

Body & Mind Language bij cliënten met chronische vermoeidheid, pijn en burn-out

# Inzicht in wat jou beweegt in het dagelijks leven

Tekst: Anita IJntema

**Body & Mind Language (BML) is een ervaringsgerichte methode die kan worden toegepast bij cliënten met chronische pijn, vermoeidheid en burn-out om een gedragsverandering te bewerkstelligen. Tijdens het Jaarcongres Ergotherapie hebben al ongeveer 50 ergotherapeuten tijdens een workshop kennis kunnen maken met BML. Dit artikel licht de achtergrond van BML toe en geeft uitleg en voorbeelden van het gebruik binnen de ergotherapeutische behandeling.**

Volgens de theorie van BML ontwikkelt men onbewust in zijn jeugd een overlevingsstrategie. Deze strategie kan later tot uiting komen via blokkades in ons lichaam, die zichtbaar worden in de lichaamshouding. Met name in stress-situaties beperken de blokkades de flexibiliteit in het handelen.

BML heeft een holistische visie en gaat uit van de eenheid tussen lichaam en geest: de ontwikkeling van ons lichaam is verbonden met de ontwikkeling van ons karakter. Lichamelijke beperkingen zijn verbonden met de manier waarop mensen in het leven staan en hoe men het leven ervaart.<sup>1</sup>

*De cliënt wordt zich bewust van de belemmerende en te behouden factoren en krijgt zo inzicht in het huidige gedrag.*

Met BML nodig je de cliënt uit om via een beweging, houding of gebaar, in combinatie met gesproken taal, de probleemsituatie (stagnatie) te onderzoeken. Vaak blijken onbewuste patronen en overtuigingen een beperkende invloed uit te oefenen op onze manier van functioneren. De cliënt wordt zich bewust van de belemmerende en te behouden factoren en krijgt zo inzicht in het huidige gedrag.

Met dit inzicht kan de cliënt ontdekken welk nieuwe beweging en dus ander gedrag kan worden toegepast in het dagelijks handelen, wat helpt om zo goed mogelijk te functioneren. Volgens BML ontstaat door deze andere houding ook een andere levenshouding en ervaren cliënten meer innerlijke rust en acceptatie.<sup>2</sup>

## Onbewuste patronen en overtuigingen

Mensen ontwikkelen diverse overlevingsstrategieën wanneer zij opgroeien. Deze neem je onbewust, samen met patronen en overtuigingen, mee je volwassenheid in. Al deze ervaringen zijn ook opgeslagen in het lichaamsgeheugen. Het bijzondere aan BML is dat er gewerkt wordt met houding en beweging in combinatie met gesproken taal. Het tot uiting brengen van onbewuste zaken met BML helpt om het huidige gedragspatroon te veranderen bij cliënten met chronische vermoeidheid en pijn.

## Eigen ervaring met BML als ergotherapeut

In 2013 ben ik, uit de behoefte om mijn eigen energie beter te beheren, begonnen aan een vierjarige opleiding voor intuïtieve ontwikkeling. Naarmate het einde van die opleiding naderde ontdekte ik dat ik ook graag met het lichaam wilde werken. Bij de hbo-opleiding Body & Mind Language vond ik de gewenste combinatie. In diezelfde periode ben ik als ergotherapeut in een poliklinische setting met mensen met chronische vermoeidheid, pijnklachten en burn-out gaan werken.

Ik herkende dat patronen en overtuigingen eerst moeten veranderen wil het gedrag blijvend wijzigen. En ik zag dat een andere lichaamshouding en dus een andere levenshouding mensen dichterbij zichzelf brengt. Als vanzelfsprekend kan men dan andere keuzes maken in het leven. De cliënt gaat niet meer automatisch af op wat er van hem wordt verwacht, maar neemt bewust die taken op zich die voor hem betekenisvol zijn binnen de mogelijkheden van zijn omstandigheden (belasting). Ook in de manier van uitvoeren brengt de cliënt wijzigingen aan die bij hemzelf passen (belastbaarheid). Het gevolg van de keuzes en een andere manier van uitvoeren van activiteiten is dat zowel de belasting als belastbaarheid verbeteren en de balans in evenwicht komt.

Ondertussen heb ik ook de cursus Ergotherapie en chronische vermoeidheid gevolgd en daar wordt op andere wijze gewerkt aan gedragsverandering. Daarbij ervaar ik dat BML een stapje verder gaat, door ook de oorzaak van het ontstaan van de patronen en overtuigingen erbij te betrekken. Ik ervaar dat BML een goede aanvulling is op mijn ergotherapeutisch werk, omdat werken vanuit het lichaam de cliënt heel veel informatie geeft over de blokkades in zijn of haar functioneren.

