vindt je het moeilijk om jezelf in te houden’). De trainer laat de deelnemers bij deze oefening nadenken over hun eigen gedrag; laten ze zich makkelijk aftroeven of zorgen ze ervoor dat ze winnen? Gedragen ze zich anders tegenover iemand die groter of kleiner is, gedragen zij zich anders tegenover iemand van het andere of hetzelfde geslacht?

- Extra tips** **Bij de deelnemers die gelijk de aanval in gaan**, is de kans groot dat zij in het dagelijks leven zichzelf ook snel aanvallend opstellen en hierdoor in de problemen komen. Bij deze deelnemers vraagt de trainer aan de hand van confronterende en sturende vragen de deelnemer naar zijn eventuele problemen. De trainer geeft een beeld van het gedrag van de deelnemer en laat de deelnemer nadenken over de gevolgen hier. Bijvoorbeeld: *“Wanneer iemand in de gang tegen jou opbotst, hoe reageer jij dan? En hoe denk je hoe jouw reactie dan zal overkomen op de ander? En hoe zou je misschien anders kunnen reageren?”*

Bij de deelnemers die zichzelf voornamelijk verdedigen, is de kans groot dat zij in het dagelijks leven tevens een defensieve houding hebben en hierdoor snel in een slachtofferrol kruipen. Bij deze deelnemers vraagt de trainer aan de hand van steunende open vragen de deelnemer uit. *“Wanneer iemand boos op jou wordt, wat zijn dan je gedachten? En hoe voel je je en wat doe dan?”* Vervolgens vat de trainer samen wat de deelnemer heeft gezegd (hierdoor voelt deze zich begrepen) en toont de trainer begrip op het antwoord van de deelnemer.

De baas (6)

Doel:	Grenzen stellen
Materiaal:	Geen
Opstelling:	In tweetallen verspreid over de ruimte

- In het kort** Bij het doen van deze oefening leren de deelnemers grenzen stellen.

- Beschrijving** *“Vorm tweetallen en ga tegenover elkaar staan. “Een van jullie zegt “ik ben de baas”, waarop de ander antwoordt met “Nee, ik ben de baas”.”*

Deze oefening wordt nog driemaal herhaald met andere partners. Daarna gaan de deelnemers in een kring staan met hun ogen dicht. De trainer vraagt hun na te denken over hun gedragingen tijdens de oefening en wat voor gevoelens daarbij kwamen kijken.

- Evaluatie** De trainer bespreekt de oefening met de deelnemers eerst aan de hand van de volgende vragen:
- “Vond je het makkelijk of moeilijk om te zeggen dat jij de baas bent?”

- “Kon je dit overtuigend zeggen?”
- “Hoe kan je jouw woorden overtuigend laten klinken?”

Daarna vraagt de trainer het volgende: “Ik wil dat jullie je afvragen of je wel de baas over jezelf bent en of je goed voor jezelf kan opkomen”. De trainer geeft de deelnemers even de tijd om na te denken en vraagt dan op een directieve manier de volgende vragen: “Kan je een situatie bedenken waarin je duidelijk de baas was?” Of: “Kan je een situatie bedenken waarin je graag de baas had willen zijn?” De trainer neemt hierbij een luisterende houding aan, vat elke situatie kort samen en geeft de deelnemers complimenten. De deelnemers kunnen leren van elkaars voorbeelden en kunnen zichzelf hierin herkennen.

Wegtrappen (7)

Doel:	Incasseren
Materiaal:	Groot formaat trapkussen
Opstelling:	Tegen de muur in tweetallen

In het kort De deelnemers leren incasseren en wordt er een gesproken over het hebben van controle.

Beschrijving “Vorm tweetallen en pak een trapkussen. Jullie mogen je nu allemaal aan een kant van de zaal opstellen. Een van jullie houdt dan een trapkussen stevig vast, terwijl de ander tegen het trapkussen trapt. Degene die trapt probeert zo de ander weg te trappen in een rechte lijn naar de andere kant van de zaal. Wanneer je aan het trappen bent, roep je zo hard mogelijk “weg jij”. Dit gaat we vier keer oefenen met dezelfde partner en wissel elkaar steeds af.” (3x herhalen).

Evaluatie De trainer begint de evaluatie met het volgende: “In deze oefening heb je gemerkt dat het belangrijk is om controle te houden. Wanneer je niet stevig staat, verlies je al snel de controle.” Aan de hand van de volgende vragen evalueert de trainer met iedere deelnemer de oefening:

- “Hoe vond je het gaan?”
- “Vond je het makkelijk om stevig te staan?”
- “Of merkte je dat je de controle snel verloor?”

Daarna vertelt de trainer dat het in het dagelijks leven tevens van belang is om stevig te staan. Als je in het dagelijks leven niet stevig staat, verlies je snel de controle. Door stevig te staan toon je anderen dat je ook stevig in je schoenen staat. Zo heb meer controle over je eigen gedrag.

Boksen (8)

Doel:	Rekening houden met elkaar
Materiaal:	Bokshandschoenen
Opstelling:	In tweetallen verspreid over de ruimte

In het kort De deelnemers gaan boksen, hierbij is het belangrijk om rekening met elkaar te houden.

Beschrijving “We gaan boksen met elkaar. Hierbij is het belangrijk dat we rekening met elkaar houden. Je kan niet met elkaar boksen wanneer je alleen maar aanvalt. Je gaat in gevechtshouding staan, je voeten staan een beetje uit elkaar en wijzen beide naar voren. Je knieën zijn licht gebogen. Wanneer je rechtshandig bent sta je met je linkervoet en linkerschouder naar voren. Wanneer je linkshandig bent sta je met je rechtervoet en rechterschouder naar voren. Bij het boksen is het voetenwerk belangrijk. Wil je vooruit stappen, dan begin je met de voet die al naar voren staat en schuif je je andere voet erbij. Wil je opzij stappen, dan stap je

eerst de voet verder naar die kant en stap je met de andere voet een stukje erbij. Je maakt dus eigenlijk maar kleine pasjes. Bij het stoten heb je een linkse en een rechtse stoot. De stoot met links gebruik je om te schermen, te verdedigen. De stoot begint vanuit de schouder en je vuist draai je zo dat de bovenkant van je hand naar boven is. Het is een snelle stoot. Met een rechtse stoot kan je meer kracht zetten, hiermee val je aan en doe je hetzelfde als bij links. Tijdens het boksen zorg je met je handen ervoor dat je kin steeds beschermd blijft. Bij het stoten ondersteun je jezelf met de Kiai. Jullie mogen nu tweetallen vormen en met elkaar boksen, daarna gaan we de oefening driemaal doen met andere partners.”

- Evaluatie** Aan de hand van de volgende vragen evalueert de trainer het boksen en bekrachtigt de antwoorden van deelnemers (‘ik vind dat jij dat heel mooi hebt gezegd’):
- *“Hoe vond je het om te boksen?”*
 - *“Hield je rekening met de ander?”*
 - *“Waarom is het belangrijk om rekening met elkaar te houden?”*

Afsluiting (9)

Doel:	Bewust worden van negatieve kant, vergroten zelfkennis
Materiaal:	Geen
Opstelling:	In een kring zittend op de grond

- In het kort** De trainer bespreekt de bijeenkomst en gebruikt het moment om met de deelnemers te praten over hun negatieve kant.

