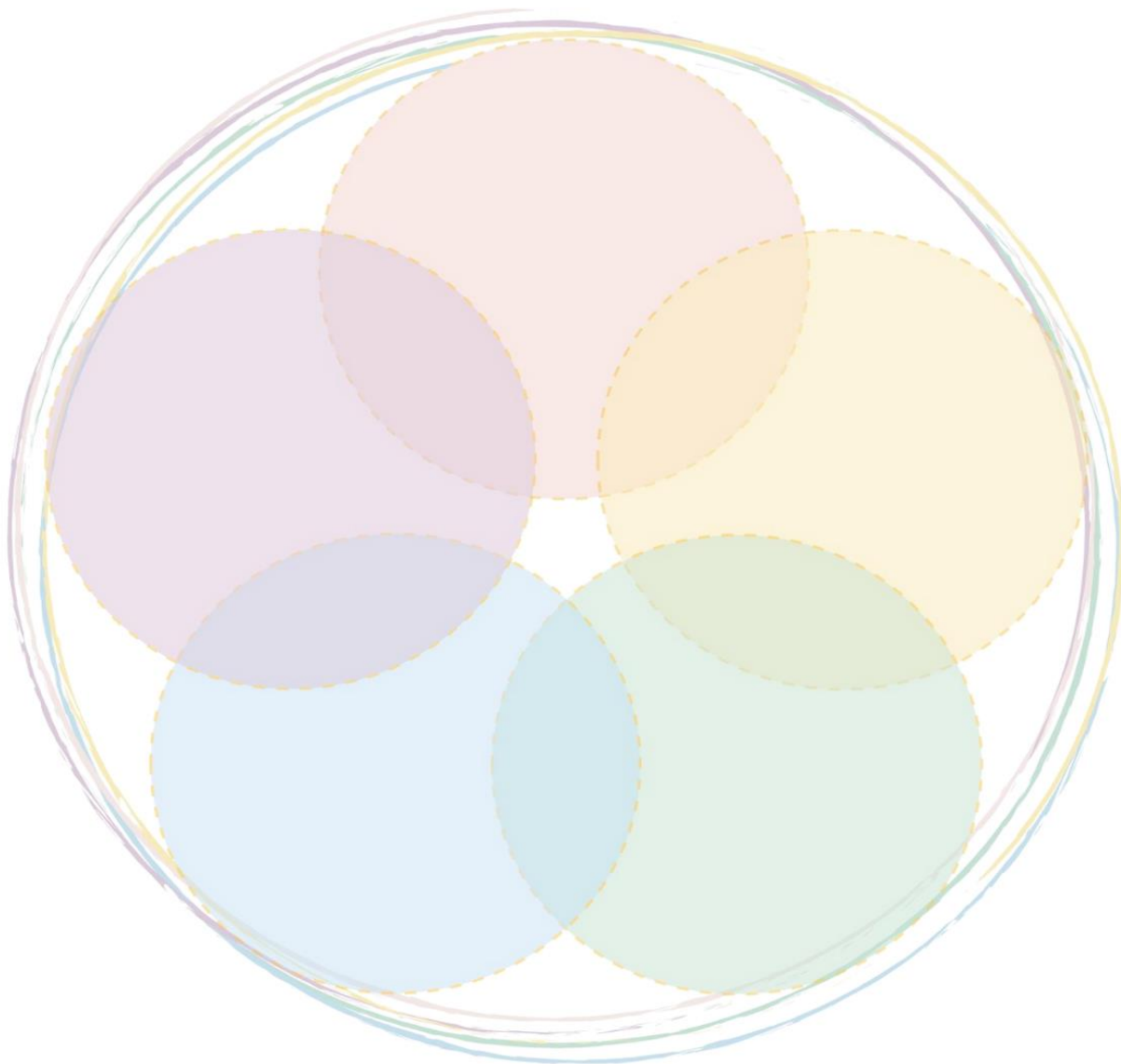


# LICHAAMSGERICHT HELEN IN DE HULPVERLENING



DE KRACHT VAN AANDACHT VOOR HET  
LICHAAM

NAOMI VISSER  
&  
JOYCE WENSINK

# Inhoudsopgave

Inleiding.....	3
De cirkel.....	5
Hoe te beginnen?.....	7
<b>Element Basis:</b> Werking van het lichaam.....	14
De werking van het lichaam.....	15
Interoceptie .....	17
Na een traumatische ervaring.....	18
Hoe te herkennen in de praktijk?.....	19
Lichaamsgerichte oefeningen.....	21
<b>Element Emoties:</b> Van gedrag naar emoties.....	28
Emoties en het lichaam.....	29
Interoceptie en emotieontwikkeling.....	29
Na een traumatische ervaring.....	30
Hoe te herkennen in de praktijk? .....	31
Lichaamsgerichte oefeningen.....	33
<b>Element Autonomie:</b> Het maken van keuzes.....	42
Het herkennen van behoeften.....	43
Interoceptie en autonomie .....	44
Na een traumatische ervaring.....	44
Hoe te herkennen in de praktijk? .....	46
Lichaamsgerichte oefeningen.....	48
<b>Element Relaties:</b> Verbinding met anderen door verbinding met jezelf.....	53
Interoceptie en relaties.....	54
Hechting .....	55
Na een traumatische ervaring.....	55
Nieuwe relaties en trauma.....	55
Hoe te herkennen in de praktijk? .....	57
Lichaamsgerichte oefeningen.....	58

<b>Element Communicatie: De taal van het lichaam versus de taal naar de buitenwereld.....</b>	<b>62</b>
De hersenen en communicatie.....	63
Na een traumatische ervaring.....	63
Interoceptie en communicatie.....	64
Hoe te herkennen in de praktijk?.....	65
Lichaamsgerichte oefeningen.....	66
Dagschema.....	74
Over de auteurs.....	76

# Inleiding

---

*“Getraumatiseerd zijn betekent dat je je leven blijft inrichten en plannen alsof het trauma nog altijd voortduurt – ongewijzigd en onveranderbaar – terwijl elke nieuwe ontmoeting of gebeurtenis wordt verdoezeld door het verleden”<sup>1</sup>.*

---

