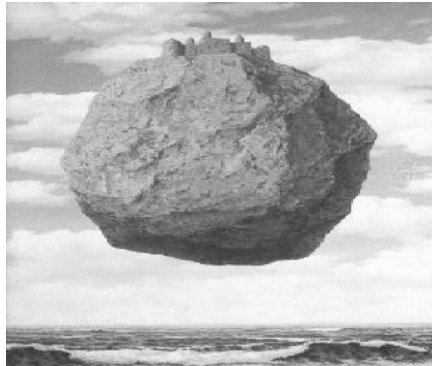


ROTS EN WATER BINNEN P.M.T. BIJ TRAUMAPATIËNTEN

E. MERTENS



Inleiding

Toen ik enkele jaren geleden in aanraking kwam met het programma van Rots & Water, besepte ik heel snel de waarde die het kon hebben voor de psychomotorische therapie. Aanvankelijk bestudeerde ik in eerste instantie het oefeningenpakket, samen met mijn toenmalige collega Griet Peetermans, vertrekkend vanuit het “praktijkboek Rots & Water” van Freerk Ykema. Wij kwamen op regelmatige basis samen om alle oefeningen die in het boek beschreven stonden ervaringsgericht bij elkaar uit te wisselen en in te oefenen. In januari 2007 volgden wij beiden de 3-daagse opleiding Rots & Water bij Freerk Ykema in Nederland, waardoor een aantal wezenlijke onderdelen van Rots & Water nog duidelijker en vollediger gekaderd werden. Vanuit de overtuiging dat veel doelstellingen van het Rots & Waterprogramma overeenkwamen met doelstellingen die ik als psychomotorisch therapeut nastreefde voor de psychiatrische patiëntenpopulatie waar ik mee werkte, meer bepaald met de traumagroep, ben ik gaandeweg elementen van Rots en Water gaan gebruiken als therapeutisch medium. Naast een aantal interessante en boeiende mogelijkheden, stootte ik voor wat deze specifieke patiëntenpopulatie betreft echter ook op een aantal beperkingen en moeilijkheden. Dit werd bevestigd op het 4^{de} Rots & Watercongres in juni 2007, waar ik een aantal deelsessies volgde over de toepassing van Rots & Water binnen de hulpverlening.

1) Wat is Rots en Water ?

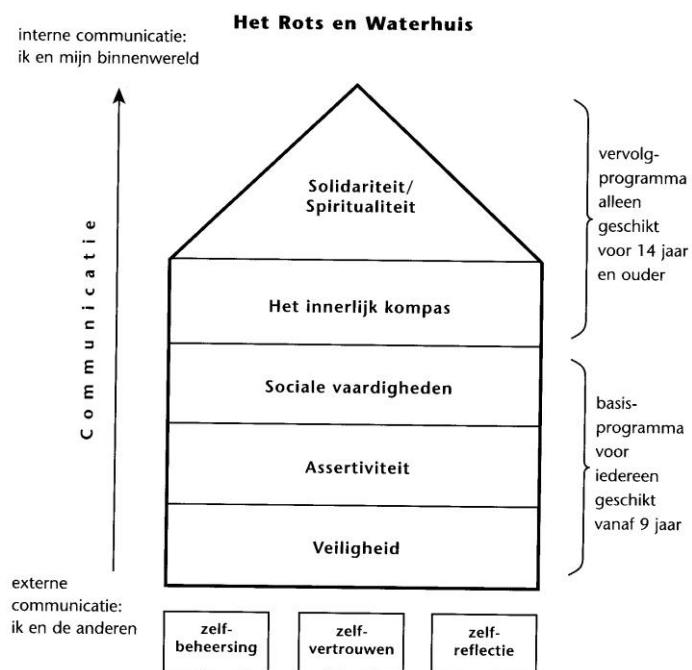
“Rots en Water” is van oorsprong een Nederlands produkt. Het is ontwikkeld binnen de lespraktijk van de Gemeentelijke Scholengemeenschap in Schagen (Noord-Holland), vanuit een nood die er bleek te zijn aan een programma om jongeren, in eerste instantie vooral jongens, te ondersteunen in het ontwikkelen van kwaliteiten en vaardigheden die nodig zijn om zich binnen onze snel veranderende maatschappij aan te passen. Vooral de vaststelling dat jongens vaak als lastposten werden beschouwd met storend en gewelddadig gedrag, was een belangrijk aangrijpingspunt. Alhoewel er vanuit de biologische en emotionele sekseverschillen wel enigszins andere accenten dienden gelegd te worden, vond het Rots en Waterprogramma gaandeweg ook zijn toepassing bij meisjes. Daar waar bij jongens vooral diende gewerkt te worden rond het behoud van de zelfbeheersing en rond het ontwikkelen van meer zelf- en lichaamsbewustzijn, kwam bij meisjes het accent meer te liggen op het

