

Babbelladder:

methodiek voor psycho-educatief groepswork met relaxatieoefeningen



In het kader van het project, psychosociale groeps gesprekken voor asielzoekers in Rode-Kruisopvangcentra is het draaiboek, **Babbelladder: methodiek voor psycho-educatief groepswork met relaxatieoefeningen**, tot stand gekomen. Dit project is medegefinancierd door het Europees vluchtelingenfonds.

Auteurs:

Sarah Trauwaert
Hilde Smits

Illustraties verzameld door:

Bram Spinnewijn
Sara Keymeulen

Dank aan alle collega's en partners voor hun inhoudelijke inbreng.

Voor inlichtingen kun je je richten naar :

Rode-Kruis Vlaanderen

Sarah Trauwaert
Saar Schaubroeck
Barbara Janssens

Motstraat 40
2800 Vlaanderen
Tel: 015443544



Dit project is
medegefinancierd
door EVF





Handleiding voor het begeleiden van de sessies

“Ik heb mijn eigen kracht teruggevonden.”
(Fatima, 28j, Syrië)

Inhoud

Handleiding voor het begeleiden van de sessies

- Inleiding
- Sessie 1: Wat is stress?
- Sessie 2: Lichamelijke reactie bij stress
- Sessie 3: Omgaan met stress
- Sessie 4: Slaapproblemen
- Sessie 5: Pijnklachten
- Sessie 6: Balans draagkracht en draaglast

Lichaamsoefeningen

Bijlage

- Illustratie
- Literatuurlijst

Inleiding

1. Voorwoord

Rode Kruis-Vlaanderen organiseert reeds 20 jaar opvang voor asielzoekers in opvangcentra. We bieden hen onderdak en voedsel, we organiseren activiteiten, we bieden hen uitleg over de asielprocedure, we zorgen voor medische en psychosociale begeleiding, we maken hen wegwijs in de Belgische samenleving, kortom we proberen hen zo warm mogelijk te onthalen. Desondanks stellen we vast dat het leven in een opvangcentrum en wachten op een antwoord van een asielaanvraag erg belastend is voor de bewoners. Het samenleven met vreemde anderen, het zich inpassen in de structuur van een opvangcentrum, het onzekere verblijfsstatuut, maar ook het gemis van het land van herkomst en de familie, de gebeurtenissen uit hun voorgeschiedenis wegen zwaar. Dit alles leidt ertoe dat bewoners vaak eenzaam zijn, zich afsluiten, lusteloos worden, depressief zijn, gefrustreerd zijn, eisend worden, lichamelijke klachten krijgen, enz. Deze ervaringen en gevoelens zijn moeilijk onder woorden te brengen. Wat kan je zeggen als je zelf niets kan veranderen aan de situatie waarin je zit (namelijk wachten op je asielaanvraag)? Tegen wie kan je iets zeggen, als je niet zeker weet of je begeleiders en medebewoners wel kan vertrouwen? Alsof er een taboe heerst op het spreken over zichzelf, over het verleden of over de toekomst, alsof mensen eenzaam zitten te wachten op een antwoord over hun asielaanvraag.

Ook voor onze medewerkers is het moeilijk om soms woorden te vinden in deze situatie: 'wat kan ik wel en wat kan ik niet vragen aan bewoners over hun gevoelens? Ik maak mij zorgen over zijn functioneren maar hoe breng ik dit aan?'. De vragen naar opleiding en vorming over methodieken ter verdieping van de psychosociale begeleiding namen toe, zoals we vaststelden in het onderzoek naar psychosociale en therapeutische hulpverlening aan asielzoekers (2004). Gaandeweg groeide de aandacht van begeleiders voor signalen van onwelbevinden, ze durfden dit bespreekbaar stellen, konden erkennen tegenover bewoners dat de verblijfsomstandigheden belastend zijn enz. Deze individuele aanpak wierp en werpt nog altijd zijn vruchten af. Maar we

dachten ook dat er nog iets meer mogelijk was: we wilden de bewoners zelf meer aanspreken op hun krachten, het faciliteren van de natuurlijke steun die mensen elkaar kunnen bieden in moeilijke omstandigheden. We dachten aan iets op groepsniveau.

Ongeveer tegelijkertijd vond een eerste initiatief plaats in het opvangcentrum van Overpelt in juni 2004. Daar organiseerde de centrumverantwoordelijke een praatgroep voor mannen en voor vrouwen. De sessies werden geleid aan de hand van vooraf bepaalde thema's (kennismaking, verleden, impact verleden op huidig functioneren en toekomst). Zowel de deelnemers als de begeleiders evalueerden deze groepsgesprekken uiterst positief. Vooral bij de vrouwengroep zagen we echt een evolutie, waarbij de erkenning door de groep het doorbreken van hun isolement bewerkstelligde.

Deze ervaringen inspireerden ons om een concept uit te werken waarbij we bewoners willen ondersteunen door hun veerkracht aan te spreken. Na een literatuurstudie maakten we een eerste ontwerp voor het opzetten van psycho-educatieve groepsgesprekken met relaxatieoefeningen voor vrouwelijke asielzoekers. Dit pilootconcept probeerden we uit in het opvangcentrum van Lanaken en Brugge. We zijn dan maart 2006. Het concept sloeg aan en betekende een meerwaarde voor de bewoners. Dit smaakte naar meer en we vroegen in 2006 extra subsidies aan bij het Europees Vluchtelingenfonds om de psycho-educatieve groepswerking in de opvangcentra verder uit te bouwen. We waren ambitieus: het uitbreiden van het aanbod naar andere opvangcentra, maar ook het aanbieden van groepsgesprekken aan mannen en kinderen. En hierbij ook het overdragen van de methodiek naar de begeleiders van de opvangcentra, zodat ze er ook zelf mee aan de slag kunnen gaan.

De reacties van de deelnemers en van de begeleiders hielpen ons om het pilootconcept bij te sturen, aan te passen, meer af te stemmen en het ons meer en meer eigen te maken. Dit draaiboek is het resultaat van dit proces, van onze ervaringen. Maar zelfs nu is het geen werk dat 'af' is, elke groep is anders, elke groep leert ons bij....

2. Opzet van de sessies

Het uitgangspunt van psycho-educatieve groepsgesprekken met relaxatieoefeningen is vrouwelijke asielzoekers te helpen gezond te functioneren in de huidige, moeilijke situatie. Er wordt vertrokken vanuit de kracht en de mogelijkheden van de vrouwen om op een adequate manier om te gaan met stressvolle situaties.

De cursus bestaat uit zes bijeenkomsten van twee uur. Het aantal deelnemers is minimaal zes en maximaal twaalf.

a. Doel van de cursus

Het doel van de preventieve groepen is het bevorderen van adequate coping in het omgaan met spanning in het hier en nu. Door adequate coping kunnen de vrouwen ervaren dat ze weer meer controle hebben over de situatie, waardoor spannings- en pijnklachten kunnen verminderen of voorkomen worden.

De specifieke doelen zijn:

- de vrouwen inzicht hebben in het ontstaan en het verloop van de klachten (psycho-educatie; géén therapie).
- de vrouwen actief kunnen omgaan met spanningsklachten.
- de vrouwen (h)erkenning kunnen geven en krijgen van de groep.
- de vrouwen ontspanningstechnieken gebruiken.

Het is niet de bedoeling om uitgebreid in te gaan op ervaringen voor en tijdens de vlucht van de asielzoekers. Voor vele asielzoekers is het moeilijk om hierover te praten. We gaan in op wat de asielzoekers hier en nu kunnen doen om zo gezond mogelijk te blijven.

b. Doelgroep

De doelgroep zijn volwassen vrouwelijke asielzoekers. Bij deze vrouwen spelen de ervaringen en de achtergrond van de vlucht mee bij het ontstaan, de beleving en de presentatie van hun klachten. De vrouwen hebben spanningsklachten ontwikkeld die in hun huidige situatie in stand worden gehouden. Ze hebben vaak last van psycho-sociale problemen. De psycho-educatieve groepsgesprekken zijn bedoeld voor vrouwen die openstaan voor het thema (stress en spanningsklachten). Het aanbod is geschikt voor een gesloten groep.

c. Begeleiders

De groepsbegeleiders moeten ervaring hebben in het werken met groepen en bij voorkeur met het begeleiden van ontspanningsoefeningen. Daarnaast dienen ze inzicht te hebben in de specifieke problematiek van asielzoekers en kennis over stress. Het is aan te bevelen om met twee begeleidsters te werken die de taken kunnen verdelen: de één draagt zorg voor de inhoud en de ander voor het groepsproces.

De twee begeleiders bewaken ook het kader, dat duidelijkheid en veiligheid kan bieden aan de deelnemers. Met het kader bedoelen we een aantal 'spelregels' waar begeleiders en deelnemers zich aan moeten houden. Voorbeelden van spelregels zijn: het tijdstip, de begeleiders, de ruimte en een aantal afspraken. Eén van de afspraken betreft het groepsgeheim. Dit wordt enkel doorbroken als er bij het team advies moet ingewonnen worden. We brengen de betrokken persoon hiervan op de hoogte en vragen in de mate van het mogelijke hiervoor zijn goedkeuring. Andere ervaringen met de groepsgesprekken kunnen met het team gedeeld worden op voorwaarde dat het om anonieme beschrijvingen gaat.

Als begeleider is het belangrijk om te kunnen openstaan voor de gevoelens, zoals onmacht en verdriet van de deelnemers. De thema's die besproken worden, kunnen bij de deelnemers gevoelens van pijn, onmacht of verdriet losmaken. Als dit gebeurt, is daar niet meteen een antwoord of oplossing voor.

Erkenning en aandacht geven is belangrijk, al is het niet de bedoeling dat het individuele verdriet en pijn alle aandacht opeisen. Indien een individu extra aandacht nodig heeft, moet dit individueel verder opgevolgd worden. Vooraf moet duidelijk zijn hoe de opvolging en doorverwijzing zal verlopen.

De groep is gericht op preventie. Het is niet de bedoeling om aan therapie te doen.

Het is belangrijk dat de groepsgesprekken gedragen worden door het team. Op voorhand is het team op de hoogte wat de bedoeling is van de groepsgesprekken.

d. Cursusruimte

De bijeenkomsten vinden plaats in een grote ruimte. De ruimte moet geschikt zijn om lichaamsoefeningen op matjes te doen. Voor de groepsgesprekken zitten de deelnemers op een stoel. Er is een flapover, die wordt gebruikt om de psycho-educatie te illustreren.

e. Werken met een tolk

Vooraf wordt bepaald welke taal er zal worden gesproken. Als de begeleiders en deelnemers niet dezelfde taal spreken, dan is het nodig een tolk in te schakelen. Het is belangrijk dat de vrouwen zich kunnen uiten en de theorie en de ervaringen van andere vrouwen kunnen begrijpen. Het is belangrijk om met een tolk te werken die open staat voor deze thema's. Het werkt het best om steeds dezelfde tolk te gebruiken.

f. Werving en planning

Voor de werving zijn er verschillende kanalen te gebruiken.

Enkele suggesties:

- flyers uitdelen
- posters ophangen
- persoonlijke uitnodigingen rondbrengen

Het is belangrijk om een dag en tijdstip vast te leggen en zich daaraan te houden. Om de groep en het groepsproces te kunnen vasthouden is het belangrijk om de sessies minstens één keer per week te laten doorgaan.

3. Methodiek

Veel vluchtelingen hebben last van spanning en lichamelijke klachten. De situaties, die stress en dus spanningsklachten veroorzaken, zijn niet altijd te veranderen. Je kan er echter wel invloed op uitoefenen via de manier waarop je ermee omgaat. Een aantal mogelijkheden om met stress om te gaan zijn: ontspanningsoefeningen, informatie over stress (psycho-educatie) en sociale ondersteuning.