Ieder persoon heeft een aantal basisbehoeften waaraan voldaan moet worden om op te kunnen groeien tot een evenwichtige volwassene die zich verbonden durft te voelen met zichzelf en zijn omgeving. Indien hier niet aan wordt voldaan, ontstaat er een stagnatie in de ontwikkeling. Het is bekend dat ingrijpende ervaringen invloed hebben op de hersenen en de manier waarop het lichaam functioneert. Hierdoor wordt de perceptie van gevoelens, sensorische prikkels en andere ervaringen met ‘het zelf’ anders verwerkt en kan de relatie met zichzelf verstoord worden. Wie geen goede basis heeft in de relatie met zichzelf, kan ook geen relatie met een ander opbouwen<sup>2</sup>. Trauma laat sporen achter in onze geest, onze emoties, ons vermogen om vreugde en intimiteit te ervaren en zelfs in ons immuunsysteem. Trauma heeft daadwerkelijk fysiologische veranderingen tot gevolg die eerst begrepen en hersteld moeten worden om te kunnen ontwikkelen.

Ondanks dat deze kennis er is, lijkt het in de praktijk zo te zijn dat er nog vaak voorbij wordt gegaan aan het belang van het lichamelijke herstellen en het lichamelijke proces. Dit werkboek is dan ook bedoeld om een omslag te maken van theorie, naar de praktijk van lichaamsgerichte helen. Om professionals handvatten te geven om vanuit een lichaamsgerichte benadering te werken binnen het herstellen van (complex) trauma.

De informatie over hoe het lichaam reageert op ingrijpende ervaringen is essentieel om te snappen hoe trauma precies werkt. Waar we als professionals gevraagd worden om achter het gedrag te kijken en het gedrag te snappen, laat de realiteit zien dat we nog steeds vaak op het niveau van symptoombehandeling aan het acteren zijn. Het lichaam is waar het begint, elk gedrag/reactie is terug te leiden naar hoe het lichaam werkt en dit proces moet eerst begrepen worden voordat er geheeld kan worden.<sup>3</sup>

Binnen dit boek is ervoor gekozen om te werken met elementen die opgesteld zijn vanuit literatuuronderzoek aangaande lichaamsgericht werken in de context van traumaverwerking. Per element wordt eenzelfde structuur gebruikt waar lichaamsgerichte doelen en handvatten aan de theorie gekoppeld worden. Met als uitgangspunt om als professional, lichaamsgericht aan de slag te gaan met oefeningen in een trauma helende context.