verhogen van de fysieke en mentale weerbaarheid. De laatste jaren wordt Rots en Water niet enkel binnen het onderwijs toegepast, maar vindt het meer en meer ook zijn plaats binnen de jeugdwerking, zowel in het kader van preventiebeleid als binnen de hulpverlening. Een andere verschuiving is dat de Rots en Watermethodiek ook in landen als Australië, Nieuw Zeeland, Singapore, Schotland, Duitsland, enz., een grote opmars heeft gemaakt en daar heel populair geworden is als weerbaarheidstraining voor jongeren.

Het Rots en Water-programma kan in wezen beschouwd worden als een **socio-emotionele weerbaarheidstraining**, waarbij naast het louter werken aan de fysieke weerbaarheid ook veel aandacht besteed wordt aan het ontwikkelen van mentale en sociale vaardigheden. Vandaar dat het ook wel eens de naam krijgt van “*sociale competentietraining*”.

Het is een **psychofysiek programma**, wat wil zeggen dat vertrokken wordt vanuit een fysieke invalshoek met veel fysieke oefeningen, maar het uiteindelijke doel situeert zich meer in de richting van het bijbrengen van sociale vaardigheden en een verbeterde communicatie, het beter kunnen omgaan met conflictsituaties, een toegenomen zelfvertrouwen, enz.

De bouwstenen van het Rots en Water-programma zijn zelfbeheersing, zelfreflectie en zelfvertrouwen. Voortbouwend op dit fundament kunnen vervolgens thema’s als veiligheid, assertiviteit, communicatie, en het vinden van een eigen weg (innerlijk kompas) aan bod komen. Deze verschillende dimensies worden schematisch tot uitdrukking gebracht in het “**Rots en Water-huis**”, met 3 fundamenten en 5 verdiepingen.



Figuur 1 : De bouwstenen van het ‘Rots en Water’-huis

De genoemde thema's worden in het programma door **4 rode draden** met elkaar verbonden, namelijk :

1) het leren '**stevig staan**' : dit is een heel belangrijk onderdeel van het Rots en Waterprogramma. Allerlei spreekwoorden geven aan dat het letterlijk stevig op je benen staan verbonden wordt met ook mentaal sterk staan en zijn. Als iemand letterlijk stevig op zijn benen staat, staat hij/zij dus niet enkel fysiek steviger, maar vaak geeft dat automatisch ook een gevoel van meer mentale stevigheid. Het geeft dus bijgevolg meer zelfvertrouwen en innerlijke kracht. Bovendien oogt deze houding ook voor de buitenwereld steviger en straalt ze een zekere vorm van rust uit, wat in conflictsituaties zeker van pas komt.

Het leren '*gronden*' (= stevig en ontspannen staan met een bewust voet-grondcontact), het leren '*centreren*' (= kracht en aandacht verzamelen in de buik) en het leren '*focussen*' (= het richten van de aandacht op een doel) zijn daartoe essentiële onderdelen.

2) de ontwikkeling van de **psychofysiske driehoek** : lichaamsbewustzijn, emotioneel bewustzijn, zelfbewustzijn.



Figuur 2: de psychofysiske driehoek

Emoties, spanningen en gevoel drukken zich in het lichaam uit in de vorm van spierspanningen, in een versnelde ademhaling, in een verhoogde hartslag, in houding en beweging (lichaamstaal), enz. Het lichaamsbewustzijn dat doorheen de Rots & Wateroefeningen kan ontwikkeld worden, leidt dus tot een verhoging van het emotioneel bewustzijn en tot meer zelfbewustzijn. Daardoor kan er meer inzicht opgebouwd worden omtrent de verschillende mogelijke gedragspatronen die iemand heeft binnen verschillende situaties. Dit verhoogt de keuzemogelijkheid die iemand heeft om als Rots, dan wel als Water in een conflictsituatie te reageren. Ook het vermogen tot zelfbeheersing kan daardoor aanzienlijk toenemen.

3) de ontwikkeling van fysieke **communicatievormen** als basis voor de ontwikkeling van andere meer verbaal en sociaal georiënteerde vormen van communicatie.