De gehanteerde werkvormen in deze cursus zijn : psycho-educatieve groepsgesprekken en lichaamsgerichte werkvormen.

a. Psycho-educatieve groepsgesprekken

De psycho-educatie is een preventieve benadering waarbij de groepsleden op een interactieve wijze informatie en vaardigheden aangeboden krijgen. Het doel hiervan is dat ze meer inzicht krijgen in het ontstaan en het verloop van spanningsklachten en leren hoe ze zelf kunnen werken aan de vermindering ervan.

De begeleiders van de groepsgesprekken besteden veel tijd en energie aan het opbouwen van een vertrouwelijke en veilige sfeer, zodat de vrouwen zich vrij voelen om zich te uiten. Het is daarom belangrijk om zich strict aan het kader (tijdstip, afspraken, vaste begeleider, gesloten groep) te houden. Het kader geeft duidelijkheid en veiligheid. Het doel van de groepsgesprekken is dat de vrouwen elkaar kunnen ondersteunen door het geven en krijgen van (h)erkenning. Wat de vrouwen allemaal gemeen hebben is het feit dat ze asielzoeksters zijn en in het opvangcentrum leven. Het spreken over de problemen kan deze draaglijker maken. De vrouwen kunnen elkaar tips geven hoe je ermee om kunt gaan.

b. Lichaamsgerichte werkvormen

De *wakker-kneed-oefening* heeft als doel om helemaal wakker te worden, om de aandacht op je lichaam te richten en de gedachten los te laten

De *losmaakoefening* maakt het lichaam los op muziek.

De *spierontspanningsoefening* van E. Jacobson heeft tot doel:

- te ontdekken waar de spanning in het lichaam zit
- het verschil te voelen tussen spanning en ontspanning in de spieren
- greep te krijgen op lichamelijke reactie en niet meer overgeleverd te zijn aan gevoelens van spanning
- te leren ontspannen in het leven van alledag

De *buikademhalingsoefening* werkt ontspannend. Een lage ademhaling voelt veel vrijer en ruimer en maakt rustig. Ze is belangrijk voor de beheersing van de ademhaling en de buikspieren.

4. Overzicht van de onderwerpen

Per sessie wordt één thema besproken. Dit zijn de volgende thema's:

- Sessie 1: Stress
- Sessie 2: Spanning en stress
- Sessie 3: Omgaan met stress
- Sessie 4: slaap
- Sessie 5: pijn
- Sessie 6: mijn eigen kracht

Elke sessie heeft dezelfde structuur. Dit is om het veiligheidsgevoel te bevorderen. De structuur is de volgende:

- kringmoment
 - o wakker-kneed-oefening
 - o elke vrouw vertelt hoe zij zich voelt
- psycho-educatieve groepsgesprekken
- losmakende oefeningen
- relaxatie-oefeningen

5. Leeswijzer

In deel twee worden de verschillende thema's besproken. In deel drie worden de lichaamsoefeningen, die in elke sessie terugkomen, uitgebreid beschreven.

Als bijlage vind je de illustraties.

Sessie 1: Stress

Doelstellingen:

- De deelnemers hebben met elkaar en met de inhoud van de sessies kennis gemaakt.
- De deelnemers respecteren de belangrijkste afspraken die tijdens de sessies gelden.
- De deelnemers hebben inzicht in stress en in de belangrijkste factoren die stress veroorzaken.
- De deelnemers leren zich ontspannen.

Tijd	Inhoud	Werkvorm	Materiaal
	Voor de les	Elke deelnemer krijgt een naametiket.	• Dia nr 1,2 • Naametiket voor elke deelnemer
20 min	<i>Kennismaking</i> De deelnemers leren elkaar een beetje beter kennen.	<i>Oefening</i> De begeleider vraagt de deelnemers zich voor te stellen: • Vertel je naam • Duid je land van herkomst aan op de kaart • Vertel iets belangrijks over jezelf (Vb.: ik ben mama, ik dans graag, ...) • Begroet de groep zoals je dat in je land van herkomst deed. De begeleider peilt naar de verwachtingen van de deelnemers over de sessie. Hij geeft duidelijk aan welke verwachtingen al dan niet kunnen worden ingelost.	• Dia's nr 3,4 • wereldkaart

5 min	Inleiding • <i>Doel van de sessies:</i> Het leven van een asielzoeker is zeker niet altijd gemakkelijk (land, familie, vrienden verlaten; angst tijdens de vlucht; aankomst in een onbekend land; leven in een asielcentrum met zijn huishoudelijk reglement; ...). Tijdens deze sessies wordt er bekeken hoe we in moeilijke situaties gezond kunnen blijven. • <i>Inhoud van de sessies:</i> De thema's zijn: stress, lichamelijke reacties van stress, omgaan met stress, slaapproblemen, pijnklachten en balans draaglast en draagkracht. Per sessie behandelen we één thema. Tijdens elke sessie wordt één uur gepraat en daarna volgen lichaams oefeningen tijdens één uur. • <i>Aanpak van de sessies:</i> Tijdens de sessies zal er veel gepraat worden. Door te praten ervaar je dat je niet alleen bent. Je kunt van elkaar leren. <u>Belangrijk 1:</u> Je bent niet verplicht om te praten. Je kan alles zeggen, maar je moet niet. <u>Belangrijk 2:</u> We praten over het gezond blijven in het hier en nu, niet over de ervaringen voor en tijdens de vlucht. ▪ <i>Oefenen tijdens de sessies:</i> Tijdens de sessies doen we oefeningen om rustig en kalm te blijven. Je kan deze oefeningen ook later na de sessies nog altijd gebruiken. Er wordt aan de deelnemers gevraagd losse kledij te dragen.	Doceren De begeleider geeft een woordje uitleg bij het doel, de aanpak en de oefeningen tijdens de sessie. De begeleider stelt de thema's van de verschillende sessies voor.	Dia's nr 5,6
5 min	Afspraken • <i>Taal:</i> ○ Eerst Nederlands, daarna vertaling ○ Niet kriskras door elkaar praten ○ Hand opsteken als je iets wil zeggen. ○ Belangrijk: Vraag geduld en begrip voor elkaar. • <i>Duur:</i> ○ Elke sessie duurt 2 uur.	Doceren De begeleider overloopt de afspraken.	

	- o Iedereen kan vroeger komen en koffie of thee nemen. - o Er is geen pauze • Veiligheid: - o Geen kinderen, alleen vrouwen - o Deur op slot langs binnen: geen storing van buitenaf, maar je kan wel steeds het lokaal verlaten - o 'Groepsgeheim': wat hier verteld wordt, verlaat de kamer niet. Zo kan iedereen alles zeggen.		
15 min	Definitie: Wat is stress? • De metafoor van de rugzak: Een rugzak kan zwaar wegen, net als problemen die op je schouders rusten. Men kan echter leren om de rugzak weg te zetten. • Definitie: Je ervaart iets als stressvol als je twijfelt of je sterk genoeg bent om met de problemen om te gaan.	Doceren • De begeleider legt de metafoor van de rugzak uit. • De begeleider doceert de definitie van stress en geeft enkele voorbeelden. (Vb.1: gisteren moest ik de sessie van vandaag voorbereiden. Ik moest ook nog de was doen en strijken. Ik dacht dat ik niet klaar ging geraken en kreeg spanning of stress. Vb.2: Ik ben laat vertrokken vandaag in Mechelen. Ik was bang dat ik er niet zou geraken. Vb.3: Je moet morgen naar je interview. Dit is erg spannend en daar krijg je stress van. Vb.4: Er is veel lawaai in de gang en je probeert te slapen.) Oefening 1 • Vraag: Kunnen jullie een paar dingen opnoemen waarvan je denkt dat iedereen ermee te maken krijgt en die zwaar wegen? • De deelnemers brengen hun antwoorden naar voren. • De antwoorden worden besproken. • De begeleider overloopt de antwoorden.	• Dia's nr 7,8,9 • Flipover • Stiften

		Oefening 2 • Vraag: Welke woorden bestaan in jullie taal voor stress, spanning, zorgen hebben? • De deelnemers stellen de woorden voor en schrijven ze op een flipover. • De begeleider gaat samen met de deelnemers na of de betekenis overal dezelfde is.	
15 min	ABC-model: stress begrijpen • A: activerende factor: de factor die stress veroorzaakt • B: jouw beleving van A (je ervaringen, gedachten, interpretatie of overtuigingen mbt A) • C: consequenties of emotionele gevolgen van A (stress die voortvloeit uit je ervaringen, gedachten, interpretatie of overtuiging mbt A) Met andere woorden: Een mogelijke veroorzakende situatie → je beleving hiervan → stress	Oefeningen Oefening 1 • De begeleider geeft aan dat je gedachten een veel grotere rol spelen dan je denkt bij het creëren van je eigen stress. Wat de ene ervaart als heel stressvol, vindt de ander helemaal niet zo erg. • Voorbeeld: persoon a vindt het fijn om te wachten op een bus. Het is een gelegenheid om de krant te lezen. Persoon b vindt wachten tijdsverlies. • Vraag: Wat vind je stressvol en een ander niet? Waar krijg je spanning van en een ander niet? • De deelnemers geven antwoorden • De antwoorden worden kort besproken. Oefening 2 • De begeleider legt uit dat stress ook van dag tot dag kan verschillen. Wat je vandaag ervaart als heel stressvol, vind je morgen misschien niet meer zo erg. • Voorbeeld: persoon a vindt wachten op een bus stressvol als hij een afspraak heeft. Als	• Dia's nr 10,11

		hij geen afspraak heeft, vindt hij het wachten niet stresserend. • Vraag: Kun je een voorbeeld geven van iets dat je vandaag erg stressvol vindt, maar dat je morgen minder stressvol vindt? • De deelnemers geven antwoorden • De antwoorden worden kort besproken.	
55 min	Lichaamsoefeningen		Matten, losse kledij Uitleg oefeningen
1 min	Volgende week Volgend thema: • Wat gebeurt er met je lichaam als je stress hebt?	Doceren De begeleider geeft aan welk thema de volgende sessie wordt besproken.	
4 min	Afsluitmoment	Oefening • Iedereen zit in een kring. • We nemen mekaars handen (linkerhandpalm naar boven, rechterhandpalm naar beneden). • De begeleider vraagt: Hoe voel je je nu? • De deelnemers geven antwoorden. • De begeleider zegt: “We ademen 3 keer in en zo lang mogelijk uit. In en zo lang mogelijk uit. 1 2 3”	

Sessie 2: spanning en stress

Doelstellingen:

- De deelnemers hebben inzicht in de beschermende functie van stress.
- De deelnemers maken een onderscheid tussen gezonde en ongezonde stress.
- De deelnemers hebben inzicht in het ontstaan van stressklachten.
- De deelnemers kunnen hun eigen spanningsklachten beïnvloeden.

