



## Lichaamsgericht werken: hoe doe jij dat?

We vroegen professionals die met kinderen en hun ouders werken naar hun ervaringen met lichaamsgerichte werkvormen en methoden. We lichten hier enkele voorbeelden uit.

### **Therapieën**

#### Maatschappelijk hulpverlener & ergotherapeut

*Ik ben ergotherapeut en massagetherapeut. Mantelzorgers geef ik een stoelmassage. In eerste instantie voor spannings- en pijnklachten, maar het werkt ook goed ter ontspanning. Voor kinderen met prikkelverwerkingsproblemen en problemen in de zelfregulering leer ik aan ouders een massagetechniek.*

#### Maatschappelijk werker en aandachtsfunctionaris Mensenhandel

*Ik werk zelf voor de GGZ met [Trauma Sensitieve Yoga](#) en dat werkt erg goed. Ik zie dat mensen er veel aan hebben om niet telkens terug te moeten naar het trauma en zonder woorden meer in contact komen met hun lichaam, waardoor het stellen van grenzen beter gaat. Ook krijgen ze meer zelfvertrouwen en komen meer in het NU. Dat ontbreekt vaak als iemand bijv. met PTSS kampt. Mijn ervaring is dat met 6 sessies de meeste mensen al behoorlijke stappen maken.*

#### Directeur/eigenaar jeugdhulpverlener

*Paarden kunnen ook buikademhaling waarnemen. Dus wanneer we een kind leren echt in de buik te ademen (en dat kan vaak m.b.v. de buikademhaling van het paard zelf) en ze doen dat goed, dan valt dat paard bijna in slaap naast zo'n buikademhalend kind. Zo leren we kinderen het effect van buikademhaling op anderen en bewust in de buik te ademen wanneer ze spanning voelen hetzij bij zichzelf, hetzij bij anderen. Vaak komen kinderen, als ze dit uitgeprobeerd hebben, terug met de boodschap dat het hielp, dat zij óf anderen rustiger werden.*



## Oefeningen

### Ambulant begeleider bij gezinnen met jongeren

*Wat ik regelmatig doe bij en met jongeren en ouders is vragen waar zij in hun lijf de gedachte of emotie of gevoel voelen.*

*Dat is om hen meer bewust te maken van hun lijf en de signalen van hun lichaam zodat ze aan de hand van die signalen van hun lichaam zich bewust kunnen worden van bv spanning of ontspanning of een emotie.*

*Van daar uit kan de een stap gezet worden indien nodig naar een therapie.*

### Weerbaarheidsprofessional

*Voor met name kinderen is de Rots en Water methodiek een hele fijne effectieve methode. Boksen of andere sporten kun je gebruiken om een inzicht duidelijk lichamelijk te laten ervaren.*

*Mijn stelling is dat je zoveel mogelijk zintuigen moet gebruiken in jouw behandeltraject. Als je alleen maar zit te praten, dan worden de oren alleen geactiveerd. Ogen, oren, lichaam, emotie en bewustzijn van de invloed van gedachtes. Als je dit combineert, dan heb je een compleet pakket.*

### Ouder- en kindbegeleider bij verlies en verandering

*Ik werk op een systemische en coachende manier met ouders en kinderen. In beide gevallen wordt het lichaam betrokken. Bij systemisch werk en opstellingen komt het luisteren naar en observeren van het lichaam nauw: sensaties en bewegingen die waarneembaar zijn, ademhaling, etc. Bij het coachen maak ik de link met emoties en waar die zich bevinden in het lichaam, taal doet hier ook veel in. Ik zet hiervoor lichaamsgerichte oefeningen in. Uiteindelijk is ons lichaam onze gids door het leven.*

Deze vraag werd gesteld via het channel 'Veiligheid in gezinnen van Augéo op het platform [1Sociaal domein. Volg jij het channel al? Je vindt er o.a. nieuwtjes, informatie, tools en webinars.](#)