4) Het **Rots & Waterconcept** : de harde, onverzettelijke Rotshouding wordt hierbij tegenover de meer beweeglijke, verbindende Waterhouding geplaatst, zowel op het fysieke niveau, als op het mentale niveau, als op het verbale niveau. Op fysiek vlak betekent dit dat een aanval kan gepareerd worden, enerzijds door het hard aanspannen van de spieren (rots), maar anderzijds is het soms nog efficiënter door het beweeglijk en flexibel meegaan met de energie van de aanvaller (wateraspect). In een gesprek kan men kiezen tussen een harde, koppige, onverzetenlijke rotsopstelling of een meer open, communicatieve wateropstelling.

De oefeningen die in het Rots & Waterprogramma voorkomen, kunnen naar mijn aanvoelen in **5 categorieën** ondergebracht worden, namelijk :

- 1) oefeningen rond stevig staan, grounding, aarding : via basisoefeningen als stevig leren staan met een bewust voet-grondcontact (gronden), het verzamelen van de kracht en de aandacht in de buik (centreren) en het richten van de aandacht op een vast punt (focussen), ervaren mensen het belang van stevig in hun basis staan om zich zowel fysiek als mentaal zelfzekerder en krachtiger te kunnen voelen.
- 2) oefeningen om op een speelse, competitieve manier met elkaar in duel te gaan en zich te leren verzetten tegen elkaar.
- 3) echte zelfverdedigingstechnieken : zowel oefeningen om op een adequate manier te stoten en te trappen, maar vooral ook oefeningen om zich hiertegen te weren, komen aan bod, zowel vanuit het Water- als vanuit het Rotsprincipe.
- 4) oefeningen rond mentale weerbaarheid en assertiviteit, bijvoorbeeld om iets op een verbale manier te verdedigen (zowel als Rots, als als Water).
- 5) oefeningen rond mentale toepassing in het dagelijks leven, zoals bijvoorbeeld i.v.m. lichaamstaal, bewustwording van grenzen, intuïtie, enz.

2) PMT bij de traumagroep van daghospitaal Mastentop

Het daghospitaal Mastentop is een afdeling binnen het algemeen psychiatrisch ziekenhuis Broeders Alexianen te Boechout. Er wordt een behandeling aangeboden voor een breed spectrum van psychiatrische problematieken, waarbij het behoud van de band met familie en maatschappij belangrijk zijn. Afhankelijk van de aard van de problematiek en de mate van kwetsbaarheid, worden de patiënten verdeeld over 4 behandelgroepen.

Groep 3 (de traumagroep) is een therapiegroep voor mensen die te kampen hebben met de gevolgen van een traumatisch verleden, die daardoor op meerdere levensgebieden vastgelopen zijn (relaties, werk, ...) en die behoefte hebben aan een ondersteunende benadering. Via een veilige gestructureerde omgeving, wordt een uitnodigende groeps sfeer gecreëerd, waarin deze kwetsbare mensen kunnen leren om meer vat te krijgen op hun dagelijks leven. Er gaat veel aandacht naar sociale vaardigheidstraining, het herstellen van innerlijke grenzen en het herwinnen van controle. De behandeling is erop gericht om patiënten te leren met de problemen die zich in het dagelijks leven aandienen op een bevredigende manier om te gaan. Het programma bestaat zowel uit individuele begeleiding als uit groepstherapie, en zowel uit verbale als uit non-verbale therapievormen.

Aangezien het mensen betreft met een hoge mate van kwetsbaarheid, wiens vertrouwen en grenzen in sterke mate geschonden zijn en die daardoor vaak een heel geringe eigenwaarde en een negatief lichaamsbeeld hebben, kunnen binnen de psychomotorische therapie heel wat therapeutische doelstellingen vooropgesteld worden.

Het **verhogen van de algemene weerbaarheid** is daar zeker één van. Als iemand slachtoffer is geweest van machtsmisbruik in het verleden, zal dat later vaak als reactie een gevoel van machteloosheid en hulpeloosheid oproepen, samengaand met sterke gevoelens van onzekerheid, waardeloosheid en angst. Het *terug kunnen voelen en gebruiken van de eigen kracht* is een belangrijk werkpunt om het gevoel van controle en macht te kunnen herstellen. Gezien het feit dat deze patiënten vaak herhaaldelijk te maken hebben gehad met ingrijpende grensoverschrijdingen, is ook het *bewust worden van de eigen lichaamsgrenzen* en deze *grenzen leren aangeven en stellen*, hierbij een belangrijke doelstelling.