Tijd	Inhoud	Werkvorm	Materiaal
	Voor de les	Elke deelnemer krijgt een naametiket.	• Dia nr 12 • Naametiket voor elke deelnemer
5 min	Wakker-kneed-oefening ademhalingsoefeningen	Oefenen	• Uitleg oefeningen
5 min	Herhaling Vorige week hebben we het gehad over stress, spanning, je zorgen maken. Je ervaart iets als stressvol als je twijfelt of je de problemen wel zal aankunnen. Je krijgt dan stress of spanning. Stress is voor iedereen anders: het gaat er over wat jij ervaart als iets moeilijk. Wat de ene ervaart als heel stressvol, vindt de ander helemaal niet zo erg. Wat je vandaag ervaart als heel stressvol, vind je morgen niet meer zo erg	Vragen • De begeleider vraagt aan elk van de deelnemers een element aan te geven dat hen van de vorige les is bijgebleven. • Elke deelnemer bespreekt één punt. • De begeleider bespreekt de items, die niet opgesomd zijn.	• Dia's nr 13,14

15 min	Lichamelijke reacties bij stress In het leren omgaan met stress is het heel belangrijk om te weten wat stress juist is. Wat is spanning in je lichaam? Hoe kun je dit voelen? Welke klachten heb je dan? Daar hebben we het vandaag over. Stress kan een nuttige of beschermende reactie zijn. Om dit te begrijpen, moeten we een reis terug in de tijd maken. Als onze primitieve voorouder geconfronteerd werd met <u>reëel levensgevaar</u>, vb. oog in oog staan met een tijger, dan kon je twee dingen doen: <u>vechten of vluchten</u>. Om dit te kunnen doen, moet hij al zijn krachten verzamelen. Wat gebeurde er dan in zijn lichaam? Als hij geconfronteerd werd met een reëel levensgevaar (oog in oog met een tijger staan), • ging het hart sneller kloppen (nodig om bloed naar de spieren te pompen) • versnelde de ademhaling (want de spieren kunnen de zuurstof goed gebruiken) • spanden de spieren zich op • had hij geen honger en geen tijd meer om te denken aan eten. Dit was een goede reactie, want zo kon de jager snel reageren. Zijn lichaam was voorbereid om ofwel te gaan vechten ofwel om zo hard mogelijk weg te lopen... Zijn lichaam hielp de jager bij de jacht! <u>Deze lichamelijke reactie hebben we nu nog altijd, zonder dat we voor een levensbedreigende situatie komen te staan.</u> We reageren zo als we geconfronteerd worden met stress, vb. elke dag veel lawaai in het OC, wachten op procedure, veel huishoudelijke taken,... Het gekke is dat ons lichaam dit soort van 'bedreigingen' even ernstig neemt als de jager tegenover de tijger. Je lichaam reageert nog steeds met de vecht- of vluchtrespons. Wanneer je geconfronteerd wordt met stress of spanning, dan gebeurt er iets in je lichaam, waardoor bepaalde stoffen vrijkomen,	Doceren De begeleider legt uit waarom stress een bescherming kan geven. Oefening • Vraag: Wat gebeurde er met het lichaam van de voorouder wanneer hij met een reëel levensgevaar (= vb.: oog in oog staan met een tijger) geconfronteerd werd? • De deelnemers geven antwoorden. De antwoorden worden op een flipover geschreven. • De antwoorden worden kort besproken en aangevuld met de theorie. Doceren De begeleider legt de link naar het leven in een opvangcentrum.	• Dia's nr 15,16,17,18,19,20,21,22,23 • Flipover en stiften
----------------------	--	---	--

	<u>stresshormonen (adrenaline en cortisol)</u>. Adrenaline heb je nodig om te handelen. Cortisol dient als anti-stresshormoon dat het lichaam voorbereidt om de effecten van stress aan te kunnen. Je krijgt een hele waaier van veranderingen in je lichaam. Je hart gaat sneller kloppen. Je gaat sneller ademen. Je pupillen verwijden zich. Je spieren spannen zich.		
15 min	<i>Twee soorten stress</i> Als we kijken naar de situatie waarin we nu leven. Bv. je wil dat je kind op tijd naar school gaat, maar je hebt je overslapen. Dit roept spanning op 'oh nee, nu moet ik mij haasten'. Wat gebeurt er dan? Dan gaat je hart sneller kloppen, je ademhaling gaat sneller zodat je veel zuurstof krijgt en je spieren spannen zich op. Je lichaam maakt zich klaar om snel te reageren! Dit helpt! Dit is gezonde stress (Vb. je bent bijna gewonnen in een spelletje schaken. Vb. stress voor een examen) <u>Als het gevaar verdwenen is of de moeilijkheden zijn opgelost, dan ontspant het lichaam zich weer.</u> Het stresshormoon in je lichaam vermindert. Daarna voelen de mensen hoe moe ze eigenlijk zijn van de inspanningen, en kunnen diep en ontspannen slapen. Het lichaam herstelt zich dan weer. <u>Maar als de moeilijkheden niet worden opgelost of gevoel van gevaar blijft voortduren, dan blijft het lichaam stresshormoon produceren (cortisol).</u> Dit helpt om voor lange tijd het hoofd te kunnen bieden aan een bedreigende situatie, maar het put je lichaam ook uit. (Vb. <i>wachten op de uitslag van de asielprocedure</i>). Als je gedurende een lange tijd stress hebt en je kunt niet goed herstellen, put dat je lichaam uit. Je hart klopt sneller, je ademt sneller, je spieren spannen zich lang op. Als stress heel lang duurt, dan krijgen mensen steeds minder energie en kracht. (beeld van de motor: je duwt op de gaspedaal en de rempedaal op hetzelfde moment. Je geraakt geen stap meer vooruit). Dan is er sprake van chronische of lange stress, ook wel ongezonde stress genoemd. Hierdoor kun je allerlei stressklachten ontwikkelen, zoals hoofdpijn, buikpijn, piekeren, nekpijn, niet kunnen slapen, geen zin om te eten, prikkelbaar zijn, enz.	<i>Doceren</i> De begeleider legt uit wat gezonde stress en ongezonde stress is. <i>Oefening</i> • Op de tafel liggen heel wat foto's over pijnklachten. • Opdracht: Kies foto's die voor jou herkenbaar zijn. • De begeleider vraagt aan elke deelnemer om de gekozen foto's te laten zien. Elke deelnemer komt aan de beurt. • Vraag: Waar heb je last van? Wat doe je dan? Wat helpt er en wat helpt er niet? • De deelnemers geven antwoorden. • De deelnemers worden gestimuleerd om elkaar te bevragen. • De antwoorden worden kort besproken.	• Dia's nr 24,25 , 26, 27, 28 • Foto's over pijnklachten.

15 min	Stressklachten Door ongezonde stress die lang duurt, kunnen <u>gezondheidsklachten ontstaan</u> en ben je meer gevoelig voor klachten zoals hoofdpijn, niet kunnen slapen, duizeligheid, geen zin om te eten, hartkloppingen, prikkelbaarheid of irritatie, piekeren, angst, niet meer kunnen genieten, onzeker, vermoeid, veel roken/alcohol gebruiken, contacten met andere mensen vermijden, medicatie gebruiken, enz. Vaak zijn dit klachten die ze vroeger niet hadden. Soms zijn deze klachten zo ernstig dat mensen bang zijn dat ze een ziekte hebben of dat ze gek worden, omdat ze niet weten waar ze vandaan komen. Dit is een mechanisme dat als volgt werkt. De problemen waarmee je geconfronteerd wordt, zijn vaak niet zomaar op te lossen. Bv. Jij zelf en ook wij kunnen er niet voor zorgen dat je een positieve beslissing krijgt. Omdat je daar zelf niet veel aan kunt doen, kan het zijn dat je er voortdurend over piekert, er over nadent, je zorgen maakt. Op een gegeven moment kun je aan niets anders meer denken. Door te piekeren ga je slecht slapen. Door slechter te slapen ben je overdag moe. Doordat je moe bent, heb je weinig zin in contacten met andere mensen. Hierdoor voel je je weer geïsoleerd en alleen. Als je je alleen voelt, ga je weer sneller piekeren.... Dit is dus een vicieuze cirkel. Het gevolg is dat je weerstand vermindert en dat je minder goed met problemen kunt omgaan. De problemen blijven bestaan. Je hoeft je niet direct zorgen te maken als je een keer niet goed slaapt of hoofdpijn hebt. Maar het is ook niet goed om te doen alsof de klachten niet bestaan. Doordat je last krijgt van gezondheidsklachten, krijg je er een nieuw probleem bij. Vb. je hebt last van hoofdpijn, je begint je hier zorgen over te maken, je piekert hierover, enz. Hierdoor krijg je weer last van spanning. Dit is dus een vicieuze cirkel: chronische spanning => gezondheidsklachten => zorgen, angst => spanning => gezondheidsklachten =>	Doceren De begeleider legt het ontstaan van stressklachten uit. De begeleider legt de vicieuze cirkel uit.	• Dia's nr 29,30
----------------------	--	--	--

5 min	Samenvatting • Stress is voor iedereen anders: het gaat over wat jij ervaart als iets moeilijks • Stress geeft een lichamelijke reactie: vluchten of vechten • gezonde stress geeft bescherming • Ongezonde, chronische stress put je uit; hierdoor kunnen gezondheidsklachten ontstaan • Vicious cirkel: chronische spanning => gezondheidsklachten => zorgen, angst => spanning.... Dit beseffen en herkennen helpt je al een heel eind op weg!	Doceren • De begeleider vraagt aan elk van de deelnemers een element aan te geven dat hen van de les is bijgebleven. • Elke deelnemer bespreekt één punt. • De begeleider bespreekt de items, die niet opgesomd zijn.	
55 min	Lichaamsoefeningen		Matten, losse kledij Uitleg oefeningen
1 min	Volgende week Volgend thema: • omgaan met stress	Doceren De begeleider geeft aan welk thema de volgende sessie wordt besproken.	
4 min	Afsluitmoment	Oefening • Iedereen zit in een kring. • We nemen mekaars handen (linkerhandpalm naar boven, rechterhandpalm naar beneden). • De begeleider vraagt: Hoe voel je je nu? • De deelnemers geven antwoorden. • De begeleider zegt: "We ademen 3 keer in en zo lang mogelijk uit. In en zo lang mogelijk uit. 1 2 3"	

Sessie 3: omgaan met stress

Doelstellingen:

- De deelnemers kunnen benoemen welke copingsmechanismen helpen in het omgaan met stress.
- De deelnemers kunnen hun eigen krachten aanspreken in het omgaan met stress.

Tijd	Inhoud	Werkvorm	Materiaal
	Voor de les	Elke deelnemer krijgt een naametiket.	• Dia nr 31 • Naametiket voor elke deelnemer
5 min	Wakker-kneed-oefening ademhalingsoefeningen	Oefeningen	Uitleg oefeningen
1 min	Herhaling • Stress is voor iedereen anders: het gaat over wat jij ervaart als iets moeilijks. • Stress geeft een lichamelijke reactie: vluchten of vechten • Gezonde stress geeft bescherming • Ongezonde, chronische stress put je uit; hierdoor kunnen gezondheidsklachten ontstaan • Vicious cirkel: chronische spanning => gezondheidsklachten => zorgen, angst => spanning....	Vragen • De begeleider vraagt aan elk van de deelnemers een element aan te geven dat hen van de vorige les is bijgebleven. • Elke deelnemer bespreekt één punt. • De begeleider bespreekt de items, die niet opgesomd zijn.	• Dia's nr 32,33,34
1 min	Inleiding De begeleider leidt de sessie als volgt in: Ik gaf in de vorige sessies al aan	Doceren De begeleider leidt het thema in.	