- Beschrijving** *“Ik wil graag dat jullie nadenken over waarin je zelf niet zo’n prettig mens bent. Iedereen heeft een schaduwkant, een negatieve kant, iedereen doet wel eens wat fout. Dat wil niet altijd zeggen dat je ook daar gelijk iets aan moet doen, maar het is belangrijk om daar bewust van te zijn.”*

De trainer opent het gesprek door met zichzelf te beginnen en te vertellen waarin hij/zij zelf niet zo’n prettig mens is. Dit is belangrijk om een gevoel van veiligheid en openheid te creëren. *“Waarom ben jij geen prettig mens?”*

Aan het eind vertelt de trainer het volgende: *“Nu weten we de schaduwkant van iedereen. Het is belangrijk hiervan bewust te worden, omdat het helpt goed naar jezelf te kijken en kanten van jezelf te accepteren. Ook zijn we hierdoor in staat anderen minder snel te beoordelen, want niemand is perfect.”*

- Evaluatie** De trainer bespreekt de negatieve kanten met alle deelnemers. Jongeren die vaak een grote mond hebben of snel agressief gedrag vertonen, weten in veel gevallen goed wat hun schaduwkant is en kunnen daar makkelijk over praten. Jongeren die daarentegen onzeker zijn of gepest worden, moeten veel langer zoeken naar hun negatieve kant, zij hebben vaak het idee dat zij alleen slachtoffer zijn. Hierbij is het de taak van de trainer om dat goed uit te vragen en deze jongeren er ook van bewust maken dat zij ook negatieve kanten hebben. Hiervan bewust worden is belangrijk omdat het helpt kanten van jezelf te accepteren en anderen minder snel te beoordelen. De trainer heeft bij het bespreken van de schaduwkanten met name een luisterende houding en vraagt zonodig door. Wanneer een deelnemer zijn verhaal heeft gedaan, vat de trainer deze samen en vraagt de trainer of hij/zij het zo goed heeft samengevat. De trainer helpt de deelnemers zelfbewust te worden over de dingen waarin zij zelf niet zo prettig zijn.

Wellicht ten overvloede: de trainer gebruikt tijdens de oefeningen en evaluaties de technieken die beschreven staan in paragraaf 6.3.

Bijeenkomst 5: Waarin zit je zachtheid?

Overzicht

- Doelen** ‘Ik’ durven zeggen
‘Nee’ durven zeggen
Rekening houden met elkaar
Bewust worden van positieve kanten, vergroten zelfkennis, vergroten zelfwaardering
- Materiaal** Presentielijst, gong, klopper, stootkussens, bokshandschoenen
- Samenvatting** In de vorige bijkomst ging het over de schaduwkant van de deelnemers. In deze bijeenkomst staat de zachte kant van de deelnemers centraal. De deelnemers leren zich te uiten over de situaties waarin zij behulpzaam zijn tegenover anderen zonder dat daar eigenbelang bij komt kijken.
- Opbouw**

	onderdeel	type onderdeel	tijd (min)
1	Introductie	standaard	5
2	Meditatie	standaard	5
3	Warming-up	standaard	10
4	Stootoefening	thema	20
5	Trapoefening	thema	20
6	Boksen	thema	20
7	Afsluiting	standaard + thema	20

Toelichting thematische onderdelen

Stootoefening (4)

Doel:	‘Ik’ durven zeggen
Materiaal:	Stootkussens
Opstelling:	Staand in een kring, verdeeld in tweetallen

In het kort De deelnemers oefenen met het zeggen van ‘ik’.

Beschrijving De trainer verdeelt de groep in tweetallen en deelt stootkussens uit. De helft van de deelnemers gaat in de gevechtshouding staan en geeft steeds stoten op het kussen. De andere helft van de deelnemers heeft het stootkussen stevig vast voor de buik, staat in loopstand en vangt de stoten met de achterste voet op.

“We gaan de oefening nog een keer doen, alleen nu roepen degenen die stoten zo hard mogelijk ‘ik’ en proberen alles te geven. Het is in het begin misschien een beetje raar, maar door ‘ik’ durven te zeggen, geef je de boodschap: Ik mag er zijn! Ik ben het waard.”

Evaluatie Aan de hand van de volgende vragen bespreekt de trainer de oefening en complimenteert de trainer de deelnemers met hun inzet, maar probeert de trainer tevens gevoelens van verandering uit te lokken:

- “Hoe was het voor jou om deze oefening te doen?”
- “Hoe was het om ‘ik’ te zeggen?”
- “Vond je het moeilijk of makkelijk” En kan je ook vertellen waarom?”

- “Merk je dat het steeds makkelijk wordt om ‘ik’ te zeggen?”

Trapoefening (5)

Doel:	‘Nee’ durven zeggen
Materiaal:	Stootkussens
Opstelling:	Staand in een kring, verdeeld in tweetallen

In het kort De deelnemers oefenen met het zeggen van ‘nee’.

Beschrijving De deelnemers staan verdeeld in de ruimte in tweetallen. De een staat in gevechtshouding en trapt op het stootkussen. De ander, die het stootkussen vastheeft, vast de trappen op het kussen op. Dit wordt een aantal keer gedaan. Daarna wordt de oefening nogmaals gedaan, maar nu roepen de deelnemers die trappen zo hard mogelijk ‘nee’. Dit wordt een aantal keer herhaald.

Evaluatie De trainer vraagt aan het einde van de oefening het volgende aan de deelnemers en probeert hierbij gevoelens van verandering uit te lokken:

- “Hoe was het om ‘nee’ te zeggen?”
- “Merk je dat het steeds makkelijker wordt om ‘nee’ te zeggen?”

Tot slot geeft de trainer aan wat hij van de inzet van de deelnemers vindt en benadrukt hij/zij dat het moeilijk kan zijn om te leren voor jezelf op te komen, maar wanneer je hiermee veel oefent zal er worden ervaren dat het mogelijk is om je eigen gedrag te veranderen.

Boksen (6)

Doel:	Rekening houden met elkaar
Materiaal:	Bokshandschoenen
Opstelling:	In tweetallen verspreid over de ruimte

In het kort De deelnemers gaan boksen zoals in bijeenkomst 4.

Beschrijving “We gaan weer boksen met elkaar, hierbij is het belangrijk dat we rekening met elkaar houden. Je kan niet met elkaar boksen wanneer je alleen maar aanvalt. Bij het stoten ondersteun je jezelf met de Kiai. Jullie mogen nu tweetallen vormen en met elkaar boksen, daarna gaan we de oefening driemaal doen met andere partners.”

Evaluatie Aan de hand van de volgende vragen evalueert de trainer het boksen en bekrachtigt de antwoorden van deelnemers (‘ik vind dat jij dat heel mooi hebt gezegd’):

- “Hield je rekening met de ander?”
- “Waarom is het belangrijk om rekening met elkaar te houden?”

