

Groepstherapie voor personen met psychische problemen en een verstandelijke beperking

Marie Vanbergen (CGG Vlaams-Brabant Oost)

Ann Bauwens (CGG Ahasverus)

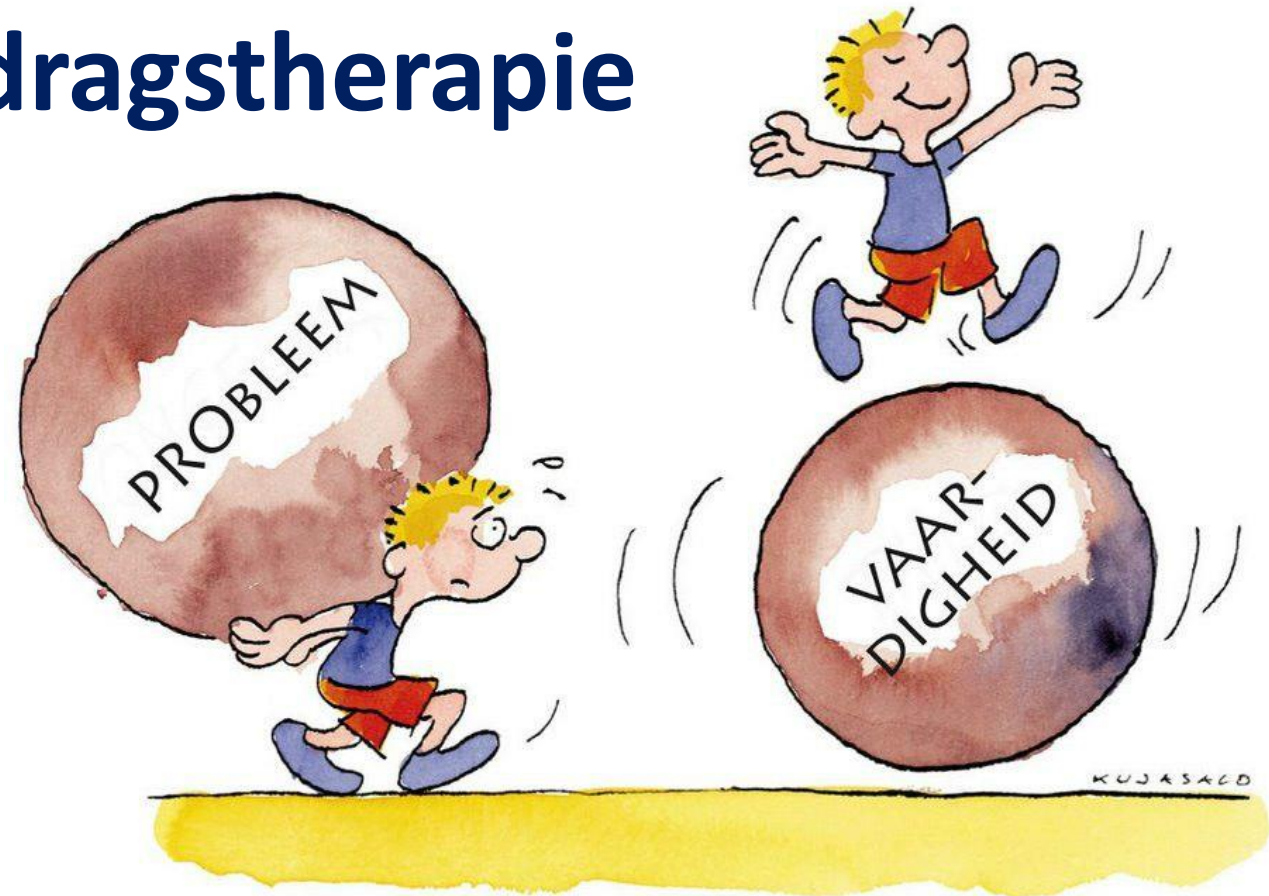
Mark Vandeweerd (CGG PassAnt)



Inhoudstafel

- 1) Vaardigheidstraining voor volwassenen met een licht verstandelijke beperking vanuit de invalshoek van de dialectische gedragstherapie**
- 2) Groepstraining: Hoe omgaan met stress en spanning?
- 3) Groepstherapie voor jongvolwassenen met een licht verstandelijke beperking: samen mentaliseren.

Vaardigheidstraining voor volwassenen met een licht verstandelijke beperking vanuit de invalshoek van de dialectische gedragstherapie



Invalshoek en achtergrond

Biosociale theorie

Enerzijds: **Biologische kant**

Temperament bepaalt:

- emotionele gevoeligheid/kwetsbaarheid
- Impulsiviteit (reguleren van handelingen)



Grote emotionele gevoeligheid van de persoon

Invalshoek en achtergrond

Biosociale theorie

Anderzijds: **Sociale kant**

Sociale omgeving waarin mensen opgroeien/leven heeft ook een impact

Staat in wisselwerking met de **biologische kant**

- Validerende omgeving & emotionele kwetsbaarheid
- Emotionele kwetsbaarheid omgeving → emotionele kwetsbaarheid persoon
- Biologisch emotioneel sterk maar invaliderende omgeving

Invalshoek en achtergrond

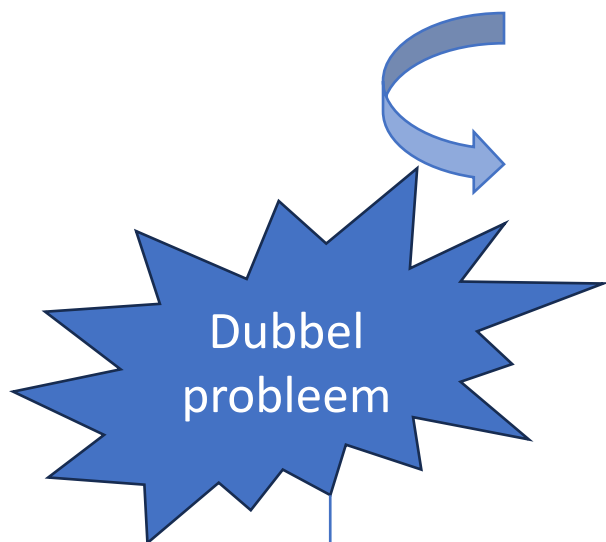
Emotieontregeling = Biosociale theorie



Grote emotionele gevoeligheid en/of impulsiviteit van de persoon
(Biologische kant)



Omgeving en persoon reageren niet aangepast
(Sociale kant)

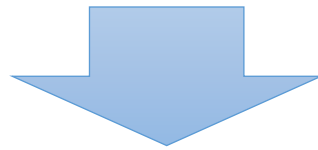


Weinig copingvaardigheden bij de cliënt zelf & bemoeilijkte hechting met ouderfiguren

Nadruk op acceptatie en verandering

Acceptatie

- ‘Probleem’-gedrag is de enige manier waarop mensen weten om te gaan met hoge stress (onvoldoende vaardigheden)
- Leren ‘probleem’-gedrag te begrijpen als een ‘slechte’ oplossing om met een moeilijke situatie om te gaan