### Neurologische achtergrond

Onze maatschappij is sterk gericht op nadenken en analyseren. De analytische functie en gesproken taal zijn gelegen in de linkerhersenhelft.<sup>3</sup> Bij BML wordt juist ook de rechterhersenhelft aangesproken. Hier ligt het gebied van mimiek, gebaren, synthese, nieuwe unieke informatie en de holistische functie.<sup>3</sup> Rechterhemisfeer-specialisaties zijn: opmerkzaamheid voor prikkels uit de gehele buitenwereld en het gehele lichaam; inzicht in ruimtelijke verhoudingen, zowel ten aanzien van de buitenwereld als van het eigen lichaam; op ruimtelijk inzicht gebaseerde motoriek; expressie van emoties en attitudes door middel van intonatie; mimiek en gebaar en het begrijpen van zulke uitingen.<sup>4</sup> BML spreekt deze functies aan, door het aanspreken van het lichaamsgeheugen door middel van bewegen en voelen. Het faciliteert het proces om onbewuste oude patronen en overtuigingen te herkennen en te doorbreken. Praten alleen sluit meer aan bij de linkerhersenhelft.

### Verloop behandeling

Terwijl de cliënt de beweging maakt die de stagnatie oproept, stelt de ergotherapeut open vragen om te achterhalen welke onderliggende betekenis een rol speelt. Gedurende het proces blijft de ergotherapeut met de cliënt in verbinding en

neemt een open, neutrale houding aan. Hierdoor voelt de cliënt de vrijheid om vrijuit te spreken over de ervaringen, gedachten en gevoelens die meespelen, ook tijdens een eventuele provocatie.

Tijdens het gebruik van BML bieden lichaamsbeweging, symboliek, de therapeutische relatie en ritme inzicht in het eigen gedrag en het effect daarvan op anderen. Muziek, attributen en tekenen versterken het effect van de interventies.<sup>6</sup>

### BML tijdens de ergotherapiebehandeling

De aangrijpingspunten om BML in te zetten bij de doelgroep zijn:

- Tijdens de COPM noemt de cliënt activiteiten of relationele contacten die pijn of vermoeidheid oproepen. Deze kan je in een beweging laten uitdrukken en onderzoeken.
- Metaforen. Bijvoorbeeld: ik zit klem, ik sta stil, ik ben mezelf kwijt. Daar zit het probleem, de stagnatie. Dus hoe ziet dat eruit in een beweging of houding?
- De bewegingen van gezicht, handen, benen of romp tijdens het gesprek zijn reden om open vragen te stellen. Bijvoorbeeld: "Wat betekent het dat je je benen steeds over elkaar heen slaat?". De cliënt krijgt dan inzicht in onbewuste elementen die meespelen in het functioneren. Ondertussen spiegel ik bijvoorbeeld.
- Een lichaamstekening maken waarbij duidelijk wordt wat er niet meedoet in het lichaam en dus voor een stagnatie zorgt in het functioneren. Als iemand bijvoorbeeld in de benen en voeten niets tekent, dan loopt hij mogelijk niet zijn eigen pad, maar volgens de normen van iemand anders.
- Levensthema's die je functioneren belemmeren kunnen worden uitgewerkt met BML zoals minderwaardigheid, meerderwaardigheid en gelijkwaardigheid, grenzen stellen en je eigen kracht ervaren.<sup>5</sup>

### BML geplaatst in de kaders van de ergotherapie

In de nieuwste Grondslagen van de ergotherapie staat: *Het kerndomein van de ergotherapie is het handelen. Handelen leidt tot participatie. (...) Het handelen kent verschillende dimensies. Doordat mensen iets doen (doing), kunnen zij zich ontwikkelen (becoming), en 'zijn' zij iemand (being). Identiteit en rol zijn aspecten die een relatie hebben met de dimensie 'zijn'. Tevens kunnen de activiteiten waarin iemand betrokken is een ervaring van 'zijn' geven. (...) Door het doen (doing) hebben mensen ook het gevoel dat zij tot een bepaalde groep behoren of willen behoren (belonging).*<sup>6</sup>

Het handelen, je ontwikkelen, je participatie in de maatschappij en het 'zijn' komen bij de ergotherapeutische behandeling aan de orde wanneer BML als middel wordt gebruikt.