Afsluiting (7)

Doel:	Bewust worden van positieve kanten, vergroten zelfkennis, vergroten zelfwaardering
Materiaal:	Geen
Opstelling:	In een kring zittend op de grond

In het kort De trainer bespreekt de bijeenkomst. Daarna gaat de trainer in op de positieve (‘zachte’) kant van de deelnemers. De trainer gaat bij iedere deelnemer wat zijn/haar positieve kanten zijn en maakt hierbij veel gebruik van positief bekrachtigen en positief etiketteren.

Beschrijving *“Bij de vorige bijeenkomst hebben we het gehad over de dingen waarin je niet zo’n prettig mens bent. Vandaag gaan we het hebben over de dingen waarin je lief bent voor anderen, behulphaam, onbaatzuchtig of liefdevol bent. Iedereen heeft een zachte kant. Kan je mij vertellen waarin jouw zachtheid zit?”*

De trainer vertelt eventueel ook wat over zichzelf. Andere mogelijke vragen zijn:

- *“Kan je daar een voorbeeld van geven?”*
- *“Vind je het makkelijk om die kant van jezelf te laten zien?”*
- *“Hoe voel jij je wanneer je jouw zachte kant hebt kunnen tonen?”*

Evaluatie De trainer bespreek de oefening door te vragen hoe de deelnemers het vinden om over hun ‘zachte’ kant te praten en hen tevens probeert aan te moedigen om deze kant in bepaalde situaties vaker naar voren te laten komen.

Extra tips Jongeren die onzeker zijn kunnen hier in veel gevallen makkelijk over praten en kunnen makkelijker voorbeelden van situaties benoemen waarin zij zichzelf onbaatzuchtig hebben opgesteld tegenover anderen. Voor de jongeren die agressief gedrag vertonen is het in veel gevallen moeilijker om deze dingen naar voren te halen. Door te praten over de zachte kanten, zullen de jongeren van zichzelf inzien dat zij niet alleen maar problemen veroorzaken, maar ook goede kanten hebben. De trainer zorgt ervoor dat iedereen goed heeft kunnen vertellen over zijn/haar zachte kant en dat iedereen hierin bekrachtigd wordt (door bijvoorbeeld te zeggen: “Dat vind ik heel mooi van jou”) en niemand zich achtergesteld voelt.

Wellicht ten overvloede: de trainer gebruikt tijdens de oefeningen en evaluaties de technieken die beschreven staan in paragraaf 6.3.

Bijeenkomst 6: Waarin schiet jij terug in je oude gedrag?

Overzicht

- Doelen** 'Ik' en 'nee' durven zeggen
Bewust maken van oud en nieuw gedrag, vergroten zelfkennis
Herkennen waarin je terug schiet in het oude gedrag, vergroten zelfkennis
- Materiaal** Presentielijst, gong, klopper, stootkussens, houten zwaarden of stokken, Japanse muziek (percussie), evaluatieformulieren
- Samenvatting** In de zesde bijeenkomst krijgen de deelnemers inzicht in hun oude gedrag en hoe zij dit (hebben) kunnen veranderen in nieuw gedrag. De trainer vraagt aan de deelnemers hun oude gedrag te beschrijven, in welke situaties het oude gedrag naar voren komt en of de deelnemers voor zichzelf een manier heeft gevonden om het oude gedrag te veranderen in nieuw gedrag. Jongeren die bijvoorbeeld vaak onzeker gedrag vertonen in grote groepen, laten dat zien door zich letterlijk 'klein' te maken. De onzekere houding zien anderen ook en kan voor pesters een reden zijn om gebruik te maken van die onzekerheid. Het is belangrijk dat deelnemers leren herkennen in welke situaties hun oude gedrag naar voren komt. Wanneer zij hier bewust van zijn, kunnen zij de situatie in te toekomst makkelijker aan. Bijvoorbeeld door in zo'n situatie 'stevig te gaan staan', door uit te stralen dat je er mag zijn.

Opbouw

	onderdeel	type onderdeel	tijd (min)
1	Introductie	standaard	5
2	Meditatie	standaard	5
3	Warming-up	standaard	10
4	Duwen, trekken, trappen	thema	40
5	Zwaarden	thema	30
6	Afsluiting	standaard	10

Toelichting thematische onderdelen

Duwen, trekken en trappen (4)

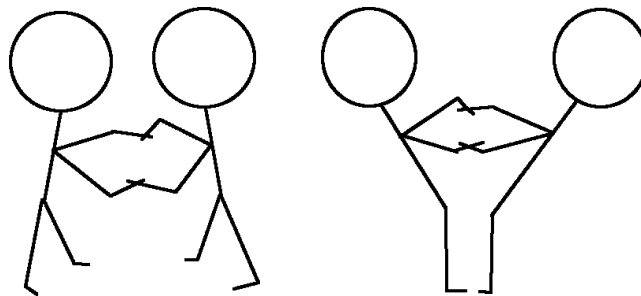
Doel:	'Ik' en 'nee' durven zeggen, bewust worden van oud en nieuw gedrag, vergroten zelfkennis
Materiaal:	Stootkussens
Opstelling:	In tweetallen verspreid over de ruime

In het kort: De deelnemers doen een drietal oefeningen achter elkaar en de trainer vraagt telkens waar zij 'ik' en 'nee' tegen zeggen. Tevens vraagt de trainer naar hun oude en nieuwe gedragingen.

Beschrijving **Duwen:** De deelnemers hebben hun handen plat tegen elkaar aan en krijgen de instructie zo hard mogelijk te duwen. Tegelijkertijd roepen de deelnemers tevens zo hard mogelijk 'nee'. Na 5 minuten evalueert de trainer de oefening met de deelnemers. Hierbij vraagt de trainer of zij kunnen aangeven waar zij 'nee' tegen zeggen. Hierna wordt de oefening herhaald.

Trekken: De deelnemers staan verdeeld in tweetallen en houden elkaar vast bij de polsen (trapezegreep, zie afbeelding). De deelnemers krijgen de opdracht om aan elkaar te hangen

en hierbij te trekken, terwijl ze 'ik' roepen. Na 5 minuten evalueert de trainer de oefening met deelnemers, hij vraagt ze waar ze 'ik' tegen zeggen en de oefening wordt nog een keer herhaald.



Figuur 6. Trapezehouding

Trappen: (Zie ook Bijeenkomst 2). De deelnemers staan verdeeld in tweetallen. De helft van de deelnemers gaat in de gevechtshouding staan. De andere helft houdt een stootkussen stevig vast. De trainer telt tot tien in het Japans terwijl de deelnemers trappen en incasseren. Hierna wisselen de degene die schopt en degene die incasseert elkaar af, totdat iedereen twee maal de rol als 'schopper' heeft gehad.

Evaluatie

Aan het einde van deze oefening verspreiden de deelnemers zich over de ruimte en staan stil met hun ogen dicht. De trainer geeft de volgende instructie: *"Iedereen mag zich nu over de ruimte verspreiden en stil gaan staan met jullie ogen gesloten. Denk na over de dingen waar jij nu 'nee' tegen zegt en waar je 'ik' tegen zegt. Wanneer ik een tikje op je schouder geef, ben je aan de beurt om te vertellen waar jij 'nee' en 'ik' tegen zegt. Ook wil ik graag weten wat jouw oude gedrag was en wat jouw nieuwe gedrag is."*

De trainer gaat alle deelnemers langs en vraagt naar hun oude en nieuwe gedrag:

- "Waar zeg je nu 'nee' tegen?"
- "Waar zegt je nu 'ik' tegen?"
- "Wat was jouw oude gedrag?"
- "Wat is jouw nieuwe gedrag?"