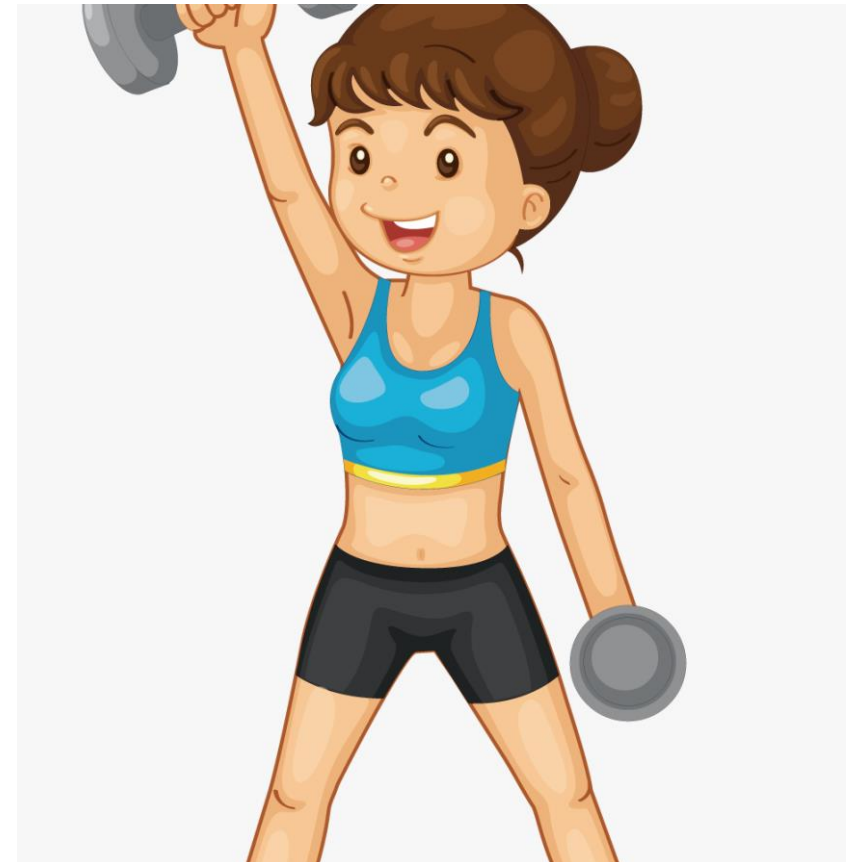


- Vaardigheden aanleren: Hoe kan ik beter omgaan met deze situatie?
- Vaardigheden vergroten de keuze voor gedrag dat een ‘betere’ oplossing is
- Leren gaat beter wanneer de omgeving begrip toont en ondersteunt

Verandering

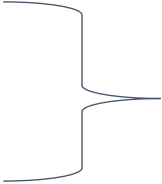
Wie kan er baat hebben bij deze training?

- + 18-jarigen
- Personen met een licht verstandelijke beperking (met uitbereiding een IQ tussen 50 en 85): mensen die trager of zwakker zijn in het leren, begrijpen of het uitleggen met woorden
- Personen met impulsieve en agressieve gedragsproblemen of depressief – suïcidaal gedrag (met impact op het levenstraject: school/werk – wonen)
- Personen die beschikbare hulp en ondersteuning krijgen van hun omgeving



Hoe ziet de training eruit?

Vier modules (18 sessies in totaal)

1. De vijf zintuigen (Mindfulness)
 2. Beter in je vel (Crisisvaardigheden)
 3. Gevoelensgroep (Emotieregulatie) – 6 sessies
 4. Beter omgaan met anderen (Intermenselijke effectiviteit) – 6 sessies
- 
- Gaan tegelijkertijd door (6 sessies)

Met vooraf intakegesprekken & informatie aan vertrouwenspersonen

Overkoepelende doelen van de training



Jezelf beter leren kennen en begrijpen. Leren stilstaan met wat er rondom je gebeurt zonder een direct oordeel (**vijf zintuigen**)



Tijdig stress herkennen en leren mee omgaan (**Beter in je vel**)



Leren herkennen, begrijpen en leren op een goede manier omgaan met moeilijke gevoelens (**gevoelensgroep**)



Leren vragen aan anderen wat je nodig hebt, nee durven zeggen, leren omgaan met conflictsituaties (**Beter omgaan met anderen**)



Oefenen in de sessies en thuis (samen met steunfiguur)

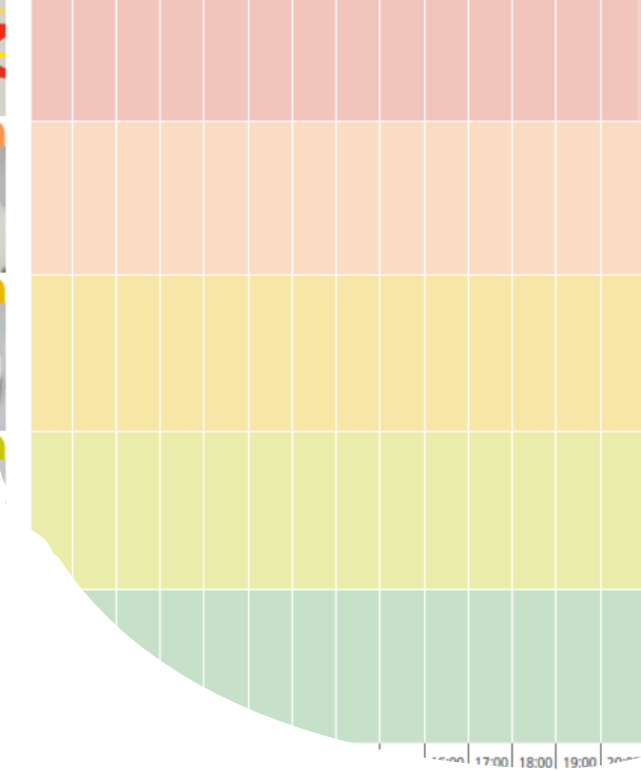
Module 1 & 2: Vijf zintuigen & Beter in je vel

Doelen: Vijf zintuigen

- Aandacht leren richten op zintuigelijke gewaarwordingen in functie van het leren herkennen van spanning en moeilijke gevoelens
- Observerende vaardigheid ontwikkelen : onderscheid leren tussen feiten / gedrag (buiten jou) en gedachten / gevoelens (binnen jou)
- Leren beschrijven van gewaarwordingen als basis voor verbeteren communicatie en zelfcontrole

Doelen: Beter in je vel-groep

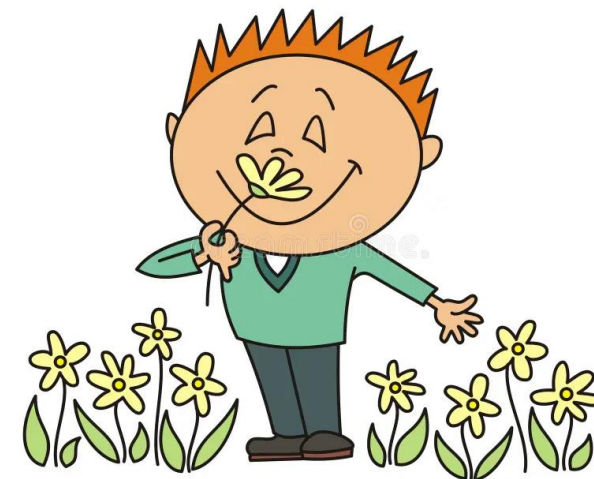
- Op tijd leren herkennen van stress/ lichamelijke signalen
- Leren beschrijven en communiceren
- Ontwikkelen van vaardigheden om stress te hanteren en dit oefenen



