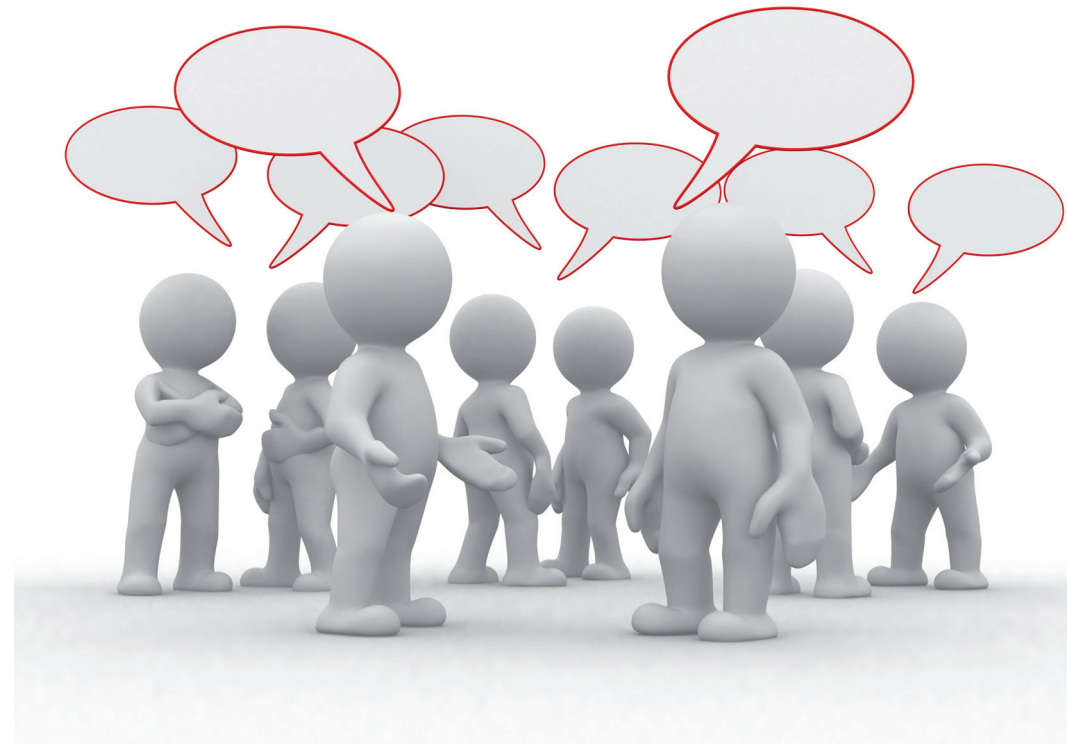


Groepsmaatschappelijk werk

Cursussen, trainingen en gespreksgroepen



Inhoudsopgave	blz.
Inleiding	2
Groepen volwassenen	
Assertiviteitstraining	4
Vrouwenpositie(f)	5
Praten met je partner	6
Ondersteuningsgroep Mantelzorgers	7
Rouwverwerking voor volwassenen 55+	8
Opvoeden & Zo	9
Beter omgaan met pubers	10
Training vrouwen en huiselijk geweld	11
Oudergroep Kinderen als getuige van geweld	12
Groepen jeugd	
Kinderen als getuige van geweld	13
Sociale vaardigheidstraining Schatjes, Katjes, Watjes	14
Sociale vaardigheidstraining Kom maar op als je durft	15
KIES, praatgroep voor kinderen van gescheiden ouders	16
Tot slot	17

Voor je ligt de folder groepsmaatschappelijk werk van Rivas Zorggroep.

Het maatschappelijk werk van Rivas Zorggroep biedt hulpverlening aan jongeren, volwassenen en ouderen. Eén van de manieren, waarop die hulp wordt geboden is het groepsmaatschappelijk werk. In dit boekje staan de diverse cursussen, trainingen en gespreksgroepen, die door het Maatschappelijk Werk worden aangeboden.

Waarom groepsmaatschappelijk werk?

