Psychomotorische therapie & Afasie

Een introductie aan de hand van 7 bewegingsthema’s

Afasieconferentie: Afasie in Beweging
Workshop - 3 oktober 2025

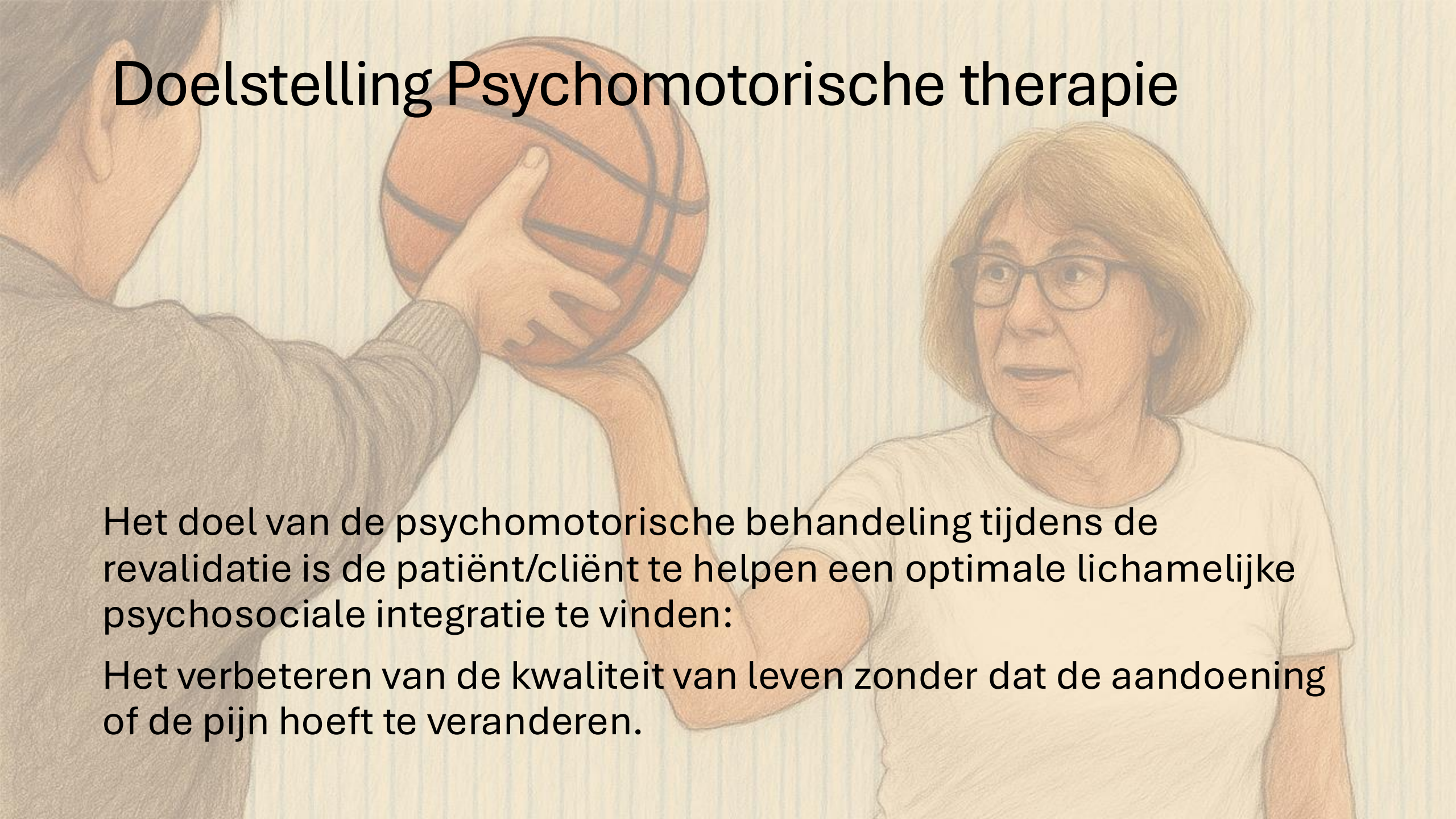
Marit Dhondt
Master Psychomotorisch therapeut

Psychomotorische therapie

Psychomotorische therapie is een behandelvorm voor mensen met psychosociale of psychische problematiek, waarbij op methodische wijze gebruik gemaakt wordt van werkvormen gericht op lichaamsbeleving en het handelen in bewegingssituaties.

De psychomotorisch therapeut richt zich op de problematiek zoals die naar voren komt in bewegingsgedrag, lichaamstaal, lichamelijke spanningen, lichaamshouding, lichaamssensaties en lichaamsbeleving.