	dat het leven als een asielzoeker niet gemakkelijk is. Je moet wachten op een beslissing, je mag niet werken, je moet je houden aan het huishoudelijk reglement, enz. Dit zijn allemaal dingen die je veel stress kunnen geven. Maar toch zijn jullie nog niet gek geworden, toch zijn jullie nog hier in het centrum. Dit duidt op een enorme kracht in jullie. Jullie zijn vechters!		
13min	ABC model Er bestaan verschillende manieren van reageren op stress. A → B → C A is de activerende factor, de stressveroorzakende factor B is de beleving, je beleving van A (je ervaringen, gedachten, interpretatie of overtuigingen m.b.t. A) C zijn de consequenties, de emotionele gevolgen van B (stress die voortvloeit uit je ervaringen, gedachten, interpretatie of overtuiging m.b.t. A) Met andere woorden: Een mogelijke veroorzakende situatie → je beleving hiervan → stress Vb roepende kinderen in de gang van het opvangcentrum. Roepende kinderen is deel A. Of je nu stress voelt of niet, hangt af hoe je de situatie ervaart (je gedachten, meningen en interpretaties) Dat wil zeggen dat je C afhangt van je B. Roepende kinderen → mijn mening over roepende kinderen → stress	Vragen • De begeleider vraagt aan de deelnemers een voorbeeld om het ABC model te illustreren. • De begeleider geeft aan dat je op drie manieren kan omgaan met stress door A, B of C te wijzigen. • De begeleider stelt vragen om te komen tot de verschillende manieren waarop je A, B en C kan wijzigen. ○ Bijvoorbeeld: De kinderen spelen en roepen. Hoe zou je op een positieve manier je omgeving kunnen aanpassen? ○ Bijvoorbeeld: De kinderen spelen en roepen. Wat is er positief aan deze situatie? ○ Bijvoorbeeld: Het geeft je stress dat de kinderen spelen en roepen. Hoe zou je op een positieve manier met die stress kunnen omgaan? Oefenen: De begeleider vraagt aan de deelnemers elk het ABC-model te maken van iets dat hen stoort. Er wordt eveneens gevraagd aan te geven hoe ze dit zouden kunnen veranderen op een positieve manier. De begeleider legt uit dat je op verschillende	Dia's nr 35 ,36, 37, 38, 39

Het ABC model is een model om met stress om te gaan. Je kunt op drie manieren omgaan met stress: A, B of C wijzigen. - Je kunt je A wijzigen, dwz je omgeving aanpassen. Vb roepende kinderen. Je vraagt aan de kinderen om te stoppen met roepen. Als de kinderen stoppen met roepen is het probleem opgelost. Als je de omgeving niet kunt aanpassen moet je jezelf veranderen. - Je kunt je B wijzigen, de manier waarop je die situatie ervaart. Vb Je kan je gedachten over een situatie wijzigen. Je verandert de gedachte ,kinderen zijn storend, in leuk dat de kinderen zich hier amuseren. - Je kunt je C wijzigen, de manier waarop je stress de baas kunt door andere vaardigheden, zoals je lichaam te leren ontspannen of om hulp te vragen. Je kunt doen alsof het probleem niet bestaat. Je praat er met niemand over. Dit is een tijdje vol te houden, maar op een gegeven moment lukt dit niet meer. Je barst misschien opeens in tranen uit of krijgt ineens een woedeaanval om iets kleins. Of je bent snel geprikkeld en kunt niets verdragen van je omgeving. Het minste geluid van de kinderen stoort je al. De kans is groter dat je lichamelijke of zelfs depressieve klachten ontwikkelt. Dit is natuurlijk op lange termijn niet zo'n goede manier van om te gaan met stress. Een beeld hiervoor is een pan met kokend water. Het water kan elk moment overkoken. Je hebt er dan geen controle meer over. Als we nu kijken naar jullie situatie, zijn er een heel aantal problemen die je niet actief kunt veranderen. Veel problemen in jullie situatie in het opvangcentrum zijn niet echt op te lossen. Je kunt er niet zelf voor zorgen dat je een positieve beslissing krijgt, of dat je een ander huis krijgt, of dat je mag werken, enz. Het beste is dan te kijken naar wat je kan doen om de huidige omstandigheden meer draaglijk te maken, om te kijken hoe je een beetje sterker kan worden in deze omstandigheden.	manieren een probleem kunt aanpakken.	
---	--	--

35 min	Copingsmechanismen (1) Afleiding zoeken is een manier om (even) niet met problemen bezig te zijn. Je kunt afleiding zoeken door iets <u>leuks te gaan doen</u> of te zoeken om iets om handen te hebben. Dit kan helpen om even niet aan je problemen te hoeven denken. <i>Vb. naar de Nederlandse les gaan, activiteiten doen in het opvangcentrum, enz.</i> Je kunt zoeken naar wat je leuk vindt om te doen. Soms kunnen heel simpele dingen je kracht geven, zoals iedere dag een wandeling maken. Je denkt misschien: ‘hoe kan wandelen mij nu helpen als ik zoveel zorgen heb?’. Het lijkt misschien raar, maar het kan helpen. Afleiding zoeken in <u>alcohol, drugs of sigaretten</u> is een slechte keuze. Daarmee krijg je er vooral nog een probleem bij! Dit is heel ongezond. Afleiding zoeken door het innemen van medicatie is op lange termijn ook geen oplossing. <i>vb. als je niet goed kunt slapen, kan medicatie even helpen.</i> Maar hierdoor word je afhankelijk van je medicatie en zoek je zelf niet meer naar andere manieren om om te gaan met je problemen. (2) Door actief te zijn, kun je jouw stress kwijt geraken en doe je nieuwe energie op. Bovendien helpt lichaamsbeweging om beter te slapen (<i>vb. wandelen, fietsen, aerobics, dansen</i>). Rust roest. Fitter worden is belangrijk. Je spieren trainen, zodat ze niet vastroesten. Je gewrichten losmaken totdat ze weer soepel zijn. Een sterk lichaam kan beter tegen een stootje. En door met iets bezig te zijn, denk je even niet aan je problemen. Door te gaan zoeken naar een manier om met jouw problemen om te gaan, neem je jouw eigen leven binnen de mate van het mogelijke zelf in de hand. Zo vergroot je je draagkracht. (3) Een manier die wel kan helpen, maar die niet altijd even gemakkelijk is, is te kijken naar de dingen die goed lopen in je leven, ook al zijn er dit weinig. Probeer niet alleen te kijken naar je problemen (‘met een probleembril’), maar probeer ook te kijken naar de positieve dingen, ook al is dit niet gemakkelijk. <i>Vb. je bent nog samen met je gezin, je kinderen doen het goed op school, je hebt een lieve man, je hebt een goeie vriendin</i>	Oefening - De begeleider zegt: “Jullie zijn vechters, jullie hebben een enorme kracht om te blijven functioneren.” - Vraag: Hoe hou je het vol? Wat doe je om het vol te houden? Wat heeft jou geholpen de afgelopen maanden om je iets beter te voelen? Dat het niet slechter ging? Waar put je troost, moed en energie uit? Hoe ging je in je eigen land om met moeilijke situaties? - Opdracht: Schrijf op het rood papier hoe je hier omgaat met moeilijke situaties. Schrijf op een groen papier hoe je in je eigen land omging met moeilijke situaties. - De deelnemers geven antwoorden. De begeleider noteert de antwoorden van de cursisten op de flipover in verschillende vakken. Elk van de vakken komt overeen met een copings-mechanisme. - De begeleider overloopt de copingsmechanismen op basis van de antwoorden van de deelnemers.	- Dia’s nr 40 - Rood en groen papier - Stylo’s - Flipover en stiften
----------------------	---	---	---

	<i>waarbij je terecht kunt, enz.</i> Probeer positief te denken: wat je vandaag ervaart als enorm lastig, kan misschien morgen een klein beetje minder lastig aanvoelen! (4). Een aantal dingen weten over stress en stress (spanning) bij jezelf leren herkennen is ook belangrijk. (5) Een andere manier is terecht kunnen bij iemand anders. Als we ons omringd voelen door mensen op wie we kunnen rekenen, zijn stresserende levensgebeurtenissen veel beter te verdragen. Een schouder om op uit te huilen, iemand die naar je luistert. Op die manier voel je je niet alleen en ervaar je troost en begrip. Daarom is praten in deze sessies ook zo belangrijk. Wat jullie allemaal gemeen hebben is het feit dat jullie asielzoeker zijn en hier in het opvangcentrum zijn. Als je met elkaar kunt praten over je problemen, kunnen je problemen even wat meer draaglijk zijn. Nu denk je misschien: ‘ik wil anderen niet lastig vallen met mijn problemen; ze hebben zelf al problemen genoeg’. Dat is zo, maar door problemen te delen kunnen ze lichter lijken. Bovendien kun je elkaar tips geven over hoe je ermee kan omgaan. (6) Met je geloof bezig zijn kan ook een manier zijn van omgaan met je problemen (emotiegerichte coping). Sommige mensen vinden veel kracht in hun geloof en vinden in hun geloof de moed om door te gaan om niet op te geven. Dit is natuurlijk wel voor iedereen verschillend. (7) Ontspanningsoefeningen kunnen je ook helpen om je rustiger te voelen. Door het zelf toepassen van lichaamsoefeningen leer je om te voelen wat er in je lichaam gebeurt en leer je om je lichaam en je spieren weer rustig te maken. Je leert om de lichaamsspanning te veranderen in ontspanning, wat een gevoel van controle geeft. Denk maar aan onze oefeningen. Let wel, het succes van deze oefeningen hangt af van hoe regelmatig je oefent. Hoe meer je oefent, hoe meer effect je zal ervaren. Ook bij het doen van lichaamsoefeningen is het belangrijk dat dit bij je past. Als je er zelf niet in gelooft, kan het jou ook niet helpen. Ook <u>ademhalingsoefeningen</u> zijn heel belangrijk. Het is belangrijk dat je leert ademen met je buik. Als je schouders naar boven komen, haal je te hoog adem, waardoor je longen niet helemaal kunnen openzetten. Een lage		
--	--	--	--

	ademhaling voelt veel vrijer en ruimer en maakt je ook rustig.		
5 min	Tips • Probeer je dagritme vast te houden. Sta op tijd op, ga op tijd slapen. Het is niet gezond voor je lichaam als heel je dagritme overloop ligt. Probeer op vaste tijden te eten. • Praat over je problemen met mensen die je vertrouwt. Praten over de dingen helpt! Je krijgt het gevoel dat je er niet alleen voor staat. Bovendien kun je elkaar tips geven. • Zoek op moeilijke momenten een rustige plek op! • Probeer naast de moeilijke kanten ook de positieve kanten van je situatie te zien. Dit is moeilijk, maar het loont de moeite! • Een optimistische levenshouding helpt echt! • Je kunt steun zoeken in je geloof en bidden om troost, kracht of vergeving. • Ga op zoek naar activiteiten die je graag doet. Als je niets te doen hebt, ga je sneller piekeren. Door je te bewegen krijg je weer energie. • Je kunt ontspannen een boek lezen of iets anders plezierigs doen. • Doe een paar ontspanningsoefeningen. De spanning zal zo van je af glijden! Oefen veel om het te leren en de effecten te voelen!	Vragen • De begeleider vraagt aan elk van de deelnemers een element aan te geven dat hen van de les is bijgebleven. • Elke deelnemer bespreekt één punt. • De begeleider bespreekt de items, die niet opgesomd zijn.	• Dia's nr 41, 42, 43, 44, 45
55 min	Lichaamsoefeningen		Matten, losse kledij Uitleg oefeningen
1 min	Volgende week Volgende thema: • slaap	Doceren De begeleider geeft aan welk thema in de volgende sessie wordt besproken.	
4 min	Afsluitmoment	Oefening • Iedereen zit in een kring. • We nemen mekaars handen (linkerhandpalm naar boven, rechterhandpalm naar	

		beneden). • De begeleider vraagt: Hoe voel je je nu? • De deelnemers geven antwoord. • De begeleider zegt: “We ademen 3 keer in en zo lang mogelijk uit. In en zo lang mogelijk uit. 1 2 3”	
--	--	---	--

Sessie 4: slaap

Doelstellingen:

- De deelnemers weten wat slapen kan bevorderen.
- De deelnemers hebben inzicht in het slapen en slaapproblemen.

