



**Marieke van Egmond**

## “Jij bent rotsig vandaag”

De afdeling Wier van Altrecht is een van de vier erkende behandelcentra in Nederland voor observatie, diagnostiek en behandeling van mensen met een lichte verstandelijke beperking en complexe problematiek (SGLVG). Ook forensische SGLVG-cliënten komen in aanmerking voor behandeling (Wier +). Er worden cliënten behandeld met een ernstige en complexe problematiek, een IQ tussen de 50 en 75, in enkele gevallen tot 85, en een leeftijd tussen de 18 en 55.

Het is de missie van Wier om behandeling, zorg en ondersteuning te bieden aan mensen met een (lichte) verstandelijke beperking die door hun complexe probleemgedrag zijn vastgelopen en de grip op hun leven zijn kwijtgeraakt. Het doel is dat cliënten de draad van hun leven weer kunnen oppakken en op een humane en volwaardige wijze deel kunnen uitmaken van de maatschappij.

Tineke Nijssen werkt binnen afdeling Wier als psychomotorisch therapeut en geeft daar met een aantal collega's de training Rots & Water.

Rots & Water is een psychofysieke training voor jongens en meisjes in het basis- en voortgezet onderwijs, jeugdhulpverlening, jeugd detentie

en ggz. Het is een effectief evidence-based programma dat grensoverschrijdend gedrag vermindert, positieve attitudes bevordert en zorgt voor een veilig, pestvrij leer- en leefklimaat. Het doel is het trainen van weerbaarheid en het ontwikkelen van sociale vaardigheden. Hierbij staat 'Rots' voor het opkomen voor jezelf, het leren vertrouwen op je eigen kunnen

*Met de allerlastigste jongens voer je de allermooiste gesprekken*

en daarmee het denken aan jezelf. 'Water' is gericht op hulpvaardig zijn, contact maken en openstaan voor en denken aan de ander. Van belang is dat cliënten vaardigheden aanleren om zowel Rots als Water te kunnen zijn en vervolgens een balans vinden tussen deze rots- en waterkeuzen.

Het normale programma van Rots & Water is te hoog gegrepen voor deze doelgroep, daarom is er een aangepast programma waarin het tempo lager ligt en er meer herhaling is.

Nadat Tineke de training Rots & Water een aantal jaren alleen heeft geleid, is ze op Wier een succesvolle interdisciplinaire samenwerking gestart om zowel mannen- als vrouwengroepen te trainen. De mannengroep draait zij samen met arbeidstherapeut Arie Oudhof, de vrouwengroep afwisselend samen met behandelaren Sabine Groen en Caroline Steman. Zij geven ook *Mentalisation Based Treatment* (MBT) en nemen aspecten van deze therapie in de training Rots & Water mee. Centraal staat: samen spelen = samen leren = samen werken = samen leven.

De behandelaren hebben nu zowel de mannen- als vrouwengroep twee keer gedraaid. Ze starten met groepen van gemiddeld elf deelnemers, waarvan na twaalf sessies een vaste kern van ongeveer zeven cliënten overblijft. Tineke stelt zich met name op als trainer en zorgt voor de structuur en uitleg bij oefeningen. Ondertussen neemt ze automatisch haar therapeutische vaardigheden mee. De andere begeleiders zetten zichzelf in als cliënt, doen mee met de groep en stellen zich daarbij transparant op. Ze delen persoonlijke angsten en successen met de cliënten en geven in die rol een goed voorbeeld. Ook kunnen ze als co-therapeut dingen die ze zien bij cliënten teruggeven en ook op andere momenten dan de training met cliënten terugkomen op hun ervaringen. Bijvoorbeeld tijdens een individueel contact, in de groeps-MBT of tijdens de arbeidstherapie. Zo kun je op Wier dus ook buiten de training behandelaren tegen cliënten horen zeggen: “Zo, jij bent rotsig vandaag!”

### *De training Rots & Water is veel meer dan alleen het trainen van vaardigheden*

Door de vele herhalingen, ook in andere settings kan de training veel meer inbedden bij de cliënten. Duidelijkheid en structuur bieden is bij deze doelgroep van essentieel belang, omdat dit zorgt voor veiligheid. Dit gebeurt bijvoorbeeld door elke keer op dezelfde plaats te starten in de zaal en de oefeningen en het thema dat aan bod komt op het bord te schrijven. Voor de daadwerkelijke start van de bijeenkomsten en tijdens het klaarzetten van de materialen kunnen de cliënten zelf hun gang gaan en zie je ze genieten van het spelen en gaandeweg steeds losser worden.

Voor mensen die verbaal minder sterk zijn is de training Rots & Water training een goede manier om meer zicht te krijgen op zichzelf. De groep groeit naar elkaar toe, wordt hechter en krijgt steeds meer vertrouwen in elkaar. Er wordt meer gepraat en door de sterker wordende groepscohesie

komen er steeds meer zelfonthullingen. Ze stimuleren en motiveren elkaar en leren spelenderwijs van en met elkaar. In de therapie wordt op een respectvolle manier met elkaar omgegaan.

Bij aanvang van de training neigen cliënten nog wel eens af te haken maar als ze een aantal keer geweest zijn wordt dit steeds minder. Er blijft een trouwe kern over, die ondanks dat ze blijven mopperen “Wat is hier nu weer het nut van?”, wel steeds blijven komen.