Doelstelling Psychomotorische therapie



Het doel van de psychomotorische behandeling tijdens de revalidatie is de patiënt/cliënt te helpen een optimale lichamelijke psychosociale integratie te vinden:

Het verbeteren van de kwaliteit van leven zonder dat de aandoening of de pijn hoeft te veranderen.

Wanneer Psychomotorische therapie?

Psychomotorische therapie is geïndiceerd wanneer:

- de problematiek zich uit in bewegingsgedrag en bewegings- en lichaamservaring
- de problematiek te vertalen is naar bewegingsgedrag

Ervaren op het gebied van:
Het Lichaam
De Emoties
De Cognitie
Het Sociaal gedrag
Ofwel: LECS

Doelen kunnen zijn:

- Leren (her)kennen van eigen wensen en behoeften
- Leren omgaan met (verdragen, accepteren) en (non)-verbaal uiten van gevoelens
- Leren in contact te gaan over eigen mogelijkheden, wensen en behoeften

7 Psychomotorische therapie thema’s

Lichaamsbeleving
Motorische instrumentele sensibiliteit
Motorische sociale sensibiliteit
Ruimte
Kracht
Vertrouwen
Relaxatie

Lichaamsbeleving

Bij het thema Lichaamsbeleving gaat het op hetgeen je aan en van je lijf kan beleven, voelen, waarnemen en de betekenis die je daaraan geeft.

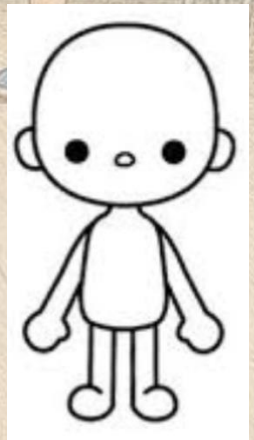
Soms gaat het over negatieve lichaamsbelevingen, waarbij het een doel kan zijn om je lijf weer meer te gaan waarderen.
Soms gaat het over onbekende lichaamssignalen die je kunnen helpen op tijd te stoppen met activiteiten, werk of andere handelingen.

Ervaringsoefening: Spiegelen

Kom in beweging en Kijk naar elkaar!
Gebruik hiervoor een spiegeltje. Kijk naar jezelf, kijk naar anderen via de spiegel. Maak non-verbaal contact met iemand die je kent en maak eens non-verbaal contact met een onbekende. Als je contact hebt neem dan de lichaamshouding of de gezichtsuitdrukking van de ander over.

Maak contact met je LECS en beleef de signalen, wat gebeurt er?

Lichaam
Emotie
Cognitie
Sociaal



Motorische instrumentele sensibiliteit

Bij het thema Motorische instrumentele sensibiliteit gaat over afstemming op en gevoeligheid voor het materiële, de voorwerpen en het daarmee omgaan en hanteren.

Ervaringsoefening: bouwen op rolletjes

Het karretje komt in beweging.
Bouw een toren van blokjes op het karretje.
Stem non-verbaal met elkaar af over het versnellen of vertragen van het karretje.

Let op je eigen LECS! Verandert er iets?

Lichaam
Emotie
Cognitie
Sociaal

Motorische sociale sensibiliteit

Bij het thema Motorische sociale sensibiliteit gaat het om de lichamelijke afstemming op en de gevoeligheid voor de sociale context; voor de ander, de mens(en) om ons heen, en hoe je met die ander(en) omgaat.

Ervaringsoefening: Afstemmen met elkaar

Tweetallen: plaats een balletje tussen de schouders.
Stem met elkaar non verbaal de beweging af en verplaats het balletje via de rug naar de andere schouders zonder je handen te gebruiken.

Wat gebeurt er met de LECS?

Lichaam
Emotie
Cognitie
Sociaal

Ruimte

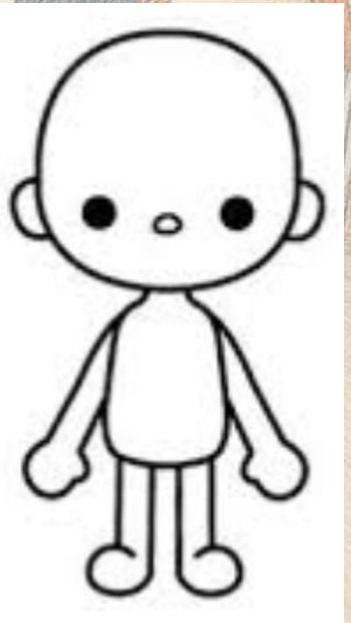
Bij het thema Ruimte wordt bedoelt als; het lichamelijke ruimte landschap; de plek en de afstand die mensen innemen ten opzichte van de ander, en de betekenissen daarvan in emotioneel, cognitief en sociaal opzicht.