Tijd	Inhoud	Werkvorm	Materiaal
	Voor de les	Elke deelnemer krijgt een naametiket.	• Dia nr 46 • Naametiket voor elke deelnemer
5 min	Wakker-kneed-oefening ademhalingsoefeningen	Oefeningen	Uitleg oefeningen
3 min	Herhaling Vorige sessie hebben we stilgestaan bij hoe omgaan met stress. Een aantal tips zijn: • Probeer je dagritme vast te houden. • Praat over je problemen met mensen die je vertrouwt. • Zoek op moeilijke momenten een rustige plek op! • Probeer naast de moeilijke kanten ook de positieve kanten van je situatie te zien. • Je kunt steun zoeken in je geloof en bidden om troost, kracht of vergeving. • Ga op zoek naar activiteiten die je graag doet. • Je kunt ontspannen een boek lezen of iets anders plezierigs doen. Doe een paar ontspanningsoefeningen.	Doceren • De begeleider vraagt aan elk van de deelnemers een element aan te geven dat hen van de vorige les is bijgebleven. • Elke deelnemer bespreekt één punt. • De begeleider bespreekt de items, die niet opgesomd zijn.	

10 min	Het normale slaap-waakpatroon Bij een volwassen persoon vinden we per 24 uur een periode van slapen en een periode van waken terug. De ritmische afwisseling in slapen en waken is erg belangrijk en we moeten dan ook trachten de tijdstippen van gaan slapen en opstaan zo constant mogelijk te houden. Gaan slapen op het juiste ogenblik is belangrijker dan het totaal aantal uren slaap. Denk maar aan wat er gebeurt als we eens laat opblijven (vb een feestje); we gaan slapen rond 3 uur 's ochtends en slapen door tot 11 uur. We voelen ons die volgende dag dan ook niet zo uitgeslapen of fris, nochtans hebben we 8 uur geslapen! Dit komt gewoon omdat we de 8 uur slaap op het verkeerde ogenblik sliepen. Een goede nachtrust is belangrijk. Tijdens de slaap komen lichaam en geest tot rust. Tijdens de slaap verwerk je de indrukken van de dag. Je doet energie op voor de volgende dag. Factoren die invloed hebben op het slaappatroon De normale slaap varieert van 5 tot 10 uur. Sommigen slapen kort, anderen lang. Kortslapers hebben vaak meer moeite om in slaap te vallen. Persoonlijke factoren en leeftijd hebben invloed op de duur van de slaap. Hoe ouder je wordt, hoe minder slaap je nodig hebt. De kwaliteit van slaap en de hoeveelheid slaap is sterk individueel bepaald. Hoe verloopt nu de normale, gezonde slaap? De normale slaap bestaat uit vier of vijf cycli van 1,5 uur. Per cyclus zijn er twee grote soorten slaap: een rustige en een actieve slaap, ook trage en snelle slaap genoemd. We doorlopen steeds een periode van rustige slaap vooraleer in de actieve te komen.	Vragen De begeleider stelt een aantal vragen. vraag :Waarom slapen we? Vraag: Hoelang moet je per nacht slapen? vraag: Hoe verloopt de slaap? De deelnemers geven antwoord. De begeleider bespreekt de antwoorden en geef meer achtergrondinformatie.	• Dia's nr 47, 48

	Tijdens de rustige slaap maken we een onderscheid tussen: - o oppervlakkige slaap - o diepe slaap. Als je tijdens je diepe slaap wakker wordt, heb je geen oriëntatie meer. Tijdens de actieve slaap of REM Slaap neemt de activiteit van de hersenen toe. Tijdens deze slaap zijn er snelle oogbewegingen. De spieren zijn ontspannen, hartslag en ademhaling nemen toe. Tijdens deze fase droom je! Als je in deze fase wakker wordt, herinner je meestal je droom. (REM = rapid eye movement) Zoals op de tekening te zien is er in de loop van de nacht een regelmatige afwisseling van rustige en actieve slaap. De eerste REM fase duurt maar kort (enkele minuten), maar ze worden dan langer in de loop van de nacht. Ook zien we dat de diepe slaap zich voornamelijk situeert in de eerste helft van de nacht. Als je lang genoeg geslapen hebt, ben je fysiek, mentaal en emotioneel uitgerust.		
15 min	Slaapproblemen Veel mensen hebben last van slaapproblemen. Slaapproblemen komen twee keer zo vaak voor bij vrouwen dan bij mannen. Slaapproblemen komen ook vaker voor bij het ouder worden. De slaap is gestoord wanneer men daarvan niet uitrust. Het is als een balans. Wanneer er geen evenwicht is, ontstaan er problemen: vermoeidheid, slechte concentratie, prikkelbaarheid. In de avond kan men bang zijn voor weer een moeilijke nacht (vicieuze cirkel). Het hebben van slaapproblemen heeft dus zijn invloed op zowel de dag, de avond en de nacht. Het is een 24-uren probleem Mogelijke oorzaken van de slaapproblemen zijn: - Niet kunnen stoppen met piekeren: hierdoor kan men zich moeilijk ontspannen en duurt het lang voordat men in slaap valt - Schrikachtig zijn: problemen van vroeger hebben ervoor gezorgd	Vragen De begeleider stelt een aantal vragen: Vraag: Kun je goed inslapen? Vraag: Word je veel wakker? Vraag: Heb je last van nachtmerries? Vraag: Word je vroeg wakker? Vraag: Ben je moe overdag? Vraag: Wat deed je al om beter te slapen? Vraag: Wat doe je in jouw land om beter te slapen? De deelnemers geven antwoord. De begeleider bespreekt de antwoorden en geef meer achtergrondinformatie.	▪ Dia's nr 49, 50, 51, 52

	dat men meer op zijn hoede is en sneller schrikt. Hierdoor wordt men sneller wakker en slaapt men slechter door. - Angst om te gaan slapen. Men is bijvoorbeeld bang om nachtmerries te krijgen	Doceren De begeleider legt uit wat slaapproblemen zijn. De begeleider bespreekt de oorzaken van de problemen.	
8 min	Oriëntatieoefening Het doel van de oefening is waarneming van de ruimte ter bevordering van oriëntatie op het hier-en-nu. Belangrijk is om dit altijd te doen voor het gaan slapen, om heroriëntatie na een nachtmerrie te vergemakkelijken.	Oefening De begeleider creëert een rustige sfeer. Hij vraagt aan de deelnemers om niet te spreken. Met een rustige stem stelt hij de volgende vragen: Zoek een plaats in de ruimte en ga zitten. - Let op de ruimte: kijk goed hoe groot de ruimte is, waar de ramen zitten, de deuren, waar men zich bevindt en de plek van de ander ten opzichte van de eigen plek. - Let op de omgeving: is het warm/koud, is het donker / licht, welke geluiden hoor je, wat ruik je? - Als er iets in de ruimte is dat stoort en het is te veranderen, dan verander je het. - Als er iets in de ruimte is dat stoort, maar waar je niets aan kunt veranderen, accepteer het voor wat het is. - Breng de aandacht naar iets dat prettig is of neutraal. Dan luisteren we naar muziek. - Afsluitend kijkt ieder goed om zich heen, gaat weer staan en rekt zich uit.	• muziek • cd-speler
2 min	Link tussen de oefening en het doel van de sessies Het doel van de sessies is gezond functioneren door op een adequate	Doceren De begeleider bespreekt de oefening en kadert	

	manier om te gaan met stress. Als er iets in de ruimte stoort en het is te veranderen, verander het. Het doel is een zekere controle te krijgen over de situatie.	het binnen de doelstellingen van de sessies.	
10 min	Aandachtspunten: <i>Veilige plek en slapen</i> Door de problemen van vroeger kun je meer op je hoede zijn en sneller schrikken. Deze alertheid kun je voelen, zelf al verkeer je in een (relatief) veilige situatie. De spieren zijn vaak gespannen, wat veel pijn- en spanningsklachten geeft. Gevoel van onveiligheid en pijn- en spanningsklachten veroorzaken problemen met slapen. Voor het slapen gaan is het belangrijk dat je je veilig voelt en daardoor rustiger kan voelen. Vaak wordt je ademhaling en hartslag rustig op het moment dat je jou veilig voelt. Belangrijk is de slaapkamer zo veilig mogelijk in te richten. <i>Beweging en slapen:</i> Negatieve spiraal: te weinig beweging geeft verslechtering van de conditie, minder weerstand, meer stress. Bij meer stress ga je nog minder bewegen en krijg je meestal meer slaapproblemen. Positieve spiraal: goede beweging is goed voor het lichaam en geest. Voldoende lichaamsbeweging heeft een positief effect op de nachtrust. Voldoende lichamelijke inspanning geeft geestelijke ontspanning. De kans op een goede nachtrust wordt hierdoor groter. <i>Lichaamszorg en slapen</i> Lichaamszorg heeft te maken met eten, drinken, hygiëne, genotsmiddelen, buitenlucht, beweging, zelfmassage en uiterlijke verzorging Metafoor van de auto. De auto heeft benzine nodig om te kunnen rijden.	Doceren De begeleider stelt een aantal vragen en kadert de antwoorden van de deelnemers binnen de theoretische achtergrond ...? Vraag: als je 's nachts niet kunt slapen, haal je dit dan overdag in? Vraag: welke slaaprituelen gebruik jij voor je gaat slapen?	• Dia's nr 53, 54, 55, 56

	Om aan slaapproblemen te kunnen werken moet je goed zorg dragen voor je lichaam. Regelmaat betekent dat je een vast tijdstip aanhoudt om naar bed te gaan en om op te staan. Het is niet nodig om regelmatig erg vroeg naar bed te gaan. Respecteer het dag nacht ritme van je lichaam! Overdag is om wakker te zijn en 's nachts is om te slapen! Als je niet kunt slapen 's nachts, moet je dit overdag niet inhalen! Op den duur haal je zo je dag nacht ritme door elkaar. Ritueel: hou een vast ritueel aan voor je gaat slapen. Dit betekent dat je elke dag een aantal handelingen doet op dezelfde manier en in dezelfde volgorde. <i>Vb. pyjama aandoen, tanden poetsen, naar het toilet gaan, wat water drinken, neus snuiten, een beetje lezen en dan slapen.</i> Je lichaam wéét dan wanneer het tijd wordt om te gaan slapen. Voor het slapengaan kun je een aantal dingen doen die je rustiger maken: een warme douche nemen, een ontspannende activiteit doen, een ademhalingsoefening doen, een kleine avondwandeling maken, een warme kop melk drinken, aan iets prettigs denken, bidden of mediteren. Lichaamsbeweging overdag helpt ook om 's avonds beter te slapen. Let op, doe geen te actieve oefeningen kort voor het slapengaan. Wat je zeker níet moet doen: veel koffie, sterke thee of alcohol drinken; veel sigaretten roken; een spannende film kijken; zware gesprekken voeren; een zware maaltijd nuttigen Probeer je niet druk te maken als je niet kan slapen. Laat het idee los dat je móet slapen, want hier word je alleen maar boos van omdat het toch niet lukt. Probeer jezelf gerust te stellen dat je al aan het rusten bent, ook al slaap je niet. Blijf niet te lang woelen in je bed. Je kunt proberen één van de oefeningen te doen, maar als het niet lukt, sta dan even op en ga bv. eens naar het toilet of lees een boek. Probeer voor het slapengaan aan iets prettigs te denken. Als je merkt dat je aan het piekeren bent, zeg dan STOP tegen jezelf!		
--	--	--	--