Je kunt in het leven tegen bepaalde moeilijkheden aanlopen of ontdekken, dat je bepaalde vaardigheden mist, die het plezier in het leven belemmeren. Door deel te nemen aan een groep ontmoet je andere mensen, die gelijksoortige moeilijkheden (hebben) ervaren of dezelfde vaardigheden missen. Binnen de groep vind je begrip, steun en (h)erkenning voor de dingen die je mee maakt. Je kunt mét en van elkaar leren en de eigen mogelijkheden leren kennen en benutten. Je kunt met elkaar nieuwe vaardigheden oefenen.

Werkwijze

Een groep wordt begeleid door twee maatschappelijk werkers. Zij begeleiden de deelnemers om in een goede werksfeer met elkaar in gesprek te gaan en aan de slag te gaan. Naast het uitwisselen van ervaringen, worden er oefeningen gedaan en bespreken deelnemers wat zij kunnen doen om hun situatie te veranderen en op welke manier zij ermee om kunnen gaan. De maatschappelijk werkers hanteren hierbij een aantal methodieken en geven de deelnemers richtlijnen om verder te komen.

Waar?

Meestal wordt een groep gegeven in een Rivaslocatie. Het werkgebied van Rivas is groot en heeft verschillende locaties. We proberen altijd om een groep zo te organiseren, dat je zo dicht mogelijk bij je in de buurt terechtkunt.

Voorwaarden

Als je je opgeeft voor een groep, vindt er vooraf altijd een intakegesprek plaats. Hierin wordt bekeken of deelname aan een groep voor jouw de juiste beslissing is. Sluit de groep en methodiek 'groepswork' aan bij je hulpvraag of is een ander traject passend.

Tevens kun je tijdens het intakegesprek vragen stellen en krijg je specifiekere informatie over de groep.

Mocht je deel willen nemen aan een groep dan wordt er van je verwacht dat je actief participeert in de groep en dat je alle bijeenkomsten aanwezig bent.

Er zijn voor de deelnemers geen kosten verbonden aan de trainingen.

Beroepsgeheim

Onze maatschappelijk werkers gaan uiterst zorgvuldig om met persoonlijke gegevens.

Zij hebben beroepsgeheim en zullen altijd eerst je toestemming vragen als ze bijvoorbeeld willen overleggen met andere hulpverleners zoals de huisarts. Informatie over privacy en klachtrecht wordt tijdens het eerste gesprek verstrekt.

Informatie en aanmelding

Voor informatie of aanmelding is er elke werkdag tussen 8.30 en 17.00 uur een maatschappelijk werker beschikbaar bij de Centrale Toegang. Je kunt hiervoor bellen: (0183) 64 35 71 of mailen naar centrale.toegang@rivas.nl

Assertiviteitstraining

De training is bedoeld voor mensen die te verlegen zijn of zich juist te overheersend gedragen. Er zijn ook mensen die dit gedrag afwisselend vertonen.

Zijn de onderstaande punten op jou van toepassing?

- Je voelt je dikwijls onzeker;
- Je durft geen gesprek te beginnen, omdat je bang bent wat anderen van je zullen denken;
- Je cijfert jezelf vaak weg omdat je bang bent dat men je egoïstisch zal vinden;
- Je vindt het moeilijk om voor je mening uit te komen;
- Je hebt het gevoel dat er niet naar je geluisterd wordt;
- Je laat dingen gebeuren die je eigenlijk niet wilt om maar aardig gevonden te worden;
- Je gaat kritiek steeds uit de weg;
- Je spaart dingen op en op een zeker moment 'ontploff' je;
- Je reageert boos/emotioneel waardoor mensen je niet begrijpen.

Als je dit wilt veranderen is de assertiviteitstraining misschien iets voor jou. Door er met elkaar over te praten kun je ervaringen uitwisselen. Door mee te doen aan rollenspellen en oefeningen kun je nieuwe vaardigheden leren. Je kunt leren hoe jouw leven prettiger en meer ontspannen kan worden en hoe je meer invloed op je situatie kunt krijgen.