Wanneer de trainer heeft gevraagd naar het nieuwe gedrag van de deelnemers, geeft de trainer hier zijn/haar opvatting over. Wanneer deelnemers het moeilijk vinden om hun nieuwe gedrag te omschrijven, stuur de trainer bij door bijvoorbeeld zijn/haar observaties van de deelnemers te benoemen ('Ik zie dat jouw houding in de training anders is dan in het begin, je komt rustiger over').

Zwaarden oefening (5)

Doel:	Herkennen waarin je terug schiet in het oude gedrag, vergroten zelfkennis
Materiaal:	Stootkussens en houten zwaarden (kunnen ook stokken zijn)
Opstelling:	In tweetallen verspreid over de ruimte

In het kort De deelnemers gaan een zwaarden oefening doen, hierbij is vertrouwen op de ander belangrijk. Daarna wordt ingegaan op het herkennen van situaties waarin de deelnemers geneigt zijn terug te schieten in hun oude gedrag.

Beschrijving *"Jullie mogen een partner uitkiezen. Een van jullie pakt twee stootkussens en legt deze op de grond bovenop elkaar. Het is belangrijk dat je de kussens stevig vasthoudt aan de zijkanten en zorg dat je vingers niet op de bovenkant van het kussen liggen. De ander pakt een*

zwaard, het is belangrijk dat je deze goed vasthoudt. Wanneer je rechts bent pak je het zwaard met je linkerhand aan de onderkant vast en plaats je jouw rechterhand een stukje daarboven. Houd je ellebogen iets gebogen en sla dan op het kussen en roep daarbij zo hard mogelijk 'ik'. In het begin is het misschien een beetje spannend om te slaan en om het kussen vast te houden, dat komt omdat vertrouwen in een ander hierbij heel erg belangrijk is. Wanneer je elkaar vertrouwt zal je merken dat het goed gaat."

Evaluatie De trainer evalueert de oefening met de deelnemers en geeft de volgende inleiding: *"Probeer goed na te denken of je de situaties waarin je terug kan schieten in je oude gedrag goed kan herkennen en onder woorden kan brengen."*

De trainer stelt vervolgens hierbij de vragen:

- *"Ben je bewust van de situaties waarin je terug schiet in je oude gedrag?"*
- *"Kan je deze situatie beschrijven?"*
- *"Wanneer gebeurt er dan precies?"*
- *"Wat deed je eerst toen je in zo'n situatie kwam?"*
- *"Wat doe je nu als je zo'n situatie herkent?"*

De trainer sluit af door het volgende: *"Het is niet erg als je zo nu en dan terug schiet in je oude gedrag, iedereen valt wel eens terug op dingen die je vroeger gewend was om te doen. Het belangrijke is dat je de situaties in de toekomst kan herkennen goed leert in te schatten. Dan kan je ook makkelijker in de toekomst voor ander gedrag kiezen."*

Afsluiting (6)

Materiaal:	Evaluatieformulieren
Opstelling:	In een kring zittend op de grond

In het kort De trainer bespreekt de bijeenkomst en deelt de evaluatieformulieren voor de mentoren van de leerlingen uit.

Beschrijving *"Jullie krijgen nu allemaal een envelop mee, hierin zitten de evaluatieformulieren voor jullie mentoren. Hierin staan vragen over jullie voortgang in de training. Deze mogen jullie op school aan jullie mentor geven."*

Wellicht ten overvloede: de trainer gebruikt tijdens de oefeningen en evaluaties de technieken die beschreven staan in paragraaf 6.3.

Bijeenkomst 7: Waar kan je nog steeds erg kwaad om worden?

Overzicht

Doelen Gevoelens van kwaadheid herkennen
Uithoudingsvermogen trainen

Materiaal Presentielijst, gong, klopper, stootkussens, springtouwen, (rustige) muziek.

Samenvatting De fysieke oefeningen in deze bijeenkomst hebben als doel de deelnemers dichtbij hun punt van kwaadheid te brengen. De trainer praat met de deelnemers over situaties en momenten waar zij nog steeds kwaad over kunnen worden. Er kunnen veel situaties zijn in de levens van de deelnemers waar zij kwaad over kunnen zijn. De jongeren maken een fase mee waarin veel van ze verwacht wordt en doen ze veel nieuwe ervaringen op. Vriendschappen, verliefdheid en school zijn belangrijke thema's voor ze. Daarnaast kunnen er dingen gebeuren waarover de jongeren geen controle hebben, zoals scheidingen of het overlijden van mensen in hun omgeving. Het is belangrijk dat de deelnemers uitgenodigd worden te praten over hun gevoelens van boosheid. Door erover te praten kunnen deze gevoelens beter ingeschat en herkend worden en onder controle gehouden worden.

Opbouw

	onderdeel	type onderdeel	tijd (min)
1	Introductie	standaard	5
2	Meditatie	standaard	5
3	Warming-up	standaard	10
4	Fysieke oefeningen	thema	70
5	Afsluiting	standaard	10

Toelichting thematische onderdelen

Fysieke oefeningen (4)

Doel:	Gevoelens van kwaadheid herkennen, uithoudingsvermogen trainen
Materiaal:	Springtouwen, (rustige) muziek
Opstelling:	Staand in de ruimte

In het kort De deelnemers doen 13 snelle oefeningen achter elkaar, met als doel ze dichtbij hun punt van kwaadheid te krijgen.

Beschrijving **Oefening 1:** De deelnemers staan met hun rug tegen de muur, wanneer de trainer 'go' roept rennen ze zo hard mogelijk naar de overkant. Dit vier maal herhalen. *"Vandaag gaan we een aantal oefeningen snel achter elkaar doen. Eerst gaat iedereen met hun rug tegen die muur staan, op mijn teken rennen jullie allemaal zo snel mogelijk naar de overkant, go!"*

Oefening 2: De deelnemers krijgen een springtouw en krijgen de opdracht om 2 minuten lang te springtouden. *"Pak nu allemaal een springtouw en je mag pas stoppen met springen wanneer ik het zeg. Wanneer je op een gelijkmatig tempo springt houdt je het langer vol."*

Oefening 3: Alle deelnemers staan weer met hun rug tegen de muur, wanneer de trainer 'go' roept rennen ze zo hard mogelijk naar de overkant. Dit vier maal herhalen. *"Nu mogen jullie weer met jullie rug tegen de muur gaan staan en wanneer ik het zeg, rennen jullie zo snel mogelijk naar de overkant, go!"*

Oefening 4: De deelnemers pakken hun springtouw weer en krijgen de opdracht om 2 minuten lang te springtouwen. *“Pak nu het springtouw weer en stop pas als ik het zeg.”*

Oefening 5: Alle deelnemers staan weer met hun rug tegen de muur, wanneer de trainer ‘go’ roept rennen ze zo hard mogelijk naar de overkant. Dit vier maal herhalen. *“Nu mogen jullie weer met jullie rug tegen de muur gaan staan en wanneer ik het zeg, rennen jullie zo snel mogelijk naar de overkant, go!”*

