

Wat?!Hoe?Zo!

De toepasbaarheid van energizers binnen de psychomotorische therapie



Door: Esther van Diermen

Begeleid door: Maurits Uijting

Opleiding: Psychomotorische therapie en bewegingsagogie

School: CALO, te Zwolle

Afstudeeropdracht: Artikel

Datum: 25-05-2009

Wat?!Hoe?Zo!

De toepasbaarheid van energizers binnen de psychomotorische therapie

Dit artikel gaat over energizers binnen de psychomotorische therapie. Psychomotorische therapie is voor alle vaktherapeuten een bekend begrip. Over het begrip 'energizers' kan helaas niet hetzelfde worden gezegd. Over energizers binnen de psychomotorische therapie is helemaal niets bekend. Wat zijn energizers precies en hoe verhouden deze zich tot de oefeningen die normaal gesproken binnen de PMT ingezet worden? Kunnen energizers toegepast worden binnen de psychomotorische therapie? Wat zou hier dan de functie en meerwaarde van kunnen zijn? In dit artikel wordt op deze vragen een antwoord gegeven.

Inleiding

Over energizers is veel uiteenlopende informatie te vinden. Energizers hebben veel verschillende toepassingsmogelijkheden in verschillende contexten, maar over de toepassing binnen de psychomotorische therapie is nog niets geschreven. De doelstellingen van energizers lopen ver uiteen. Een doelstelling kan bijvoorbeeld zijn, dat een middelbare schoolklas, na de pauze weer bij les gekregen moet worden. Een ander voorbeeld is, dat een groep zakenlui getraind moet worden in adequate samenwerking. Er is voor een energizer dan ook geen eenduidige definitie te vinden. Sommige energizers lijken op oefeningen die psychomotorische therapeuten gebruiken. Uit eigen ervaring is naar voren gekomen, dat het aanbieden van energizers erg kan passen binnen de psychomotorische therapie, kijkend naar de manier waarop er gewerkt wordt. Toch is uit een kleine enquête, gehouden onder 15 psychomotorische therapeuten, gebleken dat er maar weinig bekend zijn met de term energizers. Niemand hiervan past bewust energizers toe binnen zijn of haar therapie. In de literatuur is ook geen informatie te vinden over het toepassen van energizers binnen de psychomotorische therapie. Daarom wordt er in dit artikel geprobeerd een antwoord te geven op de volgende hoofdvraag: "Wat voor mogelijkheden heeft een

psychomotorisch therapeut in het gebruik en inzetten van energizers in zijn/haar therapie en wat is de functie en eventuele meerwaarde hier van?" Om tot een antwoord te kunnen komen, is er gebruikt gemaakt van verschillende informatiebronnen. Deze bronnen zijn: een literatuur onderzoek, gesprekken met deskundige op het gebied van energizers en op het gebied van psychomotorische therapie, een kleine enquête onder psychomotorische therapeuten en persoonlijke ervaring.

Er wordt antwoord gegeven op de hoofdvraag door stil te staan bij vier punten. De eerste drie hoofdpunten geven vooral meer verduidelijking over de onderwerpen, energizers en PMT oefeningen. Deze duidelijkheid moet geschept worden, om uiteindelijk toe te werken naar beantwoording van de hoofdvraag. In het laatste hoofdpunt wordt hier echt antwoord op gegeven. Om de hoofdvraag te kunnen beantwoorden is het allereerst belangrijk dat het begrip energizers nader wordt toegelicht. Dan volgt er kort een deel over welke belangrijke aspecten er aan de oefeningen binnen de psychomotorische therapie zitten. Vervolgens kan er vergeleken worden wat de verschillen en overeenkomsten zijn tussen een energizer en een oefening binnen de psychomotorische therapie. Dan volgt er een deel over de wijze waarop energizers toegepast kunnen

worden. Hierin wordt gekeken naar de functies die energizers kunnen innemen binnen de psychomotorische therapie en hoe deze gebruikt en toegepast kunnen worden. Vervolgens wordt er gesproken over de meerwaarde hiervan. Tot slot volgt de conclusie, discussie en als laatste nog enkele aanbevelingen ten aanzien van de toepassing van energizers binnen de psychomotorische therapie.

Hopelijk zorgt dit artikel er voor dat er meer bekendheid komt over energizers en hoe deze toe te passen zijn binnen de psychomotorische therapie.

Voor het gemak zal er vanaf nu psychomotorische therapie, of psychomotorisch therapeut afgekort worden met PMT of PMT-er. Ook kan er waar er PMT oefening staat, PMT activiteit gelezen worden, om verwarring te voorkomen.

Wat er bekend is over de functie, het gebruik en de inzetbaarheid van energizers

Zoals al eerder is genoemd is de beschikbare informatie over energizers zeer gering en uiteenlopend. Uit de gevonden informatiebronnen komt naar voren dat de ideeën over energizers onderling nogal verschillen. De term energizers wordt vaak genoemd naast de termen warming-up, ijsbreker, leerspel of oppepper. Om meer duidelijkheid te verkrijgen over wat energizers nu precies zijn wordt er vooral gekeken naar de overeenkomsten in de informatie uit verschillende bronnen. Zo wordt er uiteindelijk tot een eenduidige definitie en omschrijving van een energizer gekomen. Om dit te kunnen doen, wordt er eerst stil gestaan bij de verschillende aspecten van een energizer. De vragen die hierbij gesteld worden zijn: Door wie en waar worden energizers aangeboden? Waarom worden energizers aangeboden en met welk doel? Hoe ziet dit er dan uit?