De training Rots & Water wordt afgesloten met een gezamenlijke buitenactiviteit. Tijdens deze activiteit wordt geïntegreerd wat er steeds geoefend is en worden de cliënten fysiek en mentaal op de proef gesteld.

De vrouwengroep heeft bijvoorbeeld een afstand van vijftig kilometer gefietst en na een overnachting diezelfde afstand weer teruggefietst. Veel vrouwen hebben een verminderd gevoel van eigenwaarde, denken dat ze niets kunnen. Een van de dames, met fors overgewicht, was na een dag fietsen helemaal opgebloeid en zat zingend bij het kampvuur. Tijdens de fietstocht was een busje beschikbaar waarin plaats was voor een beperkt aantal mensen. Een meisje dat altijd vindt dat ze alles moet kunnen, lukte het om een plekje in de bus op te eisen en zich te realiseren dat ze daarmee geen zeurpiet was en niet gefaald had. Een mooie rotsige actie.

Een eerdere eindactiviteit was een wandeltocht van achttien kilometer, waarbij een meisje, voor wie alleen al het aanwezig zijn een hele prestatie was, meerdere keren over een slootje sprong (ondanks natte voeten) en daarmee iedereen verbaasde.

Tijdens de mannenactiviteit werd de Dom in Utrecht beklommen. Tineke had in het voorbereidend traject al aangegeven dat ze hoogtevrees had en dat ze het best spannend vond. Een van de deelnemers, die stoer en nonchalant binnenkwam en erg gemotiveerd moest worden, veranderde tijdens de training in een man die zich open durfde te stellen. Tijdens de beklimming van de Dom gaf hij halverwege aan dat het te druk in zijn hoofd was en dat hij terug wilde. Een hele prestatie voor iemand die altijd mee wil doen met de rest en zich dan realiseert dat hij ook grenzen mag stellen en rotsig mag zijn. Mede door de positieve reacties van de groep en begeleiding werd dit een succeservaring waar zijn ego een enorme opsteker door kreeg.

Het behalen van resultaten met deze doelgroep vraagt om geduld van de hulpverlener. Herhaling is nodig om de stof verwerkt te krijgen. Het opdoen van succeservaringen is ook van groot belang, en juist het herkenningseffect van dingen die al eerder behandeld zijn draagt hieraan bij. Stilstaan bij de belevingskant is een ander belangrijk punt; het is niet alleen maar het leren van vaardigheden, maar

veel meer dan dat. Het therapeutisch klimaat zorgt ervoor dat er constant rekening gehouden wordt met wat elk individu aankan.

Na afloop van de training gaat het er niet zozeer over dat cliënten meer kunnen of beter zijn. De belangrijkste resultaten liggen in het bewust zijn van hun eigen grenzen en het lef zich meer kwetsbaar op te stellen. Het gaat om het vergroten van de mogelijkheden binnen de coping, in plaats

*Cliënten worden zich bewust van hun eigen grenzen en krijgen het lef zich kwetsbaar op te stellen.*

van alleen maar hun vuisten te kunnen gebruiken, een grote mond op te zetten of te bevriezen en te vermijden. Het gaat over essentiële dingen, over verbetering van het gevoel van eigenwaarde, waar ze altijd dommer zijn geweest dan de rest. Ze ervaren dat hun eigen mening er ook toe doet. Het resultaat kan zitten in iemand die opeens meer oogcontact maakt, wat losser wordt, iets gaat doen waarvan diegene was overtuigd het niet te kunnen.

Voor de therapeut is het dankbaar te merken dat je met de allerlastigste jongens de allermooiste gesprekken kan voeren, dat je ziet dat cliënten zichzelf en hun omgeving verbazen en tot veel meer in staat zijn dan ze zelf dachten.

Binnen afdeling Wier is de training Rots & Water bij iedereen bekend, het wordt gedragen door het hele multidisciplinaire team en overall worden de resultaten gezien. Inmiddels heeft Tineke diverse teams de training Rots & Water 'aan den lijve' laten ervaren waardoor voor hen ook duidelijk wordt waaraan cliënten werken en welke 'taal' er gesproken wordt.

Binnen de ggz wordt de training Rots & Water wel toegepast, maar nog weinig beschreven. Dat is jammer, omdat deze breed inzetbare evidence-based training niet alleen geschikt is voor kinderen, maar ook voor volwassenen.

*Deze Uit de Praktijk is geschreven op basis van een uitgebreid interview met Tineke Nijssen en co-behandelaren.*

*Omwille van de privacy zijn gegevens geanonimiseerd.*

advertentie

**MASTER OF ARTS THERAPIES**

**Post hbo vakverdiepende modules**

Volg een korte module van de Master of Arts Therapies om jouw praktijk en handelen te verdiepen:

- Beeldende therapie (Utrecht)
- Dans- bewegingstherapie ('s Hertogenbosch)
- Dramatherapie (Eindhoven)
- Muziektherapie (Enschede)

**KEN VAK**

Voor meer informatie  
[www.kenvak.nl/vakverdiependemodules](http://www.kenvak.nl/vakverdiependemodules)