Oefening 6: De deelnemers vormen tweetallen en trappen een stootkussen 2 minuten lang steeds heen en weer. Terwijl zij dit doen, zeggen zij ‘weg’. *“Kies nu iemand uit en pak een stootkussen. Om de beurt trappen jullie steeds op het kussen totdat ik zeg dat we stoppen. Wanneer je trapt roep je zo hard mogelijk ‘weg!’.”*

Oefening 7: Alle deelnemers staan weer met hun rug tegen de muur, wanneer de trainer ‘go’ roept moeten ze zo hard mogelijk naar de overkant te rennen. Dit vier maal herhalen. *“Nu mogen jullie weer met jullie rug tegen de muur gaan staan en wanneer ik het zeg, rennen jullie zo snel mogelijk naar de overkant, go!”*

Oefening 8: De deelnemers vormen andere tweetallen en trappen een stootkussen 2 minuten lang steeds heen en weer. Terwijl zij dit doen, zeggen zij ‘weg’. *“Kies nu weer iemand uit en pak een stootkussen. Om de beurt trappen jullie steeds op het kussen totdat ik zeg dat we stoppen. Wanneer je trapt roep je zo hard mogelijk ‘weg!’.”*

Oefening 9: De deelnemers staan stil, verspreid over de ruimte met hun ogen dicht. De trainer vraagt de deelnemers bewust te worden van hun lichaam, deze te voelen en daarbij te denken aan de dingen waar de deelnemers zich nog steeds kwaad over kunnen maken (2 minuten). *“Nu gaan we even rusten. Verspreid je over de zaal en doe je ogen dicht. Luister naar je lichaam. Hoe voelt je lichaam? Ik wil nu dat jullie nadenken over dingen waar je kwaad om kan worden, wat maakt je boos?”*

Oefening 10: Alle deelnemers staan weer met hun rug tegen de muur, wanneer de trainer ‘go’ roept moeten ze zo hard mogelijk naar de overkant te rennen. Dit vier maal herhalen. *“Nu mogen jullie weer met jullie rug tegen de muur gaan staan en wanneer ik het zeg, rennen jullie zo snel mogelijk naar de overkant, go!”*

Oefening 11: De deelnemers vormen tweetallen. Waarbij de ene deelnemer een stootkussen stevig vasthoudt en de ander met bokshandschoenen aan met links en rechts 2 minuten lang stoten geeft. Na elke stoot blijven de deelnemers even stilstaan, voordat zij de volgende stoot geven. De deelnemers moeten deze oefening 2 minuten volhouden. Daarna wisselen de ‘incasseerders’ en ‘stoters’ elkaar af. *“Vorm nu weer tweetallen. De een pakt een stootkussen en houdt deze stevig vast. De ander pakt bokshandschoenen en stoot steeds met links en rechts net zo lang totdat ik ‘stop’ zeg. Na elke stoot sta je even stil. Daarna mag je wisselen.”*

Oefening 12: De deelnemers vormen nieuwe tweetallen en doen hetzelfde als bij oefening 11. Nu krijgen de deelnemers de opdracht om tijdens het stilstaan een woord in gedachten te nemen waar zij woede bij voelen. Deze oefening duurt 2 minuten. *“We gaan nu weer verder met de stootkussen en de bokshandschoenen, maar kies nu een andere partner en bij elke stoot die je geeft neem je een woord in gedachten die gevoelens van boosheid bij je oproept, dit kan van alles zijn. Bijvoorbeeld: school, pesten of ruzie.”*

Oefening 13: De deelnemers vormen tweetallen, waarbij de ene deelnemer een stootkussen stevig vasthoudt en de andere trappen geeft op het kussen. Hierbij roept de deelnemer hard ‘nee’. De oefening duurt 2 minuten. *“De bokshandschoenen mogen nu weer weg. Vorm*

nieuwe tweetallen, waarbij de een het stootkussen stevig vasthoudt en de ander trappen geeft op het kussen. Wanneer je trapt zeg je zo hard mogelijk 'nee', hierbij richt je de 'nee' op de dingen waar je boos om kan worden."

Evaluatie

Aan het einde van de fysieke oefeningen is het tijd voor een rustmoment en het evalueren van de oefening. Alle deelnemers gaan op hun rug liggen met hun ogen dicht, terwijl op de achtergrond rustige kalmerende muziek is te horen. De trainer vraagt de deelnemers na te denken over de dingen waar zij boos over zijn: *"We gaan nu rustig liggen met onze ogen dicht. Soms gebeuren er dingen waar je heel boos over kunt worden. Bijvoorbeeld als iemand iets heeft gedaan waar je het niet mee eens bent. Iedereen mag boos zijn. Het is belangrijk dat je herkent wanneer je kwaad wordt, wat gebeurt er dan met je? Wat voel je dan en wat denk je daarbij? En wat doe je daarna? Laat je merken dat je boos bent of doe je iets anders met die kwaadheid?"*

De trainer gaat daarna in gesprek met de deelnemers over hun gevoelens en gedachten over boosheid, hierdoor kunnen deze beter worden ingeschat, beter worden herkend en onder controle worden gehouden:

- *"Wat voor een dingen kunnen jou boos maken?"*
- *"Kan je de situatie omschrijven waarin je boos wordt?"*
- *"Welke gedachten gaan door je hoofd als je boos bent?"*
- *"Hoe voel je aan je lichaam dat je boos wordt?"*
- *"En wat doe je met je boosheid?"*
- *"Wat zou je kunnen doen om je boosheid onder controle te krijgen?"*

Aan het einde van de evaluatie zegt de trainer het volgende: *"Heel erg bedankt dat jullie vandaag hierover hebben gesproken. Het is geen makkelijk onderwerp. Ik vind het knap dat jullie hier zo goed en open over kunnen praten. Het is ook belangrijk om soms te praten over je gevoelens van boosheid en ze zo beter een plek kunt geven."*

Extra tips

De trainer bespreekt bij elke deelnemer zijn of haar boosheid. Het kan zijn dat de deelnemers nog moeite hebben met het omgaan met hun boosheid. De trainer kan dan een aantal alternatieve gedragingen of helpende gedachten ('misschien bedoelt hij het niet zo') aandragen, bijvoorbeeld de deelnemer erop wijzen dat tot tien of twintig tellen kan helpen om rustig te worden of iemand te zoeken waarmee hij/zij goed kan praten.

Wellicht ten overvloede: de trainer gebruikt tijdens de oefeningen en evaluaties de technieken die beschreven staan in paragraaf 6.3.

Bijeenkomst 8: Vertrouwen

Overzicht

Doelen Contact maken
Meebewegen met een ander
Stevig staan
Controle loslaten
Bewust worden van jezelf

Materiaal Presentielijst, gong, klopper

Samenvatting In deze bijeenkomst staat het thema ‘vertrouwen’ centraal. Aan de hand van een aantal oefeningen wordt getoond hoe de deelnemers met vertrouwen omgaan. Hoe snel of moeilijk zij iemand kunnen vertrouwen, maar ook hoe zij in het dagelijks omgaan met vertrouwen. Er worden gesprekken gevoerd over vertrouwen in jezelf en in anderen. Het thema van de bijeenkomst ‘vertrouwen’ leent zich er goed voor om mee te nemen naar de individuele gesprekken en de deelnemers als huiswerk mee te geven dat ze nadenken over hoe zij zelf te vertrouwen te zijn.