Door wie en waar

Vaak worden energizers gebruikt door coaches, trainers of docenten. Kijkend naar de plekken waar deze mensen actief zijn, kunnen energizers dus aangeboden worden op scholen, cursussen, trainingen, conferenties, lezingen, bijeenkomsten enzovoort. Dit is samen te vatten in: plekken waar groepen mensen zijn die iets gaan leren of horen over een bepaald onderwerp of thema.

Waarom, met welk doel

Het woord energizer geeft de indruk dat je er altijd energie van moet krijgen, maar dat is zeker niet altijd het doel van een energizer. Wel is een energizer altijd een "actieve" activiteit. Soms is dit

actief in de zin van fysieke activiteit, maar actief kan ook betekenen dat er sprake is van mentale, emotionele of sociale activiteit. Een energizer heeft altijd een specifiek doel. De doelen kunnen echter erg uiteen lopen. Tielemans (2007) geeft in zijn boek "Energize III, energizers en leerspelen voor jongeren en volwassenen" bijvoorbeeld aan, dat energizers helpen om op een actieve, prettige en ervaringsgerichte manier sociale vaardigheden te leren. Het gaat hier dus om het leren van sociale vaardigheden door middel van het opdoen van ervaringen. Deze ervaring kunnen vervolgens besproken worden in de groep. Een energizer kan niet alleen ervaringen oproepen die te maken hebben met sociale vaardigheden maar ook met andere onderwerpen en thema's. In het boek van Karreman (2002) "Warming-ups en energizers, voor groepen, teams en grote bijeenkomsten" staat, dat energizers kunnen dienen als introductie bij een specifiek thema. Nog een ander doel wat in dit boek genoemd wordt is dat energizers mensen in contact brengt en openheid en samenwerking genereert. De functie is hier dus een soort ijsbreker. Uit eigen ervaring kan ik zeggen, dat in een praktische actieve activiteit, het vaak makkelijker is om contact te krijgen en te maken met anderen. Je moet immers samen dezelfde activiteit uitvoeren. Zowel het zelf doen van de activiteit, als het observeren van je groepsgenoten hierin, is hierbij aan de orde. Hierop aansluitend staat in het boek van Karreman (2002) dat energizers kunnen helpen bij het creëren van een sfeer van teamspirit, vertrouwen, creativiteit en onthullingen en dat energizers kunnen worden ingezet om processen in groepen te stimuleren.

Wat naar voren komt in de boeken die genoemd zijn, is dat een belangrijk aspect van een energizer kan zijn, dat deze openingen creëert voor nader gesprek en reflectie. Na het doen van de energizer kan er doorgepraat worden over deze activiteit. Er kunnen er ervaringen gedeeld en besproken worden die opgedaan zijn in de energizer. Op die manier kan er dus geleerd worden door de ervaringen. In alle energizers wordt een bepaalde ervaring opgeroepen. De ene keer staat die ervaring op zichzelf, maar vaak wordt de ervaring uit de energizer dus gebruikt voor een verder vervolg. Dit is afhankelijk van met welk doel de energizer aangeboden wordt.

Hier volgen overige, willekeurige aspecten die via de zoekmachine naar voren komen als het woord "energizer" ingetypt wordt: energie vrijkomen, rust bewaren en hervinden, ankeren, positieve feedback geven/ontvangen, kortdurende spelletjes, kennismaken, groepssfeer beïnvloeden, ontspannen, afsluiten, groepen vormen, groep leren kennen, leerlingen integreren, spontane sfeer, groepsvormend, om een training aan te vullen of te verreiken. Zoals uit dit alles naar voren

komt is er voor een energizer geen eenduidig doel of functie te noemen. Deze lopen te ver uiteen.

Belangrijk om te benoemen, is dat energizers geschikt zijn voor veel verschillende leeftijden. Vaak is men de mening toegedaan, dat energizers alleen geschikt zijn voor jongeren of kinderen. Dit is niet het geval. Energizers zijn ook geschikt voor volwassenen.

Hoe ziet het er uit

Er zijn een paar aspecten te noemen, die bij iedere energizer aanwezig zijn. Dit zijn de volgende. Een energizer is altijd van korte duur, namelijk maximaal 20 minuten. Een energizer wordt altijd in een groep aangeboden wordt. Daarnaast is er altijd sprake van een fysieke, mentale, emotionele of sociale activiteit.

Dit artikel geeft een antwoord op de vraag, of energizers binnen de psychomotorische therapie te gebruiken en in te zetten zijn. Oefeningen binnen de PMT zijn altijd bewegings- of lichaamsgericht. Bij energizers is dit niet het geval. Als je kijkt naar de verschillende vormen van energizers zijn deze vaktherapie breed. Hiermee wordt bedoeld, dat de energizers zowel aspecten kunnen hebben van bewegen, drama, beeldend en muziek of geluid. Een energizer kan dus in al deze verschillende vormen aangeboden worden. In sommige literatuur (Karreman, 2002), wordt er specifiek van "fysieke energizers" gesproken. Dit zijn energizers waarin het bewegen, fysieke activiteit, voorop staat. Deze vorm van energizers "lijken" het meeste op de oefeningen die een PMT-er aanbiedt.

Uiteindelijke definitie en omschrijving

Na gekeken te hebben naar de verschillende aspecten van de energizer, kan er uiteindelijk tot de volgende definitie voor een energizer gekomen worden:

"Een energizer is een doelgerichte, korte, actieve vorm die gericht is op de ervaring en die aangeboden kan worden in een groep op plekken waar iets geleerd of gehoord gaat worden over een bepaald onderwerp of thema".