# Bronvermelding

- <sup>1</sup>—— Van der Kolk, B. (2016). *Traumasporen: Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen*. Eeserveen: Uitgeverij Mens!
- <sup>2</sup> Judith, A. (2018). *Handboek chakra psychologie*. Haarlem: Altamira.
- <sup>3</sup> Van der Kolk, B. (2016). *Traumasporen: Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen*. Eeserveen: Uitgeverij Mens!

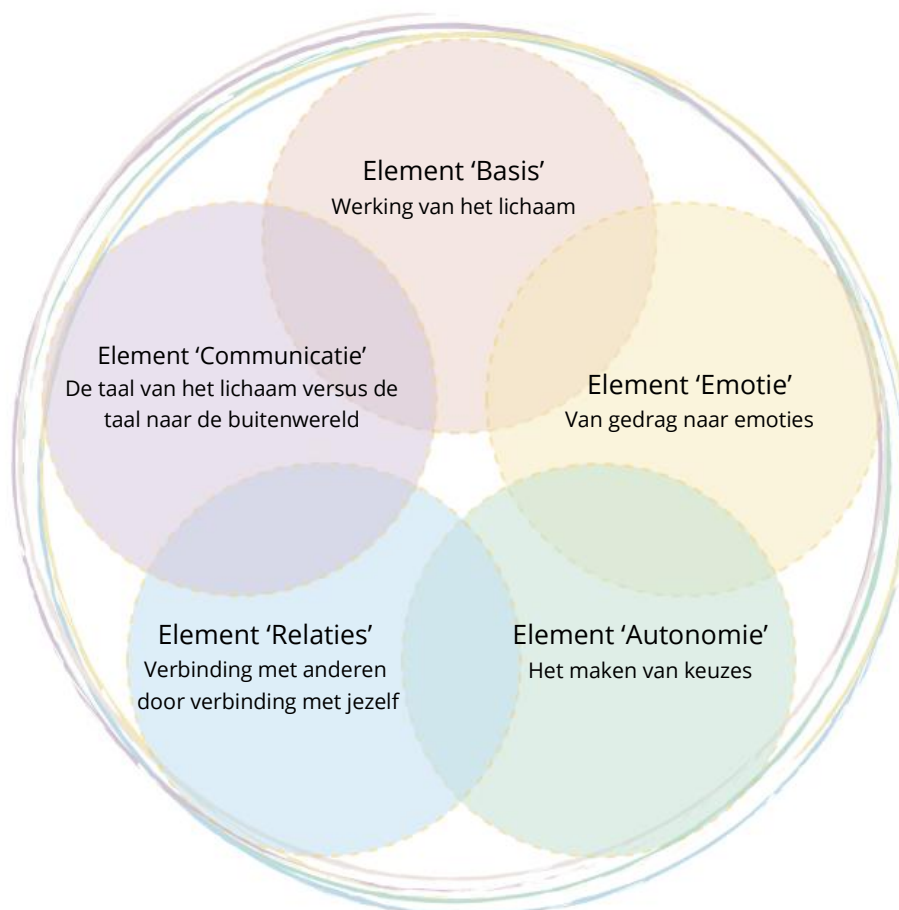
# De Cirkel

Na het onderzoeken van de evidence-based literatuur zijn er bepaalde thema's zichtbaar geworden die belangrijk geacht worden in de context van traumaverwerking en de behandeling ervan. Deze thema's zijn in dit werkboek gefaseerd uitgewerkt aan de hand van elementen. Dit kan gezien worden als de verschillende fases van trauma heling. Het is zo opgesteld om het concreet, herkenbaar en onderscheidend te maken voor de hulpverlening. Met als doel om zo meer kaders te geven aan de lichaamsgerichte oefeningen die de professional kan neerzetten in het hulpverleningsproces. Elk element is vormgegeven in een cirkel die in verbinding staat met de volgende cirkel, omdat alle thema's een bepaalde verbintenis met elkaar hebben. Traumaverwerking is een individueel proces. Om dit symbolisch aan te geven bestaat de cirkel uit meerdere elementen waarin de lijnen niet volledig zijn afgesloten. Binnen het doorlopen van de elementen kan er dus ook weer terug gestapt worden naar een eerder element indien dit voor het proces nodig is.