Opbouw

	onderdeel	type onderdeel	tijd (min)
1	Introductie	standaard	5
2	Meditatie	standaard	5
3	Warming-up	standaard	10
4	Op de tast	thema	15
5	Tai Chi	thema	20
6	Blind vertrouwen	thema	20
7	Leap of faith	thema	15
8	Afsluiting	standaard	10

Toelichting thematische onderdelen

Op de tast (4)

Doel:	Contact maken, meebewegen met een ander
Materiaal:	Geen
Opstelling:	In tweetallen verspreid over de ruimte

In het kort Deze oefening is een voorbereiding op de volgende oefening, de Tai Chi oefening, waarbij er contact wordt gemaakt.

Beschrijving De deelnemers staan in tweetallen verspreid over de ruimte tegenover elkaar, waarbij ze hun knieën licht gebogen houden en leggen ze de palmen van hun handen tegen elkaar aan. Hierbij hebben ze hun ogen dicht. Daarna bewegen ze hun handen met elkaar mee. De trainer doet dit eerst voor. Wanneer de deelnemers aan het oefenen zijn vraagt de trainer aan de deelnemers wat deze oefening met hun doet en in hoeverre zij met iemand meegaan of de leiding nemen? Hierna wordt de oefening nogmaals gedaan, alleen zetten de deelnemers nu hun vingertoppen tegen elkaar aan.

Evaluatie De trainer vraagt het volgende aan de deelnemers, daarna doen de deelnemers de oefening nog een keer:

- “Wat doet deze oefening met je?”
- “Had je de neiging om met je partner mee te gaan?”
- “Had je de neiging om de leiding te nemen?”
- “Herken je deze neiging ook in het dagelijks leven?”

Tai Chi (5)

Doel:	Contact maken (versterken zelfbeeld), meebewegen met een ander
Materiaal:	Geen
Opstelling:	In tweetallen verspreid over de ruimte

In het kort De deelnemers doen een Tai Chi oefening. De langzame bewegingen, die vanuit de buik en vooral zeer ontspannen uitgevoerd worden, zijn kenmerkend voor Tai Chi.

Beschrijving *“Jullie kiezen een partner en ga tegenover elkaar staan. We doen ongeveer hetzelfde als in de vorige oefening. Iedereen gaat in gevechtshouding staan en nu houden we niet de handen tegen elkaar aan, maar de polsen. Hierbij doe je je ogen dicht. Maak met je armen een draaibeweging terwijl jullie polsen contact houden. Deze oefening is een Tai Chi oefening. Tai Chi is een Chinese vechtkunst. In deze vorm is het maken van langzame gecontroleerde bewegingen belangrijk, maar ook dat je een ontspannen houding aanneemt.”*

Na 5 minuten wordt de oefening herhaald waarbij de deelnemers een nieuwe partner kiezen.

“We gaan deze oefening nog verder uitbreiden. Alleen nu houd je je ogen open. Terwijl je aan het draaien bent, beweeg je je vinger in de richting van je partner. De partner moet nu deze ‘aanval’ weren door mee te gaan met draaibeweging om zo de aanval af te wenden. Het is bij deze oefening belangrijk dat er voortdurend contact is met de polsen.”

“We doen de oefening nog keer, maar nu mag je kiezen welke richting je opgaat met je vinger, naar voren, naar beneden, naar links of rechts.”

Evaluatie Hierna neemt de trainer de tijd om de Tai Chi oefening te reflecteren door te bespreken hoe het ging, maar ook uit te vragen wat zij denken dat belangrijk is bij deze oefening. De trainer stuurt erop aan dat een ontspannen houding van groot belang is om je goed te kunnen blijven concentreren:

- “Hoe vond je deze oefening gaan?”
- “Wat is denk je belangrijk bij deze oefening?”

Blind vertrouwen (6)

Doel:	Controle loslaten
Materiaal:	Geen
Opstelling:	In tweetallen verspreid over de ruimte

In het kort In deze oefening moeten de deelnemers de controle los proberen te laten en vertrouwen op anderen. Daarna vraagt de trainer het thema ‘vertrouwen’ verder uit.

Beschrijving *“Jullie mogen een partner uitkiezen, een van jullie krijgt de rol van leider en de ander moet volgen en doet zijn ogen dicht. Jullie houden niet elkaars handen vast, maar jullie leggen elkaars palmen op elkaar. Ik zal het eerst met iemand voordoen. Je leidt iemand door de zaal heen. Wanneer je merkt dat je vaak wil spieken, is dat een teken dat je de controle niet helemaal aan een ander kan overlaten en degene nog niet helemaal vertrouwt. Probeer je ogen de hele tijd dicht te houden.”*

De trainer geeft het looptempo aan (soms sneller, soms langzamer). Na 5 minuten neemt de trainer de tijd om de oefening te bespreken.

“Nu gaan we de oefening nog een keer doen met andere partners. Nu heb je geen fysiek contact met elkaar, maar leidt je de ander door commando's te geven zoals: nu naar links, naar rechts, stop en draai je om.”

Na 5 minuten wisselen de deelnemers om. Hierna reflecteert de trainer de oefening. Er wordt gevraagd of iedereen alles helemaal los kon laten en of iedereen ook goed leiding kon nemen.

- Evaluatie** Met het evalueren van de oefening stelt de trainer de volgende vragen:
- “Hoe ging deze oefening?”
 - “Vond je het moeilijk om te doen of was het juist makkelijk? En waarom?”
 - “Was het makkelijk om je ogen dicht te houden?”
 - “Hoe was het om de leiding te hebben?”
 - “Kan je makkelijk vertrouwen op een ander?”
 - “Hoe komt het dat je iemand niet makkelijk vertrouwt?”
 - “Hoeveel vertrouwen heb je in jezelf?”

Extra tips Het is belangrijk dat de trainer in de gaten houdt of iedereen wel zijn ogen dicht houdt en niet spiekt. Wanneer deelnemers toch aan het spieken zijn, is dit een mooi moment om aan de deelnemers te vragen waarom zij hun ogen open doen (misschien is het moeilijk om de controle los te laten en kan dat ook vertaald worden naar het dagelijks leven). Tevens is het belangrijk om aan te geven dat de deelnemers die een leidende rol hebben erop moeten letten ze niet botsen met anderen.

Leap of faith (7)

Doel:	Controle loslaten, bewust worden van jezelf
Materiaal:	Geen
Opstelling:	In tweetallen verspreid over de ruimte

In het kort In deze oefening moeten de deelnemers de controle los proberen te laten en vertrouwen op anderen. Daarna vraagt de trainer naar voorbeelden waarin de deelnemers zelf niet te vertrouwen zijn.

Beschrijving *“Deze oefening draait om vertrouwen. Ga tegenover elkaar staan met ongeveer een meter tussen jullie in en kijk elkaar aan. Strek allebei je armen naar voren en houd je handen omhoog. Dan laat je je op elkaars handen vallen, maar alleen wanneer je oogcontact met de ander hebt. In het begin is het makkelijk, maar nu gaan jullie steeds een klein stapje naar achteren doen en moet je steeds meer op elkaar gaan vertrouwen.”*

De oefening wordt nog driemaal herhaald met andere partners.