Materialen

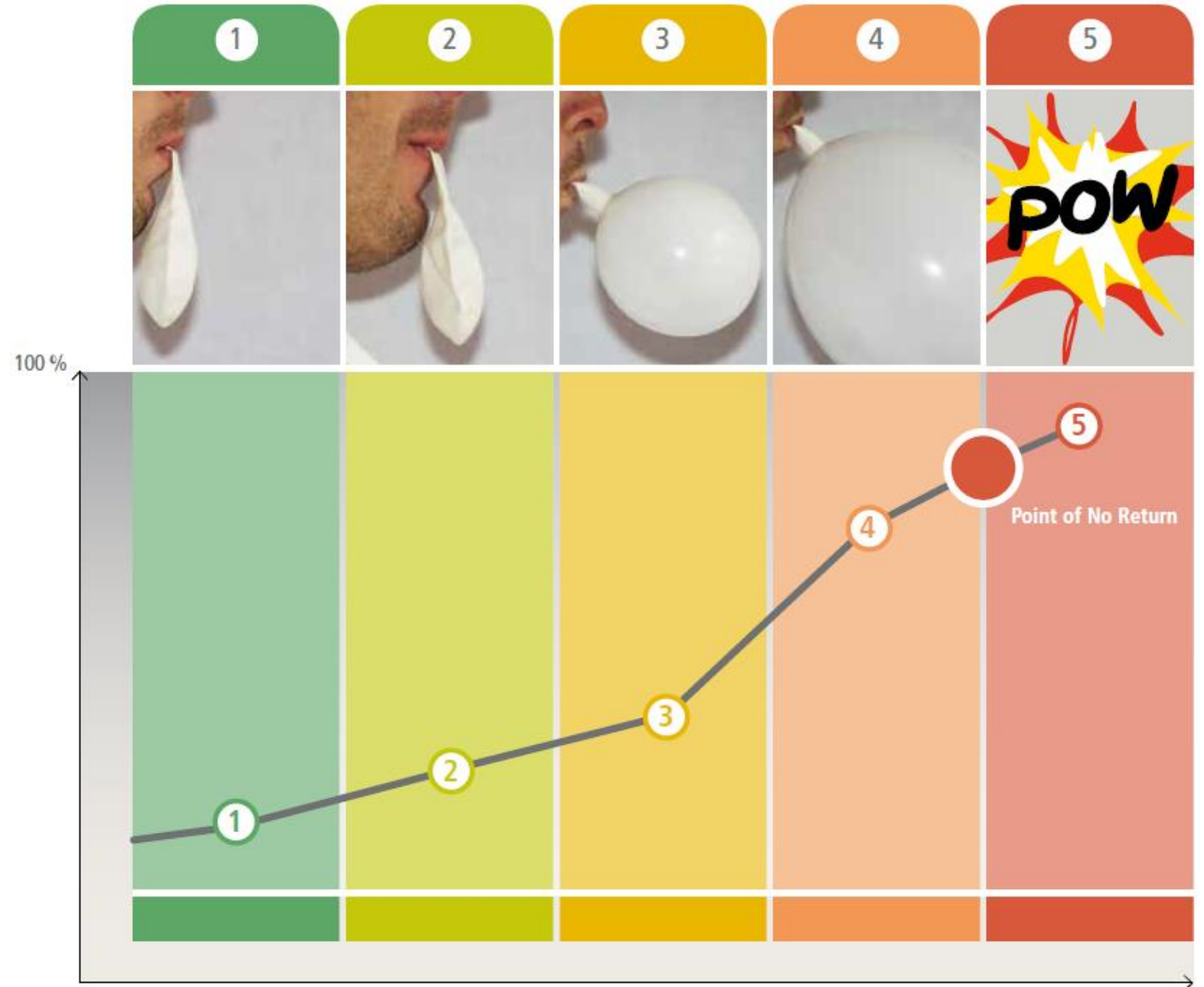
Materialen: De vijfzintuigen

- **Concreet** gebruik van zintuigen
 - **Voelen:** Voelzakken
 - **Zien:** Wandeling met foto's
 - **Horen:** Lievelingsmuziek
 - **Ruiken en smaken:** Proeven van verschillende soorten voedsel & ruiken aan verschillende kruiden.
- Actief, speels en ludiek!



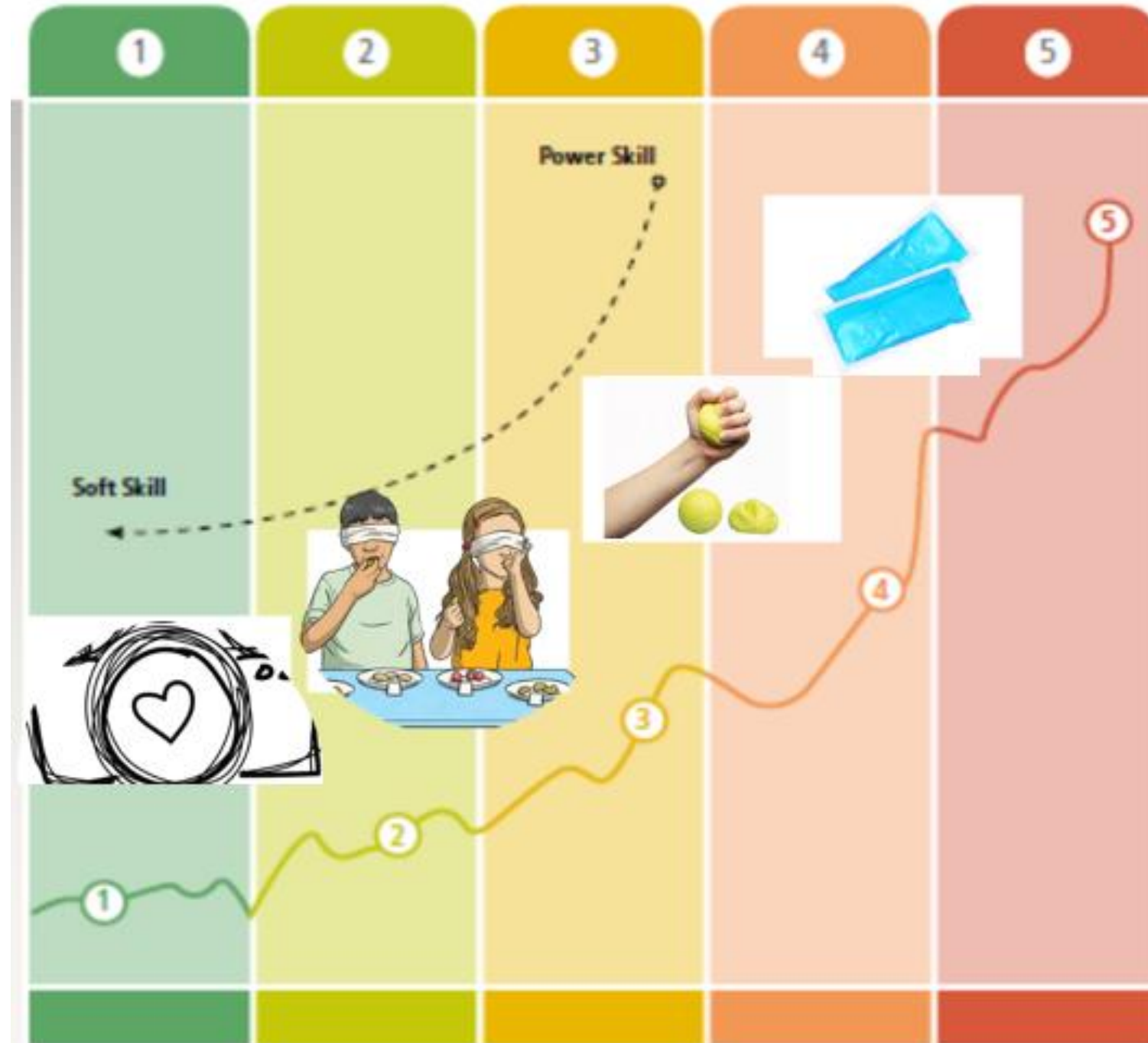
Materialen: De spanningscurve

- Tijdig stress leren herkennen
- Praktijk-leren aan de hand van een ballon: Welke ballon komt overeen met hun stressniveau?