Deze definitie vraagt om verduidelijking, omdat deze nog niet volledig specifiek is (bepaalde PMT oefeningen zouden hier bijvoorbeeld ook onder kunnen vallen). Dat de definitie niet heel specifiek te maken is, klopt ook wel. Een energizer is dus breed inzetbaar en kan meerdere functies en doelstellingen omvatten en kan het in verschillende vormen aangeboden worden.

Als er gekeken wordt naar het woord doelgericht in deze definitie, wordt daarmee bedoeld dat een energizer altijd met een bepaald doel wordt

aangeboden. Wat dat doel is, kan dus erg variëren. De oefening moet kort zijn. Met kort wordt bedoeld maximaal twintig minuten. Met actief wordt bedoeld dat het niet statisch is, maar juist gericht op "iets" doen. Zoals al eerder beschreven, kan dit zowel fysiek, mentaal, emotioneel en actief betekenen. Het woord "vorm" wordt gebruikt, omdat activiteit of oefening vaak al bepaalde ideeën oproept. Het woord vorm is meer neutraal. Met "vorm" kan dus nog alle kanten op gegaan worden en dat is een belangrijk kenmerk van een energizer. Dan wordt het gericht zijn op de ervaring genoemd. Het doen van een energizer roept altijd een bepaalde ervaring op. Zoals al eerder genoemd, is het niet per se zo dat deze ervaring altijd bewust nabesproken moet worden. Dit is afhankelijk van het doel. Een energizer wordt altijd aangeboden in een groep. Dit zijn dus twee of meer personen. De grootte van de groep is afhankelijk van de groep en van de energizer. Sommige energizers kunnen met maximaal met vijf mensen worden gedaan terwijl andere energizers met meer dan honderd mensen gedaan kunnen worden. Indien nodig, kan een grote groep in kleinere groepjes opgedeeld worden. Het laatste gedeelte van de definitie zegt wat over de plek waar energizers aangeboden worden. Dit is een belangrijk gegeven. Zonder dit gegeven, zou bijna elke activiteit, op een willekeurige plek aangeboden, een energizer kunnen zijn. Dit is niet het geval. Het aanbieden van een energizer (of meerdere energizers) gebeurt altijd in een setting met meerdere mensen, waar iets geleerd of gehoord gaat worden over een bepaald onderwerp.

Wat er bekend is over de functie, het gebruik en de inzetbaarheid van PMT oefeningen

Om hier antwoord op te kunnen geven, is het van belang om naar de omschrijving en definitie, van wat PMT is, te kijken.

Van de Klis (1999) gaf de volgende omschrijving: *PMT is het arrangeren en manipuleren van bewegingssituaties in een therapeutische context van hulpverlening bij psychische problematiek". De termen arrangeren en manipuleren worden gebruikt om aan te geven dat het gaat om opzettelijke activiteiten met een professioneel karakter. Vooral aan de term manipuleren wordt veel belang gehecht, omdat het professioneel hanteren van bewegingsarrangementen (in de zin van selecteren, wijzigen, aanpassen, toespitsen etc.) tot de kernkwaliteiten van een PMT-er behoort. De term bewegingssituaties is van belang, omdat juist daarin de afgrenzing naar andere vaktherapieën naar voren komt. Belangrijk om te noemen is dat situaties waar de lichaamservaring centraal staat er ook wezenlijk bij hoort. De therapeutische context komt naar voren dat het*

expliciet om hulpverlening gaat. In ieder geval houdt dit in dat voor wat betreft de planmatigheid sturing van het hulpverlenend handelen plaatsvindt op basis van aan hulpverleningstheorieën ontleende referentiekaders, therapeutische oriëntaties, therapeutische strategieën en therapeutische interventies. (p. 221)

Sietsma (2002) heeft de volgende twee definities genoemd:

Psychomotorische therapie is het behandelen van mensen met psychische en/of psychosociale problemen. Het doel is het beïnvloeden van het bewegingsgedrag en/of de lichaamservaringen van de deelnemers met psychische en/of psychosociale problemen met het oog op het tot stand brengen van gedragsveranderingen ten einde integratiemogelijkheden in sociale verbanden te bevorderen. (p. 2)

Psychomotorische therapie is het behandelen van mensen met psychische problemen door middel van interventies gericht op lichaamservaring en/of het handelen in bewegingssituaties. Het doel van psychomotorische therapie is gedragsveranderingen tot stand te brengen of tenminste daaraan een bijdrage te leveren en daarmee psychosociale of psychiatrische problematiek weg te nemen of te veranderen. (p. 2)

Uit het bovenstaande komen veel aspecten naar voren die van essentieel belang zijn voor de PMT en de hierbij horende oefeningen. Om te zorgen dat de bovenstaande informatie meer werkbaar wordt, wordt dit kort samengevat in een vijftal opsommingen. PMT oefeningen moeten in ieder geval voldoen aan de volgende aspecten:

- Er is sprake van het arrangeren en manipuleren van lichaamsgerichte- of bewegingsgerichte situaties
- Er vindt beïnvloeding plaats van bewegingsgedrag en/of lichaamservaringen (hierbij zijn attitude, mental set, rationale, interventies, betekenisverlening en transfers van belang)
- Dit gebeurt in een therapeutische context
- Er wordt hulpverlening geboden aan personen met psychische of psychosociale problematiek
- Het uiteindelijke doel is om gedragsveranderingen te bewerkstelligen om het weer terug keren naar een bepaalde context in sociale verbanden te bevorderen

Nu zowel de energizers als de PMT oefeningen meer verduidelijkt zijn, kunnen deze vergeleken worden. Hierbij worden de bovengenoemde aspecten als leidraad aangehouden.