Ook doet zich vaak een *aantasting van de integriteit van het lichaam* voor, waardoor het lichaam ervaren wordt als een object, een ding, een omhulsel. Mede doordat het lichaam

bovendien dikwijls als vies of walgelijk beleefd wordt, zal dit vaak leiden tot een verregaande vervreemding van het eigen lichaam (dissociatie). Het **verhogen van het lichaamsbewustzijn** en lichaamsbesef is dan ook een belangrijke na te streven doelstelling binnen de PMT.

Daarnaast is ook het **bevorderen van de sociale interactie en communicatieve vaardigheden**, en het op een adequate manier leren omgaan met conflictsituaties, een belangrijke doelstelling. Vaak zijn de communicatieve vaardigheden van traumapatiënten en het probleemoplossend vermogen immers heel basaal en gebrekkig ontwikkeld, waardoor de patiënten dikwijls de neiging vertonen om zich te gaan isoleren. Ze hebben immers als gevolg van het trauma een diep fundamenteel gevoel van wantrouwen.

3) Rots en Water binnen de PMT bij traumapatiënten

Bij het beschouwen van de doelstellingen die binnen de psychomotorische therapie bij het werken met traumapatiënten kunnen vooropgesteld worden en de na te streven objectieven van het Rots & Waterprogramma, valt er direct een zekere overeenkomst op. Eerst en vooral is er de gemeenschappelijke basis van de psychofysieke achtergrond, waarbij vertrekkend vanuit fysieke opdrachten veranderingen worden nagestreefd op socio-emotioneel niveau. Is dat volgens Pierloot en Van Coppenolle (1980) niet juist ook het fundament van het axioma van de psychosomatische eenheid die de basis vormt van de psychomotorische therapie ?

Bovendien lijkt de Rots & Watertraining heel wat mogelijkheden te bieden om aan een aantal werkpunten van de PMT bij traumapatiënten tegemoet te komen. Het werken aan een grotere weerbaarheid, het verhogen van het lichaamsbewustzijn, het terug kunnen voelen en gebruiken van de eigen kracht, het vergroten van het veiligheidsgevoel, het leren omgaan met grenzen en conflicten, enz., zijn allemaal thema's die binnen het Rots & Waterprogramma aan bod kunnen komen.

Vanuit deze vaststelling besliste ik enige tijd geleden om zodoende de Rots & Waterwerking in mijn programma als psychomotorisch therapeut te implementeren. Aanvankelijk begon ik in groep 3 binnen het gewone aanbod van de psychomotorische therapie wekelijks één sessie van 50 minuten (met een half open groep van maximum 8 vrouwen) expliciet met de Rots & Wateroefeningen te werken. Ik volgde daarbij vrij strikt de volgorde van de oefeningen zoals die voorkomen in het "Rots en Water praktijkboek" van Freerk Ykema. Het leek een succes : de mensen voelden zich aangesproken en ook ikzelf vond het boeiend en verrijkend. Aanvankelijk werd er vooral gewerkt aan de basis van stevig staan, aarden, centreren, focussen, de ademkracht, enz. Van daaruit werden ook de andere Rots & Wateroefeningen systematisch toegevoegd. Gaandeweg bleek echter dat het toch allemaal niet zo vanzelfsprekend was als het wel leek. De *emotionele zwaarte* kwam bij de patiënten meer en meer op de voorgrond te staan. Daarom werd op hun vraag beslist om i.p.v. wekelijks de sessies Rots & Water om de 2 weken te laten plaatsvinden, zodat de week ertussen een andere activiteit kon ingelast worden, zoals werken rond samenwerking, relaxatie, enz.

Bovendien bleek ook dat verscheidene oefeningen heel wat weerstand leken op te roepen, waardoor ze voor veel mensen haast niet uitvoerbaar waren. Oefeningen rond stoten, trappen, weringen, roepen, enz. bleken bij verschillende patiënten veel *angst en herbelevingen* uit het verleden op te roepen. Meer en meer werd ik geconfronteerd met het feit dat op sommige momenten meer mensen op de bank zaten dan dat er effectief aan de oefeningen deelnamen. Vanuit mijn eigen gevoelens van machteloosheid en boosheid, begreep ik niet waarom de

mensen niet wilden meedoen. Hierdoor werd echter wel duidelijk dat de toepassing van Rots & Water bij een doelpubliek van (meestal) gezonde jongeren binnen een onderwijssysteem toch wel fundamenteel verschillend is dan bij getraumatiseerde volwassen vrouwen binnen de psychiatrie. Na een reeks van 14 sessies werd het programma voorlopig beëindigd. Ondanks de moeilijkheden en hindernissen die ik erbij tegengekomen was, bleef ik echter wel overtuigd van het belang en de grote waarde van Rots en Water, wat ook bevestigd werd door de subjectieve feedback achteraf van patiënten die het programma gevolgd hadden. Het voelen van meer mentale kracht, het gevoel van steviger op eigen benen te staan, het steviger staan in conflictsituaties, zijn de meest gehoorde ervaringen. Wel bleek bij haast iedereen dat de oefeningen soms toch ook emotioneel heel zwaar en moeilijk waren.