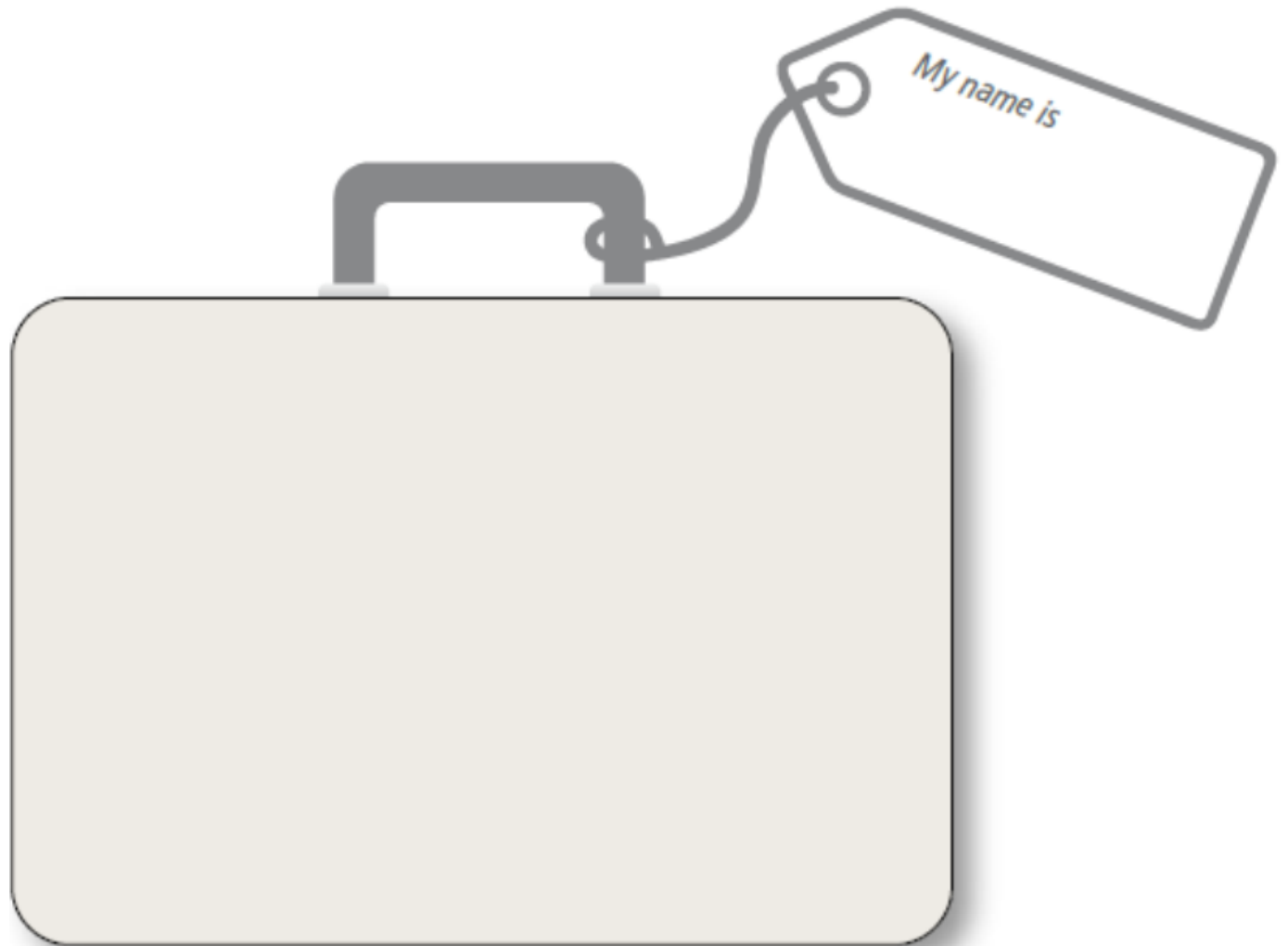
Vaardigheden verzamelen: Keten

- Vaardigheden verzamelen
- Welke oefening helpt om te zakken qua stressniveau?
- Vaardigheid wordt geplakt binnen de spanningscurve
- Oefenen in de sessie én thuis (met begeleider)



Vaardigheden verzamelen: Koffertje

- Verzamelen van vaardigheden in ons koffertje
- Die ons helpen kalmeren
- Kan steeds worden aangevuld
- Nabij houden, zodat we dit steeds kunnen gebruiken



Doelen: De gevoelensgroep (Module 3)

- Leren herkennen, beschrijven en onderscheiden van verschillende gevoelens
- Verminderen van het handelen rechtstreeks vanuit een gevoel
- Leren gebruiken van gevoelens-dagboek

Datum: / /

Vandaag was:

☀ ☁ ☔ 👍 👎

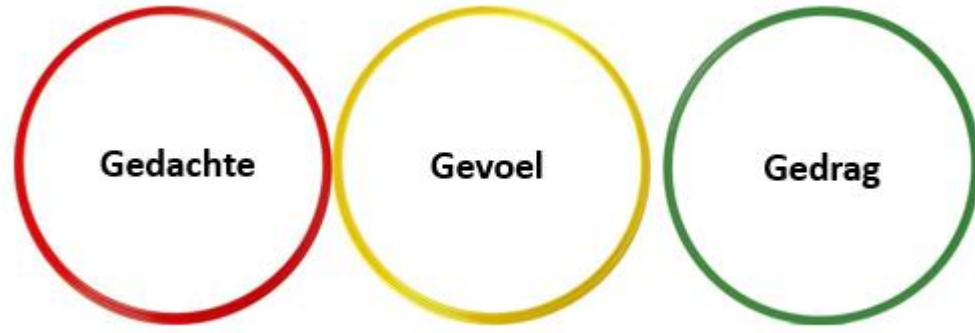
Zo voelde ik me vandaag:



ik was blij ik was verdrietig ik was bang

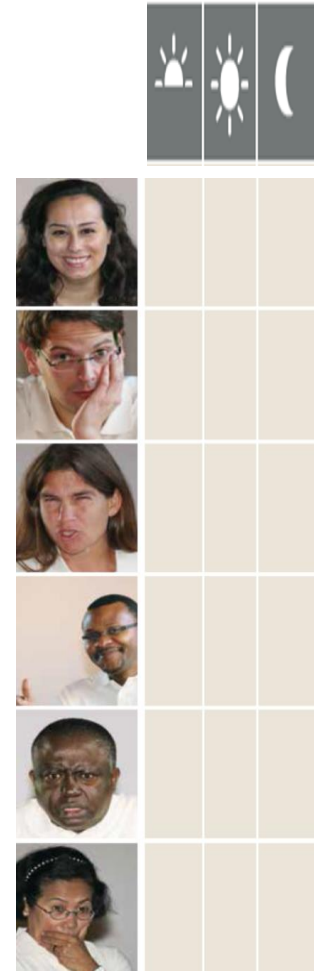


ik was boos ik was moe ik voelde me niet lekker



Materialen





Materialen: Emotiefoto's en Emotiedagboek

Materialen:
Rollenspel



Emoties herkennen oefenen aan de
hand van rollenspel

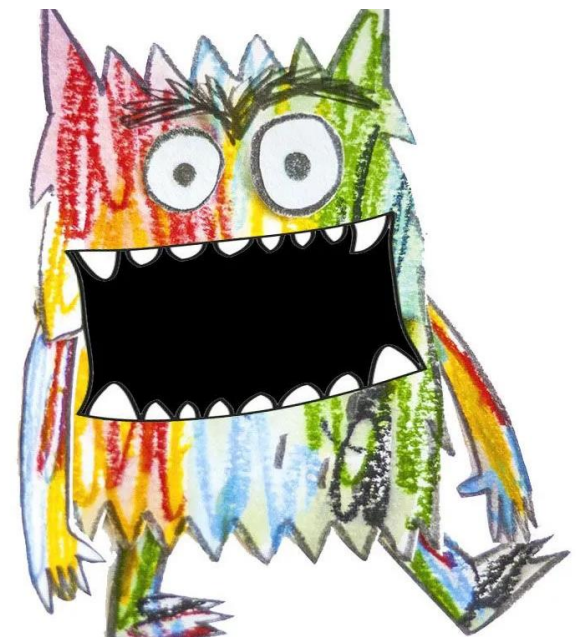


Datum: / / Vandaag was:

☀️ ☁️ 🌧️ 👍 👎

Zo voelde ik me vandaag:

ik was blij ik was verdrietig ik was bang
 ik was boos ik was moe ik voelde me niet lekker



Gevoelens leren herkennen

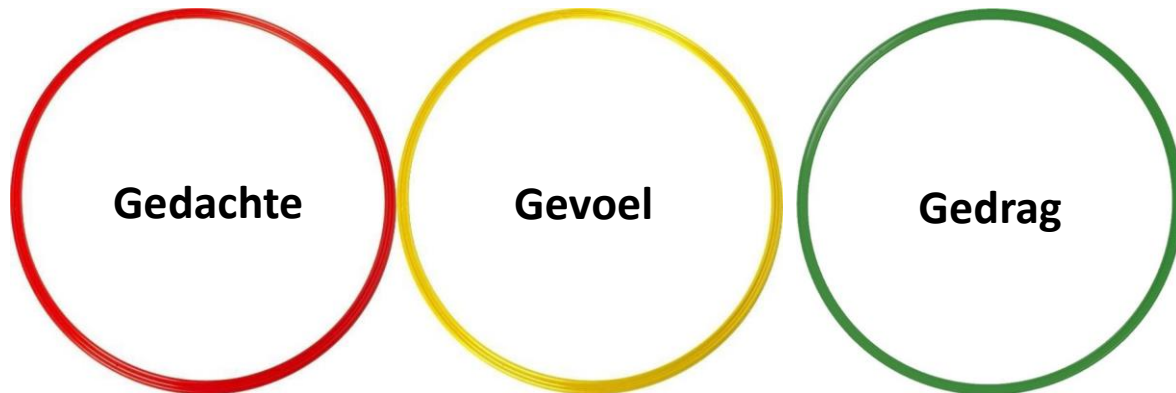
- De kleur van emoties (Emotie monster)
- Emotiekaarten
- Emotiedagboek






Emoties	Bang	Boos	Blij	Bedroefd
Nervus	X			
Opgelucht			X	
Geïrriteerd		X		
Sip				X
.....				

Materialen: G-schema

- Gevoelens leren begrijpen
- Inzicht verwerven in triggerende gebeurtenissen
- Helpt om meer bewust te worden van gedachten, gevoelens én gedragingen
- Gedachte, Gevoel, Gedrag (3 hoepels)



 Denken	
 Voelen	
 Doen	

Doelen: Beter omgaan met anderen (Module 4)

- Vaardigheden verwerven om op een goede manier met anderen om te gaan en om relaties te behouden die voor beide kanten voldoening geven
 - Contact leggen en onderhouden
 - Nastreven van eigen doelen: durven iets vragen (op de juiste wijze krijgen wat ik nodig heb), durven nee zeggen
 - Jezelf uiten in omgang met anderen
- Belang van evenwicht in relaties!

Materialen: Rollenspel

- Gebaseerd op situaties die cliënten hebben meegemaakt
- Rollenspel door de trainers
- Op basis van situaties naar vaardigheden gaan en deze oefenen:
 - Hoe kan je hulp vragen?
 - Hoe kan je zeggen wat je dwars zit?
 - Hoe kan je neen zeggen?
 - Hoe complimentjes geven aan jezelf en anderen?



Afsluitende aandachtspunten

- Belang van een plezierige sfeer in de sessie: Cliënten activeren, motiveren op een speelse en ludieke manier.
- Belang van het betrekken van de begeleidende context (vertrouwenspersoon, maar ook de bredere omgeving kan worden meegenomen in het geleerde).
- Benadrukken dat oefenen in de thuiscontext cruciaal is: Daar zullen ze hun vaardigheden nodig hebben.
- Opdrachten die in de tussentijd moeten gemaakt worden ook communiceren naar begeleiders.
- Vertrouwenspersonen inzetten om cliënten blijvend te motiveren
- Ruimte maken voor evaluatie na de training: Wat vonden de cliënten ervan, wat hebben zij geleerd? Zijn er ook veranderingen die worden opgemerkt door de omgeving van de cliënt? Wat kan beter?

