

Cliëntervaring over Boogh Behandeling

Binnen Boogh worden er verschillende vormen van behandeling gegeven door een multidisciplinair team van deskundigen. Eén van de mogelijkheden is **psychomotorische therapie** (PMT), onder begeleiding van een vak therapeut. Bij psychomotorische therapie werken we met bewegings- en lichaamsgerichte oefeningen. Door actief bezig te zijn en ondertussen met elkaar te praten over wat je voelt en ervaart, leer je meer over je lichaamssignalen, grenzen en emoties.

Hieronder lees je het verhaal van een cliënt, die psychomotorische therapie bij Boogh heeft gevolgd.

Anders gaan leven

Een dagindeling maken, (ver) vooruit plannen, in de ochtend aanvoelen hoe je je voelt en op dat gevoel je dagindeling aanpassen, naar bed halverwege de dag om bij te tanken, over de dag rustmomenten pakken, actief-passief afwisselen

Hoe **anders** ziet mijn leven er nu uit en hoe heb ik (zeker in het begin) gevochten tegen alle veranderingen.

Het enige dat ik wilde, was mijn leven terug, mijn eigen leven zoals ik het was gewend.

Ik wilde niet plannen om vervolgens die hele planning weer om te gooien, ik wilde zeker niet naar bed midden op de dag (zonde van mijn tijd, toch?), ik wilde niet zitten (ik zat immers nooit), ik wilde verder met mijn leven hoe ik dat gewend was, ik wilde geen "oude vrouw" worden want zo ervaarde ik dat.

Mijn gevecht begon en nee, het legde mij geen windeieren. Het hielp mij ook niet, het loste zeker niets op en dat frustreerde enorm.

Ik herinner mij één van de eerste lessen **PsychoMotorischeTherapie**:

de psychomotorisch therapeut legde items op een hoopje en iedereen moest eruit pakken wat van toepassing was op haar / zijn gemoedstoestand.

Ik koos een bokshandschoen, ik voelde mij zo en dacht het ook zo op te kunnen lossen vechten!

In de maanden die volgden, ervaarde ik heel andere dingen.

Ik kwam tot de conclusie dat ik mijn gevecht, nooit, echt nooit zou gaan winnen, niet op de manier zoals ik het deed.

Het heeft veel van mij gevraagd: zweet en tranen, veel tranen, maar hoe mooi was het eindresultaat bij de laatste PMT-les.

Weer kwam het hoopje items tevoorschijn en ik koos nu voor de bal.

Zacht, meegaand, alle kanten op kunnen.

(Hier komt mijn herinnering, die niet meer perfect werkt, om de hoek kijken. Ik herinner mij dat ik in ieder geval niet meer de bokshandschoen koos, maar een heel ander item. Zelf denk ik de bal, maar zeker weten, doe ik dat niet

Denk nu vooral niet dat ik ben verworden tot een zeer meegaand type; ergens diep van binnen sluimert mijn vechtlust en dat is maar goed ook!

Die **vechtlust** heeft mij immers ook geholpen te komen waar ik nu ben

Door: Katja Jhakrie