Met de ervaringen van de patiënten en mijn eigen ervaringen in mijn achterhoofd, en na het volgen van een 3-daagse opleiding in Nederland met Freerk Ykema, startte ik in januari 2007 met een nieuwe reeks Rots & Water. In plaats van de structuur van het Rots en Water-praktijkboek letterlijk aan te houden, stelde ik zelf een eigen structuur samen, waarbij ik rekening hield met bepaalde accenten die in functie van mijn doelpubliek meer of minder op de voorgrond dienden te komen. Bovendien was ik mij nu meer bewust van de impact die de ogenschijnlijk eenvoudige oefeningen van Rots en Water konden hebben bij getraumatiseerde vrouwen.

Eerst en vooral is het belangrijk om te beseffen dat de Rots & Wateroefeningen in eerste instantie erg lijfelijk en fysiek zijn, met een hoge mate van letterlijke nabijheid en met soms nogal wat rechtstreeks lichaamscontact. Aangezien patiënten met een traumatisch verleden het per definitie moeilijk hebben met hun lichaam, en zeker met nabijheid en aanrakingen, is het niet verwonderlijk dat dit heel veel weerstand en angst kan oproepen. Het *creëren van een veilig kader* is dan ook een heel belangrijk aandachtspunt. Een *duidelijke structuur* binnen de sessies en een grote mate van *voorspelbaarheid*, zijn in dat verband zodoende heel belangrijk. Onverwachte interventies bleken heel wat weerstand en angst op te roepen. Het duidelijk op voorhand alle oefeningen uitleggen is in dat verband dan ook essentieel.

Ook het *respecteren van de grenzen* van de patiënt is een heel belangrijk gegeven. De ruimte kunnen hebben om een bepaalde oefening niet mee te doen en “nee” mogen zeggen, is heel belangrijk. Het is in die zin misschien soms beter wanneer iemand voelt dat een bepaalde oefening te moeilijk is en daar ook voor uitkomt, dan wanneer iemand vanuit sociale aanpassing alles meedoet zonder echt te “voelen”. Het is immers zo dat traumapatiënten noodgedwongen vaak geleerd hebben om de te pijnlijke traumatische ervaringen uit het verleden af te splitsen en te verdoven. Ze hebben allerlei overlevingsmechanismen opgebouwd om de pijn niet te moeten voelen, zoals ontkenning, verdringing, onverschilligheid, dissociatie, rationalisatie, automutilatie, minimalisering, middelengebruik, projectie, enz. Op die manier zijn ze erg van hun lichaam vervreemd. Toch heeft het lichaam ook een soort *lichaamsgeheugen* (body memory), wat wil zeggen dat het lichaam alles onthoudt en in zich draagt wat in het verleden gebeurd is, waardoor het door bepaalde prikkels autonoom kan reageren, zonder dat daar schijnbaar een duidelijke reden voor is. Zo kan iemand bijvoorbeeld plots verkrampen in een bepaalde oefening vanuit een diepgeworteld gevoel van angst en onveiligheid, zonder dat daar op een bewust niveau een verklaring voor gegeven kan worden. Om die reden kan het ook zijn dat aanrakingen, die bij veel Rots & Wateroefeningen op een weliswaar speelse manier voorkomen, allerlei herbelevingen en herinneringen kunnen oproepen, die erg belastend en bedreigend kunnen zijn.

Als therapeut is het belangrijk om heel alert op soms heel subtiele signalen te letten bij de patiënten. Wanneer hieruit blijkt dat iemand in overlevingsgedragingen terecht komt, is het enerzijds belangrijk om hier het nodige respect en de nodige ruimte voor te bieden, en

anderzijds te trachten samen met de patiënt te onderzoeken waar het gedrag vandaan komt en wat de betekenis ervan is.