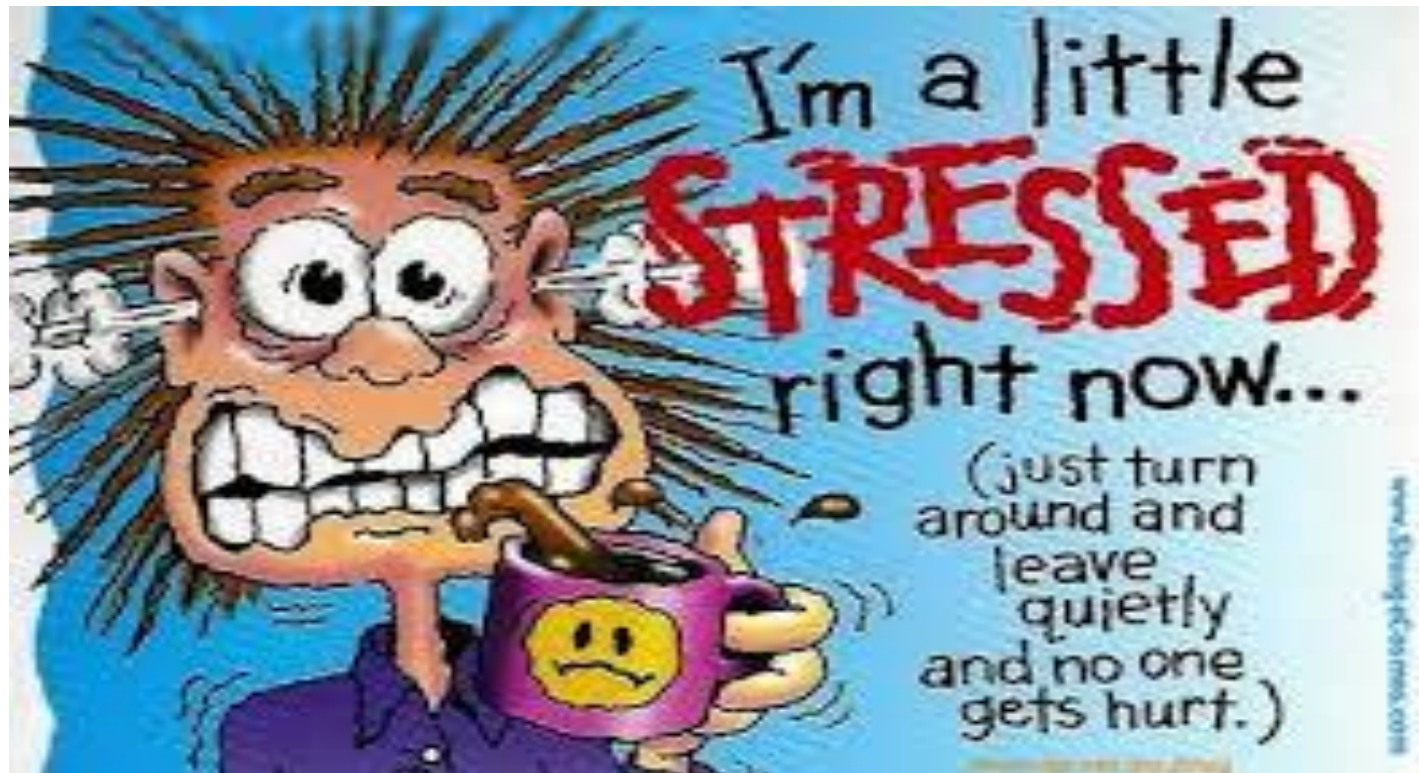
Bronnen

- Barrett, B. F., Elstner, S., Schade, C., & Diefenbacher, A. (2014). DBT-ID: Modified Dialectical Behavior Therapy (DBT) for Individuals with Intellectual Disabilities (ID. United Evangelical Mission (UEM)).
- F Brown, J. (2019). Emotieregulatievaardigheden voor verstandelijk beperkte cliënten (W. Van Den Bosch, Vert.). Pearson Benelux.
- GGZ Rivierduinen. (2024, 19 februari). Behandelmodules Kristal - GGZ Rivierduinen: Werkboek: Denken, voelen en doen. <https://www.rivierduinen.nl/behandelmodules-kristal/>
- Llenas, A. (2014). De kleur van emoties. Clavis Uitgeverij.
- Travers, E. (2017). Vaardigheidstraining in het omgaan met hevige stress en moeilijke emoties (CGG VBO Tienen) [Groepstraining].
- Vandeweerdt, M., Travers, E., & Bauwens, A. (2006). Therapeutische ontmoetingen met mensen met een verstandelijke handicap.: Een praktijkboek voor hulpverleners en therapeuten. (Centra Geestelijke Gezondheidszorg). Garant.
- Weyts, E. (2018). Verstoorde persoonlijkheidsontwikkeling bij personen met een verstandelijke beperking (Universitair Psychiatrisch Centrum Sint-Kamillus) [Presentatieslides; Online].

Inhoudstafel

- 1) Vaardigheidstraining voor volwassenen met een licht verstandelijke beperking vanuit de invalshoek van de dialectische gedragstherapie
- 2) **Groepstraining: Hoe omgaan met stress en spanning?**
- 3) Groepstherapie voor jongvolwassenen met een licht verstandelijke beperking: samen mentaliseren.

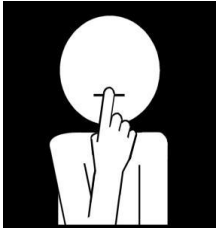
Groepstraining: Hoe omgaan met stress en spanning?



Doel

- Training ontwikkeld op vraag van een maatwerkbedrijf omdat er gemerkt werd dat bepaalde werknemers veel stress en spanning ervaarden. Dit leidde soms tot afwezigheden op het werk of boze uitvallen naar collega's en monitoren.
- Doel is zaken die zich in de persoon en rond de persoon voordoen en bepalen hoe iemand zijn leven leidt, meer zichtbaar te maken en hulp bieden met er taal aan te geven. Op basis daarvan kunnen er dan andere keuzes gemaakt worden die meer in lijn zijn met hoe je je leven optimaal kan leiden. Dat vraagt oefening. En dat voelt op veel momenten niet veilig. Falen hoort namelijk bij dat proces. Door oefening kan je jezelf hierin trainen.
- Voorbeeld van een training rond omgaan met stress en spanning

Groepsafspraken



Wat we vertellen is vertrouwelijk en blijft binnen de groep. We roddelen niet over de anderen.



We hebben respect voor de mening van anderen?
Niet iedereen denkt hetzelfde.



We oordelen niet over elkaar. We proberen te begrijpen wat iemand bedoelt.

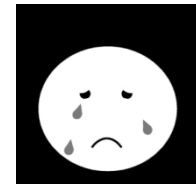
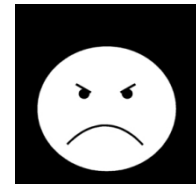


We vertellen alleen wat we zelf willen. Niemand kan ons verplichten iets te vertellen wat we zelf niet willen.



We praten over onszelf, onze eigen gevoelens en belevenissen. We spreken niet in het algemeen over de anderen, de meesten, er zijn er die,...

Gevoelens...:



Jouw inbreng in de groep is belangrijk. Laat van je horen als het te snel of te traag gaat of als je je niet begrepen voelt.



1. Metafoor: Elektriciteit

- Manier om stress en spanning wat meer in beeld te brengen, gezien het belang van visualisatie bij de doelgroep
- Aantal opdrachten rond elektriciteit bvb. waarvoor elektriciteit op het werk nodig, voor- en nadelen
- Stress en elektriciteit hebben veel gemeen

- Stress is onze stroom, energie. Hierdoor lukt het ons om bepaalde zaken te doen.

- Door stress:

Komen we in beweging

Doen we wat van ons verwacht wordt (bvb. opstaan, werken, ...)

Zijn we veilig, het beschermt ons tegen gevaar (bvb. weglopen als er een grommende hond op ons afkomt)

- Ons lichaam is het elektriciteitsnetwerk.
- Wat bij te weinig, te veel stroom
- “Plong” of zekering als veiligheid

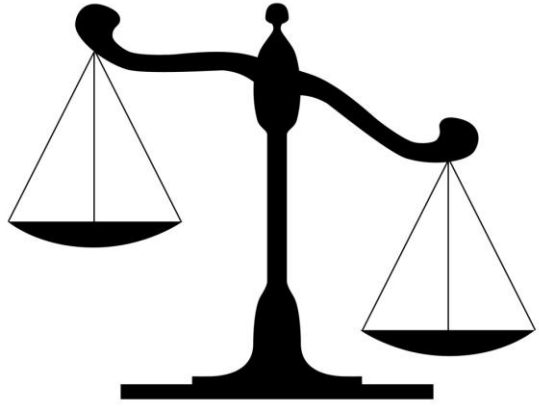
2. Verschil tussen goede en slechte stress

- Symboliseren door last en kracht



DRAAGKRACHT

DRAAGLAST

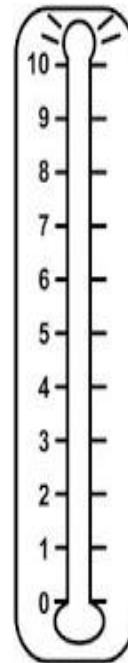


- Stress kan zich op verschillende leefdomeinen afspelen.
- Leefdomeinen: Wonen, relaties, juridisch/financieel, werken/leren en vrije tijd
- Per domein de krachten en lasten ophijsten om dan tot eigen weegschaal te komen



Stressthermometer

- Duid op de thermometer aan, hoeveel stress jij hebt op dit moment. 1 is gelijk aan weinig stress, 5 tussen de twee en 10 is gelijk aan heel veel stress.



