

Haptotherapie bij mensen met EMB

Vanuit het EMB platform kwam de vraag om een stukje te schrijven over haptotherapie bij mensen met EMB. Dit wil ik doen aan de hand van een casus.

Als haptotherapeut in een instelling voor mensen met een verstandelijke beperking krijg ik cliënten op vraag van derden. Ouders, begeleiders of de orthopedagoog / psycholoog komen met vragen op het gebied van communicatie, gedragsproblemen, angst, niet goed in je vel zitten, pijn en agressie.

In een therapie is het vaak belangrijk dat er woorden worden gegeven aan wat gevoeld en beleefd wordt. Door woorden worden gevoelens herkenbaar, krijgen ze betekenis. Dit is bij mensen met EMB niet of heel beperkt mogelijk. De kracht van de haptotherapie ligt in het aanraken; de therapeut geeft aan de cliënt niet de woorden over het gevoel, maar het gevoel zelf (T.Gerritse). De woorden die ik geef (bijvoorbeeld, ik zie dat je verdrietig bent) worden niet zozeer begrepen, maar de intentie van wat ik zeg wordt vaak wel “verstaan”. Dan is de respons op mijn woorden een diepe zucht, een ontspanning enz.

De woorden etc. worden aan ouders, begeleiders en de de omgeving gegeven. Zij zullen de resultaten uit de therapie moeten integreren in het dagelijks leven van de cliënt.

Joost is een jongen van 12 jaar met een spastische quadriplegie, ernstige epilepsie en vaak een lage alertheid. Door de spasticiteit heeft hij een forse scoliose en vergroeiingen in zijn benen. Hij heeft pas een scoliose operatie gehad, waarbij zijn wervels zijn vastgezet. Hij zit sindsdien niet lekker in zijn vel, hij lijkt het vertrouwen in zijn eigen lijf kwijt te zijn. Dit blijkt uit zijn gespannen houding, zich veel terugtrekken, stil zijn en “moeilijk kijken”. Hierdoor lijkt de omgeving zich ook terug te trekken en minder contact met Joost te zoeken. Hij wordt meer met rust gelaten.

De doelen bij Joost zijn:

- Joost helpen zich te ontspannen, zodat hij zichzelf beter kan voelen/ervaren
- Joost uitnodigen contact met mij te maken, zodat hij zich weer meer op de wereld om zich heen kan richten, want hij had zich erg in zichzelf teruggetrokken
- Joost zich bewust van zijn lijf maken, zodat hij het weer gaat “bewonen”, dat het echt zijn lijf weer is, dat bij hem hoort.

Tijdens de behandelingen neem ik Joost mee naar een aparte, rustige ruimte, waar een grote behandelbank staat. Met een paar kussens zorg ik dat hij lekker kan liggen op zijn rug.

De eerste paar keer slaapt Joost vooral. Volgens de begeleiders doet hij dit vaak bij nieuwe mensen. Hij trekt zich dan in zichzelf terug en maakt niet veel contact. Hij lijkt zich dan weinig bewust van zichzelf en van de omgeving.

Ik leg mijn hand op zijn buik en wacht. Zowel met woorden als met mijn hand zeg ik wie ik ben, en vraag wie hij is. Er gebeurt niet zoveel. Na een tijdje ga ik verder met zijn benen.

Omdat er weinig reactie komt van Joost op mijn handen als ze stil liggen, strijk ik over zijn benen, met de bedoeling dat dit hem wat wakker maakt. Inderdaad gaan na een tijdje zijn ogen open. Dit doe ik ook bij zijn armen en romp. Joost gaat dan met zijn hand tegen zijn kin tikken. Dit is volgens de begeleiders een teken van spanning. Voor mij een teken dat het voor nu klaar is.

Aan Joost kan ik niet uitleggen wie ik ben en wat ik kom doen. Het is gewoon beginnen en goed kijken wat er gebeurt. In zijn beleving moet ik een vreemde zijn die hem zomaar aan gaat raken. De meeste aanrakingen zullen functioneel in de ADL zijn. Mijn aanrakingen hebben op het eerste gezicht geen doel. Voor de meeste cliënten is dat onbekend en spannend.

De eerste tijd is daarom vooral gericht op het leren kennen van elkaar. Ik probeer de gedragingen, geluiden en mimiek te leren lezen, de cliënt heeft tijd nodig mij als veilig en betrouwbaar te ervaren.

Na een paar keer gaat er langzaam iets veranderen. Joost valt dan niet meer in slaap en wordt alerter op wat ik doe. Hij begint contact met mij te maken. Eerst voorzichtig, waarbij hij zich even laat voelen en zich dan weer terug trekt, maar het contact duurt steeds wat langer. Joost gaat meer voelen van wat ik doe en laat meer terug voelen naar mij toe. Hij stelt zich meer open, waardoor zijn lijf zachter wordt en gaat ontspannen.

Joost gaat er meer en meer van genieten en begint nu ook geluiden te maken. Hele “verhalen” houdt hij tegen me. Het contact maken gaat na een tijdje elke keer sneller. Zijn benen zijn voor hem “ver weg”, ze voelen “leeg”. Door het aanraken gaat hij ze ontspannen en raken ze “gevulder”; ze gaan er meer bij horen. Zijn armen vindt hij moeilijker te ontspannen, daar houdt Joost liever wat controle over. Soms laat hij ze heel even ontspannen naast zijn romp liggen, om ze vervolgens weer gebogen tegen zijn romp te houden.

Nu Joost zich helemaal op zijn gemak voelt bij mij en het aanraken, leg ik hem ook even op zijn zij, zodat ik zijn rug kan aanraken. Dan zet hij grote ogen op en ligt hij heel aandachtig te voelen (doordat hij veel in een orthese zit of ligt, wordt zijn rug alleen tijdens het wassen aangeraakt en heeft hij er een tijd pijn aan gehad door de operatie).

Na de fase van opbouw van veiligheid is er de fase van het verhaal. Het lijf laat voelen hoe het is, wat er aan spanning en emoties zit en welke invloed dit heeft. Dit is te merken doordat de cliënt af en toe heel stil wordt, dat er emoties te zien zijn of er, zoals bij Joost, hele “verhalen” komen. Overleg met de omgeving is dan belangrijk, zodat die ook ziet en weet wat er speelt en hoe dit doorwerkt bij de cliënt en in het contact.

Geregeld heb ik overleg met de begeleiders en zijn moeder over hoe het gaat. Zij zien dat Joost meer contact maakt met anderen en beter in zijn vel zit. Hij laat zich weer horen, kan weer genieten en is minder gespannen.

Als op een goed moment de behandelingen hetzelfde gaan verlopen en Joost vooral ontspant en geniet, is het verhaal blijkbaar grotendeels verteld. Dan wordt het tijd de omgeving er meer actief bij te betrekken door ze tips en activiteiten te geven die zij met Joost kunnen doen. Vanwege zijn spasticiteit en beperkingen blijft het voor Joost moeilijk om helemaal zelf te kunnen ontspannen. Maar met een beetje hulp kan hij dit nu heel goed. Nu Joost meer op anderen en zijn omgeving reageert, zorgt dit er voor dat de omgeving ook weer meer contact met Joost zoekt. Het contact is een wisselwerking en kan nu weer stromen.

23-04-2012

Yvonne Govers

Werkzaam bij Sherpa als haptotherapeut/fysiotherapeut