

## **Workshop studiedag OPZ Geel 7 december 2017**

“Alleen samen & samen alleen: samenwerkingsopdrachten tijdens een PMT sessie”  
Julie Raepsaet, PMT, divisie ouderen OPZ Geel

In de praktijk van de psychomotorische therapie (PMT) zien we twee soorten verbondenheid. De eerste vorm van verbondenheid betreft de drie domeinen waar we in de PMT aan werken, namelijk cognitie, motoriek en het sociaal-affectieve domein. Deze domeinen zijn met elkaar op een wederzijdse manier verbonden en versterken elkaar.

De tweede vorm van verbondenheid focust zich vooral op het individu in de groep. Je bent zowel verbonden met jezelf, je eigen normen, waarden, ideeën, interesses, enzovoort, als met de anderen in groep. In groepsverband heb je verschillende individuen, die moeten samenwerken om een opdracht tot een goed einde te brengen.

Tijdens deze workshop gaan we vooral werken rond dit aspect van verbondenheid. Er worden opdrachten gegeven die je in groep gaat uitvoeren en waar samenwerken centraal staat: ieder als individu en toch verbonden met de anderen.

### We beginnen met een kleine opwarming: 'Knopen'

De groep wordt in 2 kleine verdeeld. De ene groep zet zich aan het ene uiteinde en de andere groep aan de andere kant. Je neemt allemaal het touw vast. Vanaf het moment dat je het touw vast hebt, mag je dit niet meer loslaten.

Je laat als T. een ander touw zien met een knoop in. Nu moet de groep deze knoop maken zonder het touw los te laten.

Variatie 1:

- De groep wordt in 2 verdeeld en aan het touw geplaatst
- De groep moet de knoop in het touw losmaken. Ze mogen het touw niet loslaten

Variatie2 :

- de groep in 2 kleine groepen verdelen
- iedere groep krijgt een touw en je neemt het touw vast. Je verdeelt je over het touw, bv. twee aan het ene uiteinde en twee aan het andere einde.
- Met je groep ga je een knoop maken
- Je geeft het touw door aan de andere groep en de andere groep neemt het touw vast en probeert zonder het touw los te laten de knoop los te krijgen.

Nabespreking:

- 'Was dit makkelijk of moeilijk'
- 'Wat was er gemakkelijk of moeilijk aan?'
- 'Hoe voel je je als je dit moet doen?'

Doel:

- kennismaking
- communiceren
- cognitie: concentratie, inzicht en geduld

## Samenwerkingsopdracht: 'Puzzel'

### Benodigdheden:

- vierkant 9 vakjes: 3 op 3 (afhankelijk van het aantal deelnemers kan het aantal vakken variëren)
- 8 papieren met cijfers op (of iets anders dat een puzzel vormt ofzo)

### actie:

- Iedere persoon staat met een cijfer in een vakje
- zij moeten als groep proberen de cijfers, puzzel terug op de oorspronkelijke manier te leggen
- Zij kunnen zit doen door zichzelf van plaats te wisselen door zich enkel voorwaarts, achterwaarts of links en/of rechts te verplaatsen, NIET diagonaal
- Je kan je enkel maar verplaatsten naar het leegstaand vakje
- Maar 1 persoon op 1 vakje

### variatie:

- variatie 1: Ipv 9 vakken en 8 deelnemers, 15 vakken met 14 deelnemers
- variatie 2: de mensen met even nummers mogen niet praten en enkel non-verbaal communiceren
- variatie 3: heel de groep mag maar non-verbaal communiceren
- variatie 4: de even nummers zijn geblinddoekt maar mogen wel verbaal communiceren net zoals de oneven nummers.

### Nabespreking:

- 'Hoe was dit om te doen?'
- 'Wat was er makkelijk of moeilijk?'
- 'Hoe voelde je je in de groep? '
- 'Heb je jezelf kunnen zijn? '
- ...