Waar in de Rots & Watertraining ook intensief aan gewerkt wordt, is het geleidelijk aan terug bewustzijn ontwikkelen over het eigen lichaam. Aangezien het lichaamsbesef bij traumapatiënten vaak erg ontregeld is, is het van belang om hierbij heel *traag en zorgvuldig* tewerk te gaan. Als de oefeningen te snel gaan, hebben de patiënten niet de kans er iets uit te leren. Regelmatige *herhaling* is dan ook essentieel. Zeker de basisoefeningen van stevig staan, aarding, centreren, focussen, ademkracht, enz., dienen telkens opnieuw heel veel aandacht te krijgen.

Waar veel traumapatiënten het bij de Rots & Wateroefeningen ook heel moeilijk mee hebben, is dat ze vaak veel angst hebben om de *zelfbeheersing* te verliezen. Vooral bij de oefeningen rond stoten en trappen en bij de weringen daartegen, alsook bij oefeningen die beroep doen op stemgebruik (“kiaï”), komt deze angst snel op de voorgrond. Niet alleen zijn deze mensen in het verleden vaak in aanraking geweest met bepaalde vormen van geweld en agressie, zodat het allerlei herinneringen kan oproepen, maar bovendien hebben ze als gevolg daarvan ook in het heden problemen met hun *agressieregulatie*. Ook hier geldt hetzelfde principe van heel traag en zorgvuldig tewerk te gaan en van zeker niets te forceren. “Don’t push the river” geldt ook hier als een belangrijke regel. Wanneer patiënten toch overspoeld dreigen te geraken door allerlei emoties, is het belangrijk hen terug in contact te brengen met hun basis via aarding, centreren en focussen. Ook bij dreigend controleverlies naar agressie toe, is dat een belangrijke katalysator om iemand terug bij zijn zelfbeheersing te brengen.

4) Structuur van de Rots & Watersessies bij de traumagroep

De structuur die ik in deze 2^{de} reeks volgde kan wat samengevat worden als volgt : aanvankelijk werd in de eerste 3 sessies vooral gewerkt rond het bijbrengen en laten ervaren van de basiselementen van Rots & Water, zijnde **aarding, centreren, focussen**, enz. Oefeningen als de gouden haan staat op 1 been, parallelzwaai met de armen, slingeroefening met de benen, enz., kunnen hiervoor gebruikt worden. Dit is iets wat in één of andere variatie ook in het begin van elke andere sessie aan bod dient te blijven komen. Als de basis niet goed geïntegreerd is, kunnen de andere thema’s immers ook niet echt geassimileerd worden. Ook het belang van de **ademkracht** dient hierbij geaccentueerd te worden. Een lage buikademhaling en een explosieve uitademhaling verhogen zowel de fysische als de mentale stevigheid.

Daarnaast is het vervolgens belangrijk om die stevigheid ook in **fysieke dueloefeningen** te blijven behouden en voelen, zoals via oefeningen als chinees boksen, chinees kleven, chinees worstelen, de ijzeren vinger, de balansoefening, enz. Het komt er hierbij vooral op aan om ook tijdens deze speelse dueloefeningen aandacht te blijven hebben voor de basiselementen van Rots & Water (aarding, focus en centreren). Dit bevragen bij de patiënten is belangrijker dan nagaan wie de winnaar en de verliezer is geweest. In de eerste 3 sessies komen deze oefeningen expliciet aan bod, maar ook in alle andere sessies kan een dergelijke oefening bij het begin als ijsbreker en opwarming ingelast worden.

Gaandeweg kunnen de fysieke dueloefeningen ook vervangen worden door meer **mentale en verbale confrontaties**, zoals bijvoorbeeld de oefening waarbij je als Water dan wel als Rots verbaal een aanval van een partner dient te weerstaan. Ook hier is de oefening vooral gericht op het goed geaard en gecentreerd blijven en op het op een beheerste manier bij je kracht blijven, ondanks het feit dat je in een conflictsituatie bevindt.

Geleidelijk aan worden ook oefeningen ingevoerd die appel doen op fysieke weerbaarheid en **zelfverdedigingstechnieken**. In eerste instantie wordt een stevige ‘gevechtshouding’ aangeleerd. Ik spreek liever over een *zelfverdedigingshouding*, omdat dit minder agressief en aanvallend overkomt bij mijn patiëntenpopulatie. Het “kijken met vlamme ogen” en een krachtig stemgebruik (“kiaï”) kunnen dit nog versterken. Vanuit die zelfverdedigingshouding kunnen een aantal technieken aangeleerd worden om op een krachtige maar gecontroleerde en beheerste manier te stoten en/of te trappen, al of niet met gebruik van een stootkussen. Ook een aantal weringen kunnen hierbij aangeleerd worden, zoals weringen tegen een oorvijg, enkelvoudige en dubbele polsbevrijding, wering tegen een wreeftrap, enz. Daarnaast wordt ook geleerd hoe mensen bij een dreigend conflict op een sterke, krachtige manier kunnen “weglopen”. Deze technieken zijn als dusdanig niet echt bedoeld om in reële gevechtssituaties toegepast te kunnen worden, maar hebben eerder als functie om patiënten bij te brengen dat ze het vermogen hebben om zich te weren, dat ze zich kunnen en mogen verdedigen. Vaak hebben deze mensen in het verleden immers de tegenovergestelde ervaring opgedaan.