Bij het samenstellen van de groep wordt gekeken naar de leeftijd van de deelnemers. Er wordt onderscheid gemaakt tussen een groep van 18 tot 25-jarigen en een groep met deelnemers van 25 jaar en ouder.

Aantal bijeenkomsten : 10 x 2 uur
Frequentie : wekelijks
Aantal deelnemers : minimaal 8, maximaal 12

Tot slot

Wij hopen dat de cursussen/trainingen aansluiten bij wat je zoekt. Mis je iets in het cursusaanbod laat het ons dan weten via het telefoonnummer van de Centrale Toegang: 0183-643571 of mailen naar centrale.toegang@rivas.nl

Buiten trainingen en cursussen biedt Rivas ook individuele hulpverlening. U kunt hiervoor de folder 'Algemeen Maatschappelijk Werk' raadplegen.

KIES, praatgroep voor kinderen van gescheiden ouders

Een scheiding is een ingrijpende gebeurtenis met veel veranderingen als gevolg, zowel voor volwassenen als voor de kinderen. Het verwerken van een scheiding is voor bijna alle kinderen moeilijk. Ook wanneer ouders erg hun best doen om alles soepel te laten verlopen en het contact tussen de ouders nog redelijk is, kan het kind verstrikt raken in zijn gevoelens rondom de scheiding.

Deze groep is bedoeld voor kinderen en jongeren van 8 t/m 17 jaar, van wie de ouders zijn gescheiden (na huwelijk of samenwonen). De groep wordt zodanig samengesteld dat de leeftijden niet te ver uit elkaar liggen.

De bijeenkomsten hebben een “praat- en doe”-karakter: Door vertellen, schrijfopdrachten en creatieve oefeningen worden ervaringen gedeeld met anderen. Thema's die aan bod komen zijn bijvoorbeeld: 'Wat is er gebeurd', 'wat heb je gewonnen en verloren met de scheiding', 'gevoelens', 'loyaliteit', 'hoe nu verder' en 'nieuw gezin'.

Doel van de groep is het delen van ervaringen en herkenning en steun vinden bij elkaar. Zodoende kunnen kinderen leren omgaan met moeilijkheden die ze tegenkomen als gevolg van de scheiding.

In dezelfde periode zullen er één of twee informatiebijeenkomsten zijn voor de ouders. Bij voorkeur zullen de verzorgende ouders van de deelnemende kinderen hiervoor uitgenodigd worden.

Aantal bijeenkomsten : 8 x 1,5 uur

Frequentie : wekelijks

Aantal deelnemers: : minimaal 6, maximaal 8

Vrouwenpositie(f)

Er was een tijd dat de rollen in het gezin en de maatschappij vast stonden, de taken waren verdeeld en het was duidelijk wie er wat moest doen. Tegenwoordig willen vrouwen een andere positie innemen. Dit gaat niet altijd vanzelf.

Deze groep is gericht op vrouwen die hun huidige situatie positief willen veranderen. Er wordt gewerkt vanuit de visie dat de moeilijkheden die vrouwen ervaren in hun leven te maken hebben met hun achtergrond en positie in de samenleving (seksespecifieke hulpverlening).

In deze groep komen vrouwen bij elkaar om te praten over:

- De onmacht die je in jezelf bemerkt om het leven (weer) in eigen hand te nemen;
- De wens om je relaties met anderen te verbeteren (bijvoorbeeld met partner, kinderen en/of ouders);
- De onzekerheid met betrekking tot bijvoorbeeld je uiterlijk;
- De moeite die je kunt hebben met het nemen van beslissingen;
- De moeite die je kunt hebben met het uiten van je mening;
- De last die je ondervindt van schuldgevoelens.

Deelnemers kunnen ook zelf onderwerpen inbrengen. Deze groep wordt georganiseerd voor en door vrouwen; twee vrouwelijke maatschappelijk werkers begeleiden de bijeenkomsten. Groepsgewijs bespreken we diverse onderwerpen en doen we een aantal oefeningen. Het is een goed moment voor het uitwisselen van ervaringen en het vinden van her- en erkenning.

