

**MODULE
VOEL JE LIJF**

WERKBLADEN VOEL JE LIJF

Algemene informatie

Wat houdt de psychomotorische therapie in?

Binnen deze module werken we vanuit de psychomotorische therapie (PMT). Binnen PMT wordt bewegen en lichaamservaring gebruikt als uitgangspunt voor het benaderen van problemen in het psychisch en sociaal functioneren.

We ondernemen samen een activiteit of staan heel bewust stil bij je lichamelijke ervaringen binnen een oefening. Hierdoor ga je je eigen lichaamssignalen, gevoelens en gedragingen steeds meer en beter herkennen en begrijpen. Zo krijg je inzicht in hoe je met situaties omgaat en of dit de juiste manier is voor je lijf.

In onze therapie is ruimte om te experimenteren met nieuwe manieren hoe je met de pijnklachten kan omgaan. Vervolgens onderzoeken we hoe je deze manieren kan gebruiken in je thuissituatie.

Wat leer ik in deze module?

- Stil staan bij je lijf
- Vertrouwen krijgen in je lijf
- Omgaan met bewegingsangst
- Herkennen van lichaamssignalen
- Grenzen ontdekken en herkennen
- Communiceren over wensen en grenzen zoals 'nee' kunnen zeggen
- Bewust worden van emoties en hoe met emoties om te gaan

We besteden aandacht aan het opnieuw leren voelen van je lijf, omgaan met je emoties en persoonlijke grenzen. Ook leer je deze grenzen op een doeltreffende manier te communiceren naar anderen. Verder zijn we in deze module in beweging en bouw je vertrouwen op in aangaan van intensievere beweegvormen.

Praktische zaken

De module wordt gegeven door een psychomotorisch therapeut en een psycholoog en duurt 10 weken, 60 min per week. De therapie vindt voornamelijk plaats in de sporthal. Het is prettig om makkelijke kleding te dragen en schoenen met platte zolen.

Werkblad 1

Thema: Voelen van lichaamssignalen

Je hebt vandaag stil gestaan bij diverse waarnemingen zoals je gedachten, gevoelens en handelingen. Dit om je bewuster te maken van alle lichaamssignalen naast de pijn en je aandacht ook meer te verdelen over alle sensoren.

Schrijf je doelen waaraan je binnen de module 'Voel je lijf' wil werken hieronder op:

Misschien heb je al individuele doelen opgesteld of ben je daarmee bezig. Met deze doelen kan je concreter en gericht werken aan je eigen leerproces. Hier in de zaal kan je ook met deze doelen aan de slag. Wij kunnen je helpen om deze doelen ook concreter te maken voor hier in de zaal.

1.
2.
3.

Welke lichaamssignalen heb jij vandaag opgemerkt? Schrijf je gedachten, gevoelens en gedragingen op op de volgende bladzijde. Zijn er ook omgevingsinvloeden geweest?

.....

.....

.....

Kies uit het volgende:

- Zoek je favoriete liedje op en beluister dit.
- Voel eens welk kledingstuk in de kast prettig aanvoelt.
- Ga wandelen buiten en wees eens bewust van wat je ruikt of ziet.
- Proef eens met aandacht iets wat je heel lekker vindt.

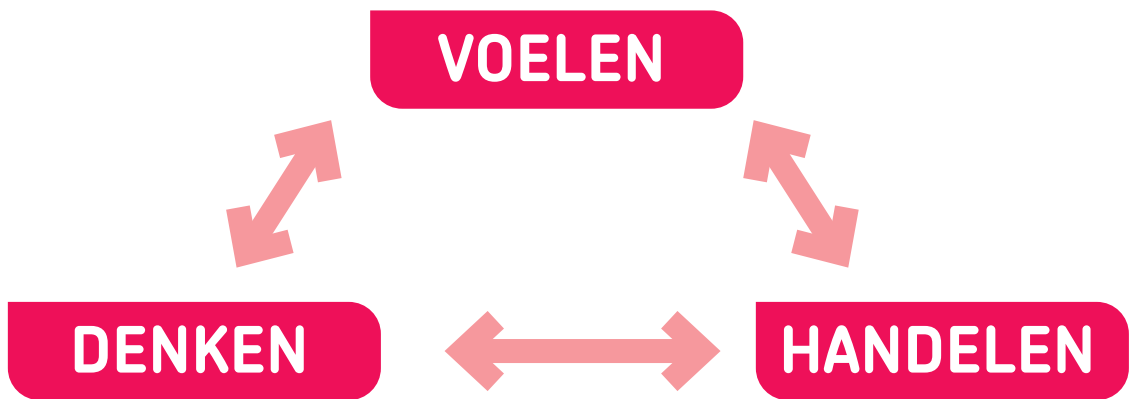
Schrijf hieronder op hoe je het hebt ervaren.