Naarmate de basisthema’s van Rots & Water meer en meer geïntegreerd geraken, wat niet voor iedereen zo vanzelfsprekend is, wordt binnen het programma meer en meer aandacht besteed aan meer psychologische thema’s zoals het belang van de lichaamstaal (de zelfbewuste ‘strandhouding’ versus de onzekere ‘tunnelhouding’), het verhogen van het grensbewustzijn (grenzen leren aanvoelen en leren “stop” zeggen), het verfijnen van de intuïtie en er op durven vertrouwen, het aanspreken van de ‘innerlijke mentale kracht’, enz.

5) Evaluatie van het programma aan de hand van vragenlijsten

Om het programma te evalueren werd na het afsluiten van de 2^{de} reeks een vragenlijst gegeven aan de patiënten, waarin gevraagd werd om (anoniem) hun ervaringen kenbaar te maken. 7 van de 8 mensen dienden hun vragenlijst bij mij terug in. De laatste persoon was pas enkele sessies voor het einde ingestapt, zodat ze er nog weinig over kon zeggen. Als belangrijkste elementen kwamen uit de evaluatielijsten naar voor :

- Op de vraag wat ze in het algemeen van de Rots & Watersessies vonden, kwamen de volgende antwoorden aan bod : belangrijk en helpend, interessant, leerrijk, soms goed maar soms heel frustrerend, moeilijk en confronterend, nuttig en interessant, heel belangrijk.
- Wanneer gepeild werd naar het belangrijkste dat ze geleerd hadden, werd geantwoord : zelfzekerder zijn, rechtop leren gaan, meer evenwicht, steviger op je benen staan, sterker in jezelf geloven.
- Op de vraag of door de Rots & Watersessies iets veranderd was in hun gedrag en zo ja wat dan, antwoordden 4 van de 7 mensen dat er niets veranderd was. Wat door de anderen als veranderd werd beschreven, was : zelfzekerder, sterker en krachtiger, meer balans, rechtop lopen, minder angst, meer zelfvertrouwen, standvastiger voelen, bewuster van de problematiek.
- Welke moeilijkheden werden ervaren ? Angst en onzekerheid, dingen uit het verleden die bovenkwamen, soms neiging tot dissociëren daardoor, het “voelen” van het lichaam, de confrontatie met je “zwaktes” en angsten, alsook met je lichamelijke beperkingen, de fysieke nabijheid en het vele lichaamscontact.
- Op 4 vragen moesten de patiënten aangeven of een bepaald aspect veel beter, beter of slechter geworden was na de Rots & Watersessies of onveranderd gebleven. Wat hieruit blijkt : · 2 mensen gaven aan zich nadien veiliger te voelen, 1 iemand gaf aan zich minder veilig te voelen, 4 mensen voelden geen verschil

- 3 patiënten drukten uit beter te weten wat te doen in moeilijke of gevaarlijke situaties, 4 mensen ervaarden geen verschil hierbij.
- 2 mensen hebben het gevoel beter voor zichzelf te kunnen opkomen, 5 mensen ervaarden geen verschil.
- 3 patiënten ervaarden meer zelfvertrouwen na het Rots & Waterprogramma, 2 mensen voelden minder zelfvertrouwen en 2 personen vonden dat er geen verschil was.

Alhoewel bij alle mensen die de vragenlijst teruggegeven hebben blijkt dat ze het programma subjectief toch wel als belangrijk ervaren hebben, komt dit niet heel duidelijk naar voren wanneer gepeild wordt naar concrete (gedrags)veranderingen. De meeste mensen blijken nog niet echt een verschil in gedrag of beleving te ervaren. Eén van de mensen die de eerste reeks doorlopen heeft, volgde ook de 2^{de} reeks. Zij blijkt degene te zijn die het duidelijkst het nut en het belang van de oefeningen aan den lijve gevoeld en ervaren heeft. Het verschil in stevigheid en weerbaarheid was soms heel goed te merken, niet alleen voor mij, maar ook zichzelf kon deze verschuiving duidelijk voelen. Dit kan er mogelijks voor pleiten om regelmatig het Rots & Waterprogramma te hernemen. Het is wellicht pas de veelvuldige herhaling die uiteindelijk kan leiden tot integratie.

