

Psychofysiek werken en ervaringsgericht leren met jongeren¹

Mieke Matthyssen, Jan Naert

| TIJDSCHRIFT KLINISCHE PSYCHOLOGIE, 2019, 49(4), 252-259 |

Inleiding

Kinderen en jongeren in kwetsbare situaties bereiken, is niet makkelijk. Ook als het wel lukt, betekent dit niet dat de manier waarop de interventies vorm worden gegeven, goed aansluit bij de behoeften die jongeren ervaren. Blijkbaar zit er ruis op de verhouding tussen hulpverlening en hulpvragers. In de zoektocht naar verbetering zien we de laatste jaren zowel vanuit preventieve als therapeutische hoek een toegenomen interesse in het psychofysiek werken met jongeren. In dit artikel gaan we daar nader op in.

Psychofysiek werken – ook wel lichaamsgericht werken genoemd – is het meest bekend in een therapeutische setting waarin lichaamsgerichte therapie gecentreerd is rond (het bewustzijn van) de relatie tussen het lichaam, de zintuigen en de geest (gedachten en emoties). Bij psychofysiek werken wordt steeds uitgegaan van het lichaam. Dat kan heel actieve vormen aannemen (bijvoorbeeld sport, gevechtssporten, danstherapie of psychomotorische therapie), maar het kan ook gaan om een meer ‘passieve’ vorm van lichamelijke activiteit of gewaarwording (bijvoorbeeld yoga of mindfulness) of een combinatie van beide (zoals in het interventieprogramma *Rots en Water*; Reitz, Mertens, Van Londen, & Deković, 2019; Ykema, 2015). De diversiteit is dus bijzonder groot en in de literatuur is er veel discussie over definities en afbakening van wat een psychofysieke training is, dan wel gewoon sport, lichamelijke activiteit of ontspanningsactiviteit. Matthyssen, Naert, en Haudenhuyse (2018) stellen de volgende definitie voor:

Psychofysieke praktijken zijn toepassingen die vertrekken vanuit het lichaam en lichamelijke gewaarwordingen. Daaraan wordt reflectie over deze lichamelijke gewaarwordingen gekoppeld, waardoor er inzicht in en bewustwording over de eigen gedachten, gevoelens en (re)acties groeit. Dit groeiend inzicht en bewustzijn creëren zo een potentieel tot innerlijke groei naar meer veerkracht en balans, en spreken daardoor ook de verantwoordelijkheid voor het eigen welzijn aan. (pp. 19-20)

In dit artikel gaan we uit van deze omschrijving, zodat bijvoorbeeld ‘gewone’ sport er niet onder valt, maar sport begeleid door een trainer die, naast techniek en competitie, ook aandacht besteedt aan lichaamsbewustzijn en sociale vaardigheden, wel. Hoewel de meeste psychofysische methodieken voornamelijk bekendheid hebben verworven vanuit de hulpverlening, zijn ze dus zeker niet exclusief therapeutisch. Ze kunnen zowel in een curatieve als in een preventieve context plaatsvinden, en betrekking hebben op een brede waaier van sporten, gevechts- en verdedigingstechnieken, yoga, lichamelijke opvoeding, mindfulness, meditatie, dans(therapie), drama, ontspanningstechnieken, psychomotorische therapie, sociaal circus/Sherborne, alsook alle vormen van ervaringsleren of ‘action learning’ (Howden, 2012).

We benadrukken dat we psychofysisiek werken hier benaderen vanuit een breder sociaal-pedagogisch denkkader. We beschouwen problemen die jongeren ervaren als te (her)kennen via de verbinding met hun leefwereld; ze doen zich voor in een complexe interactie met diverse actoren in hun leven. Problemen die jongeren ervaren, staan immers niet los van maatschappelijke ontwikkelingen. We plaatsen deze manier van werken dan ook binnen een ruimer maatschappelijk kader om de sterktes en de valkuilen ervan te benadrukken. Een van de belangrijke maatschappelijke factoren die de druk op jongeren doet toenemen, is de sterke gerichtheid op prestatie. In een meritocratisch systeem wordt die prestatie bovendien volledig op het conto van het individu geschreven. In die zin worden we geschoold in het concurreren met elkaar. Dat alles past binnen een uitgesproken neoliberaal model dat in de westerse landen opgang maakte in de jaren 1980 en sindsdien sterk aan invloed heeft gewonnen. Sommige problemen hebben dus ook nog andere oorzaken dan een individuele aanleg. Zo stelt Verhaeghe (2012) dat de neoliberale samenleving ons ziek maakt.