.....

.....

.....

.....
.....
.....



.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....



.....
.....
.....
.....

Werkblad 2

Thema: Ervaar je lichaamssignalen

We hebben vandaag een vervolg gemaakt met het ervaren van lichaamssignalen. Zo hebben we stilgestaan bij je gedachtes, gevoelens en overige ervaringen om inzicht te krijgen hoe je brein en lichaam reageert. Je hebt misschien gemerkt dat de lichaamssignalen ook veranderen als we de situatie beïnvloeden. Bijvoorbeeld wandelen in het bos kan heel anders voelen dan wandelen in een drukke winkelstraat. Kortom, pijn kan worden beïnvloed door dingen die je ziet, hoor, ruikt, proeft en ook voelt/aanraakt. Ook kan het beïnvloed worden door dingen die je zegt, denkt, waar je van overtuigd bent, dingen die je doet, plekken in je leven, mensen in je leven of gevoelens die je in je lichaam opmerkt.

Schrijf hieronder lichaamssignalen op die je hebt ervaren bij de oefening.

-
-
-
-
-

Welke lichaamssignalen heb je thuis gevoeld en waargenomen?

-
-
-
-
-

Werkblad 3

Thema: Waarden als kompas

Waarden zijn bakens voor wat je met je leven wilt doen, waar je voor wilt staan en hoe je je wilt gedragen. Het zijn persoonlijke richtlijnen die je leiden en motiveren. Levenswaarden weerspiegelen wie je wil zijn en hoe je met de wereld, jezelf en je medemens om zou willen gaan. Weten wat je leven betekenis geeft. Waarden als kompas.

Waarden kan je niet afvinken als behaald, maar zullen altijd aanwezig zijn. Bijvoorbeeld:

- Ik vind het belangrijk dat ik voor mezelf op kom.
- Ik vind het belangrijk om aandacht te hebben voor mijn kinderen.

Vul de waardenoefening op de volgende bladzijdes in. Wat valt je hierin op?

.....

.....

.....

Maak elke dag een foto van een waardevol moment. Maak er eventueel een collage van!

Oefening: 1e Oriëntatie op eigen waarden

Ronde I: Kies uit de 8 startwaarden van ronde 1, de belangrijkste 4 waarden uit.

Startwaarden		Selectie
1. Geborgenheid	5. Assertiviteit	1.
2. Creativiteit	6. Persoonlijke groei	2.
3. Discipline	7. Stabiliteit	3.
4. Eerlijkheid	8. Zorgzaamheid	4.

Ronde II: Neem de 4 geselecteerde waarden uit ronde 1 over. Selecteer uit 'selectie ronde 1 en Nieuwe waarden' weer de 4 belangrijkste waarden uit.

Selectie ronde 1	Nieuwe waarden	Selectie
1.	5. Avontuur	1.
2.	6. Gezondheid	2.
3.	7. Ontspanning	3.
4.	8. Zelfstandigheid	4.

Ronde III: Neem de 4 geselecteerde waarden uit ronde 2 over. Selecteer uit 'Selectie ronde 2 en Nieuwe waarden' weer de 4 belangrijkste waarden uit.

Selectie ronde 2	Nieuwe waarden	Selectie
1.	5. Intimiteit	1.
2.	6. Gezelligheid	2.
3.	7. Openheid	3.
4.	8. Betrokkenheid	4.

Reflectievragen:

- In hoeverre zijn de waarden bij de eindselectie ook daadwerkelijk belangrijk voor je ?
- In hoeverre zijn ze in je leven aanwezig?