2 min	<i>Slaapmiddelen juist gebruiken</i> - Een slaapmiddel kan een tijdelijke oplossing zijn om te kunnen inslapen, maar hij heeft veel negatieve effecten: • Lichamelijke en psychische afhankelijkheid: het effect van slaapmiddelen wordt na enkele weken al minder: je hebt meer medicatie nodig om hetzelfde effect te bereiken (zie tekening). • Kunnen veel bijwerkingen hebben: sufheid, angst, depressie, prikkelbaarheid en woede • Je verliest het vertrouwen in je eigen vermogen om in slaap te vallen • Slaapmedicatie lost de onderliggende problemen niet op. Nooit een slaapmiddel op eigen houtje gebruiken, maar alleen op advies en op voorschrift van een arts.	<i>Doceren</i> De begeleider geeft bijkomende uitleg bij het gebruik van slaapmiddelen.	• Dia nr 58
5 min	<i>Tips</i> • Zet de wekker zo dat je 's nachts niet kunt zien hoe laat het is. • Temperatuur in de kamer: niet te hoog, niet te laag. Frisse lucht! Slapen met het raam open is zeker aan te raden, aangezien de kwaliteit van de lucht anders vermindert. • Niet gaan slapen met een volle of met een lege maag! • Warme melk heeft een gunstig effect. • Geen koffie of thee vooraleer je gaat slapen. Niet te veel roken voor je gaat slapen. • Voldoende lichaamsbeweging overdag; maar niet vlak voor je gaat slapen! • Geen spannende films of TV-programma's kijken vlak voor je gaat slapen • Doe een ontspannings- of ademhalingsoefening! • Doe iets dat je ontspant, vb. een warme douche nemen, een korte avondwandeling maken, enz. • Sta op als het slapen niet lukt en ga even iets anders doen. Begin niet te piekeren. • Probeer overdag niet te slapen.	<i>Vragen</i> • De begeleider vraagt aan elk van de deelnemers een element aan te geven dat hen van de les is bijgebleven. • De deelnemers geven antwoord. De antwoorden van de deelnemers worden op een flipover genoteerd. • De begeleider bespreekt de antwoorden en vult het aan.	• Dia's nr 55, 56 • Flipover en stiften

	• Probeer telkens op dezelfde tijdstippen te gaan slapen en op te staan (regelmaat).		
55 min	Lichaamsoefeningen		Matten, losse kledij Uitleg oefeningen
1 min	Volgende week Volgende thema's: • Pijnklachten	Doceren De begeleider geeft aan welk thema de volgende sessie wordt besproken.	
4 min	Afsluitmoment	Oefening • Iedereen zit in een kring. • We nemen mekaars handen (linkerhandpalm naar boven, rechterhandpalm naar beneden). • De begeleider vraagt: Hoe voel je je nu? • De deelnemers geven antwoord. • De begeleider zegt: "We ademen 3 keer in en zo lang mogelijk uit. In en zo lang mogelijk uit. 1 2 3"	

Sessie 5: pijn

Doelstellingen:

- De deelnemers hebben kennis over het ontstaan en verloop van pijnklachten.
- De deelnemers ervaren het verschil tussen spanning en ontspanning
- De deelnemers beseffen dat ze invloed kunnen uitoefenen op hun pijnklachten.

Tijd	Inhoud	Werkvorm	Materiaal
	Voor de les	Elke deelnemer krijgt een naametiket.	• Dia nr 59 • Naametiket voor elke deelnemer
5 min	Wakker-kneed-oefening ademhalingsoefeningen	Oefeningen	Uitleg oefeningen
5 min	Herhaling Tips om beter te slapen: • Kamer zo inrichten dat het een gevoel van veiligheid oproept • Voldoende lichaamsbeweging overdag • Goed geventileerde kamer • Geen koffie of thee vooraleer je gaat slapen. Niet teveel roken voor je gaat slapen • 3x per dag een maaltijd (structuur in de dag). Niet gaan slapen met	Vragen • De begeleider vraagt aan elk van de deelnemers een element aan te geven dat hen van de vorige les is bijgebleven. • Elke deelnemer bespreekt één punt. • De begeleider bespreekt de items, die niet opgesomd zijn.	Dia's nr 60

	• een volle of met een lege maag • regelmaat in slapen: overdag niet slapen, op een vaste tijd opstaan, vast tijdstip naar bed • piekertijd instellen • 's avonds geen moeilijke onderwerpen bespreken, geen spannende films bekijken • ontspanningsoefeningen		
50 min	Pijnklachten In de tweede sessie hebben we gezien dat je door spanningen ook klachten in je lichaam kunt krijgen. Hoe werkt dit weer? Als je gespannen bent, ga je zonder dat je het beseft, je spieren opspannen. Als dit lang duurt, dan kan er op die plaats een verkramping ontstaan, waardoor je pijn voelt. Als je pijn hebt, dan maak je je hierover zorgen, waardoor de kans bestaat dat je je onbewust weer opspant,... Als je je concentreert op alle lichaamsdelen die contact maken met je stoel, blijf je het contact voelen, zolang je erop blijft concentreren. Zoals je je kunt concentreren op pijn, zo kun je ook concentreren weg van de pijn. Vicieuze cirkel: (zie figuur) <pre> graph TD A[Bezorgd zijn] --> B[Spanning] B --> C[Spieren spannen op] C --> D[Pijn] D --> A </pre>	Doceren De begeleider legt de vicieuze cirkel uit. Oefening • Concentreer je op alle lichaamsdelen die contact maken met je stoel. Wat word je gewaar? • De deelnemers geven antwoord. • De begeleider bespreekt de antwoorden en vult het aan. Doceren De begeleider legt uit welke factoren invloed hebben op de spanning. Opdracht • Vandaag gaan we kijken naar welke klachten jullie allemaal hebben. Ik heb voor ieder van jullie een blad met een vrouwenlichaam op. • Opdracht: Teken voor jezelf waar je soms of dikwijls pijn hebt. Waar voel je pijn in je lichaam? Hoe erg is de pijn. Je mag kiezen welke kleur je hiervoor gebruikt. • Tekeningen worden met plakband	• Dia's nr 29, 61, 62, 63, 64, 65, 66 • Voor iedereen een blad met een vrouwenlichaam • Kleurpotloden • plakband

	Je lichaam reageert dus eigenlijk onbewust op spanningen. De meest gevoelige plaatsen in je lichaam worden het eerst opgespannen en hier krijg je het meest pijn. Misschien heb jij ook wel een gevoelige plaats in je lichaam? Vb. je nek, je rug, hoofdpijn, enz... Pijnklachten of stressklachten kunnen dus een reactie zijn van het lichaam en tevens een signaal dat het niet meer 'mee wil doen'. Factoren die van invloed zijn op pijnklachten van de vrouwen zijn de onzekerheid over het verblijf, de huisvesting, het gebrek aan privacy, zorgen over de kinderen, heimwee naar de familie en behoefte om te werken. Deze factoren hebben direct te maken met de situatie van de vrouwen op dat moment, waarvoor geen directe oplossing bestaat. Andere factoren die een rol spelen bij pijnklachten hebben te maken met rouw en verdriet.	opgehangen en de vrouwen vertellen waar en waarom ze het vrouwenlichaam zo hebben ingekleurd, waar zij de pijn voelen en hoe ze die ervaren (in kleur en vorm). In dit onderdeel is uitwisseling belangrijk: vrouwen kunnen op elkaar reageren, elkaar vragen stellen ter verduidelijking en elkaar ondersteunen en stimuleren. • Hieronder heb je een aantal vragen die de begeleider in zijn achterhoofd houdt om het gesprek indien nodig aan te sturen: ○ Heb je deze pijn vaak? Dagelijks? Wekelijks? Maandelijks? ○ Met welke pijn ga je naar de dokter? Wat zegt die ervan? ○ Hoe lang heb je deze klachten al? ○ Wat heb je er zelf al aan gedaan? ○ Wat doe je als de pijn erger wordt? ○ Wat zou goed zijn voor de pijn? ○ Wat zou slecht zijn voor de pijn? ○ Hoe kun je zelf je pijnklachten beïnvloeden? Hoe kunnen anderen je pijn positief of negatief beïnvloeden? Wat heb je nodig om de pijn te verminderen? ○ Ervaringen in eigen land: hoe gingen vrouwen daar met pijn om?, wie waren er om te steunen en de pijn te verlichten?, welke middeltjes waren er voor handen? • De begeleider staat niet enkel stil bij pijnklachten, maar ook bij de coping hier	
--	---	--	--

		rond. Hoe hiermee omgaan?	
55 min	Lichaamsoefeningen		Matten, losse kledij Uitleg oefeningen
1 min	Volgende week Volgend thema: • mijn eigen kracht	Doceren De begeleider geeft aan welk thema de volgende sessie wordt besproken.	
4 min	Afsluitmoment	Oefening • Iedereen zit in een kring. • We nemen mekaars handen (linkerhandpalm naar boven, rechterhandpalm naar beneden). • De begeleider vraagt: Hoe voel je je nu? • De deelnemers geven antwoorden. • De begeleider zegt: "We ademen 3 keer in en zo lang mogelijk uit. In en zo lang mogelijk uit. 1 2 3"	

Sessie 6: mijn eigen kracht

Doelstellingen:

- De deelnemers hebben inzicht in de balans draaglast en draagkracht.
- De deelnemers zien hun eigen krachten.
- De deelnemers evalueren de sessies.

Tijd	Inhoud	Werkvorm	Materiaal
	Voor de les	Elke deelnemer krijgt een naametiket.	• Dia nr 67 • Naametiket voor elke deelnemer
5 min	Wakker-kneed-oefening ademhalingoefening	Oefeningen	Uitleg oefeningen
2 min	Inleiding Vandaag is het de laatste keer dat we samenkomen. We hebben het in de voorbije sessies gehad over wat stress is en over hoe je daarmee kan omgaan. Eerst herhalen we een aantal dingen. Nadien staan we stil bij onze krachten om met de problemen om te gaan.	Doceren	•
8 min	Copingsmechanisme Verschillende copingsmechanismen om met stress om te gaan zijn: • Afleiding zoeken • Lichaamsbeweging	Vragen • De begeleider vraagt aan elk van de deelnemers een manier aan te geven om met stress om te gaan. • Elke deelnemer bespreekt één	Dia's nr 68, 69, 70, 71

	• Dingen weten over stress en stress (spanning) bij jezelf leren herkennen. • terecht kunnen bij iemand anders. • Met je geloof bezig zijn. • Ontspanningsoefeningen. • Positief denken.	copingsmechanisme. • De begeleider bespreekt de copingsmechanisme, die niet opgesomd zijn.	
10 min	draaglast Tijdens de eerste sessie hebben we bekeken waarom asielzoeker-zijn op je kan wegen. De afgelopen maanden of jaren is er veel in jullie leven gebeurd. Er is veel veranderd. Je hebt een moeilijke tijd doorgemaakt en ook nu word je geconfronteerd met allerlei moeilijkheden. Iedereen heeft een ander verhaal, maar allemaal zijn jullie gevlucht uit jullie vaderland. Hier in België moet je opnieuw beginnen in een situatie die vreemd is voor je. Daarbij verkeer je op dit moment nog in onzekerheid over je toekomst. Je kunt alleen maar wachten op een beslissing. Er zijn veel beperkingen in wat je kunt doen. Je mag niet werken. Het gedwongen nietsdoen is voor velen een bron van stress. Elk verhaal is een verhaal vol moeilijkheden. Maar daarbij is het ook een verhaal van overleven en doorzettingsvermogen, omdat het gelukt is om een andere weg in te slaan, om de nare situatie waar je in zat te ontvluchten. Sommige van de problemen die je had in jouw land zijn hier minder geworden of zelfs opgelost, sommige zijn hetzelfde gebleven en andere zijn misschien verergerd. Maar hier word je geconfronteerd met nieuwe problemen. De zorgen en de problemen die je hebt, noemen we je draaglast. Het is een last die je meezeult, het weegt op je. Deze draaglast kan veroorzaakt worden door : • alledaagse moeilijke situaties (vb. veel lawaai in het OC) • belastende persoonlijke factoren (vb. ruzie hebben met je	Doceren De begeleider legt uit dat ze allemaal gevlucht zijn en in België nieuwe problemen tegenkomen. Hij legt uit wat draaglast is. Opdracht • Opdracht : Schrijf op het rood papier met welke problemen je geconfronteerd wordt? Schrijf dingen op waarvan je denkt dat iedereen er mee te maken heeft en die zwaar wegen. • Het hoeven niet persé voorbeelden uit je eigen leven te zijn, maar wel wat je allemaal kan bedenken. • Wat voor de ene draaglast is, is dat niet voor de ander. Zo zegt (naam) dat dat moeilijk is voor een asielzoeker en zal (naam) daar misschien niet mee akkoord gaan. Dat klopt ook. Bij iedereen is dit anders. • Voorbeelden: onzekerheid over procedure, lang wachten, gedwongen nietsdoen, ervaringen van vroeger, gemis van familie, onzekerheid, samenwonen met anderen, heimwee,	• rood papier • stylo's • weegschaal

