

Dwang en misbruik, groot of klein

Spel 1



15 minuten



individueel



groep



Doel

De cliënt herkent wat een grote of kleine houding is.

De cliënt kan bij zichzelf voelen wat je groter maken is, en wanneer dat hem kan helpen.

Benodigheden en voorbereiding



- Praatplaten, deze zijn te vinden onder de button: Praatplaat.
 - Groot man, klein man
 - Groot man, klein vrouw
 - Groot man, rolstoel
 - Groot vrouw, klein man
 - Groot vrouw, klein vrouw
- Video: "Mijn Buitenkant, groot en klein".
Deze is te vinden in Blok 2 -> Ik en de ander -> Video -> "mijn buitenkant, groot en klein"
- Werkblad 1: "Dwang en misbruik, iemand is jou de baas".

Instructie

- Bekijk voor deze oefening samen de video van Mike. Bespreek wat je ziet. Mike is onzeker, dat zie je aan de buitenkant. Je ziet Mike verlegen en onzeker, klein, en je ziet Mike vol zelfvertrouwen, groot.
- Lees nog een keer de 2 verhalen van Fred en Imro die op werkblad 1 staan. Fred voelt zich klein en onzeker doordat andere mensen hem treiteren. Imro dringt voor bij Joost, hij maakt zich juist groot en doet bazig.
- Alleen een houding aannemen is niet genoeg om je zeker te voelen of voor jezelf op te komen. Het is wel het begin van bewust worden. Wat doet het met je gevoel als je je groot maakt of klein maakt. Hoe voelt het als een ander dat doet.
- Vertel en bespreek de nuances. Je groot maken is handig als je voor jezelf wilt opkomen. Het helpt je te durven. Wat is het verschil met bazig gedrag? Bazig gedrag is 'te groot, op het verkeerde moment'.

Moment 1.

- Kies samen de praatplaat die past bij de cliënt. Bijvoorbeeld: is de cliënt een man dan pak je de twee versies van Groot man, klein man en Groot vrouw, klein man erbij.

Dwang en misbruik, groot of klein

Spel 1

- Bekijk de plaat. Kijk naar de persoon op de achtergrond:
 - Wat zie je?
- Voelt deze persoon zich prettig of niet?
- Voelt hij/zij zich groot of klein?
- Hoe komt dat denk je?
 - Kijk naar de persoon op de voorgrond:
 - Wat zie je?
 - Voelt deze persoon zich prettig of niet?
 - Voelt hij/zij zich groot of klein?
 - Hoe komt dat denk je?
- Probeer allebei deze houding uit te beelden. Dit kan je staand of zittend doen.
Begin bij de persoon op de achtergrond.
Benoem / let op details lichaamshouding: Schouders laten hangen, naar beneden kijken, wegstaren, niets zeggen. Vraag aan de cliënt: hoe voelt het? Prettig niet prettig? Groot klein?
- Schakel nu naar de persoon op de voorgrond.
Benoem / let op details lichaamshouding: schouders rechtop, de ander aankijken, stoere blik. Armen over elkaar of in de zij. Vraag de cliënt hoe voelt het? Prettig niet prettig? Groot klein?
Wat is het verschil met vorige houding?

Moment 2.

- Toepassen van de houdingen groot en klein.
- Lees het verhaal op werkblad 1. van Imro die voordringt, bazig doet en Joost die dit laat gebeuren. Speel de situatie uit d.m.v. rollenspel.
- Bespreek samen:
 - Je groot maken is handig als je voor jezelf wilt opkomen. Het helpt je te durven. Herken je dat?
 - Er zijn mensen die zich altijd groot moeten maken van zichzelf. Waarom zou je dat doen? Je groot maken is niet overal nodig. Dus ontspan. Maak jij je vaak te groot?
 - Er zijn ook mensen die zich groot maken op het verkeerde moment, zoals Imro. Doe jij dat ook wel eens?
- Bedenk samen een nieuw verhaal of neem een situatie uit te praktijk.
- Belangrijk: Kies laagdrempelige dagelijkse situaties van bazig gedrag. Bijvoorbeeld: voordringen, opscheppen enz. Het gaat hier niet om grote situaties van machtsmisbruik en mishandeling.
- Bespreek de verschillende rollen en wat er gebeurt.
 - Laat de cliënt ervaren wat er gebeurt als je verschillende houdingen aanneemt. Speel de situatie uit en probeer verschillende scenario's en oplossingen uit.
- Wat is volgens de cliënt de beste oplossing? Voor je zelf opkomen? Niets zeggen? Weglopen?
 - Belangrijk is: Welke oplossing past het beste bij jouw cliënt?
 - Zorg dat je een rollenspel goed afsluit door alles samen te vatten en te vragen wat de cliënt ervan vond.