

VVSP – Werkgroep beweging

Eerste samenkomst Woensdag 14.01.09 - Verkenning

Aanwezig: Isabelle De Baets AZ Damiaan Oostende, Paul Standaert Tools4you Gent, Christophe Indigne AZ H.Hart Roeselare, Ignace Barroo AZ Damiaan Oostende, Eveline Le Roy Katho Kortrijk

Verontschuldigd: Elke Van Hoof , Geert Lefevere AZ St Jan Brugge, Kim Schippers Sportfunctionaris Leuven

CONSENSUS OVER HET STUDIE EN PRAKTIJKOBJECT VAN DE WERKGROEP BEWEGING

Na een brainstorming bleek dat de leden van de werkgroep de onderwerpen zoals de top-, competitie-, de breedte- en revalidatiesport als dusdanig niet in het vizier wou nemen.

Veeleer zou de focus liggen op de bijdrage en het werk van de sport of bewegingsgerichte psycholoog in het veranderingsproces dat hij/zij wil teweeg brengen

Enige aanzet tot meer denken naar bewegen toe ook voor collega's die het niet zo begrepen hebben op lichamelijke en bewegingsaspecten (alles wat verder gaat dan de "grijze stof") zou bij deze doelstelling horen

De effecten van bewegen in de dagdagelijks praktijk zij het nu bij psychotherapeutisch behandelden, revaliderende sporters , oncologische patiënt of recreatief sportende student zijn klaarlijk, een verwoording en operationalisering hiervan veel minder. De werkgroep meet zich deze taak aan.

AANZET EN INVALSHOEKEN VANUIT OBSERVATIES VAN DE LEDEN

*Het bewegen speelt een belangrijke rol in de behandeling. Niet alleen binnen behandeling en therapie speelt bewegen een sleutelrol, maar veeleer nog in de leefstijl van eenieder. We kunnen hier een link leggen naar de gezondheidsdoelstelling ' bewegen en voeding' (zie ook vroegere studiedagen in samenwerking VVSP& VVPMT).

*Elke psychotherapie die gekoppeld wordt aan beweging heeft een grotere kans op succes en dit is toepasbaar op heel wat verschillende probleemstellingen en klachten. Maar wij hebben in Vlaanderen geen bewegingscultuur en sportcultuur. Stap voor stap verandert dit klimaat evenwel.Cfr. Recente boek Bart Blondeel gericht naar sport en het motiveren van jongeren (basket) werd goed onthaald door huidige trainerswereld.

*We zien evenwel dat de groep van 30-55 jaar nog steeds niet actief wordt benaderd op het vlak van beweging.

*Psychotherapie kan een meerwaarde krijgen door het toevoegen van bewegingsopdrachten in de aanpak en behandeling. De psycholoog zelf dient nog meer gemotiveerd te worden om

beweging in te bouwen in de begeleiding en in die zin gebruikt te maken van multidisciplinaire werkvormen en team. We bedoelen hier niet kinesitherapie (enkel op voorschrift van de arts) noch top bewegingsprestaties, wel het inbouwen van recreatief bewegen als middel of weg tot bio-psycho-sociaal welzijn en gezondheid. Wat niet uitsluit dat recreatieve bewegingsvormen ook tot competitieve bewegingsvormen kunnen evolueren (Nico van Yperen stelde vast dat na een taakgerichte motivatie bij de verwerving van een nieuwe competentie, automatisch een fase komt dat de competente sporter egogerichte motivaties ontwikkelt, en wil gaan “competen”...)

*Recreatief bewegen is ook belangrijk voor het continuüm van: Brede bevolking tot en met de klinische doelgroep – pathologieën – afhankelijk van tijdsbeeld. Ook de appreciatie van beweging door de therapeut zelf in zijn eigen leven is een tool.

*Bewegen is een middel tot ‘lichaamsbewustwording’ en het opbouwen van een positieve relatie met het eigen lichaam., positief zelfbeeld (op een schaal van 0 – 100) en om de zelfwaarde te onderhouden. Een zin tot bewegen komt zeker tot stand via de volgende basisingrediënten: genot aspect, sociaal contact, regelmaat – vaste tijdstippen, het verwerven van nieuwe vaardigheden en competenties.

Concrete aanzet tot doelstelling WG bewegingspsychologie binnen VVSP:

De werkgroep wil voorbeelden opzoeken, vinden en breder bekend maken van effectieve werkvormen die aanzetten tot bewegen, werkvormen die inspirerend kunnen zijn. Door het uitvoeren en ervaren kunnen mensen de laatste barrière overwinnen. Dit geldt ook voor de leden van we werkgroep...Om dit te realiseren zal de WG in eerste instantie ‘Meet at the spot sessies ‘ organiseren. Leden van de WG brengen iets toegepast naar elkaar. Er wordt gedacht aan:

- Werkvorm van Tools4you Paul Standaert
- Mindfulness – sessie en oncologische via Ignace Barroo
- Bewegingsopvoeding van Veronica Sherborne Eveline Leroy

...andere worden later besproken

Meet at the spot zou reeds snel kunnen starten met een sessie aangeboden door Paul Standaert, liefst nog voor het Paasverlof. **Afspraak moet nog geconcretiseerd, Paul stemde hierin toe.**

Paul Standaert stelt zijn organisatie ‘Tools4you’ en bijhorend programma als volgt voor: Doel is de doelgroep een andere taal te leren, de taal van beweging. Het betreft een programma van outdoor activiteiten in groep voor mensen met chronische lichamelijke klachten, verwezen vanuit de afdeling ‘cardio’. Het programma focust op de functionele beheersing van het zenuwstelsel via oefeningen die door een pilootgroep zelf zijn ontwikkeld. Dit programma focust op preventie, inclusief terugvalpreventie.

Andere overwegingen

- Als werkvorm wordt niet zozeer gedacht aan intervisie (gebeurt in andere samenwerkingsverbanden (bijv. coronaire))
- Opnieuw een samenwerking met VVPMT in de vorm van een studiedag, ze zijn nog steeds vragende partij
- 'Dans' is ook een mogelijke invalshoek, aantrekken van externe lesgevers moet nog verder geëxploreerd worden, ook naar VVSP bestuur toe.
- Een link met VVKP is ook een te bewandelen weg
- Benadering van 'Korzibsky' is belangrijk: Hoe de attitude ten opzichte van 'bewegen' aangrijpen om effectieve beweging tot stand te brengen. Er is een link met de 'Stages of Change'. Motivatie, visualisatie en positief denken hebben een duidelijke link met 'bewegen'. Er was ook al een vraag vanuit Dr. Ysenbaert (voorzitter Korzibsky – instituut) om iets te brengen rond toepasbaarheid van het Brugs model op de "sportsituatie"

Mogelijke outcomes/producten van deze werkgroep

- Studiedag voor klinisch psychologen/ in samenwerking met VVPMT
- Promotie dagdagelijks bewegen. Aanbevelingen uit 'Fysieke fitheid' van De Bourdheaud'hui Ilse, e.a., in dagdagelijkse aanbevelingen en taal omzetten.
- Belangrijk iets vernieuwend te vinden

Referentie boek:

Feldenkraus, Moshe, Bewustwording door beweging. Speelse oefeningen ter verbetering van houding en beweging, het waarnemingsvermogen en de verbeeldingskracht. Amsterdam, Wetenschappelijke Uitgeverij, 1975

ISBN : 90-214-2902-0

Met dank aan Isabelle De Baets voor de gastvrije ontvangst ter gelegenheid van deze eerste samenkomst van de WG.