	echtgenoot) • belangrijke gebeurtenissen in je leven (vb. dingen die je vroeger hebt meegemaakt) • dingen waaraan je je moet houden (vb wachten op beslissing), enz. Hiervoor zien jullie een weegschaal. Aan deze kant gaan we de draaglast zetten.	ruzie met je man, enz. • De deelnemers geven antwoorden en leggen hun briefjes aan de ene kant van de balans.	
10 min	Draagkracht Aan de andere kant van de weegschaal zit je draagkracht. Je draagkracht wordt bepaald: - door je gezondheid (als je ziek bent, heb je minder kracht) - door steun uit je omgeving (kunnen praten met iemand) - door je persoonlijkheid (positief denken of negatief denken) - eerdere ervaringen (die je bv sterker hebben gemaakt) - de manieren waarop je gewoon bent van om te gaan met spanning (sporten, drinken, bidden). Het kan dus gaan om krachten die je van jezelf hebt (vb. je persoonlijkheid), maar het kan ook gaan om hulp die je krijgt van je omgeving (vb. moeder doet de was).	Doceren De begeleider legt uit wat de draagkracht bepaalt. Opdracht • Vraag : Schrijf op het groen papier wat je doet in moeilijke situaties. • Voorbeelden: optimistisch zijn, veel lachen, met andere mensen praten, aerobic doen, spelen met de kinderen, TV kijken, zelfkook, wandelen, een lange douche nemen, een boek lezen, enz. (een rolmodel hebben, naar iemand opkijken) • Deze draagkracht is bij iedereen anders en is ook bij één persoon niet steeds dezelfde. Mensen verschillen onderling in de last die ze aankunnen. Zo zal (naam) het moeilijk hebben met dat, maar (naam) zal het daarmee helemaal niet moeilijk hebben. • De deelnemers geven antwoorden en leggen hun briefjes aan de andere kant van de balans.	• Groen papier

10 min	Balans draaglast- draagkracht Dit kunnen we voorstellen aan de hand van een weegschaal. Ik heb hier een weegschaal bij me. Aan de ene kant zetten we je draaglast en aan de andere kant zetten we de draagkracht. Ik leg nu de stenen aan de ene kant en de blokjes aan de andere kant omdat onze draagkracht en onze draaglast met elkaar in balans staan. Vandaag kunnen er aan deze kant weinig problemen liggen en buigt de balans door naar de ene kant. Morgen kunnen er veel zorgen aan de ene kant liggen en gaat de balans over naar de andere kant. Zo kunnen problemen je op de ene dag heel veel last bezorgen en pieker je erover, terwijl op de andere dag je dit minder deert: vb. je vindt het lastig dat je niet zelf kan koken elke dag; op andere momenten stoort je dit minder <i>(hiervoor een voorbeeld van hen gebruiken)</i>. Deze balans is voor elk van ons verschillend, verschillend ook in de verschillende fasen van ons leven. Om gezond te blijven, moet de balans draaglast-draagkracht in evenwicht zijn. Als de balans heel lang naar de draaglast-kant doorhelt, als je lang het gevoel hebt dat je onder veel problemen gebukt gaat, dan sta je onder stress en spanning en kun je klachten krijgen. Dit zijn dan klachten als veel piekeren, slecht kunnen slapen, hoofdpijn krijgen, veel moeten wenen, je slecht voelen, niet meer kunnen eten of juist heel veel, buikpijn hebben, enz. Nu zijn er veel verschillende manieren om daar mee om te gaan: voor sommigen helpt het om te sporten, voor anderen om te bidden, anderen gaan praten met iemand, anderen gaan wandelen, anderen gaan veel alcohol drinken, anderen gaan zich afreageren en agressief worden, nog anderen gaan medicatie nemen, enz. Ieder heeft daar zijn eigen manier in. Waarom is het belangrijk om dit te beseffen? Vaak zien mensen alleen nog maar de kant van de draaglast. Ze voelen hoeveel moeilijkheden ze hebben en wat er allemaal niet goed gaat. Ze vergeten de krachten die er nog zijn. Door deze weegschaal probeer ik jullie mee te geven om ook te proberen kijken naar jouw krachten. Wat loopt er allemaal nog wel goed? Dit is een heel moeilijke opdracht, dat weet ik wel, maar ze is heel belangrijk! Met deze weegschaal voor jullie neus, kunnen jullie misschien het gevoel	Doceren De begeleider legt de metafoor balans draaglast -draagkracht toe.	• Dia nr 72, 73 • Weegschaal • Blokjes • Stenen
----------------------	--	--	--

	krijgen van: ‘aan de kant van de draaglast liggen wel heel veel stenen, heel veel problemen’. Er zijn heel wat moeilijkheden in de omstandigheden waarin jullie leven als asielzoeker. De ene dag weegt dit zwaar op jullie en de andere dag weegt dit minder zwaar op jullie. Zoals ik in het begin al zei, kunnen wij niet maken dat sommigen van die lasten minder worden. Wat wij wel kunnen, is naar de andere kant, de kant van de draagkracht, met jullie te kijken. Hoe kunnen wij jullie helpen om sterker te worden? Wat kan je doen om de balans in evenwicht te trekken? Er zijn een aantal manieren om dat te doen. In deze bijeenkomsten hebben we gepraat met elkaar, informatie gegeven over stress en ontspanningsoefeningen gedaan. Of deze dingen jullie geholpen hebben, dat weet ik niet. Dat is voor iedereen verschillend. Dat is bij iedereen anders afhankelijk van haar balans. Wij hebben geprobeerd om te kijken hoe wij jullie sterker konden maken, hoe wij deze kant van de weegschaal zwaarder konden maken.		
15 min	Evaluatie	Evaluatie De begeleider stelt volgende vragen: • Wat vonden jullie van de informatie die gegeven werd? Hebben jullie het begrepen (even thema's aanhalen)? Was het duidelijk? • Vind je dat je genoeg zelf hebt kunnen praten? • Wat vonden jullie van de oefeningen? Vond je het goed dat ze telkens opnieuw herhaald werden? Voelde je je ontspannen na de oefeningen? Vind je de oefeningen bruikbaar om ook alleen te doen? • Waar heb je het meest aan gehad?	• Dia's nr 74, 75

		Wat vond je het best? • Waar heb je minder aan gehad? Wat vond je minder goed? • Hoe zou je hier verder mee aan de slag willen gaan? Wat wil je naar de toekomst toe? • Zijn er nog thema's die je graag zou willen bespreken? Welke? De deelnemers geven antwoorden. De begeleider vat de antwoorden samen.	
55 min	Lichaamsoefeningen		Matten, losse kledij Uitleg oefeningen
4 min	Afsluitmoment	Oefening • Iedereen zit in een kring. • We nemen mekaars handen (linkerhandpalm naar boven, rechterhandpalm naar beneden). • De begeleider vraagt: Hoe voel je je nu? • De deelnemers geven antwoord. • De begeleider zegt: "We ademen 3 keer in en zo lang mogelijk uit. In en zo lang mogelijk uit. 1 2 3"	

Lichaamsoefeningen



“Tijdens de oefeningen vergeet ik mijn problemen.”
(Maria, 35j, Afganistan)

Wakker-kneed-oefening

Woord vooraf:

- *We starten met een oefening om helemaal wakker te worden, om te maken dat je echt hier bent en niet met je gedachten nog bij je kinderen of bij wat je nog moet doen vandaag of bij de Nederlandse les. Soms ben je wel ergens met je lichaam, maar ben je met je gedachten ergens anders. Door deze oefening te doen wil ik dat je je aandacht richt op je lichaam en hoe je nu in je lichaam zit.*

Wakker-kneed-oefening:

Zittend op de stoel: Leg je handen op je hoofd en masseer zachtjes de hoofdhuid, alsof je je haren wast. Kneed nu met beide handen de achterkant van je nek. Leg nu je rechterhand links naast je nek, kneed weer rustig de huid en de spieren van je nek naar je schouder (als deze spieren 'vast' zitten doet dit pijn, je kunt ze ook eerst wrijven). Leg je rechterhand op je linkerschouder. Beweeg nu je schouder onder je hand, draai twee keer naar voren en twee keer naar achteren. Kneed nu rustig van je schouder naar je elleboog en naar je pols.

In plaats van te kneden kun je ook de armen bekloppen. Werk wel van boven naar beneden. Dit bevordert de energiestroom.

Relaxatieoefeningen

Woord vooraf:

- *Hierna gaan we oefeningen doen. We starten met actieve oefeningen, waarbij we de spanning van ons af schudden. Daarna doen we rustige oefeningen, waarvan je kalm wordt. Door deze oefeningen kan het zijn dat je moet geeuwen! Dit is heel goed, dit wil zeggen dat je heel ontspannen bent! Hoe meer je geeuwt, hoe liever!*
- *Ik zal zelf de oefeningen meedoen en voordoen. Als je bij een oefening pijn voelt, of je begint duizelig te worden, dan stop je! Ik vind het leuk als je probeert om een oefening te doen, maar als het niet lukt, mag je stoppen. Dit bepaal jij zelf, jij kent jouw lichaam het beste!*
- *In het begin kan het zijn dat je nog niet echt voelt dat het iets met je doet! Dat is heel normaal! Dit zijn oefeningen waarvan je meer effect merkt als je ze vaak doet. Dat is als het leren van een taal. Het is pas door het veel te oefenen, dat je het goed kan! Als je wil, kan je deze oefeningen ook zelf nog doen op je kamer!*
- *Tijdens de oefeningen is het belangrijk dat je niet teveel spreekt tegen elkaar. Ieder doet de oefening voor zichzelf, maar je mag natuurlijk altijd wel iets vragen als je het niet begrijpt!*

Losmakende oefeningen (15 min)

We gaan in de **basispositie** staan: we zetten onze voeten plat op de grond en op heupbreedte, knieën zijn lichtjes gebogen, buikspieren zijn opgespannen, schouders en armen hangen ontspannen naar beneden, hoofd staat recht op je lichaam.

We beginnen bij de voeten. Voor deze oefening doe je best je schoenen uit. We gaan onze **voeten kantelen**. Rol van de ene zijkant van je voet naar de andere zijkant van je voet. Doe dit met beide voeten tegelijkertijd. Zorg dat de voetzolen goed loskomen van de grond en dat je knieën wat gebogen blijven. Je voelt hoe je voeten geactiveerd worden.

Daarna gaan we een **vierkantje stampen**. Ga in de basispositie staan. Breng je gewicht op één been en haal je andere voorvoet van de grond. Stamp dan met die tenen in de vorm van een vierkant op de grond, alsof je met blote voeten op het natte strand staat te stampen. Doe hetzelfde met je hiel. Ga weer staan met je volledige voetzool aan de grond en voel het verschil. Doe hetzelfde met de andere voet.