Psychofysisiek werken: nieuwe interventie of een andere visie op zorg?

De zoektocht naar nieuwe interventievormen, zoals psychofysisieke methodieken, hangt samen met de vaststelling dat het moeilijker wordt om jongeren te bereiken met ‘klasieke’ vormen van interventies (Naert, Roets, Roose, & Vanderplasschen, 2018). In de evolutie van psychofysisiek werken in de jeugdhulpverlening is een dubbele beweging waarneembaar. Enerzijds worden deze interventies geïntroduceerd als iets nieuws dat wordt toegevoegd aan het bestaande aanbod, anderzijds is er sprake van een filosofie die zorgt voor een vernieuwende manier van werken met jongeren. We beschouwen psychofysisiek werken vooral als behorende tot deze tweede categorie: iets ‘anders’ aanreiken dat verder gaat dan enkel een toevoeging aan het bestaande pragmatisme van symptoombestrijding. De aandacht voor het lichamelijke vindt haar grondslag in een breder perspectief, waarbij het zoeken naar de balans tussen de mens als rationeel en emotioneel wezen zich uitstrekt tot het lichamelijke, en dus deels heruitgevonden moet worden. In dat opzicht noopt de

aandacht voor lichaamsgericht werken ons tot het opnieuw nadenken over de hulpverlening, die volgens ons de volledige mens in zijn ruime context centraal dient te stellen. Deze bijdrage is dan ook een pleidooi om in alle vormen van preventie en hulpverlening aan jongeren een holistische visie te hanteren. We zijn ervan overtuigd dat psychofysiek werken daar een bijdrage aan kan leveren, of ten minste een ingang kan zijn om sommige problemen van jongeren met een nieuwe blik te bekijken. Maar waarom juist ‘psychofysiek’ werken?

Waarom psychofysiek?

De groeiende interesse voor ‘nieuwe’ interventievormen wordt deels gevoed door de vaststelling dat traditionele gesprekstherapie niet altijd aanslaat bij jongeren. Ze tonen soms weerzin om daarmee te starten en haken vaak af. Daarnaast blijken de traditionele verbale pedagogische interventies in de praktijk niet altijd te werken zoals gewenst (Beard & Wilson, 2006). Het doel van therapieën en preventieve interventies is het welzijn van jongeren verbeteren, ongewenst gedrag voorkomen en – indien nodig – gedrag veranderen. We willen jongeren sterker en veerkrachtiger maken. Doorgaans wordt aangenomen dat dit beter lukt naarmate ze meer inzicht hebben in zichzelf, in hun specifieke situatie en in hun reacties op hun omgeving (Ungar, Dumond, & McDonald, 2005), en in sommige gevallen ook in de manier waarop hun omgeving (bijvoorbeeld: school, instelling, club) hen marginaliseert, uitsluit of machteloos maakt. Dat cognitieve inzicht wordt traditioneel verworven via reflectie en discussie. En juist daar lijkt het mis te gaan. Psychofysieke methodieken bieden een voor jongeren aantrekkelijke, laagdrempelige aanvulling op of alternatief voor interventies waarbij de nadruk ligt op het verbale. Wat maakt nu dat jongeren zich sterk aangetrokken voelen tot dit soort interventies? En wat maakt dat het jongeren echt weerbaarder maakt?

Wat is de meerwaarde van psychofysieke interventies?

Een psychofysieke activiteit is dus een vorm van pedagogisch handelen die niet de problematisering van het gedrag of de houding van jongeren als uitgangspunt neemt, maar gericht is op hun sterktes (Matthyssen et al., 2018). De drie typerende elementen zijn:

- belichaamde ervaringen via sport, spel, beweging en lichamelijke gewaarwordingen;
- cognitieve ervaringen via het verbaliseren van gedachten, gevoelens en ervaringen aan de hand van metaforen, beelden, eenvoudige en toegankelijke taal;
- relationele, emotionele en sociale ervaringen binnen de groepsdynamiek en de relatie trainer-individu.