De verschillen en overeenkomsten tussen een energizer en oefeningen die een PMT-er inzet in zijn/haar therapie

Zoals beschreven is, hebben sommige energizers het karakter van oefeningen die een vaktherapeut aan kan bieden. Kijkend naar de eerder gegeven definitie van een energizer, komen sommige oefeningen die een vaktherapeut aanbiedt ook overeen met deze definitie. Toch worden de oefeningen die toegepast worden in de verschillende vaktherapieën geen energizers genoemd. Dan rijst nu natuurlijk de vraag, wat een energizer dan anders maakt als dit vergeleken wordt met de oefeningen die een vaktherapeut aanbiedt. Voor dit artikel is het vooral van belang dat duidelijk wordt, wat een energizer anders maakt dan de oefeningen die een PMT-er aanbiedt. Om hier antwoord op te kunnen geven, moet gekeken worden naar de verschillen en overeenkomsten tussen een energizer en een PMT oefening. Dit is essentieel voor het beantwoorden van de hoofdvraag.

De verschillen en overeenkomsten worden besproken aan de hand van de hiervoor beschreven aspecten die van essentieel belang zijn voor de PMT en de hierbij horende oefeningen.

Er is sprake van het arrangeren en manipuleren van lichaamsgerichte- of bewegingsgerichte situaties

Bij een energizer is er zeker sprake van het arrangeren en manipuleren van een situatie. Zoals al beschreven, is dit bij energizers alleen niet altijd in lichaamsgerichte- of bewegingsgerichte situatie, maar is dit "vaktherapie breed". Zowel energizers als PMT oefeningen zijn niet primair verbaal van aard, maar hebben de directe ervaring als uitgangspunt. Er wordt een activiteit, of een oefening ingezet om een bepaalde ervaring op te roepen. Bij een PMT oefening kan ook gesproken worden van een oefening, omdat er soms ook geoefend wordt met nieuw gedrag tijdens de therapie (Dit wordt later nader toegelicht). Bij energizers is dit niet het geval. Er kan wel geleerd worden door de ervaring die verschillende energizer activiteiten oproepen, maar van daadwerkelijk nieuw gedrag oefenen is geen sprake.

Er vindt beïnvloeding plaats van bewegingsgedrag en/of lichaamservaringen

Zoals al eerder is genoemd, kunnen de arrangementen van energizers en PMT oefeningen overeen komen. De situatie wordt op een zodanige wijze gearrangeerd dat iemand een specifieke ervaring op kan doen. Het gaat bij de PMT altijd om ervaringen binnen het bewegen en lichamelijke, bij energizers kunnen de ervaringen breder liggen.

Nog een belangrijk verschil hierin is dat bij de PMT de betekenisverlening van de ervaring van essentieel belang is. Bij het aanbieden van een energizer is dit een bijkomend iets en geen noodzaak. Volgens de WTV studentenhandleiding, houdt betekenis verlening in, dat er verbanden gelegd worden tussen bewustzijnsinhouden, processen en gedrag van de persoon. Hierdoor worden er inzichten gegeven in het eigen functioneren, relaties met anderen en gebeurtenissen uit het heden/verleden, waardoor er veranderingen kunnen plaatsvinden.

Een nabespreking is hierbij ook van belang. In de nabespreking van de oefening wordt in de PMT vaak betekenis verleend, maar dit kan ook voor of tijdens de oefening.

Voor transfers maken geldt eigenlijk hetzelfde. Met het maken van transfers wordt bedoeld dat je probeert de levenscontext op te roepen. Dus door de situaties waarin problemen of moeite wordt ondervonden op te roepen door praktische activiteiten of oefeningen. Bij een PMT-er gebeurt dit in de zaal, bij een energizer hangt dit af van de plek waar deze aangeboden wordt. Voor de PMT is dit van essentieel belang en bij het toepassen van energizers kan dit, maar hoeft dit niet. Dit is afhankelijk van het doel van de energizer. Als het doel bijvoorbeeld is, de concentratie van de groep verbeteren, is een transfer maken niet van essentieel belang. Maar als er iets geleerd wordt over sociale vaardigheden, is het maken van een transfer wel heel erg helpend.

Bij zowel energizers als PMT oefeningen kunnen er verbale of non-verbale interventies gedaan worden. Deze interventies zijn er bij beiden opgericht om bepaalde ervaringen op te roepen, afhankelijk van het doel. Een passende attitude aannemen bij het doel wat je wil bereiken is ook bij beiden van belang.

Aan het aanbieden van een PMT oefening gaat altijd een mental set vooraf. Dit houdt in dat de neus van de cliënt vast in de goede richting komt te staan. Een mental set kan gegeven worden in woorden, in context of in je attitude. Een verschil met een energizer is dat een energizer kan dienen als mental set. De energizer is dan in zo'n dergelijke vorm gegoten, dat deze ervoor zorgt dat er een soort introductie gegeven wordt over het thema of het doel waar bij stil gestaan gaat worden.

De rationale van een PMT oefening moet altijd duidelijk zijn, deze volgt op de mental set. Met rationale wordt bedoeld, een reden of grondslag voor een opinie, attitude, beslissing of handeling. Bij een energizer is het niet altijd belangrijk dat de personen die de energizers aangeboden krijgen bekend zijn met de rationale van de vorm die ze gaan doen. Vaak wordt wel verteld wat het doel is van de energizer, maar er wordt niet diep ingegaan op de rede of grondslag hiervan.

