

Overzicht Bewegegroep 'Op-stap'

Doelstellingen: wat willen bereiken?

- **Activering:** fysieke (her)activatie en sociale inschakeling
- Opstap naar **nieuwe gewoonten** (transfer naar dagelijkse leven)
- Faciliteren om mensen laagdrempelig **'in beweging'** te krijgen op vlak van fysieke en mentale gezondheid
- Meer in verbinding komen, **voeling krijgen met je lichaam** (lichaamsbewustzijn)
- Verbinding met anderen leren maken, **sociale verbinding**
- **Grenzen** leren **aanvoelen** en **communiceren**
- Op zoek naar **balans:** leren stilvallen en toch vooruitgaan
- De **kracht van het lichaam** leren ontdekken en benutten



Werkwijze: hoe gaan we te werk?

- **Lichaamsgericht** (>< cognitief/rationeel)
- **Ervaringsgericht** (>< louter verbaal)
- **Activerend** (>< passief)
- **Buiten**, in de natuur (>< binnen, tussen 4 muren)
- **Beleving** staat centraal (>< het verhaal staat centraal)
- **In groep**, met ruimte voor individuele beleving (>< individuele therapie)
- Gedoseerde **beweging** (>< sporten)
- **Stapsgewijs**, opbouwend (>< forceren, bruuskeren)
- **Procesgericht** (>< prestatiegericht)

Doelgroep: is dit iets voor mij?

- Mensen die het gevoel hebben "vast" te zitten en graag letterlijk en figuurlijk **(meer) in beweging** willen komen
- Mensen die zich **niet altijd prettig voelen bij de klassiekere vormen van therapie** (zittende, verbale, cognitieve gesprekstherapie) en op zoek zijn naar een andere manier
- Mensen die zich eenzaam voelen en **op zoek zijn naar verbinding**
- Mensen die naast hun **mentale gezondheid** ook willen inzetten op hun **fysieke gezondheid**
- Mensen die stapsgewijs hun **grenzen willen verleggen, zonder over grenzen te gaan**
- Mensen die gevoel hebben vervreemd te zijn geraakt van hun eigen lichaam en graag **meer voeling met hun lichaam** willen leren krijgen
- Mensen die het moeilijk vinden om sociale contacten te leggen met anderen en graag leren hoe **verbinding te maken met anderen**

- **Ervaring met therapie** is geen vereiste, maar kan een voordeel zijn (bv. paralleltraject)
- **Leeftijd:** mix van jongvolwassenen en volwassenen
- **Internen/of externen?** (Voorlopig) enkel Vagga-cliënteel, op termijn ook voor externe cliënten.

- **Contra-indicaties:**
 - * middelengebruik op voorgrond
 - * acute situaties (suïdaliteit, psychose, huisvestingsproblemen...)
 - * zeer ernstige depressie (voorwaarde = er moeten geraken)
 - * ernstige ASS-problematiek/verstandelijke beperking (voorwaarde = minimale contactname)
 - * mensen met persoonlijkheidsproblematieken die de ruimte naar zich toe trekken (onafgestemd)
 - * mensen met (zware) fysieke beperkingen/aandoeningen die niet toelaten om te stappen
 - * mensen die een grote nood voelen om te praten ("ventileren")