De redenen waarom lichaamsgerichte interventies goed lijken te werken, aanslaan bij jongeren, en dus ook preventief een grote meerwaarde hebben, zijn terug te vinden in deze drie elementen. Het samenspel van deze ervaringen leidt tot een innerlijke transformatie, een betere balans en – indien gewenst – gewijzigd gedrag waardoor de levenskwaliteit verbetert. Het uitgangspunt is een jongere die in min of meerdere mate kan reflecteren over zichzelf en anderen, geen traumatische relatie met zijn lichaam heeft en bij voorkeur, maar niet noodzakelijk, vrijwillig aan de bijeenkomsten deelneemt. Deze drie factoren geven meteen ook de grenzen van de toepassing van psychofysiek werken aan.

Aan de hand van concrete voorbeelden verzameld tijdens observaties en interviews met *Rots en Water*-trainers lichten we deze elementen toe in wat volgt.¹ Er is voor *Rots en Water* gekozen, omdat deze methodiek expliciet als psychofysiek wordt omschreven (Ykema, 2015).

Ten eerste is er de fysieke, lichamelijke ervaring. Zoals gezegd, bereiken interventies die alleen op taal gebaseerd zijn niet altijd het beoogde resultaat. Bovendien wekt praten op zich niet steeds veel enthousiasme op. Jongeren geven soms letterlijk aan dat ze een grote weerstand tegen ‘weer een praatsessie’ hebben opgebouwd. Het spanningsveld tussen eerder ervaren interventies en de leefwereld en het functioneren van jongeren is groot. Er lijkt dus een kentering nodig waarbij een grotere nadruk op de beleving en ervaringen van jongeren komt te liggen. Precies daarin ligt een grote meerwaarde van lichaamsgericht werken, namelijk door niet het talige communiceren centraal te stellen, maar wel de ervaring, die altijd individueel en uniek is, en nooit opgelegd. Via sport, beweging en spel kan gemakkelijker aangesloten worden bij het dagelijkse leven van de jongeren, zelfs al vindt de activiteit plaats in een hulpverlenende context. Vooraf gekozen fysieke oefeningen kunnen met de nodige creativiteit en flexibiliteit van de trainer inspelen op de verhalen van jongeren, maar ook op hun specifieke behoeften op dat moment. Er wordt meestal wel gewerkt met een vooraf bepaald thema en/of opbouw, maar daarmee kan doorgaans creatief worden omgegaan, juist omdat het zich afspeelt in een niet-competitieve, eerder speelse context zonder focus op einddoelen. Zo is het praktijkboek van *Rots en Water* opgebouwd rond veertien thema’s (grenzen, lichaamstaal, ademkracht, groepsdruk, pesten, enzovoort) en doorgaans leggen trainers de thema’s waarop ze willen focussen vooraf vast afhankelijk van de doelgroep en het aantal sessies. Als blijkt dat een bepaalde groep meer behoefte heeft aan oefeningen die bij een ander thema horen, dan kunnen altijd aanpassingen plaatsvinden. De lichamelijke ervaring die als uitgangspunt wordt genomen, zorgt ervoor dat jongeren direct en heel concreet aan de slag kunnen. Voor veel jongeren verlaagt dat de drempel om mee te doen, en door die stap ‘ervaren’ jongeren ook een direct effect van wat een oefening met hen doet. Bijvoorbeeld, in een *Rots en Water*-oefening rond psychologische grenzen waarbij iemand opzettelijk vlak bij een andere persoon wordt geplaatst, wordt een heel directe fysieke reactie opgeroepen die aanvoelt als: ‘hij/zij komt te dichtbij, ik kan daar niet

tegen!' Een beetje achteruitgaan veroorzaakt onmiddellijk een andere fysieke ervaring, die ook zichtbaar is voor anderen, en waarover vervolgens gereflecteerd kan worden. Het gaat dus over een vorm van ervaringsleren, 'learning by doing'.