Bij cliënten met chronische pijn, vermoeidheid of burn-out is er een disbalans ontstaan tussen belasting en belastbaarheid. De cliënt komt in een vicieuze cirkel terecht. Door de overbelasting raakt de cliënt gestrest, dit versterkt weer de (reeds aanwezige chronisch verhoogde) spierspanning. De cliënt komt bij ergotherapie terecht vanwege de ervaren beperkingen in het dagelijkse functioneren. Door de bewustwording en betekenisgeving van de oude patronen, overtuigingen en de overlevingsstrategie ervaart de cliënt meer ontspanning en kost het leven minder energie. Dit heeft effect op het dagelijkse functioneren tijdens het uitvoeren van activiteiten en het contact met de buitenwereld. Via BML ontdekt de cliënt de oplossing in zijn eigen systeem en verbetert de balans tussen belasting en belastbaarheid.

### Praktijkvoorbeelden

*Cliënt A* (63 jaar) heeft pijn in de onderarmen waardoor kleding verstellen niet lukt. Bij onderzoek middels BML van de herhaalde beweging van de pincetgreep breidt de pijn zich uit naar de armen en schouders. Zij ervaart uiteindelijk zware druk op de schouders. De ergotherapeut provoceert dit gevoel door op de schouders te drukken. Dit herinnert de cliënt aan de verwachtingen van haar ouders tijdens haar jeugd. Zij besluit zichzelf niet meer die druk op te leggen en de activiteit voortaan in korte deelhandelingen uit te voeren, in plaats van het willen wegwerken van een hele stapel verstelgoed in één keer.


*Cliënt B* (40 jaar) heeft last van polsklachten. Daardoor kan zij geen schoonmaakdoekje uitwringen en moet zij hulp vragen van haar echtgenoot voor het schoonmaken. Tijdens het onderzoek door middel van BML van de wringende

beweging met een schoonmaakdoekje roept zij verwonderd: "Ik wring mijzelf uit! Ik pas mij aan de ander aan ten koste van mijzelf!". Dit speelt een rol op haar werk in het contact met haar leidinggevende. Zij blijkt de confrontatie met hem uit de weg te gaan. Tijdens de behandeling wordt de situatie met de leidinggevende uitgewerkt. Zij is daarna beter in staat in dergelijke situaties voor zichzelf op te komen én ze is weer in staat thuis schoon te maken zonder pijnklachten tijdens het uitwringen.

### De BML-opleiding

Er zijn mogelijkheden om via een gratis introductiedag of themadagen kennis te maken met deze methode. Voor meer informatie, zie [www.bmli.nl](http://www.bmli.nl). Ook biedt de ErgoAcademie in het najaar een tweedaagse nascholing aan.

### Over de auteur

Anita IJntema is in 1985 afgestudeerd als ergotherapeut en heeft ruim 25 jaar gewerkt in de ouderenzorg. Sinds februari 2017 werkt zij met cliënten met chronische vermoeidheid, pijn en burn-out, waarbij zij Body & Mind Language veelvuldig toepast. 

### Literatuurlijst:

1. Dolstra, J. (2017) *Beroepsprofiel van coach/trainer, hbo-opleiding Body & Mind Language*. [bmli.nl](http://bmli.nl).
2. Dolstra, J. (2009) *Body & Mind Language, de relatie tussen lichaamstaal, lichaamshouding en levenshouding*. Middelie: Andromeda Academy.
3. Cranenburgh, B. van (2000), *Neuropsychologie, over de gevolgen van hersenbeschadiging*. Maarssen: Elsevier gezondheidszorg.
4. Bakker, J.J. (2007), *Gedragsneurologie voor paramedici*, Utrecht: de Tijdstroom.
5. Dolstra, J. (2014) *Coachen Met Body & Mind Language*, Beverwijk: GVMedia.
6. Granse, le M., Hartingsveldt, van M., Kinébanian A. (redactie), (2017), *Grondslagen van de ergotherapie, vijfde druk*, Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.



## Handtherapie NIEUWS

### • de Praktijk- opleiding Handtherapie

*Bedoeld voor fysio- en ergotherapeuten die al ervaring hebben met handtherapie en zich verder willen verdiepen.*

### • [www.HandWeb.nl](http://www.HandWeb.nl)

Op onze [website](http://www.HandWeb.nl) vind je informatie over allerlei handtherapie-onderwerpen: opleiding, cursussen, onderzoek en vacatures.

Tevens is er onze [HandWeb-Facebook-pagina](#) voor allerlei actuele

wetenswaardigheden. Je kan je ook via de [website](#) aanmelden voor onze [nieuwsbrief](#).

### • Summer School 2018

*Alle informatie hierover op onze [website](#) (onder 'Nieuws').*

[www.HandWeb.nl](http://www.HandWeb.nl)



Erasmus MC  
*Erasmus*