Dit gebeurt in een therapeutische context

Met dit aspect van een PMT oefening is geen overeenkomst te vinden aangezien er in de literatuur en uit het werkveld weinig tot niets bekend is over het toepassen van energizers in een therapeutische context. De enige kennis die er is over de toepassing van energizers binnen een therapeutische context, is die uit eigen ervaring. Deze wordt verderop in het artikel besproken.

Het verschil tussen energizers en PMT oefeningen, zit hem, kijkend naar dit aspect, in de plek waar dit plaats vindt. De plekken waar PMT wordt gegeven zijn heel divers en uiteenlopend (denk aan revalidatiecentra, ziekenhuizen, GGZ instellingen, justitiële instellingen, verzorgingstehuizen, verstandelijk gehandicapten zorg, speciale scholen enzovoort). Belangrijk is dat het op deze plekken gaat om therapie. De plekken waar energizers aangeboden worden zijn al eerder beschreven. Op deze plekken gaat het niet om therapie, maar om training. Dit houdt voor de energizers niet in, dat elke energizer het doel heeft iets te trainen, dit kan wel.

Het verschil tussen therapie en training is niet makkelijk te definiëren. Kijkend naar de PMT en de plekken waar energizers toegepast worden, kan je zeggen dat een PMT-er dieper in gaat op de oorzaak van de klachten en dieper in gaat op het gevoel. Energizers, in de vorm van bijvoorbeeld het leren van sociale vaardigheden of het beter met conflicten leren omgaan, hebben als doel preventie van die thema's. Energizers kunnen je hierin meer inzicht geven of je hier nieuwe ervaringen in op laten doen. Een energizer gaat bijvoorbeeld niet in, op hoe het komt dat je moeite hebt met sociale vaardigheden of een energizer laat je niet oefenen met het adequaat aangaan van een conflict. Dit kan tijdens de PMT wel gebeuren. In het woordenboek wordt ook aangegeven, dat het bij therapie gaat om het "genezen". In de contexten waar energizers worden aangeboden, gaat dat net een stap te ver. In de PMT wordt het rijtje verkennen/herkennen/erkennen gebruikt (dit zijn fasen waarin een cliënt zich kan bevinden). Als je kijkt naar deze fasen, kan je zeggen dat het bij het gebruik van energizers gaat om het verkennen en herkennen. Het erkennen wordt daarbij buiten beschouwing gelaten. Een docent van de CALO verwoordde dit heel mooi: "Bij energizers gaat het

er om de boom niet helemaal uit de grond trekken met alle wortels, maar alleen eraan te schudden.”

Er wordt hulpverlening geboden aan personen met psychische of psychosociale problematiek

Net werd al beschreven dat er weinig tot niets bekend is over het toepassen van energizers in een therapeutische context. Bij het aanbieden of toepassen van een energizers, gaat het dan ook niet om het hulpverlening bieden aan mensen met psychische of psychosociale problematiek. Het startpunt van energizers, vergeleken met PMT oefeningen, is dus anders. Energizers hebben een meer algemeen startpunt vergeleken met PMT oefeningen. Zoals ook in de definitie van een energizer staat, wordt er gekeken naar de hele groep en naar het hiervoor geldende onderwerp of thema. Niet naar een hulpvraag zoals in de PMT gebeurt.

Overeenkomsten die te noemen zijn als je kijkt naar de doelgroep van mensen die energizers of PMT aangeboden kunnen krijgen is dat beiden geschikt zijn voor alle leeftijdscategorieën: kinderen, adolescenten, volwassenen en ouderen. Een verschil is dan weer dat PMT oefeningen zowel individueel als in een groep aangeboden kunnen worden en energizers worden alleen aangeboden aan groepen.

Het uiteindelijke doel is om gedragsveranderingen te bewerkstelligen om het weer terug keren naar een bepaalde context in sociale verbanden te bevorderen

Ook dit aspect van een PMT oefening gaat niet op voor een energizer.

In de PMT is er sprake van drie begeleidingsstrategieën: oefenen, ervaren en ontdekken. Zoals al beschreven zijn energizers gericht op de ervaring en het leren door die ervaring. Van de begeleidingsstrategieën oefenen en ontdekken is dus geen sprake. Het oefenen houdt in dat er gewerkt wordt aan het vergroten van het waarnemingsvermogen, het belevingsvermogen en het gedragsrepertoire. Bij het ervaren wordt er geleerd te experimenteren met gedragsalternatieven en effecten van deze alternatieven op het gedrag, in relatie tot de omgeving. Bij de laatste behandelingsstrategie ontdekken, staan onverwerkte, verdrongen herinneringen, emoties en intra-psychische conflicten centraal die verwijzen naar een trauma.

De toepassingsmogelijkheden van energizers binnen de PMT

Nu de verschillen en overeenkomsten tussen energizers en PMT oefeningen zijn verduidelijkt, kan er meer gezegd worden over hoe energizers eventueel toegepast kunnen worden binnen de

PMT. Er moet gekeken worden naar welke specifieke functie energizers in kunnen nemen. De algemene functies van energizers zijn al in het begin van het artikel besproken. Maar zoals al aangegeven, is er weinig tot niets bekend over hoe dit geïntegreerd kan worden binnen de PMT. Als de functie duidelijk is die een energizer kan innemen binnen de PMT, wordt ook duidelijk hoe deze gebruikt en ingezet kan worden en wat de meerwaarde ervan kan zijn. Om hier meer inzicht in te geven wordt er nog kort gesproken over mijn persoonlijke ervaringen met het toepassen van energizers.

