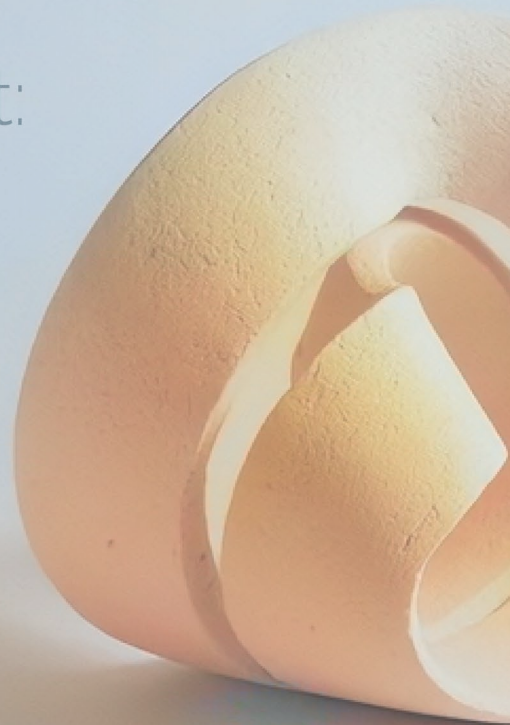


Een gezonde geest in een gezond lichaam: hoe doe je dat in de praktijk?

Lichaam en geest:
een veelkleurige
wisselwerking

STUDIEDAG OPZ GEEL
Cultuurcentrum De Werft
7 december
2023



OPZ Geel
Openbaar Psychiatrisch Zorgcentrum



Inhoud

- Voorstelling
- Een blik op werking van de afdeling Tieners
- Hoe zorg je als hulpverlener voor jezelf?
- Ervaringskennis over wisselwerking tussen lichaam en geest
- Casussen van onze leefgroep
- Afronding



Een blik op de afdeling Tieners



Een greep uit het aanbod van de afdeling Tieners: KINDERYOGA

- Therapeutische yoga met het oog op gebruik binnen kinderpsychiatrie
- Doel: jongeren in verbinding brengen met hun lichaam door
 - ademhalingsoefeningen: voor bewustwording hoe lichaam hierdoor tot rust kan komen
 - Ontspanningsoefeningen om spanning uit het lichaam los te laten
 - Yogaoefeningen om te werken aan emoties die zich in het lichaam hebben vastgezet



Een greep uit het aanbod van de afdeling tieners: KINDERYOGA

- Voorbeelden van yogaposes:
 - Evenwichtsoefeningen: meer connectie met ratio en gevoel
 - Bekkenoefeningen bij trauma
 - Werken met drukpunten voor jongeren met ASS die geen/weinig voeling hebben met hun lichaam
- Groepssessies:
 - Iedereen mag zichzelf zijn
 - Ervaren dat jongere mag zijn zoals hij is
- Individuele sessies:
 - Op aanvraag van de jongere zelf



Een greep uit het aanbod van de afdeling Tieners: MUZIEKTHERAPIE

- Non-verbaal en preverbaal
- Improvisatie
- Belang van veiligheid!
- 'Wat voel ik?'
- Zowel in groep als individueel



Een greep uit het aanbod van de afdeling Tieners: **SHERBORNE**

- Lichaamsgerichte therapie voor kinderen die:
 - Laag sociaal en emotioneel functioneren
 - Snel overspoeld worden
 - Geen voeling hebben met zichzelf
 - Een gevoel van onveiligheid/hechttingsproblematiek hebben
 - Onrustig zijn, niet t.g.v. ADHD maar eerder vanwege emotionele onrust



Een greep uit het aanbod van de afdeling Tieners: SHERBORNE

- Doel: kind helpen zichzelf te ontdekken, zijn grenzen te leren kennen en een positief zelfbeeld te ontwikkelen. Dit gebeurt door samen te bewegen en op elkaar af te stemmen, op een rustige manier en in een veilige omgeving.
- Individueel: op tempo van het kind
- Samen met ouder(s) om hen in staat te stellen hun kind, indien nodig, rust te bieden of om te helpen een slaapritueel te introduceren



Een greep uit het aanbod van de afdeling Tieners: **SOMATIC EXPERIENCING**

- Lichaamsgerichte benadering
- Gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek
- Ontregeling van het autonoom zenuwstelsel
- Window of tolerance
- Concrete technieken



Hoe zorg je als hulpverlener voor jezelf?