Het observeren van het eigen lichaam en in fysieke relatie treden met 'peers' lijkt op het eerste gezicht misschien moeilijk voor jongeren die niet altijd gelukkig zijn met hun veranderende lichaam. Maar met de juiste begeleiding – met een trainer die op de juiste manier aandacht besteedt aan zelfbewustzijn en emotieregulatie via lichaamsbewustzijn – kunnen ze via deze lichamelijke ervaringen juist veel te weten komen over zichzelf en hun reacties op de buitenwereld. Daarom zijn psychofysische methoden binnen het reguliere opvoedingscircuit, zowel thuis als op school, ook uitermate geschikt om jongeren preventief weerbaarder te maken.

Natuurlijk zijn tijdens een psychofysische activiteit reflectie en discussie noodzakelijk om de nodige inzichten te verwerven, net zoals bij gesprekstherapieën. Het grote verschil is dat er gepraat wordt over iets concreets, over iets wat de jongeren net ervaren en zelf gevoeld hebben, net hebben zien gebeuren of wat zelfs nog gaande is. Het gaat dus niet over abstracte emoties, of een ervaring of gebeurtenis van de voorbije week, zoals bij de klassieke vraag 'hoe was je week?' Daarnaast – en juist dat maakt het lichaamsgericht werken nog interessanter – is een lichamelijke ervaring niet alleen heel direct, maar ze spreekt ook voor zich. Een van de trainers verwoordde dat als volgt: "Een beweging liegt niet. Als mensen bewegen, ervaren ze sowieso dingen, en het is een heel directe ervaring. Dus je kan ook niet rationeel zeggen: 'Ik heb dat niet gevoeld' of 'Ik heb dat niet echt ervaren'... Terwijl, als je verbaal bezig bent, kan je er altijd een verhaal rond vertellen, je kan jezelf en anderen iets wijsmaken, mentaal, en in de beweging gaat dat niet." Met andere woorden, het lichaam reflecteert hoe je vanbinnen (emotioneel, gedachten, karakter) in elkaar zit. De beweging en de lichamelijke ervaring in het spel of de oefening lokken – willens nillens – een onmiddellijke ervaring of gewaarwording uit. Die kan door de trainer aangegrepen worden om vaak onbewuste, maar altijd heel persoonlijke emoties en gedachten bespreekbaar te maken. In die zin is er niet alleen sprake van reflectie *over* de ervaring, maar wordt de reflectie op zich een ervaring (Varela, Thompson, & Rosch, 2016).

Uiteraard is het moment van reflectie, en meer nog de taal waarin gereflecteerd wordt, van groot belang. Deze taal moet laagdrempelig, toegankelijk en zonder oordeel zijn. Het gebruik van metaforen en spreekwoorden door de trainer, maar ook het zich vertrouwd maken – zonder daarin te overdrijven – met het taalgebruik van de jongeren waarmee men werkt, is een manier om de sessies voor jongeren aantrekkelijk en uitnodigend te houden. Zo zien we bijvoorbeeld dat jongeren de beeldtaal uit de sessies (bijvoorbeeld 'rots' staat voor assertief en standvastig, 'water' voor communicatie en compromis) overnemen om wat er met hen gebeurt in een andere setting te benoemen.

De adolescentie is een ontwikkelingsfase waarin jongeren zich een visie over de toekomst vormen, zich oriënteren, zichzelf en de wereld kritisch beschouwen, experimenteren, eigen mogelijkheden en beperkingen ontdekken en idealiter leren accepteren. Hiervoor is interactie met anderen onontbeerlijk. Een psychofysische methode, zeker wanneer die in groepsverband plaatsvindt, kan de noodzakelijke veilige, oordeelvrije omgeving bieden waarin via het lichaam en lichamelijke gewaarwordingen volop geëxperimenteerd kan worden met zichzelf, de eigen (re)acties en die van anderen. In zo'n omgeving worden zaken die anders moeilijker bespreekbaar zijn, bijna als vanzelfsprekend besproken tijdens reflectiemomenten. Door in contact te treden met anderen ('peers' en de trainer) en daarbij aandacht te hebben voor hun gevoelens, gedachten en de veelzeggende lichamelijke gewaarwordingen, leren jongeren de eigen grenzen, die van anderen en het eigen aandeel in conflicten kennen. Er voltrekt zich een leereffect gebaseerd op herkenning. De groep fungeert daarbij als een veilige kopie van de niet-veilige omgeving, waarin emotioneel leren mogelijk wordt door het leren van en het spiegelen aan 'peers' (Forsyth, 2018; Johnson & Johnson, 2017). Vanuit die nieuwe inzichten kunnen jongeren de verantwoordelijkheid voor hun aandeel op zich nemen: hoe ze in de wereld staan en omgaan met zichzelf en anderen.