Mijn persoonlijke ervaring

In mijn eindstage bij een psychiatrische instelling voor volwassenen, op de afdeling angst- en stemmingsstoornissen heb ik voor het eerst bewust energizers aangeboden binnen de PMT. Ik kwam hierbij, door ervaringen die ik met energizers heb gehad tijdens mijn opleiding psychomotorische therapie en bewegingsagogie aan de CALO in Zwolle. Bij een onze supervisie/mentorles met een bepaalde docent kregen we wel eens een energizer aangeboden. Dit vond ik en mij medestudenten altijd erg leuk. Ik was zelf vooral geïnteresseerd in de creatieve vormen die gebruikt werden.

Toen ik bij instelling van mijn eindstage kwam, was ik erg benieuwd of ik wat kon doen met die energizers. Ik wist toentertijd nog niet precies wat een energizers was en wat deze kon doen. Ik kende alleen de vormen die ik zelf ervaren had. Bij deze vormen heb ik zelf een doel bedacht, zodat ik deze kon aanbieden aan mijn cliëntengroepen. De vormen die ik gebruikte hadden over het algemeen als doel de groep bij binnenkomst wat op te peppen zodat ze de rest van de therapie wat actiever en meer alert zouden zijn. Dit werkte heel goed aangezien veel cliënten erg passief en ingetogen zijn vanwege hun stoornis en de drempel tot in actie komen, voor veel hoog erg hoog is. Door een energizer te doen werd die drempel wat lager. Een energizer was meestal een grappig en actief spelletje die we met elkaar deden.

Ik heb ook gemerkt dat het woord “energizer” veel cliënten al interessanter en leuker in de oren klinkt dan activiteit of oefening. Voor veel cliënten hangt er aan de woorden activiteit of oefening binnen de PMT een lading. De term “energizer” heeft dus op zich al meegeholpen om de drempel om mee te doen wat lager te maken. Toen ik zag dat dit aansloeg heb ik gekeken naar nog een andere mogelijkheid voor het inzetten van een energizer. Ik kwam toen op het inzetten van een energizer als mental set. Als de cliënten binnen kwamen en ik wilde uitleggen wat we gingen doen en met welk thema we aan de slag zouden gaan, deed ik dit niet verbaal, maar door een energizer. Als bijvoorbeeld het thema samenwerken was die dag,

dan koos ik voor een korte actieve activiteit waarin het thema samenwerken aangesproken zou worden. Vervolgens kon ik dan de rationale geven waarom met dit thema aan de slag te gaan en de rest van de PMT geven. Ook dit werkte erg goed. Niet alleen ik was hier enthousiast over, maar ook de cliënten en mijn stagebegeleidster.

De functie en dus de mogelijkheden bij het gebruik en inzetten van energizers binnen de PMT

In mijn persoonlijke ervaring zijn al twee mogelijkheden genoemd om een energizer toe te passen binnen de PMT:

Oppepper

Het kan zijn dat de groep heel futloos binnen komt of dat na een lange nabespreking de groep wat ingezakt is. Er kan dan een energizer gedaan worden om de groep weer wat energie te geven of ze er weer wat meer bij te krijgen.

Mental set

Zoals al verteld is, worden bij de PMT de oefeningen ingeleid door een mental set. Dit zorgt ervoor dat de groep vast in de richting gestuurd wordt waar er mee bezig gegaan wordt. Dit kan een bepaald thema of onderwerp zijn. Vaak wordt zoiets verbaal ingeleid, maar het kan heel leuk en interessant zijn om dit te doen met een energizer. De groep kan dan zelf gelijk ervaren waar het over gaat en dit kan weer gebruikt worden in de komende oefeningen.

Naast deze twee mogelijkheden, denk ik aan de andere doelen die een energizer kan hebben. Zoals al eerder genoemd is, kunnen deze doelen erg uiteenlopen en heel divers zijn. De energizers met de hierbij horende doelen die volgens mijn mening nog meer goed toepasbaar zijn binnen de PMT worden nu besproken. Dit zijn de volgende:

IJsbreker/kennismaking

Als je als groep misschien nog niet zo aan elkaar gewend bent of de groep is voor het eerst bij elkaar kan hier een energizer voor gedaan worden. Het is belangrijk dat de groep vertrouwd wordt met elkaar en zich veilig gaat voelen om een effectieve werksfeer te creëren. Een speelse manier van elkaar en de groep leren is vaak leuker en makkelijker dan dit alleen verbaal doen. Ook kan dit helpen om de namen te leren kennen.

Opwarmertje voor de spieren

In de PMT kan het voorkomen dat er soms actief bewogen gaat worden of dat je wil dat de spieren even wakker geschud worden. De eeuwige rek en strek oefeningen kunnen een keer ingeruild worden door een energizer waarin actief bewogen wordt.

Afscheid

In de PMT kan sprake zijn van afscheid, misschien van een cliënt, de hele groep, een collega of misschien van jezelf. Het is goed om hier als groep bij te staan. Het is zinvol en leerzaam om te evalueren en op een goede manier afscheid te nemen. Er kan feedback gegeven worden aan elkaar, over ervaringen en leermomenten. Eventueel kan je een energizer ook gebruiken als tussentijdse evaluatie. Er zijn energizers die helpen dit te doen op een originele manier.

Groepen verdelen

Er zijn veel PMT oefeningen waarin de groep misschien gesplitst moet worden in kleinere groepjes. Je kunt dit doen door af te tellen of de cliënten dit zelf laten doen, maar je kan hier ook een energizer voor gebruiken.