Daarna gaan we onze **enkels losdraaien**. Ga op één been staan, zoek je evenwicht en laat je andere been ontspannen in een hoek van 90° naar beneden hangen. Draai kleine rondjes met de voet (kleine o), om je enkelgewricht los te maken. Doe hetzelfde voor je andere been.

Dan draaien we onze **knieën los**. Ga op één been staan, zoek je evenwicht en laat je andere been in een hoek van 90° naar beneden hangen. Begin rondjes te draaien met je knie (grote O). Doe hetzelfde met je andere been.

Dan stampen we onze **benen los**. We stampen afwisselend met ons linker- en rechterbeen. De beweging vertrekt vanuit onze heupen en we stampen naar de richting van de grond. Let op je ademhaling: bij het stampen adem je uit.

Dan maken we onze **heupen los**. We gaan in de basispositie staan. We bewegen onze heupen van links naar rechts, terwijl ons bovenlichaam stil blijft. We starten traag en versnellen dan het tempo. Tot slot maken we een cirkelvormige beweging met onze heupen.

Dan gaan we onze **rug losmaken**. We vertrekken vanuit de basispositie. Dan brengen we onze kin naar ons borstbeen en laten onze armen ontspannen hangen naast ons lichaam. Het lijkt alsof er iemand langzaam aan onze armen trekt en je laat dit gebeuren. Ruggenwervel per ruggenwervel rol je naar beneden, met je hoofd ontspannen tussen je armen (!!). Je benen blijven lichtjes gebogen. Blijf rustig doorademen. Ga in 8 tellen naar beneden en blijf daar een paar tellen ontspannen hangen. Kom daarna in 8 tellen weer naar boven. Je begint bij de ruggenwervels van je onderrug. Je armen en je hoofd blijven ontspannen hangen en komen rustig mee naar boven. Op het einde richt je je hoofd weer op. *(Deze oefening wordt vaak te krampachtig uitgevoerd. Let erop dat men het hoofd laat hangen. Je kunt om het duidelijk te maken met je handen één per één over de ruggenwervels tikken bij de beweging om aan te geven waar de beweging zit)*

Dan komen we bij onze **schouders**. Draai kleine rondjes met je schouder naar achter en naar voor. Doe hetzelfde met de andere schouder. Daarna hef je bij je inademing je schouders zo hoog mogelijk op. Bij de uitademing laat je ze weer los. *(Deze oefening kan pijnlijk zijn voor mensen die teveel spanning op hun schouders hebben zitten, belangrijk is dat ze hier hun eigen pijngrens in respecteren).*

Dan gaan we ons **hoofd** losmaken. We maken een kleine draaibeweging met ons hoofd. Doe dit op je eigen tempo. Let op dat je niet te ver naar achter gaat met je hoofd. Maak de beweging naar beide kanten. Daarna laat je je hoofd een paar tellen hangen naar links. Voel hoe je rechterspieren van je hals uitgerokken worden. Doe dit daarna naar rechts. Herhaal dit twee keer.

Daarna gaan we **heel ons lichaam** even **losschudden**. We staan in de basispositie. De beweging vertrekt vanuit onze knieën en benen en automatisch schudden onze armen en ons hoofd mee met de beweging. Blijf rustig ademen en probeer heel ontspannen te schudden. Doe dit een minuut. *(Dit is een energie-opwekkende oefening)*

Overgang naar ontspanning

Maak daarna de overgang naar de ontspanning. We gaan rustig in de basispositie staan. We sluiten onze ogen en we focussen op ons lichaam. Wat gebeurt er aan de binnenkant? Voelen we hoe er energie door ons lichaam stroomt (vb. tintelingen)? Blijf heel rustig ademen (zie verder ademhalingsoefeningen). We ademen in door onze neus en uit door onze mond. Heel rustig. In - 12 - uit, enz. concentreer je op wat er gebeurt aan je binnenkant. Misschien voel je wel een energiestroom die vertrekt vanuit je voeten, langs je kuiten, langs je billen, langs je rug, die over je hoofd stroomt en dan weer naar beneden, langs je gezicht, langs je buik, langs je benen, weer de grond in. We ademen heel rustig. *(Hier maak je de overgang naar de rustige oefeningen. Door eerst te werken met energetische oefeningen wordt nu het verschil veel duidelijker gevoeld. Zet nu ook de rustige muziek op).*

Ontspanningsoefeningen

Zittend

Aandachtspunten: Breng deze punten regelmatig onder hun aandacht, afhankelijk van wat op dat moment nodig is.

- *Sta tijdens de oefening regelmatig stil bij de ademhaling. Als je niets meer hoort, wijs je hen hier nog eens op. In door de neus, uit door de mond. Als je inademt, komt je buik naar voren; als je uitademt, wordt je buik weer plat. Adem zelf ook duidelijk hoorbaar.*
- *Insinueer wat ze voelen. Je voelt je zwaar, ontspannen, kalm, rustig, de spanning stroomt in de grond...*
- *Laat de deelnemers stilstaan bij wat er in hun lichaam gebeurt. Richt hun aandacht op het ervaren van een verschil tussen spanning en inspanning.*
- *Laat ze hun eigen grenzen respecteren: 'je bepaalt zelf hoe ver je gaat in de oefening. Respecteer je eigen (pijn)grens.'*
- *Bij het spreken: probeer je de klinker uit te rekken 'zwààà en oontspààànnen'. Doe dit op je eigen uit-ademhaling.*

We nemen allemaal een stoel en plaatsen de stoelen in een cirkel. In het midden plaatsen we een voorwerp. We gaan zitten in de **basispositie**: voeten plat op de grond, knieën in een hoek van 90°, handen op je schoot.

Kijk nu naar het voorwerp (vb. een fles) in het midden van de kring. Als je wil, mag je tijdens de oefening je ogen ook sluiten. Dat is makkelijker, maar je mag dit zelf kiezen.

We gaan ons eerst concentreren op onze **ademhaling**. We ademen in door onze neus en uit door onze mond. We doen dit heel rustig. We ademen IN – stop 1 2 – UIT. *(zo een paar keer terwijl je de stopperiode verlengt).*

Dan gaan we starten door ons **hoofd** naar voren te bewegen. We brengen heel rustig onze kin naar onze borst. We doen dit in vier tellen. 1 2 3 4. We houden dit even vast. Dan komen we langzaam terug naar boven, in vier tellen. Heel rustig. We blijven rustig ademen. We doen dit nog een keer.....We doen dit nog een keer....

Daarna gaan we naar onze **voeten**. We heffen onze tenen op, maar niet onze hiel. We houden dit vier tellen vol. We heffen dus onze tenen op. 1 2 3 4. Dan plaatsen we onze voeten weer zachtjes op de grond. Heel rustig. We blijven rustig ademen. We doen dit nog een keer...we doen dit nog een keer...

Daarna gaan we naar onze **handen**. We hebben onze vingers op maar niet onze polsen. We heffen onze vingers in de lucht. We doen dit vier tellen. 1 2 3 4. Dan laten we onze handen terug rusten op onze benen. Heel rustig en ontspannen. We doen dit nog een keer....we doen dit nog een keer...

We blijven rustig ademen. In door onze neus en uit door onze mond. Zachtjes in en uit. Je voelt je helemaal ontspannen en rustig.

Denk nu aan een **blad op de rivier**. Denk aan blad dat rustig drijft op het water. Rustig kabbelend, heel ontspannen. Het blad gaat heen en weer en drijft langzaam mee. Je voelt je als een blad op de rivier. We voeren dezelfde oefening nogmaals uit terwijl je denkt aan een blad op de rivier.

Dan de ganse oefening een tweede keer. Herinner hen af en toe aan het blad op de rivier. Herinner hen aan hun ademhaling. Richt hun aandacht ook op een ontspannen en zwaar gevoel.

Liggend

Om te beginnen leggen we ons in een gemakkelijk houding. We maken eventueel spannende kledij los. Leg bij voorkeur je armen naast je lichaam op de mat en je benen lichtjes gespreid. Je voeten vallen ontspannen naar buiten. Voel jezelf liggen op de mat, sluit heel rustig je ogen en probeer verder aan niets te denken.

We tellen langzaam in onszelf van 1 tot en met 20. Bij elke tel gaan we rustiger ademhalen en bij elke tel voelen we ons meer ontspannen worden (ongeveer 2 minuten wachten). Nu we tot 20 gekomen zijn, voelen we hoe we rustiger ademhalen en meer ontspannen zijn.

We gaan nu met onze aandacht naar de rechterhand. Maak met je rechterhand een vuist...steek kracht in je vuist...hou deze kracht enkele

tellen aan...en laat je vuist terug los. Je vingers vallen ontspannen open. Voel het verschil tussen spanning en ontspanning. We doen dit nog twee keer.

Vervolgens gaan we naar onze rechterelleboog. Duw je rechterelleboog zo diep mogelijk in de mat en voel de spanning van de spieren in je rechterbovenarm. Hou deze spanning enkele tellen aan en ontspan. Voel goed het verschil tussen spanning en ontspanning. We doen dit nog twee keer.

Ga nu voor jezelf na of je rechterarm anders aanvoelt dan je linker. Voel hoe je rechterarm meer ontspannen is. We gaan nu met onze aandacht naar de linkerhand. Maak met je linkerhand een vuist...steek kracht in je vuist...hou deze kracht enkele tellen aan...en laat je vuist terug los. Je vingers vallen ontspannen open. Voel het verschil tussen spanning en ontspanning. We doen dit nog twee keer.

Vervolgens gaan we naar onze linkerelleboog. Duw je linkerelleboog zo diep mogelijk in de mat en voel de spanning van de spieren in je linkerbovenarm. Hou deze spanning enkele tellen aan en ontspan. Voel goed het verschil tussen spanning en ontspanning. We doen dit nog twee keer.

Je rechter- en linkerhand en je rechter- en linkerarm voelen nu beiden aangenaam ontspannen aan. Nu onze armen en handen volledig ontspannen zijn gaan we onze aandacht richten op onze benen en voeten.

Breng je concentratie naar je rechterhiel. Duw je rechterhiel zo diep mogelijk in de mat. Hou deze kracht enkele tellen aan en laat terug los. Voel het verschil tussen spanning en ontspanning. We doen dit nog twee keer.

Vervolgens gaan we naar je rechte tenen. Trek de tenen van je rechtervoet naar je toe. Hou even aan en laat terug los. Voel het verschil tussen spanning en ontspanning. We doen dit nog twee keer.

Ga nu voor jezelf na of je rechterbeen anders aanvoelt dan je linker. Voel hoe je rechterbeen meer ontspannen is.

Vervolgens gaan we met onze aandacht naar ons linkerbeen. Breng je concentratie naar je linkerhiel. Duw je linkerhiel zo diep mogelijk in de mat... hou deze kracht enkele tellen aan... en laat terug los. Voel het verschil tussen spanning en ontspanning. We doen dit nog twee keer.



Bijlage

Illustraties: Dia's relaxatioefeningen

Geraadpleegde literatuur

Elkin, A. (2005) *Stress voor dummies*. Amsterdam: Pearson Education

Pharos (2005) *Gezond blijven door onderlinge steun. Methodiek voor het opzetten van steungroepen van asielzoekers en vluchtelingen*. Utrecht: Stichting Pharos

Pharos (2005) *Gezond blijven in moeilijke situaties. Methodiek voor psycho-educatief groepswork met asielzoekers- en vluchtelingenvrouwen*. Utrecht: Stichting Pharos

Pharos (2005) *Gezond denken en gezond doen. Methodiek voor psychosociale groepsvoorlichting aan asielzoekers*. Utrecht: Stichting Pharos

Rode Kruis-Vlaanderen (2005) *Onderzoek naar Psychosociale en Therapeutische Hulpverlening aan Asielzoekers* Rode Kruis-Vlaanderen, Opvang Asielzoekers