De interactie tussen de drie elementen – de belichaamde ervaring, de eenvoud en toegankelijkheid van de taal en beelden, en de interactie met de groep/trainer – bewerkstelligt zo een interne dynamiek die op een ongedwongen maar directe manier invloed uitoefent op de jongeren en hun zelfsturende vermogen vergroot. Jongeren voelen zich sterk aange trokken tot die methoden. Een mogelijke verklaring daarvoor is dat het 'fysiek bezig zijn' heel directe actie oplevert, zonder dat er specifieke problemen benoemd moeten worden. Door de nadruk op de lichamelijke ervaring is er minder druk op of noodzaak tot talige verklaringen en dus onevenwicht in machtsverhouding. Juist dat biedt kansen tot een andere ont-moeting, tussen jongeren onderling en tussen trainers en jongeren.

De bedoeling is altijd om via het psychofysiek werken jongeren tools in handen te geven om waar mogelijk de verantwoordelijkheid voor die zaken die hun levenskwaliteit positief beïnvloeden op zich te nemen. Om het sociaal-pedagogische karakter van de psychofysische praktijk te garanderen en de activiteiten haalbaar en zinvol te maken voor jongeren is de trainer, en in het bijzonder zijn houding, cruciaal. Uit de interviews en observaties van de sessies blijkt de rol van de trainer van doorslaggevend belang te zijn om de noodzakelijke veilige, speelse, respectvolle context te creëren waarin geëxperimenteerd kan worden met eigen en elkaars grenzen en beperkingen, waarin leren tweerichtingsverkeer is, en waar verbondenheid kan groeien door aandacht te besteden aan de behoeften van de individuen én van de groep. Afhankelijk van de methodiek, de context en de doelgroep heeft de trainer een gedegen vorming nodig, met als basis de beheersing van de (techniek van de) methodiek, maar ook veel zelfkennis en idealiter ervaring met de doelgroep. Met andere

woorden, ook de trainers maken een groeiproces door, waarin zelfreflectie een constante factor is (Matthyssen et al., 2018).

Zoals in de inleiding beschreven, gaat het bij dit aanbod om een brede kijk, niet alleen op de jongeren en hun context, maar ook op de structurele elementen die een rol spelen bij het 'niet goed in je vel zitten'. De context, waarin jongeren zich niet aanvaard of gewent voelen, waar voor hen drempels bestaan of waar ze geconfronteerd worden met achterstelling en discriminatie, speelt een grote rol in hun welbevinden. Dat kan niet opgelost worden door enkel in te zoomen op het versterken van de individuele jongere. Het belang van een holistische kijk werd bijvoorbeeld bevestigd tijdens observaties in het jeugdwerk, waar veel jongeren die in bijzonder kwetsbare situaties verkeren, een plek vinden om in hun vrije tijd samen van allerlei activiteiten te genieten. Zo observeerden we bijvoorbeeld een *Rots en Water*-sessie waar bleek dat sommige jongeren met honger naar de bijeenkomst kwamen, terwijl er verwacht werd dat ze fysiek actief zouden zijn. Daarop kan worden ingespeeld door eerst samen te eten, maar het is ook noodzakelijk om een breder signaal te geven en structureel aan de slag te gaan door op te komen voor de rechten van kinderen en jongeren. Dat houdt in dat organisaties die werken met kwetsbare jongeren, instituties en beleidsverantwoordelijken (voor armoede, wonen, onderwijs, werkgelegenheid, enzovoort) actief aanspreken op gebreken in de uitvoering van de sociale grondrechten. Als we in de context van het onderwijs of de hulpverlening steeds meer signalen van jongeren krijgen dat 'hun' problematiek ruimer is dan het individuele geval, dan dienen we dat serieus te nemen. Anders blijft het versterken van de kracht van jongeren om met moeilijke situaties om te gaan, hoe psychofysiek en goedbedoeld ook, dweilen met de kraan open. We pleiten dus voor een kritische kijk op de interventies en voor een organisatieklimaat waarin niet gearzeld wordt die zaken aan te pakken en op de maatschappelijke agenda te zetten.