Werkblad 4

Thema: Pijn en lijden

Lijden

Bij 'lijden' staat de vechtschakelaar bij een onaangenaam gevoel aan. Voorbeelden van 'lijden' zijn: *'O nee! Daar is die afschuwelijke pijn weer. Hoe kom ik ervan af? Het is niet eerlijk. Waarom gebeurt dit steeds?'* Of je maakt je direct zorgen over de gevolgen: *'Hoe moet ik nu nog koken? Moet ik nu het feestje afzeggen, maar dat kan ik toch niet maken?'*

Deze gedachten zijn een aanslag op je energie en vitaliteit. En raad eens wat er dan gebeurt? Ik heb weer negatieve gedachten. Zie je de vicieuze cirkel? (en de dag moet nog beginnen...)

Pijn

Bij 'Pijn' staat de vechtschakelaar uit bij een onaangenaam gevoel. Voorbeeld 'pijn': *'Oké, ik voel mijn rug, mijn schouders, mijn nek, ik ben gespannen. Mijn hoofd vertelt me allerlei enge verhalen. Het is niet zo dat ik het leuk vind, of wil dat mijn hoofd dat doet. Het is nog steeds onaangenaam.'* Je neemt het gevoel *objectief* waar en besluit om er niet je tijd en energie aan te verspillen om de pijn/ het onaangename weg te willen hebben of te vermijden. In plaats daarvan steek je je energie in iets wat betekenisvol en verrijkend voor je is.

Herken je in de therapie een moment van Pijn of Lijden? Zo ja, welke?

1.
2.
3.

Pak je strenge regels erbij.

Kies de regel waar je het meest last van hebt, die je belemmert bij het leven naar je waarden. Sta erbij stil en schijf op welk gevoel je krijgt bij deze regel. Spreek de regel in op je telefoon. Spreek de regel nogmaals in maar nu met een stem die niet geloofwaardig is. Je mag hierbij ook de App downloaden: stemvormer met effecten die je gedachte of regel op een grappige manier uitspreekt. Luister je telefoon af....Schrijf nogmaals op wat voor gevoel je nu krijgt bij deze regel.

.....

.....

.....

Werkblad 5

Thema: Acceptatie

Acceptatie is jezelf openstellen en plaats maken voor pijnlijke gevoelens, sensaties, opwellingen en emoties. Acceptatie betekent dat je je gedachten en gevoelens laat zijn zoals ze zijn, of ze nu aangenaam of pijnlijk zijn. Je stelt je ervoor open en maakt er ruimte voor. Acceptatie is aannemen/ontvangen dat wat wordt aangeboden.

We gaan in deze sessie stilstaan bij deze pijnlijke gevoelens en worstelingen en onderzoeken hoe we deze kunnen accepteren.

**Waar ben jij mee in gevecht, waar worstel je mee of welke pijnlijke gevoelens ervaar jij?
Schrijf ze op:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hoe kan jij deze week meer je eigen waarden volgen? Bijvoorbeeld het uitspreken van emoties, plannen van een spannende activiteit, je grens aangeven of pauze nemen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Werkblad 6

Thema: Communiceren met je omgeving

Zo open mogelijk je gevoelens bespreken helpt om voor je eigen wensen en grenzen op te komen. Op die manier laat je de ander weten wat er in je omgaat en kan je aangeven wat je hierin zou willen of samen zoeken naar een andere mogelijkheid. Ook voor de ander kan het fijn zijn om te weten hoe het voor je voelt en wat je daarin zou willen.

Wanneer je voor jezelf steeds beter ontdekt hoe je met je klachten kan omgaan, is het vaak waardevol om ook stil te staan bij de manier waarop dit invloed heeft op je relatie en hoe je hier samen met anderen mee wil omgaan. Een assertieve manier van communiceren kan je helpen om dit doel te bereiken.

Welke manier van communiceren had je voorheen?

Welke nieuwe manier van communiceren heb je uitprobeerde?

Geef op de lijn aan waar jij ongeveer zit:

subassertief

assertief

directief

alleen rekening
houden met de ander

rekening houden
met jezelf en de ander

alleen rekening
houden met jezelf

Voorbeelden:

Subassertief en gericht op de ander

Vraag: Wil je koffie of thee?

Antwoord: Doe maar wat jij wil (*subassertief en gericht op de ander*)

Assertief en gericht op jezelf en de ander

Vraag: Kook jij vanavond?