Bovendien valt uit de vragenlijsten ook op dat iedereen de Rots & Water-oefeningen toch ook wel heel moeilijk en confronterend vindt. Dit onderstreept nogmaals het belang van heel traag en gedoseerd te werken en van te zorgen voor een veilige sfeer.

Besluit

Vanuit de gemeenschappelijke basis die zowel de psychomotorische therapie als het Rots & Waterprogramma hebben als psychofysieke methode, en vanuit parallel lopende objectieven, werd de Rots & Watermethode geïmplementeerd binnen de psychomotorische therapie bij een psychiatrische patiëntenpopulatie van getraumatiseerde vrouwen. Het werken rond het vergroten van zowel de fysieke als de mentale en psychische weerbaarheid, het op een adequaatere manier leren omgaan met conflictsituaties, het meer voeling krijgen met de eigen lichaamssignalen, het verhogen van het zelfvertrouwen, enz., zijn doelstellingen die binnen het Rots & Waterprogramma ruimschoots aan bod kunnen komen. Ondanks de vele mogelijkheden van het programma, dient echter ook met een aantal beperkingen en hindernissen rekening gehouden te worden. Het werken met het lichaam, het omgaan met lichaamscontact en fysieke aanrakingen, het samen met andere mensen in een vrij kleine ruimte vertoeven, enz., zijn elementen die voor patiënten met een traumatische achtergrond heel onveilig en beangstigend kunnen zijn. Bovendien kunnen bepaalde oefeningen ook allerlei herinneringen uit het verleden en herbelevingen oproepen, wat ook heel confronterend en onregelend kan zijn. Het is daarom belangrijk als psychomotorisch therapeut heel alert te zijn voor kleine, subtiele signalen die de patiënten uitsturen en van heel traag en zorgvuldig tewerk te gaan, met veel respect voor het tempo en de weerstand van de patiënten. Op die manier blijkt het Rots & Waterprogramma een heel waardevolle en zinvolle bijdrage te kunnen leveren binnen het psychomotorisch werkveld bij getraumatiseerde vrouwen.

Erik Mertens, psychomotorisch therapeut afd. Mastentop, Psych. Centr. Br. Alexianen te Boechout (België), Provinciesteenweg 408, 2530 Boechout, 0032/3.460.16.08, mastentop@fracarita.org

Referenties

Baljon, M., M. Kramers & S. Verveld, Waar woorden tekort schieten. Psychomotorische en creatieve groepstherapie voor seksueel getraumatiseerde vrouwen. Maandblad Geestelijke Volksgezondheid, 1212 –1221, 12, 1998.

Bezemer, W., Wat is seksuele mishandeling ; hoe wordt de hulpverlener ermee geconfronteerd ?. Bewegen & Hulpverlening, 253 – 261, 5, 1988.

Famaey M. & M. Thunnissen, Klinische psychotherapie bij seksueel getraumatiseerde vrouwen. In : Klinische Psychotherapie, 275 – 289,

Herman, J.L., Trauma en herstel, Wereldbibliotheek, Amsterdam, 1996.

Jol, D., Psychomotorische therapie bij posttraumatische stress-stoornis. Bewegen & Hulpverlening, 231 – 249, 14, 1997.

Pesso, A., Sexual abuse, the integrity of the body. Bewegen & Hulpverlening, 270 – 281, 5, 1988.

Pierloot, R. & H. Van Coppenolle, Grondslagen van psychomotorische therapie, Tijdstroom, Lochem-Poperinge, 1981.

Van Ijzeren J., Bewogen levens . Psychomotorische therapie voor vrouwen met trauma's ten gevolge van seksuele kindermishandeling, scriptie aangeboden aan de Hogeschool van Amsterdam, afd. Psychomotorische therapie, 1992.

Wansink, F., Incest en psychomotorische therapie : een casus. Bewegen & Hulpverlening, 115 – 121, 11, 1994.

Ykema, F., Het Rots en Water perspectief. Een psychofysische training voor jongens : basisboek, SWP, Amsterdam, 2002.

Ykema, F., Rots en Water. Een psychofysische training voor jongens : praktijkboek, SWP, Amsterdam, 2002.

Ykema, F., D. Hartman & W. Imms (Eds.), Bringing it together. Rock & Water : skills for physical-social teaching, Griffin Digital, Adelaide, 2006.