Er wordt uitgegaan van een bottom-up benadering, waarin lichamelijke heling eerst moet plaatsvinden voordat er cognitief geheeld kan worden. Dit betekent niet dat een proces naar heling voor elke cliënt gelijk is, of dat de fases geen overlap hebben.

Het element '*basis*' is de eerste stap. De volgende elementen kunnen kloksgewijs verder gevolgd worden. Trauma blijft complex en de cirkel is geen lineaire helingswijze, het is een rode draad binnen de verschillende aspecten van trauma. Deze cirkel is bedoeld als een leidraad om te kunnen snappen hoe trauma werkt en wat er nodig is om lichaamsgericht te kunnen helen. Deze cirkel is dan ook een uitwerking van bestaande wetenschappelijke literatuur, omgezet in een praktische tool. De cirkel kan een hulpmiddel zijn om te kijken waar een cliënt vastloopt, en wat er nodig is om verder te kunnen helen en ontwikkelen.

Bij elk element wordt uitleg gegeven over het onderwerp en wordt er besproken hoe deze in verband staat met het opvolgende element en volgende stap in de cirkel.



Figuur 1: 'De cirkel' <sup>1</sup>.

# Bronvermelding

<sup>1</sup>      Figuur 1: De Cirkel. Eigen werk.

# Hoe te beginnen?

Bij lichaamsgericht werken ligt de nadruk op het ervaren, niet op het praten. In het lichaamsgerichte werk staat het lichaam en het leren luisteren naar het lichaam centraal. De cliënt wordt bewuster gemaakt van signalen van het lichaam en krijgt zo meer zicht op de wisselwerking tussen lichaam en geest. Niet het 'praten over', maar het voelen en beleven van wat er in het lichaam gebeurt, staat centraal.

Elk element bevat een theoretisch kader zodat de achtergrond en het belang van lichamelijke oefeningen duidelijk worden. Aansluitend zijn bij elk element oefeningen te vinden die aansluiten op de theorie en doelen van dit element. Er wordt hierbij lichamelijke oefeningen en kleinere bewustwordingsoefeningen gebruikt, die je tijdens alledaagse activiteiten kan gebruiken om aandacht naar lichamelijke sensaties te brengen .

Iemand die getraumatiseerd is heeft weinig tot geen basis als het gaat om lichaamsbewustzijn. Hierom is het van belang om altijd te starten bij element basis, en vanaf daar te werken aan het eigen maken van de oefeningen.

Alle oefeningen zijn laagdrempelig en zijn vrijwel allemaal zittend en staand uit te voeren. Dit maakt het toegankelijk voor alle momenten van de dag. Per element word er uitgelegd wat het kerndoel is en hoe dit zich vertaalt naar de oefeningen. De oefeningen die beschreven staan kunnen ook geïmplementeerd worden binnen andere activiteiten. Om hiervan een voorbeeld te geven kun je bijvoorbeeld een bodyscan voor, tijdens en na het trampolinespringen uitvoeren. Zo geef je op een lichaamsgerichte manier een activiteit vorm en kun je deze als professional eigen maken. De oefeningen zijn zo beschreven dat ze nabesproken kunnen worden en je een individueel traject met een cliënt kunt doorlopen. De oefeningen zijn in spreektaal uitgeschreven, maar zijn ook terug te luisteren in de video's op de website. Als hulpverlener zou je de oefening op kunnen lezen of de oefening samen met een cliënt kunnen doen via de bijbehorende video en zo een machtspositie te kunnen vermijden.

Het is belangrijk contact te houden met de cliënt en een oefeningenreeks na te bespreken. Zo krijgt de cliënt inspraak en kan feedback verwerkt worden. De cliënt behoudt hierin zo veel mogelijk regie in het proces en hoe er met het lichaam wordt omgegaan, wat autonomie bevordert.

Deze feedbackvragen zijn in een passende context opgeschreven en kunnen direct gebruikt worden. Je kan ze ook als oefening op zich inzetten. Na elk element is een nabesprek lijst te vinden met algemene vragen en specifieke vragen. Als begeleider in het traject is het belangrijk geen goed of fout te benoemen. Dat de cliënt ervaart is de leidraad. Op langere termijn is het een optie eerdere lijsten te bekijken en eventueel verschil of groei op te merken. Dat wordt op deze manier tastbaar en inzichtelijk voor de cliënt gemaakt.