

# Rots & Water binnen een besloten of een gesloten setting



**5e Rots en Water congres**  
**9 december 2009 Reehorst Ede**

Door: Erik Timmerman

# Erik Timmerman

- 28 jaar
- Sportdocent v/d Hoevenkliniek
- EighT – Opleidingen, Trainingen & Coaching
- Hobby's



# Besloten of gesloten setting

- Soort instellingen?
  - internaten, jeugdinrichtingen, psychiatrie, TBS, etc.
- Problematiek?
  - minder makkelijk gedrag, trauma's, verwaarlozing, persoonlijkheid of psychiatrische stoornissen, etc.
- Groepen / klassen?
  - diversiteit is groot: verschillen in achtergronden, leeftijd, problematiek, etc. in een groep

# Belevingswereld

- Het “waarom” van de oefeningen!
- Wat hebben deelnemers meegemaakt?
- Wat komen deelnemers dagelijks tegen?
- Wat vinden deelnemers belangrijk?

# Doelstelling

- Wat zijn doelen binnen de R&W training?
- Belangrijkste onderwerpen:
  - Houding en lichaamstaal
  - Grenzen
  - Conflicthantering
- Afhankelijk van deelnemers doelen stellen:
  - Herkennen van lichaamstaal
  - Grenzen aangeven
  - Nee zeggen zonder ruzie te krijgen
  - Zelfverdediging zonder escalatie van geweld
  - Waar mogelijk zelf gekozen doelen!
  - Etc.

# Oefeningen

- Aansluiten bij de belevingswereld
- Benaming van oefeningen
- Starten met eye-openers:
  - Lopen, touwtrekken, duwen met watervuist en leunen
  - Duwen en tillen met hoge / lage ademhaling
  - Guard of the Queen
- Wedstrijdvormen als ingang?
- Zelfverdedigingsvormen als ingang?

# Oefeningen

- Eye - openers
- Wedstrijdvormen als ingang
- Zelfverdedigings-oefeningen als ingang

# Lessen

- De lessen zijn voor iedereen!
- Aantal: 1 x per week
- Tijdsduur: maximaal 60 minuten
- Meerdere cyclussen van  $\pm$  10 lessen
- Dames en heren gescheiden
- Gerelateerd aan dagelijkse gang van zaken
- Kort inleiden, snel fysiek, korte evalueren



# Invoering Rots & Water

- Steunpilaren:
  - » Directie
  - » Afdelingsleiders
  - » Behandelcoördinatoren
  - » Therapeuten
  - » Docenten
  - » Groepsleiding
  - » Deelnemers
- Top – Down of Bottom – Up

Zijn er nog vragen, opmerkingen  
of aanvullingen?

*Er ligt voor iedereen een informatie pakket over deze  
workshop om mee te nemen!*

Bedankt voor uw aandacht!

EightT – Opleidingen, Trainingen & Coaching

Erik Timmerman

[www.eight-trainingen.nl](http://www.eight-trainingen.nl)