- Evaluatie** Hierna reflecteert de trainer deze oefening met de deelnemers: *“We hebben net een oefening gedaan waarbij vertrouwen in anderen heel erg belangrijk is. Nu wil ik het met jullie hebben over waarin je zelf niet te vertrouwen bent. Iedereen doet wel eens iets fout en verteld bijvoorbeeld wel eens iets door aan ander. Het praten over dit thema helpt de deelnemers om meer zelfbewust van zichzelf te worden.*
- *“Kun je een situatie bedenken waarin jij niet te vertrouwen was?”*
 - *“Wat gebeurde er daarna?”*
 - *“Waarom was jij niet te vertrouwen?”*

De trainer sluit af met het volgende: *“We hebben nu van iedereen gehoord dat iedereen wel eens iets fout doet, maar dat wil niet zeggen dat wij allemaal niet te vertrouwen zijn. Net zoals in de oefening merk je soms in het dagelijks leven dat het even duurt voordat je iemand kan goed vertrouwen en dat het bij iedereen anders is.”*

Wellicht ten overvloede: de trainer gebruikt tijdens de oefeningen en evaluaties de technieken die beschreven staan in paragraaf 6.3.

Bijeenkomst 9, 10 en 11: Feedbacksessies

Overzicht

Doelen	Ik-boodschappen kunnen geven Waardering leren ontvangen Irrationale denkpatronen blootleggen en uitdagen Incasseren Bewust worden van jezelf Je in een ander verdiepen
Materiaal	Presentielijst, gong, klopper, flip-over, evaluatieformulieren
Samenvatting	Tijdens de feedbacksessies maken de deelnemers de laatste stappen in het de laatste stappen in het versterken van het zelfbeeld en worden de deelnemers meer bewust van hun eigen denkpatronen en gedrag en het effect daarvan op anderen. Ook wordt verder gebouwd op de ervaringen die zij hebben opgedaan in de training. Dit heeft met name als doel het verbeteren van het zelfbeeld en situaties beter leren inschatten door meer bewust te worden van je eigen gedrag. Het zelfbeeld is van groot belang voor iedereen. Het zelfbeeld wordt grotendeels bepaald door het zelfvertrouwen. Een laag zelfbeeld gaat gepaard met laag zelfvertrouwen. Deelnemers met een laag zelfvertrouwen hebben moeite om goede dingen over zichzelf te denken en gaan veel situaties liever uit de weg. Deelnemers met een hoog zelfvertrouwen denken gemakkelijker over zichzelf: “Ik ben aardig, ik hoor erbij en ben de moeite waard.” Iedereen vormt zijn of haar zelfbeeld aan de hand van de spiegel die anderen ons voorhouden. Tijdens de feedbacksessies wordt de deelnemers een spiegel voorgehouden. Zij leren hoe anderen hun gedrag hebben ervaren en de leren de positieve en negatieve kanten van zichzelf in te zien en te waarderen. Het is mogelijk dat de deelnemers na het krijgen van feedback hun zelfbeeld bij zullen stellen. Zij zullen zich realiseren dat het misschien heel erg meevalt of dat sommige dingen helemaal niet opvallen. Dit zal de deelnemers helpen in de toekomst situaties beter te leren inschatten.

Opbouw

	onderdeel	type onderdeel	tijd (min)
1	Introductie	standaard	5
2	Meditatie	standaard	5
3	Warming-up	standaard	10
4	Feedbackronde	thema	70
5	Afsluiting	standaard+thema	10

Toelichting thematische onderdelen

Feedbackronde (4)

Doel:	Ik-boodschappen kunnen geven, waardering leren ontvangen, irrationele denkpatronen blootleggen en uitdagen (over hoe men over je denkt), incasseren, bewust worden van jezelf, je in een ander verdiepen
Materiaal:	Flip-over
Opstelling:	In een kring zittend op de grond

In het kort	Tijdens de feedbackrondes ontvangen en geven de deelnemers elkaar feedback. Hierbij vertellen de deelnemers aan elkaar hoe zij de ander ervaren hebben in de training en hoe zij tegen de ander aankijken, tevens geven zij elkaar tips voor in de toekomst.
--------------------	--

Beschrijving *“Vandaag en de volgende weken gaan we elkaar feedback geven. Als je feedback geeft, geef je informatie over hoe jij het gedrag van een ander ziet en wat je daar van vindt. Iedereen gaat steeds om de beurt feedback over een persoon geven, deze persoon zit in het midden van de kring en luistert goed naar wat de anderen zeggen. Soms is het moeilijk om te horen hoe jouw gedrag precies op een ander overkomt, maar je leert er heel erg veel van. Het is belangrijk dat je eerlijk bent, je mag en kan hier zeggen wat je denkt en wat je vindt. Wanneer je niet eerlijk en direct bent, kan de ander er ook niets van leren. Wanneer we feedback geven zijn een aantal regels belangrijk, deze staan ook op de flip-over.”* De trainer licht deze toe. *“Wanneer iedereen feedback geeft doen we dit aan de hand van een aantal vragen die ook op de flip-over staan.”* De trainer vertelt wat de vragen zijn. *“Als het voor iedereen duidelijk is gaan we beginnen. Wie zou er als eerste willen?”*

Wanneer niemand zijn hand opsteekt, kiest de trainer iemand uit. Degene die feedback ontvangt, gaat in het midden van de kring zitten. De trainer vraagt steeds om de beurt aan de deelnemers om hun feedback te geven. Hierbij heeft de trainer een leidende en ondersteunende rol en neemt hierbij een neutrale en rustige houding aan. Tevens geeft de trainer aan dat het belangrijk is voor de deelnemers om een open houding te tonen. Wanneer de deelnemers het moeilijk vinden om de feedback te geven, vraagt de trainer door: *“Kun je dat uitleggen?”* of *“waarom vind je dat?”*.

Feedbackregels:

- Begin zinnen met een ‘ik’ boodschap. Een ‘jij’ boodschap geeft aan dat jij iets fout doet. Dus bijvoorbeeld ‘ik zie dat jij veranderd bent’, ‘ik ervaar jouw gedrag als positief’ of ‘wat ik top vind aan jou is dat jij zo goed kan luisteren’.
- Geef de gevolgen aan van het gedrag van iemand, bijvoorbeeld ‘ik zie dat jij goed jouw nieuwe houding komt over op mij als open en vriendelijk en zorgt ervoor dat ik anders tegen jou aankijk’.
- Probeer je feedback opbouwend te geven, kijk naar iemands goede kanten, maar probeer ook te kijken naar de mindere kanten.
- Wanneer je feedback krijgt zeg je niets terug. Je krijgt aan het einde de mogelijkheid om erop te reageren.
- Probeer woorden als ‘nooit’, ‘altijd’ of ‘maar’ te vermijden.
- Bij het geven en ontvangen van feedback is het tevens belangrijk om goed naar elkaar te luisteren.
- Wanneer je de feedback niet begrijpt, vraag gerust waarom hij/zij dat zegt.

