



*“Ik kan me nu goed vermaken met lezen, breien, chatten of facebook. Ik hoef niet meer de straat op om mezelf te ontvluchten.”*

*Clïente in dagbehandeling voor stemmingsstoornissen*

## Omgaan met vrije tijd

‘Omgaan met vrije tijd’ gaat over het gezonde deel van het leven van de cliënt. 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. Bij de opbouw van de Liberman modules is gebruik gemaakt van expertise uit de gedragstherapie, de leertheorie en de psycho-educatie.

### Doel

In deze module maakt de cliënt kennis met de mogelijkheden van vrije tijdsbesteding. Het doel van deze module is dat de cliënt leert deze tijd zinvol en plezierig te besteden.

### Doelgroep

Deze module is zowel geschikt voor mensen met een ernstige psychiatrische stoornis als 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 en penitentiaire inrichtingen.

# Liberman Module 3

## Inhoud

De module 'Omgaan met vrije tijd' is onderverdeeld in vier vaardigheidsdomeinen, namelijk:

### 1. Voordelen benoemen van recreatieve activiteiten

In dit vaardigheidsdomein leren deelnemers welke voordelen recreatieve activiteiten 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 deelnemen.

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

In dit vaardigheidsdomein leren de deelnemers hoe ze kunnen uitzoeken wat ze nodig hebben om een activiteit te gaan doen. Zo leren ze dat ze rekening moeten houden met het feit dat 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 dat de deelnemers met zoveel mogelijk recreatieve activiteiten kennismaken en dat ze er aan 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 doelgroepgebonden lijst op te stellen van die plaatsen waar de deelnemers aan informatie kunnen komen over recreatieve activiteiten.

## Onderdelen

De module bestaat uit een handleiding voor de trainer, tien werkboeken voor de deelnemers en een instructie-DVD.

U kunt deze bestellen via: [www.rinogroep.nl/liberman](http://www.rinogroep.nl/liberman)

## Meer informatie & aanmelden

Ga voor meer informatie en aanmelden naar: [www.rinogroep.nl/liberman](http://www.rinogroep.nl/liberman)

Deze training kan ook incompany worden aangeboden. Prijzen zijn op aanvraag beschikbaar via 030 - 230 84 50 of [infodesk@rinogroep.nl](mailto:infodesk@rinogroep.nl).

**[www.rinogroep.nl/liberman](http://www.rinogroep.nl/liberman)**