

Casus

Meisje van 17 die te angstig is om naar school te gaan. Ze wil wel graag, maar blokkeert en komt niet in actie. Had geen contact met moeder en durfde niet op een feestje te komen. Na een kennismaking en het samen begrijpen van haar klachten zijn we aan het werk gegaan.

Eerst heb ik psycho-educatie gegeven over angst en laten ervaren waar ze dat in haar lijf kan voelen d.m.v. activiteiten. Bijvoorbeeld een bank die omhoog loopt oplopen. Ze klemde kaken op elkaar, kreeg het benauwd en stond letterlijk verstijfd in de PMT-ruimte. Na enige tijd nam dit gevoel het minder over en kreeg ze het vertrouwen dat ze het aankon. Ze ging meer lachen en kon beter omgaan met de stress. Ze was ook veel met haar aandacht bij de ander. Na enige tijd kon ze steeds meer zelf voelen wat ze nodig had. Dit delen met bijvoorbeeld haar moeder was lastig. We hebben ook moeder dochter gesprekken gehad om de interactie te verduidelijken en te kijken wat bij de dochter haar proces past. Moeder snapt dit goed en begreep dat ze minder moest doen voor haar dochter. Nu zijn we bezig met experimenten om haar wereld te vergroten. Ze gaat nu regelmatig oefenen met naar school en winkels gaan. Daarnaast doen we lichaamsgerichte oefeningen (ademhalingsoefeningen, oplossingen bedenken als spanning oploopt) om het lijf goed te leren kennen wat haar helpt om zichzelf te reguleren. Ze durft nu buiten de PMT ook stappen te zetten en is in ontwikkeling. Dit is in mijn ogen een mooi voorbeeld hoe een behandeling op maat wordt gemaakt voor de cliënt. Wel gebruik maken van evidence-based interventies, maar passend gemaakt waarin de cliënt zich bevindt.

Gezin A

Komt met hulpvraag dat er altijd zoveel ruzie en spanning is in het gezin. Het is niet meer gezellig en iedereen loopt op eieren. Het boze kind wordt aangemeld, maar door zijn leeftijd en dat het gezin allemaal problemen ervaart besluiten we er een psychomotorische gezinsobservatie van te maken. Na de observatie van drie keer bleek dat het gezin te weinig met elkaar deelt. Er wordt niet naar elkaar geluisterd en niet gestopt wanneer de thermometers omhoog gaan. Uiteindelijk knapt de bom en is iedereen gespannen. Door meer bewust te zijn van je eigen gevoelens en emoties kun je ook beter de grens aangeven. Er werd hier eerst individueel mee geoefend (in contact komen met jezelf). Later werd er geoefend om deze gevoelens en emoties taal te geven en in contact met elkaar te delen. Het gezin begreep steeds beter hoe de patronen werkten en konden de patronen doorbreken. Door tijd te nemen voor elkaar, te luisteren en te kijken lukt het om beter op elkaar af te stemmen. Hierdoor was er meer plezier en ruimte om met elkaar weer leuke dingen te doen.