Aantal bijeenkomsten : 10 x 2 uur

Frequentie : wekelijks

Aantal deelnemers : minimaal 8, maximaal 12

Praten met je partner (groep voor echtparen)

Deze groep wil mensen een plek bieden waar ze kunnen werken aan het verbeteren van de relatie en de onderlinge communicatie.

Deelnemen kan bijvoorbeeld, als:

- Er niet meer “echt” met elkaar gepraat wordt;
- Er niet naar elkaar geluisterd wordt;
- U geen begrip van uw partner ervaart;
- Er meningsverschillen niet opgelost worden en zich blijven herhalen;
- Er terugkerende ruzies zijn en u er samen niet meer uitkomt;
- Er sprake is van sleur.

Het is de bedoeling dat u beiden gemotiveerd bent om hieraan te werken.

We laten een aantal onderwerpen aan bod komen zoals: communicatie, verschillen in de relatie, kernkwaliteiten, strijd in je relatie, rolverdeling, complimenten geven, etc. Naast informatie, advies en opdrachten, is er aandacht voor persoonlijke vragen of problemen en wordt er geoefend in het praten met elkaar.

Aantal bijeenkomsten : 10 x 2 uur
Frequentie : wekelijks
Aantal deelnemers : 5 (echt)paren

Kom maar op als je durft (sociale vaardigheidstraining voor jongeren op de middelbare school)

Veel plezier in het leven wordt bedorven door ‘iets niet durven zeggen’ en er dan over gaan piekeren. Of steeds maar ja zeggen terwijl je dat eigen helemaal niet wilt. Jongeren die daar moeite mee hebben, zijn vaak verlegen of maken juist steeds ruzie.

Vind je het moeilijk om:

- Kennis te maken met nieuwe mensen;
- Je mening te geven;
- Te bespreken wat je dwars zit;
- Kritiek te geven of te krijgen;
- Je grenzen aan te geven?

In de training ‘Kom maar op als je durft’ oefenen we hoe je samen met leeftijdsgenoten moeilijke situaties kunt aanpakken.

We praten over gevoelens, het geven van je mening, een praatje maken, complimenten geven/ontvangen, pesten, vrienden maken en het geven en ontvangen van kritiek. Je leert dat er verschillende manieren van reageren zijn en hoe je door je eigen gedrag te veranderen, prettiger omgaat met anderen. Ook bespreken we deze thema's aan de hand van rollenspellen.

Je merkt dat je, door bepaalde zaken aan te pakken, je eigen situatie kunt veranderen. Dat is misschien niet gemakkelijk, maar het werkt wel!

Bij het samenstellen van de groep wordt gekeken naar de leeftijd van de deelnemers.

Aantal bijeenkomsten : 7 x 1,5 uur
Frequentie : wekelijks
Aantal deelnemers : minimaal 8, maximaal 10

Schatjes, katjes, watjes (sociale vaardigheids- training voor kinderen uit groep 5 t/m 8)

Sommige kinderen hebben moeite met de omgang met andere kinderen of volwassenen. Op het schoolplein is het bijvoorbeeld niet meer leuk. Je wordt boos, je trekt je terug of je weet niet meer wat je moet doen. En de situatie verandert maar niet.

Dus:

- Vind je het moeilijk om vrienden te maken;
- Voel je je vaak alleen staan;
- Durf of kun je niet goed zeggen wat je van iets vindt;
- Word je gepest of pest je andere kinderen;
- Vind je het moeilijk vrienden te maken;
- Heb je snel of vaak ruzie met andere kinderen?

Dan is deze groep misschien wat voor jou. Samen met leeftijdgenoten praten we en oefenen we met bovenstaande onderwerpen.