3. Signalen van stress

- Er zijn 4 soorten signalen die je waarschuwen dat je het even rustiger aan moet doen:

Lichamelijk

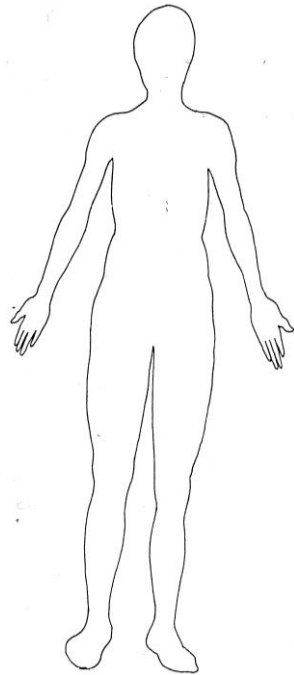
Gevoelens

Gedrag

Gedachten

Mogelijke tekens van stress met betrekking tot je lichaam

- Op silhouet stress die ervaren wordt aanduiden



Duid met een fluostift aan welke tekens van stress jij wel eens hebt:

Pijnen

- Buikpijn
- Druk op je borst
- Hoofdpijn
- Keelpijn
- Pijn in je borst
- Rugpijn
- Schouderpijn
- Spierpijn
- Stijve nek

Maag –en darmproblemen

- Brandend maagzuur
- Diarree
- Gevoel te moeten overgeven
- Overgeven
- Maagklachten
- Misselijkheid
- Spijsverteringsproblemen
- Veel plassen

Vermoeidheid

- Niet kunnen slapen
- Slappe benen
- Slecht slapen
- Vermoeidheid
- Veel geeuwen
- Weinig energie hebben

Andere

- Droge mond
- Duizelig zijn
- Hartkloppingen
- Rillingen/bibberen
- Sneller ademen
- Bevende handen
- Zweten

Mogelijke tekens van stress met betrekking tot je gevoel

- In paniek
- Afkeer/walging
- Eenzaam/Alleen voelen
- Hulpeloos/Hopeloos
- Afstandelijk
- Schuldig
- Uitgeput
- Ongeïnteresseerd
- Koel
- Ongelukkig
- Beledigd
- Geïrriteerd
- Kwaad
- Ongeduldig
- Ontevreden
- Verdrietig
- Verveeld
- Wantrouwend
- Ongemakkelijk
- Ongerust
- Bang
- Beschaamd
- Gespannen
- Razend
- Versteend
- Gefrustreerd
- Onzeker
- Onrustig
- Ontgoocheld
- Jaloers
- Futloos
- Leeg

Mogelijke tekens met betrekking tot je gedrag

- Gebruik van alcohol
- Agressief zijn
- Bazig zijn
- In de war zijn
- Gebruik van drugs
- Niet in lukken om dingen af te krijgen
- Prutsen
- Gejaagd zijn
- Je niet kunnen concentreren
- Meer roken dan anders
- Minder sporten
- Nagelbijten
- Meer eten
- Rusteloos zijn
- Makkelijk schrikken
- Kortaf zijn
- Contacten met andere mensen vermijden
- Tanden knarsen
- Roepen
- Tics
- Uitstellen
- Veel lachen
- Wenen
- Kritiek geven op anderen/roddelen

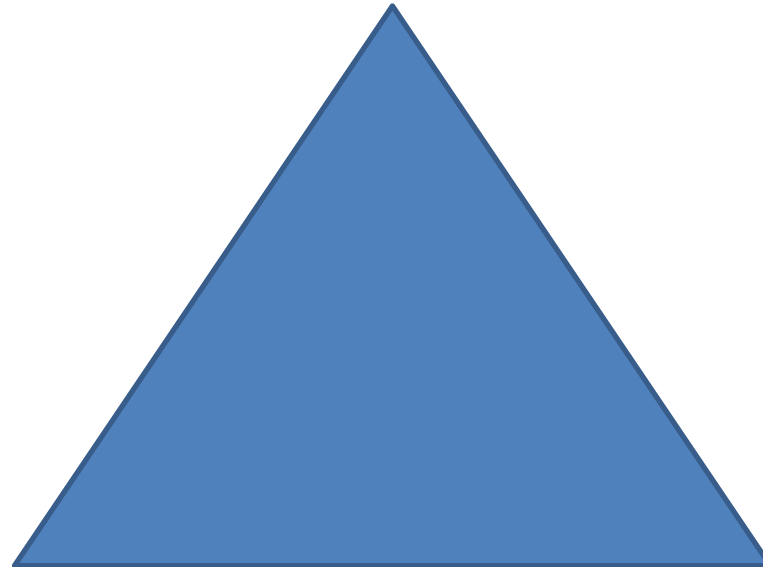
Mogelijke tekens met betrekking tot je denken

- Anderen geven niets om mij
- Anderen vinden mij niets waard
- Anderen zijn boos op mij
- Anderen zijn de schuld van alles
- Twijfelen
- Het is allemaal mijn schuld
- Ik kan niets
- Ik ben niets waard
- Nachtmerries hebben
- Niet meer kunnen stoppen met denken
- Piekeren
- Veel vergeten
- Verward zijn

4. Redenen en gevolgen van stress

- Stress is vaak het gevolg van de manier waarop je op een bepaalde gebeurtenis reageert, hoe je erover denkt en wat je bij deze gebeurtenis voelt.

Gevoel /
Voelen



Gedrag /
doen

Gedachten /
Denken

Negatieve denkgewoontes

Gebrek aan begrip

- Je hebt geen aandacht voor bijzondere omstandigheden die het gedrag beïnvloeden.
- Je denkt dat iemand geen zin heeft om te werken en hierdoor fouten maakt, maar het kan zijn dat die persoon haar hond juist overleden is waardoor ze het moeilijk heeft.

Moet-denken

- We hebben zelf regels in ons hoofd hoe dat we denken dat iets moet gebeuren. Wanneer het dan niet zo gaat, vinden we dat niet ok.
- Je denkt er moeten zeker 10 stuks af en je doet er maar 9, of iemand anders doet er maar 9 dan kan het zijn dat je dit niet goed genoeg vind.

Rampdenken

- Heel de tijd denken dat er iets mis zou kunnen gaan.
- Bvb. denken dat je draad zal vast geraken en de vrachtwagen wel weer te vroeg zal zijn, ...
- ...

Gevoelens en gradaties in gevoelens

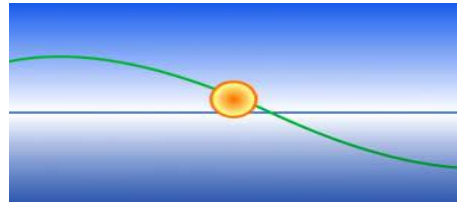


Emotiekaarten: Voelen en denken

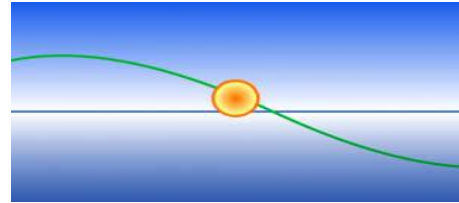


Gedrag/doen: Hoe ontspannen en omgaan met stress

- Ontspanningsoefeningen
- Lijst met ontspanningsmogelijkheden: wandelen, sporten, bad nemen, jezelf verwennen, ...



- Ademhalingsoefening Respiro Guide Pro (YouTube) of via betalende app



- https://www.youtube.com/watch?v=8zWkqx6gO_8

Inhoudstafel

- 1) Vaardigheidstraining voor volwassenen met een licht verstandelijke beperking vanuit de invalshoek van de dialectische gedragstherapie
- 2) Groepstraining: Hoe omgaan met stress en spanning?
- 3) **Groepstherapie voor jongvolwassenen met een licht verstandelijke beperking: samen mentaliseren.**

Groepstherapie voor jongvolwassenen met DD (18-25 jaar)

Stil(st)aan onderweg

Therapeutisch groepsaanbod voor jongvolwassenen met een licht verstandelijke beperking tussen 18 en 25 jaar.



Begeleiders

Lieve Jansen - Kinder- en jeugdpsychologe

Lise Vanden Broeck - Psychomotorisch therapeute

Mark Vandeweerdt - Orthopedagoog

De thema's (ter info)

- **Sessie 1: wandelen door je hoofd** Wat gaat er om in mijn hoofd? Mijn hoofd zit vol! Gedachten die helpen/hinderen. Hoe kom ik aan stress en hoe raak ik ervan af? Spanning en ontspanning.
- **Sessie 2: ontdek je hart** Welke muziek beluister ik graag? Muziek en mijn gevoelens. De woorden in een lied. Dit herken ik in het verhaal. Wat als ik me ... voel? Zoeken naar begrip voor mijn gevoel.
- **Sessie 3: het pad van je doen en laten** Waar haal ik energie en wat kost mij energie? Ik ga ervoor! Daar ben ik trots op. Dat is voor mij een (leuke of lastige) uitdaging. Waar ligt mijn grens? Hoe rust ik uit?
- **Sessie 4: stilstaan bij je relaties** Hoe ben ik in (deze) groep en voelt dat anders dan op mezelf zijn? Deze rol neem ik graag op en dit liever niet. Hoe anderen over mij denken (en ik over hen).
- **Sessie 5: Je rugzak met last en kracht** Wat kan ik verdragen/ waar vecht ik voor (tegen)? Mijn dromen en plannen. Daar sta ik voor op. Wat (Wie) geeft me moed/ neemt mijn moed weg?

