Nederlands Instituut van Psychologen
NIP
Intersector

Voor een goede balans tussen lichaam en geest

Informatie voor cliënten over lichaamsgericht werkende psychologen van het NIP

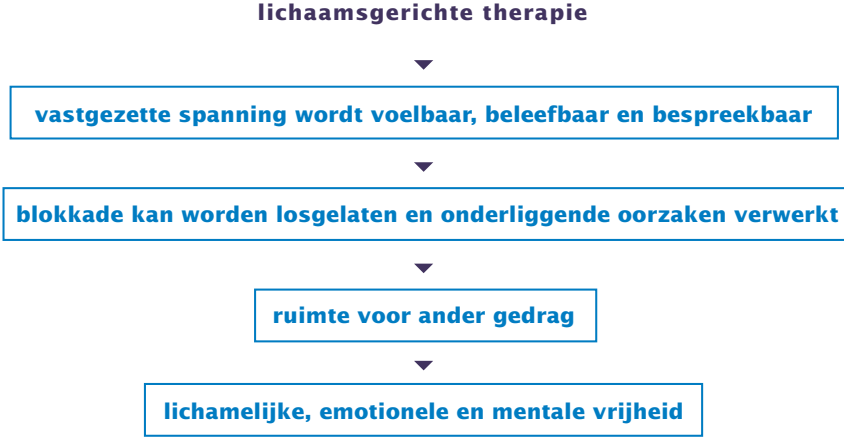
Steeds vaker vragen cliënten naar een psychologische benadering die ook lichaamsgericht is. Zij zeggen bijvoorbeeld: *'Ik snap wel hoe het zit, maar alleen praten lost mijn problemen niet op'* of *'Ik kan er wel over praten, maar ik voel het ook in mijn lichaam'*.
Lichaamsgericht werkende psychologen beantwoorden aan deze behoefte.

Wat is lichaamsgerichte therapie?

Lichaamsgericht werkende psychologen gaan uit van de eenheid tussen lichaam en geest. In deze visie ontstaan klachten niet 'zomaar'. Het voelen en uiten van emoties als verdriet, angst, woede en haat kan geblokkeerd zijn. Men probeert deze emoties te negeren en zich aan anderen of aan de situatie aan te passen, thuis, op school of op het werk. Dit aanpassen kan houvast bieden. Maar de balans kan ook doorslaan en een negatieve uitwerking hebben. Sommige mensen hebben daarnaast de neiging signalen van het lichaam als vermoeidheid, honger, dorst, slaap en soms ook pijn te negeren. Zij laten andere belangen, bijvoorbeeld werk, voorgaan.
Als iemand voortdurend emoties vasthoudt en signalen negeert, wordt dat in het lichaam merkbaar als verslapping of juist verstarring. In eerste instantie ontstaan dan klachten als pijn, spanning of vermoeidheid. In een later stadium kan men ook last krijgen van ernstiger klachten als depressie, angst, burn-out of bijvoorbeeld chronische hoofdpijn en rugklachten.

Hoe werkt een lichaamsgericht werkende psycholoog?

Tijdens de therapie worden cliënten bewuster gemaakt van signalen van het lichaam en krijgen zij meer zicht op de wisselwerking tussen lichaam en geest. Niet het 'praten over', maar het voelen en beleven van wat er in het lichaam gebeurt staat centraal. Uiteindelijk leert men de eigen geestelijke én lichamelijke gezondheid weer in balans te brengen en te houden.
Lichaamsgerichte therapie kan zowel klachtgericht als meer persoonsgericht zijn. Er bestaan verschillende lichaamsgerichte methoden. Meestal wordt er gewerkt met verbale lichaamsgerichte instructies. Er zijn ook methoden waarbij aanraking een essentieel onderdeel van de therapie is. Lichaamsgericht werkende psychologen werken met houding, beweging en lichaamsbeleving, in- en ontspanning en adem-haling. Alle methoden werken volgens het onderstaande model:



Kwaliteit en professionaliteit

Er wordt veel geadverteerd met allerlei verschillende methoden en technieken op het gebied van lichaamsgerichte therapie. Hoe weet u of u met een professionele therapeut te maken heeft? Alle NIP-leden moeten zich houden aan de beroepscode voor psychologen. De beroepscode bestaat uit gedragsregels die professioneel handelen moeten garanderen. Tegen leden van het NIP kan, als zij niet zorgvuldig handelen, een klacht worden ingediend bij een onafhankelijke tuchtcommissie. NIP-leden die geregistreerd zijn als gekwalificeerd Lichaamsgericht Werkende Psycholoog voldoen daarnaast nog aan een aantal extra kwaliteitseisen. Het zijn gezondheidszorgpsychologen die opgenomen zijn in het BIG-register en zij hebben aanvullende opleiding gehad in lichaamsgerichte therapie. Het BIG-register (register voor beroepen in de individuele gezondheidszorg) is door de overheid ingesteld en garandeert dat de psycholoog voldoet aan bepaalde kwaliteitseisen in opleiding en werkervaring.

Hoe vindt u een lichaamsgericht werkende psycholoog?

Uw huisarts of andere hulpverleners kunnen u naar een lichaamsgericht werkende psycholoog doorverwijzen. U kunt zich ook rechtstreeks aanmelden.
Via de afdeling Voorlichting & PR van het NIP kunt u namen en adressen van gekwalificeerde lichaamsgericht werkende psychologen in uw regio opvragen.

Steeds meer zorgverzekeraars vergoeden lichaamsgericht werkende psychologen die geregistreerd zijn als gezondheidszorgpsycholoog. U kunt uw ziektekosten-verzekeringspolis daar op na kijken.

Meer informatie

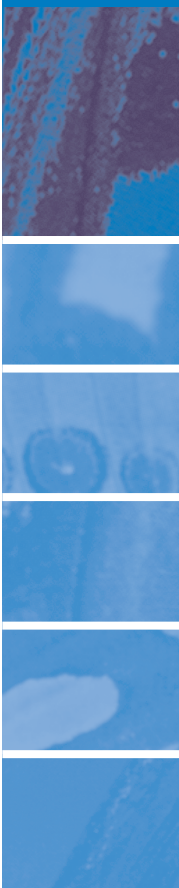
Indien u na het lezen van deze brochure nog behoefte heeft aan meer informatie kunt u de website van de sectie Lichaamsgericht Werkende Psychologen raadplegen: www.psynip.nl > NIP Sectoren > Secties > Lichaamsgericht Werkende Psychologen (LWP).
Daarnaast kan een lichaamsgericht werkende psycholoog u uitgebreider informeren over haar of zijn specifieke werkwijze.

Nederlands Instituut van Psychologen (NIP)

www.psynip.nl

Postbus 9921
1006 AP Amsterdam
telefoon (020) 410 62 22
fax (020) 410 62 21
info@psynip.nl

Bezoekadres
Osdorper Ban 27a
1068 LD Amsterdam

© NIP, sectie Lichaamsgericht Werkende Psychologen, oktober 2005
Als u uit deze folder wilt citeren of kopiëren, dient u de bron te vermelden.

Ontwerp: Eindeloos, Den Haag Druk: De Longte, Dordrecht