Het leuke van deze training is dat je veel in de verhalen van elkaar zult herkennen. Je bent namelijk niet de enige die iets lastig vindt. We oefenen veel waardoor je van en met elkaar kunt leren en natuurlijk is het ook heel gezellig!

Ook je ouders worden tijdens de training aan het werk gezet.

Aantal bijeenkomsten : 8 x 1,5 uur
Frequentie : wekelijks
Aantal deelnemers : minimaal 8, maximaal 10

Ondersteuningsgroep mantelzorgers

Veel mensen die verzorging nodig hebben worden hierbij geholpen door mensen uit hun directe omgeving. Deze 'mantelzorgers' verlenen in eerste instantie een aantal hand- en spandiensten. Dit loopt soms uit tot bijna totale verzorging. Je neemt de zorg op je alsof het vanzelfsprekend is en er geen andere keus is. De verzorging vraagt veel tijd en energie en kan te zwaar worden.

In de groep leren we je beter bestand te zijn tegen de problemen die het verzorgen van anderen met zich meebrengt. Tijdens de bijeenkomsten kun je kennis en ervaringen delen met andere mantelzorgers en krijg je handvaten aangereikt om de zorg voor een ander vol te houden. Zorgen voor een ander lijkt zo vanzelfsprekend, maar hoe hou je het vol? Je bent er ten slotte zelf ook nog!

In de groep komen de volgende thema's aan de orde:

- Grenzen ontdekken en stellen;
- Positief denken;
- Kennen van je mogelijkheden;
- Rekening houden met je onmogelijkheden;
- Verminderen van onrust;
- Nemen en laten van verantwoordelijkheden.

De cursus is bedoeld voor zowel vrouwen als mannen.

Aantal bijeenkomsten : 10 x 2 uur
Frequentie : wekelijks
Aantal deelnemers : minimaal 8, maximaal 10

Rouwverwerking voor volwassenen 55+

In deze groep kunnen mensen van wie de partner is overleden steun vinden.

Rouwen is voor ieder mens een zeer persoonlijk proces. De duur van de periode waarin men rouwt is voor ieder mens verschillend. Wel heeft iedereen te maken met een aantal fases in dit rouwproces. Je wordt geconfronteerd met veel verschillende emoties.

Gedurende de eerste periode na het overlijden is er gelukkig vaak veel steun en begrip vanuit de omgeving. Maar na verloop van tijd wordt dit minder.

In deze groep praten we over wat rouwen kan betekenen. Over pijn, verdriet, angst, boosheid en eenzaamheid. Ieder groepslid kent die ervaringen en reageert op zijn/haar eigen manier. Begrip en steun van lotgenoten helpen ieder groepslid bij de verwerking en uiteindelijk ook bij het nadenken over de toekomst.

U maakt daarbij kennis met diverse vormen van ontspanning en beweging.

Vrouwen en mannen van wie de partner tenminste een half jaar geleden is overleden kunnen deelnemen.

Aantal bijeenkomsten : 10 x 2 uur
Frequentie : wekelijks
Aantal deelnemers : minimaal 6, maximaal 10

Kinderen als getuige van geweld (groep voor kinderen van 6-12 jaar)

Deze groepsbijeenkomsten zijn voor kinderen die thuis geweld tussen hun ouders gezien hebben. Het feit dat een kind getuige is van dit geweld is moeilijk voor hen en voelt voor hen als bedreigend. Het kind zit als het ware tussen twee vuren. Dit kan soms jarenlang voortduren waardoor kinderen in een loyaliteitsconflict tussen hun vader en moeder kunnen komen en dit als traumatisch ervaren.

Om de schade aan deze kinderen te beperken en de kans voor hen om later slachtoffer of dader van geweld te worden te verkleinen, zijn deze bijeenkomsten opgezet. Hierin wordt gewerkt aan het leren herkennen, hanteren en verwerken van gevoelens.

Wanneer de kinderen in de groepsbijeenkomsten bij elkaar zijn, worden de ouders tegelijkertijd een aantal keren uitgenodigd om hen op de hoogte te stellen van de thema's die hun kinderen in die periode doorlopen.