Het therapeutische klimaat



- Mentaliseren staat centraal:

Mentaliseren: het kunnen denken over het gedrag van zichzelf en van anderen in termen van veronderstelde mentale toestanden (motieven, gedachten, gevoelens). Mentaliseren is denken over voelen en voelen over denken (Dekker & Sterkenburg)

- Het team denkt na over wat de deelnemer (niet) laat zien aan gevoelens, noden etc. en geeft dit verkennend (zou het kunnen dat...) terug aan de deelnemer.
- Accepterend, gunnend gesprek met respect voor zelfbeschermende houding van deelnemer

In het spoor van een cliënt(1):Cathy

- **Cathy, 23 jaar, LVB (bovengrens) aangemeld via thuisbegeleidingsdienst. Woont bij moeder. Voorlopig zonder dagbesteding.**
- **Komt naar intake met haar begeleidster.**
- **Geeft in gesprek enkel haar naam prijs. Houdt haar blik afgewend. In de loop van het gesprek blijft ze afwezig kijken en zwijgen. Wordt soms overspoeld door verdriet.**
- **Voorkennis bij therapeut over het gezin door individueel therapietraject van haar oudere zus. Wordt aangevuld door begeleidster.**
- **Dilemma: hoe omgaan met dit uur van stille wanhoop, met respect voor zelfbescherming tegen overspoeling. Een uur stilte is geen optie in deze fase.**
- **Therapeut deelt positie van voorkennis. Blijft zich richten tot Cathy om haar ruimte te geven tot participatie. Vraagt bij elk thema haar toelating om eigen reflecties of die van begeleidster in te brengen. Zij geeft toelating met een knikje.**
- **Ruimte maken voor voorzichtige interpretatie en acceptatie van gevoelens (ze mag dit op deze manier tonen)**
- **Therapeut verlaat de gesprekskamer: C beslist samen met begeleidster over deelname**

In het spoor van een cliënt(2): narratief

- **C komt uit een GVO met 2 kinderen. Vader is overleden toen C 6 jaar was. Rouw is nog steeds zeer aanwezig bij C. . Haar zus woonde vanaf haar 6^{de} tot 18^{de} in internaat. C volgde type 1 onderwijs en woont thuis. Zij heeft een goede band met haar zus.**
- **Moeder heeft eigen psychische problematiek. Het gezin verhuisde meermaals, ifv relaties van moeder. Binnen een +- vaste relatie werd in 2016 een (half)broertje geboren (D). Partners zijn intussen gescheiden, waardoor het gezin korte tijd dakloos was (verblijf in een hotel). D. is toegewezen aan vader; komt regelmatig een dag of weekend naar moeder. Moeder heeft intussen veel jongere partner met LVB.**
- **C en haar zus werden vaak opgevangen door de grootouders (kant van vader), die o.a. zorgen voor vervoer naar hobby's (sport) en soms financieel bijspringen.**
- **C is werkzoekend. Ze verlangt naar een eigen woonplaats.**

Gespreksondersteunende methodiek (1)

Kies een dier waarvan je vindt dat het in iets hetzelfde is als jij, waarmee je je verbonden voelt... .



Mentaliserende vragen over dier (2)

Voorbeelden:

- Wat weten we over dit dier en hoe het leeft (bv groep/op zichzelf; sterk/kwetsbaar,)
- Waar/wanneer voelt dit dier zich veilig – hoe merk je dit,
- Waar/wanneer voelt het zich bedreigd – hoe reageert het op stress – hoe brengt het zich in veiligheid
- (Hoe) kunnen mensen omgaan met dit dier.

Mentaliserende vragen over Cliënt: transfer.

Herken je iets daarvan bij jezelf; wat wil je daarover delen?

Cathy kiest een slang. Ze zegt dat een slang er gevaarlijk uitziet voor mensen, maar dat ze eigenlijk lief zijn. Als ze zich bedreigd voelen kunnen ze vluchten en soms bijten. Mensen die bang zijn van slangen begrijpen hen niet.

Zelfreflectie: Ik ben graag alleen. Thuis zet ik me in voor het huishouden en de zorgen voor D. Dat wordt niet gezien; mijn huisgenoten gaan met mijn verdienste lopen. Anders dan vroeger hou ik mijn gevoelens daarover in en ga naar mijn kamer. Ik vind uitweg in sporten.

Observatie: spreekt op timide toon. Houdt zich afzijdig tijdens informele pauze-momenten. Helpt de groep tijdens de dierenronde door haar uitgebreide kennis over dieren te delen. Ze is bij elke sessie aanwezig en maakt daarvoor een busreis van (H/T) 40 kilometer.

Reflecties in het team

- Door haar stoer uiterlijk en afzijdigheid lijkt ze een schild te hebben met wapenspreuk “ik heb niemand nodig”. Liever bij dieren dan bij mensen. Ongenaakbaar, stoere kleding.
- Kwetsbaarheid: verlangt erkenning, maar gelooft er niet in. Weinig vertrouwen in eigen toekomstperspectief. Ondergrond van spanning, teleurstelling, verdriet en – in mindere mate- boosheid.
- Is in face-to-face context meer open over haar situatie. Van bij de aanvang werd een afspraak gemaakt over nabijheid van een therapeut.
- Engageert zich bij doe-activiteiten
- Heeft er veel voor over om te participeren aan de groep. Doet dit zelfstandig

Methodiek 2: kies een liedje

- Kies een liedje of stukje muziek dat belangrijk is voor jou. Muziek waar je een speciaal gevoel bij hebt/ een band mee hebt
- De keuze van Cathy:

[Lauren Spencer Smith - Bigger Person \(Lyrics\) - YouTube](#)

Het passenspel van mentalisatie

°Indrukken van het team:

C is zich erg bewust van haar “opofferende” (geparentaliseerde) positie en wat het haar kost. Lijkt te verlangen naar bevrijding van deze last.

Tekst is een soort protestlied gericht naar moeder

°Boodschap aan Cathy:

Wij zien je inspanningen.

Je lijkt te verlangen naar ook eens verzorgd worden, jong mogen zijn, geliefkoosd worden als een kind.

°Kernzin: **Droom en denk na over je eigen weg!**

°Creamoment: C schildert een wegje op een steentje

Conclusie: uitdagingen in de transitieleeftijd (Ter info)

Uitdagingen van de transitieleeftijd:

- Jongeren met een “rugzak” (traumatische live- events)
- Het vinden van een eigen plaats in wereld van volwassenen (beperkte opties)
- Het vinden van een eigen plaats onder leeftijdsgenoten
- Het dilemma autonomie – ondersteuning/aanpassing
- De scherpere bewustwording van de beperking en confronterende gevolgen (het trauma van de beperking)

Uitdagende levensvragen:

- Waar/ bij wie ben ik veilig?
- Waar/ voor wie ben ik gewenst? Kan ik “mee”?
- Wie vindt mij belangrijk; in welke kring hoor ik thuis?
- Heb ik invloed op mijn leven/ Wie kan ik vertrouwen?
- Wil ik (zo) leven?