Antwoord: Vanavond gaat me helaas niet lukken, hoe zullen we dit oplossen?

Directief en gericht op jezelf

Vraag: Wil je de tafel dekken?

Antwoord: Nee doe zelf maar

Werkblad 7

Thema: Persoonlijke grenzen

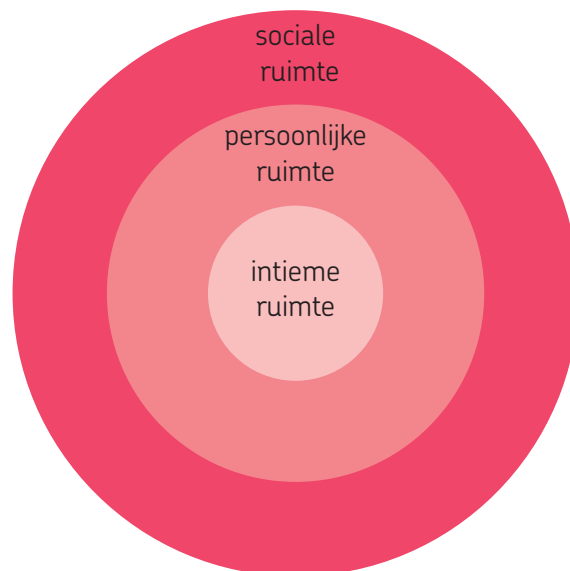
Het is belangrijk om je bewust te worden van al je lichaamssignalen en gevoelens. Deze lichaamssignalen en gevoelens helpen om weloverwogen keuzes te maken in bijvoorbeeld bewegen en je grens te bepalen.

Je hebt lichamelijke grenzen in het bewegen en je hebt persoonlijke grenzen, die te maken hebben met afstand en nabijheid. Bedenk maar eens hoe jij je partner of een gezinslid begroet en hoe je een vreemde op straat begroet. Hierin heeft iedereen zijn eigen persoonlijke grens.

Je lichaam vertelt je welke ruimte je nodig hebt. Welke ruimte heb jij nodig om je heen?

Als anderen in je persoonlijke ruimte komt, kan dit ook reactie geven op de protectometer in de vorm van DIMS of SIMS. Onderzoek wat je spanning geeft of wat je lastig vindt in contact met anderen zoals 'geen nee durven zeggen tegen je beste vriendin'. In dit voorbeeld gaat het niet zozeer om je vriendin die een DIM is, maar dat je geen nee durft te zeggen.

Wat is thuis je favoriete plek? Zoek deze eens op en voel eens wat deze plek met je doet. Of maak een favoriete plek als je deze nog niet hebt. Schrijf hieronder je ervaringen op.



**Maak een tekening van jezelf. Hoe kijk je naar je lichaam? Waar ben je trots op?
Wat vind je lastig etc.**

Werkblad 8

Thema: Intimiteit en seksualiteit

Misschien vind je het een beetje gek om over intimiteit en seks te praten of misschien ook niet. Voel je tot niets verplicht. We willen zorgvuldig met dit thema omgaan. Hieronder hebben we een aantal vragen gesteld die we tijdens de therapie willen bespreken. Het kan helpen als je hier van te voren alvast over nadenkt. Als je een partner hebt, mag je samen onderstaande vragen beantwoorden.

Wat komt er in je op als je denkt aan intimiteit en seksualiteit? Schrijf hieronder op.

.....

.....

.....

.....

Welke invloed hebben je klachten op jullie intimiteit en seksualiteit?

.....

.....

.....

.....

Als je je intimiteit en seksualiteit wil verbeteren, wat kan daar dan bij helpen, passend bij jou? Misschien helpen de tips en adviezen op de volgende bladzijde hierbij.

.....

.....

.....

.....

Tips en adviezen:

- Kies bewust een moment om over seks te praten.
- Vrij niet wanneer je te moe bent. Andere tijd van de dag?
- Zorg voor een prettige en ontspannen sfeer.
- Het doel van vrijen is plezier hebben, niet presteren.
- Soms moet je de seks anders inrichten. Tijdstip en plaats liggen niet vast.
- Wees flexibel bij het zoeken naar andere standjes. Lach erom als iets niet lukt en probeer gewoon wat anders.