Conclusie

Psychofysiek werken biedt veel kansen omdat het door de grote aandacht voor de lichaamsbeleving gaat om een andere aanpak dan de klassiekere vormen van preventie, ondersteuning of hulpverlening. De praktijk leert dat zulke interventies met de juiste begeleiding jongeren erg aanspreken, mede door de directe ervaringen en de aansluiting bij hun leefwereld. Psychofysiek werken mag echter niet beschouwd worden als een interventie naast andere interventievormen, maar als een verbreding van het perspectief bij preventie en hulpverlening. Psychofysiek werken biedt zo een groot potentieel om naar jongeren te kijken in hun context, in hun relaties met anderen, met volwassenen, en in de ruimere samenleving.

Noot

1. Deze tekst is gebaseerd op de resultaten van een onderzoek van de auteurs rond psychofysiek werken met jongeren. Het doel was om op basis van literatuurstudie, interviews met jeugdwerkers, therapeuten, begeleiders en trainers, en eigen deelname aan studiedagen, opleidingen en intervisies inzicht te krijgen in de leerdynamiek van een psychofysieke activiteit. Gedetailleerd verslag, zie: Matthyssen, Naert, en Haudenhuyse (2018).

Literatuur

- Beard, C., & Wilson, J.P. (2006). *Experiential learning: A best practice handbook for educators and trainers* (2nd ed.). London: Kogan Page.
- Forsyth, D.R. (2018). *Group dynamics* (7th ed.). Boston, MA: Cengage.
- Howden, E. (2012). Outdoor experiential education: Learning through the body. *New Directions for Adult and Continuing Education*, 134, 43-51. <https://doi.org/10.1002/ace.20015>
- Johnson, D.W., & Johnson, R.T. (2017). Cooperative learning and social-emotional learning. *The Cooperative Link*, 31, 1-4. Geraadpleegd via <http://www.co-operation.org/journal-articles>
- Matthyssen, M., Naert, J., & Haudenhuyse, R. (2018). *Een nieuwe kijk op lichaamsgericht werken met jongeren*. Antwerpen: Garant.
- Naert, J., Roets, G., Roose, R., & Vanderplasschen, W. (2018). Youngsters' perspectives on continuity in their contacts with youth-care services. *The British Journal of Social Work*, bcy103. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcy103>
- Reitz, E., Mertens, E., Van Londen, M., & Deković, M. (2019). Veranderingen in sociale veiligheid, competentiebeleving en depressieve gevoelens van basisschoolkinderen die aan het interventieprogramma Rots en Water deelnemen: een vergelijkingsstudie. *Tijdschrift Klinische Psychologie*, 49, 38-57.
- Ungar, M. Dumond, C., & McDonald, W. (2005). Risk, resilience and outdoor programmes for at-risk children. *Journal of Social Work*, 5, 319-338. <https://doi.org/10.1177/1468017305058938>
- Varela, F.J., Thompson, E., & Rosch, E. (2016). *The embodied mind: Cognitive science and human experience* (Rev. ed.). Cambridge, MA: The MIT Press.
- Verhaeghe, P. (2012). *Identiteit*. Amsterdam: De Bezige Bij.
- Ykema, F. (2015). *Het Rots en Water perspectief. Een psychofysieke training voor jongens én meisjes: praktijkboek*. Amsterdam: SWP.

Personalia

Mieke Matthyssen, onderzoekster, vakgroep Orthopedagogiek, faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen, Universiteit Gent.

E-mail: Mieke.Matthyssen@UGent.be

Jan Naert, onderzoeker, vakgroep Orthopedagogiek, faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen, Universiteit Gent.

Verantwoording

Geen strijdige belangen meegeedeeld.