Aantal bijeenkomsten : 8 x 2 uur
Frequentie : wekelijks
Aantal deelnemers : maximaal 8

Oudergroep kinderen als getuige van geweld

Dit is een parallelgroep voor ouders die zelf slachtoffer zijn van huiselijk geweld door hun partner en van wie de kinderen deelnemen aan de groep 'Kinderen als getuige van geweld'.

In deze bijeenkomsten worden dezelfde thema's besproken als in de kindergroep. Het doel hiervan is om de ouders bewust te laten worden van welke gevolgen kinderen ervaren als zij getuige zijn van geweld tussen hun ouders.

Aantal bijeenkomsten : 8 x 2 uur
Frequentie : Twee wekelijks
Aantal deelnemers : maximaal 8

Opvoeden & zo

De hele dag politieagent spelen voor uw kind is niet de bedoeling, maar wat doe je als je kind niet wil luisteren?

Opvoeden & Zo is een cursus voor ouders met kinderen in de basisschoolleeftijd. Jonge kinderen opvoeden is leuk, maar soms ook lastig. Iedere ouder heeft wel eens behoefte aan steun of advies. De cursus is bedoeld voor ouders met alledaagse opvoedingsvragen of beginnende opvoedingsproblemen.

De onderwerpen die in de oudercursus ter sprake komen zijn:

- Aandacht geven;
- Prijzen;
- Verbieden;
- Negeren;
- Apart zetten;
- Straffen.

In de cursus is ruimschoots de gelegenheid tot vragen stellen. Ook is het mogelijk om met andere ouders van gedachten te wisselen over hun manier van opvoeden.

Aantal bijeenkomsten : 6 x 2 uur
Frequentie : wekelijks
Aantal deelnemers : minimaal 8, maximaal 12

Beter omgaan met pubers

Als uw kind in de puberteit komt, wordt het weer spannend in de opvoeding. De puberteit staat voor verandering, vaak een heftige verandering. Zij proberen van alles uit met gedrag dat eigenlijk niet door de beugel kan. Een grote mond, hangen voor de televisie, uitgaan, drinken, of juist dagenlang alleen op de slaapkamer zitten. Als ouder krijgt u wel eens de wanhopige gedachte: 'wat moet ik met mijn puber...?'.
In de oudercursus 'Beter omgaan met pubers' kun je nieuwe ideeën opdoen over het omgaan met je puber. De volgende onderwerpen komen aanbod:

- Verandering in de puberteit;
- Positieve aandacht en manieren van opvoeden;
- Ruzie voorkomen: luisteren naar je puber;
- Ruzie voorkomen: praten met je puber;
- Ruzie oplossen: overleggen met je puber;
- Grenzen stellen en straffen.

In de oudercursus is ruimschoots de gelegenheid tot vragen stellen. Ook is het mogelijk om met andere ouders van gedachten te wisselen over hun manier van opvoeden.

Aantal bijeenkomsten : 6 x 2 uur

Frequentie : wekelijks

Aantal deelnemers : minimaal 8, maximaal 12

Vrouwen en huiselijk geweld

Deze groep is voor vrouwen die te maken hebben of hebben gehad met geestelijke en/of lichamelijke mishandeling (huiselijk geweld). Het gaat dan om een vorm van mishandeling door hun partner.

Huiselijk geweld komt in Nederland voor in een op de vier gezinnen en in alle families, leeftijdsgroepen, culturen, plaatsen en wijken. De training is erop gericht herhaling van huiselijk geweld te voorkomen en te stoppen. Er wordt een aanzet te geven om de mishandeling te verwerken en de assertiviteit te verbeteren. Vrouwen die in het verleden te maken hebben gehad met een vorm van (langdurige) mishandeling of die zich nu nog in een dergelijke situatie bevinden, kunnen zich aanmelden voor deze training.

Aantal bijeenkomsten : 12 x 2 uur

Frequentie : wekelijks

Aantal deelnemers : minimaal 6, maximaal 8