- Zorg ervoor dat je het niet koud krijgt (door bijv. kleding, extra deken, goede kamertemperatuur, warm bad of douche).
- Eet niet teveel of eet niet vlak voor het vrijen als je last hebt van spijsverteringsproblemen.
- Medicijnen (pijnstillers, spierontspanners) kunnen helpen om pijn en stijfheid te verminderen. Vrijen trouwens ook.
- Massage kan helpen om strakheid van de huid (mond, vagina) te verminderen.
- Soms is zin maken beter dan wachten tot je zin krijgt.
- Zoek eventueel naar andere manieren van vrijen zoals masseren, masturberen, orale bevrediging.
- Probeer eens te vrijen met een glijmiddel.
- Laat elkaar weten wat je fijn vindt. Dat kan door het te zeggen, maar ook door bijv. de hand van de ander te leiden.
- Heb aandacht voor je uiterlijk, zodat je jezelf aantrekkelijk voelt.
- Probeer zelf weer vertrouwd te raken met je veranderde lichaam (spiegel, aanraken).
- Probeer de gevoelens in je lichaam opnieuw te ontdekken, bijvoorbeeld door een massage.
- Mocht seks een keer niet lukken, probeer dan op andere manieren intiem te zijn, bijvoorbeeld door elkaar een sensuele massage te geven.
- Het gaat erom wat jij en je partner prettig vinden. Bijv. hoe vaak je vrijt en hoe je vrijt bepalen jij en je partner, niet de krant, de tv of andere media.
- Laat je vaste verwachtingen varen. De ene keer kan seks heel spannend en opwindend zijn. De andere keer knus en weer een andere keer stelt het weinig voor. Wees flexibel. Laat je niet uit het veld slaan. Wen eraan dat seks niet vanzelf gaat en niet altijd gaat zoals je gewend was.
- Bespreek je vragen en twijfels met je partner, huisarts of specialist of gespecialiseerd verpleegkundige.
- Zoek eventueel hulp bij een seksuoloog.

Werkblad 9

Thema: Vertrouwen in bewegen

Je hebt de afgelopen weken op een geschikte manier je lichamelijke belastbaarheid stapsgewijs opgebouwd. Hierbij ben je zelfs activiteiten of bewegingen aangegaan die je mogelijk eerder nog vermeed of spannend vond. In de zaal kan je oefenen om ook nieuwe bewegingen aan te gaan. Heb vertrouwen in je lichaam. Luister naar de signalen. Misschien merk je spanningssignalen op of andere reacties van je lichaam. Geef je lichaam de tijd om te wennen aan nieuwe bewegingen. Je mag daarbij vertrouwen hebben in de mogelijkheden en grenzen van je eigen lichaam. Vertrouwen op de bewegingsmogelijkheden van je lichaam bouw je op door stapsgewijs bewegingsactiviteiten uit te proberen.

Welke beweegvormen wil je nog graag uitproberen?

Welke ervaring of keuze gaf vertrouwen in je lichamelijke mogelijkheden?

Hoe was het op te experimenteren met nieuwe beweegvormen?

Werkblad 10

Thema: Afscheid nemen

Afscheid nemen is een belangrijk onderdeel en er is tijdens de laatste sessie ook ruimte om afscheid te nemen van de groep en ook natuurlijk stil te staan bij je eigen proces.

Samen met de groep blikken we terug op de veranderingen en inzichten die je hebt opgedaan tijdens de revalidatie. Deze inzichten kan je hieronder alvast opschrijven en zijn ook handig om te gebruiken voor je terugvalpreventie plan. In de laatste sessie gaan we hier ook mee aan de slag.

Welke eigenschap of gedrag wil je minder inzetten?

Voorbeeld: Ik wil minder vaak 'ja' zeggen als iemand mij om hulp vraagt.

Voorbeeld: Ik wil niet alleen op mijn werk gericht zijn.

-
-
-
-

Welke activiteit/eigenschap of gedrag wil je behouden en koesteren als de revalidatie eindigt?

Voorbeeld: Ik wil blijven behouden dat ik 'nee' zeg.

Voorbeeld: Ik wil vaker met de kinderen mee naar de speeltuin, want hier word ik blij van.

-
-
-
-

Tips en adviezen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....