Zelfzorg voor iedereen

- 'Een gezonde geest in een gezond lichaam'
- Belang van zelfzorg
- Kritische kijk:
 - Hoe fysiek en geestelijk ontladen?
 - Hoe reguleren?
- Persoonlijke ervaringen



ERVARINGSKENNIS



FASE 1: passieve fase

PTSS, gezwegen over traumaverleden en geen hulp gehad

- chronische stress
- geen energie, veel slapen (ook overdag)
- lichamelijke pijnen
- ontstaan van leverziekte waardoor symptomen van PTSS 'gecamoufleerd' konden blijven



FASE 2: actieve fase

- Gestart met fitnesssen
- Meer energie, minder pijn, vermindering van negatieve gevoelens
- Valkuil: overmatig gaan sporten
 - overbelasting van lichaam en langdurig gips/brace
 - niet meer kunnen stappen of sporten gedurende 1 jaar
 - volledig hervat en uiteindelijk totaal 'gecrasht'



FASE 3: evenwicht zoeken

- Start ambulante hulpverlening
→ aanmoedigen om te blijven sporten maar met mate!
- Start EMDR met bedoeling om connectie met lichaam te herstellen. Werd na een lang traject stopgezet omwille van het blijvend stuiten op mijn 'verdedigingsmuren'
- Volgen van pilates om actief verbinding op te zoeken tussen lichaam en geest. Ook dit werd stopgezet na 5 jaar proberen omdat het onrust bleef geven en bedreigend bleef aanvoelen



Fase 4: balans houden

- Sport is een heel belangrijk onderdeel van zelfzorg in mijn herstelproces.
- Acceptatie speelt eveneens een belangrijke rol
 - 'Het is oké nu.'
 - Mogelijkheden in de toekomst niet uitsluiten



Voorbeelden uit de praktijk



CASUSVRAAG 1

Een jongere met ASS, een hechtingsproblematiek en ADHD. Op de leefgroep en in therapieën zien we een drukke en ontremde jongere die heel moeilijk stuurbaar is en die totaal geen rust kan vinden. Hijzelf is zich niet bewust van deze onrust.

Wat zijn mogelijke tools die zouden kunnen helpen om deze jongere momenten van rust te bezorgen?



CASUSVRAAG 2

Een 12-jarige jongere die graag skate. Hij heeft de diagnose ASS, ADHD en een agressieproblematiek. Agressie komt vaak voort vanuit onduidelijkheid en een bepalend stuk. Hij stelt agressie naar zichzelf, personen en materialen. Ouders zijn gescheiden en erg betrokken bij de opvoeding.

In zijn signaleringsplan heeft hij aangegeven dat skaten helpt tijdens moeilijke momenten. Dit houdt in dat hij dan naar buiten moet.

***Zouden jullie bij toenemende onrust de deur openzetten?
Waarom wel? Waarom niet?***



CASUSVRAAG 3

Een jongere met ASS die aangemeld wordt omwille van trauma en depressieve stemming. Hij vertoont zelfverwondend gedrag als enige copingsvaardigheid.

In zijn hobby paardrijden kan hij nog afleiding en rust vinden, maar als hij zich verwondt, geven ouders als consequentie dat hij dan niet mag gaan paardrijden.

Hoe kan deze jongere andere copingsmechanismen ontdekken en leren toepassen?



CASUSVRAAG 4

Jongere die aangemeld is omwille van zwaar trauma dat zo overheersend aanwezig is dat hij er constant openlijk over spreekt. Positieve gevoelens toelaten is voor hem heel moeilijk, zodat hij ook tijdens goede momenten de noodzaak voelt om te benoemen dat het echt niet goed gaat.

Hij brengt ook veel psychosomatische klachten. Het lijkt wel of dit de enige manier is waarop hij nog in contact staat met zijn lichaam. In zijn signaleringsplan vermeldt hij dat muziek voor afleiding kan zorgen.

Hoe kan er meer ruimte gemaakt worden voor positiviteit en hoe kan hij op een gezonde manier in verbinding komen met zijn lichaam?



CASUSVRAGEN

Welke regulerende handelingen zouden voor jongeren nog ondersteunend kunnen zijn?



AFRONDING



Wanneer het verstand, het lichaam
en de geest samenwerken, denk ik
dat alles mogelijk is.

- Criss Angel

Citaten.NET