Er zijn veel energizers te vinden in boeken of op het internet. Als je zoekt op de bovenstaande termen, komen er genoeg voorbeelden en ideeën naar voren. Als PMT-er kan het altijd interessant en leuk zijn om hier naar te kijken om nieuwe ideeën op te doen. Met wat aanpassing is een bepaalde energizer soms zelfs wel te gebruiken als PMT oefening.

Wat is de meerwaarde van het gebruik en inzetten van energizers

Zoals al duidelijk wordt, heeft het gebruik en inzetten van energizers zeker een meerwaarde. Het kan de drempel voor cliënten verlagen om mee te doen of ervaringen te delen, het helpt om het verbale te verruilen voor het non-verbale, het stimuleert de creativiteit van de PMT-er, mensen ervaren het vaak als leuk en grappig, het roept weer nieuwe ervaringen op die eventueel gebruikt kunnen worden binnen de PMT en het is gewoon een keer wat anders dan de gangbare gebruikte oefeningen en methoden. Dit komt mede door wat de term "energizer" oproept. De term op zich heeft ook een zekere meerwaarde, zoals al genoemd in mijn persoonlijke ervaring.

Conclusie

Het artikel bestaat uit vier hoofdpunten. Deze hoofdpunten met de hieruit volgende conclusie worden nu kort besproken.

Uit het eerste hoofdpunt is naar voren gekomen dat er uiteindelijk de volgende definitie voor energizers te geven is: "Een energizer is een doelgerichte, korte, actieve vorm die gericht is op de ervaring en die aangeboden kan worden in een groep op plekken waar iets geleerd of gehoord gaat worden over een bepaald onderwerp of thema".

Uit het tweede hoofdpunt kwam naar voren dat er vijf aspecten te noemen zijn die essentieel zijn voor de PMT en de hierbij horende oefeningen. Dit zijn de volgende:

- Er is sprake van het arrangeren en manipuleren van lichaamsgerichte- of bewegingsgerichte situaties
- Er vindt beïnvloeding plaats van bewegingsgedrag en/of lichaamservaringen (hierbij zijn attitude, mental set, rationale, interventies, betekenisverlening en transfers van belang)
- Dit gebeurt in een therapeutische context
- Er wordt hulpverlening geboden aan personen met psychische of psychosociale problematiek
- Het uiteindelijke doel is om gedragsveranderingen te bewerkstelligen om het weer terug keren naar een bepaalde context in sociale verbanden te bevorderen

In het derde hoofdpunt werd er gekeken naar de verschillen en overeenkomsten tussen energizers en PMT oefeningen. Dit is gedaan door de energizers te vergelijken met de vijf genoemde aspecten van een PMT oefening. Per aspect zijn er verschillende verschillen en/of overeenkomsten te noemen. De belangrijkste overeenkomst is dat energizers, net als PMT oefeningen, niet primair verbaal van aard zijn, maar de directe ervaring als uitgangspunt hebben. Het belangrijkste verschil is, dat energizers in vergelijking met PMT oefeningen alleen met de behandelstrategie “ervaren” samengaat en niet met de overige twee behandelstrategieën “oefenen en ontdekken”. Kort gezegd zijn energizers wat meer oppervlakkig dan PMT oefeningen. Deze gaan vaak meer de diepte in.

In het laatste hoofdpunt werd er ingegaan op de toepassingsmogelijkheden van energizers binnen de PMT. Zoals vermeld, werd in dit hoofdpunt een antwoord gegeven op de hoofdvraag. Dit antwoord is uiteindelijk voortgekomen uit persoonlijke ervaring en interpretatie van de vorige hoofdpunten. In mijn persoonlijke ervaring werd al gesproken van twee toepassingsmogelijkheden. Energizers met als functie “mental set” of “oppepper”. Verder zijn er nog vier andere toepassingsmogelijkheden genoemd. Een energizers met als functie ijsbreker/kennismaking, opwarmer voor de spieren, afscheid nemen, groepen verdelen. Het toepassen van energizers binnen de PMT heeft zeker meerwaarde. Het kan de drempel voor cliënten verlagen om mee te doen of ervaringen te delen, het helpt om het verbale te vervullen voor het non-verbale, het stimuleert de creativiteit van de PMT-er, mensen ervaren het

vaak als leuk en grappig, het roept weer nieuwe ervaringen op die eventueel gebruikt kunnen worden binnen de PMT en het is gewoon een keer wat anders dan de gangbare gebruikte oefeningen en methoden. In het artikel wordt uitgelegd dat de op zich zelf staande term “energizer”, hier al een bijdrage aan levert.

Discussie

Zoals al aangegeven was er weinig literatuur te vinden over energizers. Daarom heeft het omschrijven van energizers een groot deel van het artikel ingenomen. De uiteindelijk gegeven definitie is nog niet volledig specifiek en heeft daarom nog wat toelichting nodig gehad. Volgens mij is het ook niet mogelijk om een volledig specifieke definitie van energizers te geven, omdat dit de diversiteit van energizers te kort zou doen. Lastig was, dat door het gebrek aan specifieke informatie en de grote diversiteit hiervan, veel informatie geïnterpreteerd moest worden. Het was voor mij anders onmogelijk om de informatie toepasbaar te maken voor dit artikel.