Ervaringsoefening: Touwtje trekken

Tweetallen; trek een touwtje en plaats het uiteinde van het touwtje op de navel. Welke afstand is er nu tussen beide? In welke zone van hall is dit?

De zones van hall (1966)
- de intieme zone (0-45 cm)
- de persoonlijke zone (45-120 cm)
- de sociale zone (120-360 cm)
- de publieke zone (360-750 cm)

En wat doet dit met je LECS?



Kracht

Bij het thema Kracht hebben we het over het fenomeen waardoor beweging ontstaat en/of verandert. Kracht is derhalve op te vatten als spierkracht, maar ook de wil en motivatie die nodig zijn om te handelen. Het gebruik van lichamelijke kracht gaat hand in hand met emotionele, cognitieve en sociale aspecten.

Ervaringsoefening: Hi-five!

Maak een kring en geef elkaar een Hi-five.
Ronde 1: maak de kracht van de Hi-five groter.
Ronde 2: maak de kracht van de Hi-five kleiner.
Ronde 3: maak een golf beweging van kracht maak kleiner of groter naar behoefte.

Wat gebeurt er met de elementen van Kracht? En de LECS?
Tijd
Tempo
Richting

Vertrouwen

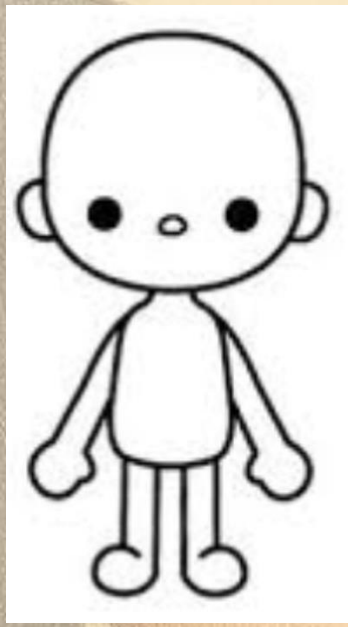
Bij het thema vertrouwen hebben we het over een complex begrip, het gaat om vertrouwen in jezelf, de ander en het andere en daarbinnen speelt de cognitieve factor een bepalende rol, die natuurlijk weer invloed heeft op het lichamelijk, emotioneel en sociaal functioneren.
Vertrouwen is dat je de overtuiging, de verwachting hebt dat je kan rekenen op je eigen lichaam, de ander en het andere (materiaal en omgeving).

Ervaringsoefening: Leiden of Volgen(Met de ogen dicht)

Tweetallen: plaats een stokje in de palm van de handen.
Loop zonder te praten door de ruimte; wie is de leider en wie is de volger. Eén van beide sluit te ogen en laat zich via het stokje leiden door de ruimte, wissel daarna om.

Wat gebeurt er met je LECS?

Lichaam
Emotie
Cognitie
Sociaal



Relaxatie

Het thema Relaxatie is te omschrijven als de afname van het spanningsniveau. Dit kan plaats vinden op lichamelijk (spier)niveau en op emotioneel en cognitief niveau.
Het heeft alles te maken met het wel, niet, meer of minder, kortom de mate van ontspannen zijn.

Ervaringsoefening: Ballon

Begin bij de LECS: Hoe ontspannen/gespannen ben je nu?
Blaas een ballon op en ga vervolgens op de ballon zitten zonder dat deze knapt. Volg je patroon van bewegen door te letten op je LECS. Wat gebeurt er bij deze oefening blijf je ontspannen of loopt de spanning op en waar merk je dit aan?

Lichaam
Emotie
Cognitie
Sociaal

Psychomotorische therapie & Afasie

Er zijn 7 thema’s aan de orde gekomen,
Er zijn 7 non-verbale oefeningen gedaan,

We hebben LECS leren kennen;
We hebben: verkent, herkent en misschien ook wel erkent dat;

Non-verbaal ervaren door middel van bewegen;
misschien wel meer zegt, dan dat er kan worden uitgesproken.

Zijn er vragen?

Gezocht: Psychomotorisch therapeut

Zoek een vaktherapeut - Vaktherapie Nederland

Of

Op de locaties van Hersenz die Afasiegroepen in behandeling hebben.

Financiering valt onder de aanvullende verzekering alternatieve behandeling.