### Doel:

- geheugen: strategie, vooruitdenken, abstract redeneren
- beweging: voor- , achter- en zijwaarts bewegen / lateralisatie
- sociaal-affectief: in groep samenwerken / communiceren / omgaan met frustraties / opkomen voor je eigen mening / observeren van leidinggeven of eerder een volgende rol innemen

|   |   |   |
|---|---|---|
| 8 |   | 2 |
| 5 | 1 | 3 |
| 4 | 7 | 6 |

\*

|   |   |   |
|---|---|---|
| 7 | 4 | 3 |
| 1 | 8 | 5 |
| 6 | 2 |   |

\*\*

|   |   |   |
|---|---|---|
| 2 | 7 | 6 |
| 4 |   | 3 |
| 1 | 8 | 5 |

\*\*

|   |   |   |
|---|---|---|
| 3 | 1 | 6 |
|   | 5 | 4 |
| 2 | 7 | 8 |

\*\*\*

Aangepaste versie met 9 personen:

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
|  |   |   |   |  |
|  | 2 | 9 | 6 |  |
|  | 8 | 3 | 1 |  |
|  | 4 | 5 | 7 |  |
|  |   |   |   |  |

Je hebt een rooster van 3 x 3 maar met 4 keer een extra vakje.

Je doet hetzelfde als met een gewoon schuifpuzzel van 3x3, maar nu kan je uitwijken naar een extra vakje. Er mag telkens maar 1 cijfer in 1 van de 4 extra vakjes staan.

Zo kan er nooit 2 cijfers in 2 extra vakjes staan.

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
|  |   | 9 |   |  |
|  | 2 |   | 6 |  |
|  | 8 | 3 | 1 |  |
|  | 4 |   | 7 |  |
|  |   | 5 |   |  |

= FOUT

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
|  |   | 9 |   |  |
|  | 2 |   | 6 |  |
|  | 8 | 3 | 1 |  |
|  | 4 | 5 | 7 |  |
|  |   |   |   |  |

= JUUST

### TIPS: hoe een puzzel oplossen?

Je probeert altijd cirkels te vormen.

In de cirkel moet het cijfer die je wilt verplaatsen staan, de plaats naar waar je wilt verplaatsen en een leeg vakje.

Je werkt eerste de eerste rij af, dan de eerste kolom.

|   |   |   |
|---|---|---|
| 3 | 1 | 6 |
|   | 5 | 4 |
| 2 | 7 | 8 |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 |   | 6 |
| 3 | 5 | 4 |
| 2 | 7 | 8 |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | 5 | 6 |
| 3 | 7 | 4 |
|   | 2 | 8 |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | 5 | 6 |
| 7 | 2 | 4 |
| 3 |   | 8 |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 5 |
| 7 |   | 6 |
| 3 | 8 | 4 |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 5 |
|   | 8 | 6 |
| 7 | 3 | 4 |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 5 |
| 8 | 3 | 6 |
| 7 |   | 4 |

Het probleem bij deze vorm van een cirkel is dat de 2, die al op zijn plaats staat, mee in de cirkel staat. Als dit het geval is, is er een andere manier van draaien. Je zet de drie in het midden. En je draait met de buitenste cirkel tot de 3 achter de 2 staat en dan draai je alles op zijn plaats.

|   |   |   |
|---|---|---|
| 2 | 3 | 5 |
| 1 |   | 6 |
| 8 | 7 | 4 |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
|   | 7 | 5 |
| 8 | 4 | 6 |

Nu de eerste kolom in orde brengen 1 4 7

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 8 |   | 5 |
| 4 | 7 | 6 |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 4 | 8 | 5 |
| 7 |   | 6 |

Nu de 4 5 6 en de laatste rij volgt automatisch

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 |   |

---

Referenties:

- 2016, Dr. Prof. Michel Probst *Psychomotorische Therapie KULeuven*
- Probst, M, & Bosscher R.J. (2001). Psychomotorische therapie in Vlaanderen en Nederland. In Probst, M. & Bosscher, R.J. (red). *Ontwikkelingen in de psychomotorische therapie* (pp 1-17). Nijmegen: Cure & Care.
- T. VAN BUSSCHBACH: [Bewegen en bewogen worden. Over interventies en onderzoek in de psychomotorische therapie.](#) Zwolle, Christelijke Hogeschool Windesheim, Windesheimreeks Kennis en Onderzoek nr. 47, 2013. [ISBN 978-90-77901-50-2.](#)
- [www.VVPMT.be](http://www.VVPMT.be)