Aanbevelingen

Als het gaat om de uiteindelijke toepassing van energizers binnen de PMT, is het goed om aan te geven, dat er niet meer gegeven kan worden dan persoonlijke ideeën en interpretaties hierover. In dit artikel is er allerlei informatie gegeven over energizers en PMT oefeningen, het is nu aan elke PMT-er om zelf te kijken wat deze hier uit haalt. Persoonlijk zou ik bijvoorbeeld eerder kiezen voor een energizer in de vorm van iets bewegings- of lichaamsgericht omdat dit het dichtst bij de PMT staat. Wel ben ik van mening dat we als PMT-ers zo creatief en flexibel kunnen zijn dat andere vormen soms ook erg goed toepasbaar zijn. Maar ook dit moet iedereen voor zichzelf bepalen.

Ik ben de mening toegedaan, dat het goed is om energizers en PMT oefeningen goed gescheiden te houden. Dit om de effectiviteit ervan te waarborgen. Ik denk als voor de cliënten niet goed duidelijk is waar een energizer of een PMT oefening voor kan dienen, dit ervoor zorgt dat er minder effectief gewerkt kan worden. Dat het doel duidelijk is van zowel de energizer als de PMT oefening, is dus heel belangrijk. Daarom zou ik, ook bij een energizer, altijd het doel vermelden. Er kan bij de start van een nieuwe cliënt of een nieuwe groep bij de PMT, aan de cliënten uitgelegd worden wat de werkwijze is en wat de verschillen zijn tussen het aangeboden krijgen van een energizers of een PMT oefening.

Zoals eerder beschreven is kan de functie van een energizers ook zijn dat de groep wat leert door ervaringen, preventie van een bepaald thema of inzicht verkrijgen in het denken, voelen en

handelen bij een bepaald thema. Deze “soort” energizers lijken erg op bestaande PMT oefeningen in de begeleidingsstrategie ervaren en de fasen herkennen en verkennen. Om er voor te zorgen dat energizers en PMT oefeningen wel echt gescheiden blijven, is het naar mijns inziens, van belang de energizers in de context van PMT niet anders te gebruiken dan de genoemde mogelijkheden.

Slotwoord

Er is informatie gegeven over een onderwerp dat nog weinig tot geen bekendheid heeft binnen de PMT. Hopelijk is er door dit artikel meer duidelijkheid gegeven over de mogelijkheden die een PMT-er heeft om energizers toe te passen binnen zijn of haar therapie. Hopelijk is er ook naar voren gekomen, dat energizers zeker een meerwaarde kunnen hebben en dat deze verschillende functies kunnen innemen binnen de PMT.

Literatuur

- Apacki, C. (1999). Energize I: groepsactiviteiten voor groot en klein. Amstelveen: Stichting Lion Quest Nederland
- Beusekom, R., Blink, M. van de, Dijk, F., Fellingier, P., Mataheru, A., Uijting, M. (2008). Studentenhandleiding werkplaats therapeutische vaardigheden: 4^e jaar voltijd 2008. Zwolle: Calo
- Emck, C (2002). Psychomotorische therapie: Weer(ga)loos, wonderbaarlijk of werkzaam? *Tijdschrift voor psychomotorische therapie*, jubileumeditie, 64-68.
- Fahrenfort, J. (1987). Psychomotorische therapie: een onderzoek naar het gebruik van bewegings- en lichaamsgeoriënteerde methoden in de psychiatrie. Amsterdam: VU Uitgeverij.
- Federatie Vaktherapeutische Beroepen (2005). Het profiel van de vaktherapeutische beroepen. Utrecht: FVB.
- Fellingier P., Overbeek R. & Sietsma L. (2003). Bewegingsagogie en psychomotorische therapie: reader G079 propedeuse Calo-BPT. Zwolle: Windesheim
- Hekking, P. (2006). Studentenhandleiding werkplaats therapeutische vaardigheden: 3^e jaar BPT 2007. Zwolle: Calo
- Karreman, M. (2002). Warming ups en energizers: voor groepen, teams en grote bijeenkomsten. Zaltbommel: Thema
- Klis, P. van der (1999). De grenzen van psychomotorische therapie: over rekkelijken en preciezen. *Bewegen & hulpverlening*, 16, 208-221
- Nederlandse vereniging voor Psychomotorische Therapie (1995). Beroepsprofiel Psychomotorisch Therapeut. Amersfoort: NVPMT.
- Tielemans, E. (2004). Energize II: energizers voor volwassenen, jongeren, iedereen. Amstelveen: Stichting Lion Quest Nederland
- Tielemans, E. (2007). Energize III: energizers en leerspelen voor jongeren en volwassenen. Amstelveen: Stichting Lion Quest Nederland
- Sietsma, L. (2002). Bewegingsagogie en psychomotorische therapie: reader G006 2^e leerjaar opleiding PMTBA-Calo. Zwolle: Windesheim

Over de auteur

Esther van Diermen is in 2005 begonnen aan de opleiding psychomotorische therapie en bewegingsagogie aan de CALO in Zwolle. Ze heeft op deze opleiding verschillende stages gelopen in verschillende werkvelden. In het 2^e jaar heeft ze een bewegingsagogische stage in de verstandelijk gehandicapten zorg gedaan. In het derde jaar heeft ze een stage gelopen op het ambulatorium van de Calo. In dit zelfde jaar is Esther naar Ethiopië geweest om hier een extra stage te doen. Haar laatste eindstage, welke specifiek gericht was op de psychomotorische therapie, heeft ze sinds mei dit jaar met succes afgerond. Deze stage heeft ze gelopen bij Altrecht, Brinkveld Nieuwegein, afdeling angst en stemmingsstoornissen, volwassenen psychiatrie. Momenteel is Esther bezig om af te studeren. Als afstudeeropdracht heeft ze dit artikel geschreven.