De feedback wordt gegeven aan de hand van de volgende vragen:

1. Wat was je eerste indruk toen je hem of haar voor de eerste keer zag?
2. Hoe heb je hem of haar vervolgens in de training ervaren?
3. Wat vind je ‘top’ aan diegene?
4. Wat voor tips zou je hem of haar nog willen geven?

Het is niet de bedoeling dat de trainer plaatsneemt in het midden als ontvanger van feedback. De feedback op de trainer kunnen de deelnemers kwijt in de allerlaatste sessie of op het evaluatieformulier. De trainer geeft in principe zelf ook geen feedback op de deelnemers, maar stuurt het proces wel indien nodig.

Evaluatie Wanneer een deelnemer zijn feedback heeft ontvangen, bespreekt de trainer hoe het ging:

- *“Hoe vond je het om deze dingen te horen?”*
- *“Herken je dingen die werden gezegd?”*
- *“Welke feedback maakte het meeste indruk op jou?”*

Extra tips Per feedbacksessie zullen per keer ongeveer drie tot vier deelnemers de beurt krijgen. De trainer probeert iedere deelnemer feedback te laten geven. Soms is het nodig om de deelnemers hierbij te helpen, door hun antwoorden verder uit te vragen: *“Kan je ook vertellen waarom je dat vindt?”* of *“zou je daar nog meer over kunnen vertellen?”*. Soms is het ook nodig om hierin bij te sturen of te corrigeren, als feedback bijvoorbeeld niet constructief wordt geformuleerd. De trainer benadrukt dan nog even dat feedback krijgen belangrijk is en de deelnemers moeten beschrijven wat ze hebben gezien en wat daarbij hun gedachten en gevoelens zijn en hoe de ander op hun overkwam.

Afsluiting (5)

Materiaal:	Evaluatieformulieren
Opstelling:	In een kring zittend op de grond

In het kort De trainer deelt de evaluatieformulieren voor de mentoren van de leerlingen uit.

Beschrijving *“Jullie krijgen nu allemaal een envelop mee, hierin zitten de evaluatieformulieren voor jullie mentoren. Hierin staan vragen over jullie voortgang in de training. Deze mogen jullie op school aan jullie mentor geven.”*

Wellicht ten overvloede: de trainer gebruikt tijdens de oefeningen en evaluaties de technieken die beschreven staan paragraaf 6.3.

Bijeenkomst 12: Afscheid

Overzicht

Doelen Afscheid nemen
Oud en nieuw gedrag
Waardering ontvangen

Materiaal Presentielijst, gong, klopper, (rustige) muziek, certificaat

Samenvatting In de laatste bijeenkomst staat het thema afscheid nemen centraal. De deelnemers worden beloond voor hun inspanningen middels een certificaat. Vanaf nu moeten zij op hun eigen benen staan. In principe is de trainer vrij om deze laatste bijeenkomst op zijn of haar manier in te vullen.

Opbouw

	onderdeel	type onderdeel	tijd (min)
1	Introductie	standaard	5
2	Meditatie	standaard	5
3	Warming-up	standaard	10
4	Betekenis van afscheid nemen	thema	25
5	Afscheid nemen	thema	25
6	Certificaat + Afsluiting	standaard + thema	30

Toelichting thematische onderdelen

Betekenis afscheid nemen (4)

Doel:	Afscheid nemen, het maken van een nieuwe start
Materiaal:	Geen
Opstelling:	In een kring zittend op de grond

In het kort De trainer gaat met de deelnemers in gesprek over afscheid nemen. De trainer vertelt eerst zelf hoe hij/zij aankijkt tegen het afscheid nemen, daarna vraagt de trainer aan de deelnemers hoe zij tegen het afscheid nemen aankijken.

Beschrijving *“Vandaag nemen we afscheid van elkaar. Jullie zijn een aantal weken als groep met elkaar bezig geweest en straks zien jullie elkaar misschien nog op school of ergens anders, maar niet meer in deze groep.”*

De trainer vertelt hoe hij/zij tegen afscheid nemen aankijkt.

“Misschien vindt je afscheid nemen soms moeilijk, wanneer je elkaar lange tijd ziet, raak je aan elkaar gewend en misschien wel gehecht. Het is dan aan de ene kant moeilijk omdat je niet weer of je elkaar nog gaat zien en voel je je onzeker omdat je niet zeker weet wat er komen gaat, maar aan de andere kant is het weer mooi om een nieuwe start te maken. Jullie maken vanaf nu een nieuwe start. Ik wil van jullie weten hoe is het om afscheid te nemen van het oude gedrag, wat jullie nieuwe gedrag zal zijn, wat afscheid nemen voor jullie betekent.”

Evaluatie De trainer stelt de volgende vragen aan de deelnemers:

- “Hoe kijk je tegen afscheid nemen aan?”
- “Hoe vind je het om afscheid te nemen van je oude gedrag?”
- “Hoe maak jij een nieuwe start, wat zal je nieuwe gedrag zijn?”

Afscheid nemen (5)

Doel:	Afscheid nemen
Materiaal:	Muziek
Opstelling:	In een kring zittend op de grond

In het kort De deelnemers krijgen de mogelijkheid om van elkaar afscheid te nemen.

Beschrijving De trainer zet de muziek aan en de deelnemers hebben hun ogen dicht. Na een paar minuten doen de deelnemers hun ogen weer open. De deelnemers en trainer hebben nu de mogelijkheid om op hun eigen wijze afscheid van elkaar te nemen (niet van de groep, maar van iedere deelnemer apart).

Certificaat en Afsluiting (6)

Doel:	Waardering ontvangen
Materiaal:	Certificaat
Opstelling:	In een kring zittend op de grond

In het kort De deelnemers krijgen een certificaat en horen hoe zij de training hebben gedaan.

Beschrijving De deelnemers krijgen hun certificaat uitgereikt door de trainer. Soms is hierbij iemand van school of iemand van de gemeente aanwezig. Bij elke deelnemer staat de trainer even stil en zegt kort iets positiefs over de deelnemer. Tot slot vraagt de trainer aan de deelnemers of zij zelf nog iets willen zeggen tegen de trainer. Aan het einde van de bijeenkomst neemt de trainer de evaluatieformulieren/ brieven in ontvangst.

Wellicht ten overvloede: de trainer gebruikt tijdens de oefeningen en evaluaties de technieken die beschreven staan in paragraaf 6.3.

10. Literatuur

David, D., Lynn, S. J., & Ellis, A. (2010). *Rational and irrational beliefs. Research, Theory and and Clinical Practice*. Oxford: Oxford University Press.

Hermans, D., Eelen, P., & Orlemans, J. W. G. (2007). *Inleiding tot de gedragstherapie* (pp. 78-79). Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.

Mook, D. G. (1996). *Motivation: The organization of action*. New York: W.W. Norton & Company.

Prins, P. J. M., & Bosch, J. D. (1998). *Methoden en technieken van gedragstherapie bij kinderen en jeugdigen*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.

Smoll, F. L., Smith, R. E., Barnett, N. P., & Everett, J. J. (1993). Enhancement of children's self-esteem through social support training for youth sport coaches. *Journal of Applied Psychology*, 78, 602-610.

Weisz, J.R. (2004). *Psychotherapy for children and adolescents: Evidence-Based treatments and case examples*. United Kingdom: Cambridge University Press.