

### **Liberman module 3: Omgaan met vrije tijd**

In tegenstelling tot de eerste twee modules gaat het bij 'Omgaan met vrije tijd' nu eens niet over de ziekte of over de symptomen van mensen met een ernstige psychiatrische aandoening, maar juist over het gezonde deel van hun leven. Ieder mens, ook iemand met een ziekte of met een handicap, heeft immers vrije tijd en kan plezier beleven aan het goed besteden van deze tijd.

Deze module is dan ook niet alleen geschikt voor mensen met een ernstige psychiatrische stoornis, hoewel deze groep wel vaak veel problemen heeft met het adequaat invullen van de vrije tijd. 'Omgaan met vrije tijd' is eigenlijk bestemd voor iedereen die moeite heeft met het invullen van vrije tijd. De module kan dus zowel in klinische als ambulante settings worden gebruikt, als ook in buurthuizen, orthopedagogische instellingen, bejaardentehuizen, penitentiaire inrichtingen, enzovoort.

Bij de opbouw van de Liberman modules is gebruik gemaakt van expertise uit de gedragstherapie, de leertheorie en de psycho-educatie.

De module 'Omgaan met vrije tijd' is zeer systematisch gestructureerd en onderverdeeld in vier vaardigheidsdomeinen, namelijk:

#### **1. Voordelen benoemen van recreatieve activiteiten**

In dit vaardigheidsdomein leren deelnemers welke voordelen recreatieve activiteiten kunnen hebben. Ze leren te benoemen welke voordelen zij zelf willen halen uit het uitvoeren van bepaalde activiteiten.

#### **2. Informatie verzamelen over recreatieve activiteiten**

In dit vaardigheidsdomein leert men waar je aan informatie kunt komen over recreatieve activiteiten. Ook leren deelnemers hoe ze met behulp van die informatie kunnen bepalen aan welke activiteit ze willen gaan deelnemen.

#### **3. Uitzoeken wat je nodig hebt voor een recreatieve activiteit**

In dit vaardigheidsdomein leren de deelnemers hoe ze uit moeten zoeken wat ze nodig hebben om een activiteit te gaan doen. Zo leren ze dat ze rekening moeten houden met het feit dat er uitrusting en materialen nodig zijn om de activiteit te doen.

#### **4. Evalueren en voortzetten van recreatieve activiteiten**

Tenslotte leren de deelnemers de door hen gekozen activiteit te evalueren en een activiteitenplan voor de lange termijn te maken.

Elk vaardigheidsdomein behandelt een deelvaardigheid aan de hand van 7 leerstappen. Deze stappen zijn: informatieoverdracht, vraag- en antwoordsessies naar aanleiding van een video-instructie, rollenspel, keuze van hulpmiddelen, het bespreken van probleemsituaties, praktijkoefeningen en huiswerkopdrachten. In elke module wordt de techniek voor het oplossen van problemen geoefend en worden communicatievaardigheden besproken en getraind.

Een belangrijk onderdeel van deze module zijn de excursies naar mogelijke activiteiten. Het is de bedoeling de deelnemers met zoveel mogelijk recreatieve activiteiten te laten kennismaken en ze er aan te laten deelnemen. Op die manier leren zij waar hun interesses liggen. In de veilige situatie van de eigen groep kunnen ze zo met allerlei activiteiten experimenteren.

De excursies staan niet voorgeschreven in de module. Elke trainer kan dus de voor zijn doelgroep meest geschikte uitstapjes organiseren. Hetzelfde geldt voor de locaties waar informatie te verkrijgen is over recreatieve activiteiten. Het wordt aan de trainer overgelaten om een regio- en doelgroep gebonden lijst op te stellen van die plaatsen waar de deelnemers aan informatie kunnen komen over recreatieve activiteiten.

Voor meer informatie [liberman@mediant.nl](mailto:liberman@mediant.nl)

