



HANDLEIDING TRANSILIENCE

Fysieke veerkracht

Mauro Kerckhof
Olu Vandenbussche
(UZ Gent)



Jana Verguchten
(VIVES Hogeschool)



Funded by
the European Union



INTRODUCTIE

Wat verstaan we onder fysieke veerkracht?

Binnen deze module streven we naar een gezonde geest in een gezond lichaam. Dit kan worden bereikt door in te zetten op beweging, een goede nachtrust en gezonde voeding. Binnen TRANSILIENCE hebben we gefocust op beweging.

Een verhoogde fysieke veerkracht zorgt ervoor dat je meer energie hebt, productiever bent, je beter kan focussen en goed in je vel zit. Hierdoor kan je beter omgaan met stress en tegenslagen.



Waarom focussen op fysieke veerkracht bij onze doelgroep?

Trans personen ervaren heel wat drempels bij het sporten. Hierbij maken we een onderscheid tussen interne en externe drempels.

Voorbeelden van **interne drempels** zijn genderdysforie (waarbij uiterlijke lichaamskenmerken niet corresponderen met de genderidentiteit en daardoor voor ongemakken zorgen), of een negatieve lichaamsbeleving om een andere reden (bijvoorbeeld ontevredenheid over het lichaamsgewicht). Zo kan voor een trans man het gevoel van borsten die bewegen bij het lopen storend zijn. Hij kan wel een *binder* dragen (een topje dat de borsten platter doet lijken), maar dit kan weer andere ongemakken veroorzaken, zoals ademhalingsproblemen tijdens het sporten. Ook jezelf in een spiegel zien, geconfronteerd worden met het lichaam van anderen, of tijdens het sporten moeten focussen op lichaamsdelen die niet binnen het gewenste lichaamsbeeld passen, kan gevoelens van dysforie versterken. Andere interne drempels zijn angst voor, of verwachtingen rond negatieve feedback en uitsluiting door anderen. Of angst om misgenderd, of door anderen geout te worden.

Externe drempels zijn omgevingsfactoren die het sporten bemoeilijken. Zo kan het ontbreken van genderneutrale kleedkamers en toiletten een belangrijke drempel vormen. Zeker trans personen die vaak misgenderd worden, kunnen hierdoor extra stress ervaren. Daarnaast is de sportwereld nog sterk gegenderd (met in veel sporten aparte faciliteiten, kledingvoorschriften en competities voor mannen en vrouwen). Vaak ontbreekt in (competitie)sport ook een duidelijk beleid rond de participatie van transgender en non-binaire personen. Ook heteronormatieve verwachtingen rond typisch mannelijk en vrouwelijk gedrag blijken nog sterk aanwezig. Deze zorgen bij trans en zeker bij non-binaire personen voor gevoelens van angst, vervreemding, afkeer en uitsluiting.

In onze module fysieke veerkracht deelden onze participanten persoonlijke ervaringen met betrekking tot deze drempels. Ze vertelden onder meer dat ze zich verregaand aanpasten wanneer ze naar sportfaciliteiten gingen om zich daar veilig te voelen. Dit door zich bijvoorbeeld op voorhand om te kleden, thuis te douchen, of nauwsluitende kledij te vermijden... Velen gaven aan zich ongemakkelijk te voelen bij de machocultuur die in sportfaciliteiten vaak heerst.

Door al deze drempels zien we dat trans personen minder genieten van sport en er minder voordelen uithalen voor zowel hun mentale als fysieke gezondheid. Nochtans is voldoende bewegen belangrijk in het kader van een gezonde transitie. Zo kan lichaamsbeweging voor een goede balans tussen vetweefsel en spiermassa zorgen. Zeker personen die vervrouwelijkende hormoontherapie gebruiken, hebben baat bij sporten. Het onderdrukken van het hormoon testosteron bemoeilijkt namelijk zowel de aanmaak van spieren als de instandhouding ervan.

Zelf probeerden we op voorhand enkele drempels weg te nemen door bijvoorbeeld niet met kledingvoorschriften te werken en de sessies Bodyflow bij Queer Gym, een inclusieve fitness in Gent, te organiseren. Deze beschikt over genderneutrale faciliteiten en de focus ligt er niet op competitie, maar op een gezonde levensstijl, respect voor elkaar en sportplezier. Eén van de deelnemers zei daarover:

'You feel that there's a completely different atmosphere here. An openness. That you can focus completely on sports and don't have to think about how you look or who's watching you...' (transgender man, Bodyflow participant)

Die veilige context betekende ook dat de jongeren voor hun eigen comfort konden kiezen zonder bang te moeten zijn voor negatieve reacties van anderen:

'Sweat was dripping from my hair. I thought: 'Fuck it, I'm among my peers here, they'll understand. I feel good, I just want to take that wig off.' (trans woman, Bodyflow participant)

Aanpak module

Bij het ontwikkelen van deze module vertrokken we van de input van trans jongeren, verkregen tijdens een co-creatie sessie. Daarin vroegen we hen wat ze binnen de module fysieke veerkracht wilden leren. Dit leverde volgende antwoorden op:

Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik me veiliger voel op straat?

Hoe kan ik leren omgaan met genderdysforie?

Hoe kan ik meer in lijn met mijn genderidentiteit bewegen?

Hoe kan ik me via sport voorbereiden op mijn fysieke transitie?

Hoe kan ik aan een meer zelfzekere houding werken?

Hoe kan ik aan krachttraining doen?

Besluit

Op basis van deze input en literatuuronderzoek werkten we de module fysieke veerkracht uit. In traject 1 konden deelnemers kiezen tussen een module 'dans- en bewegingstherapie' en een module 'Bodyflow'. Daarnaast konden ze ook een initiatie zelfverdediging volgen. In traject 2 boden we enkel Bodyflow en zelfverdediging aan omdat de modules Bodyflow en danstherapie qua aanpak en doelstellingen veel overlap vertoonden.



DRAAIBOEK

Module dans- en bewegingstherapie

Sessie 1: Veiligheid installeren

Sessie 2: Op speelse wijze in contact treden met elkaar

Module Bodyflow

Sessie 1: De kern van de zaak

Sessie 2: Jouw lichaam in de ruimte

Sessie 3: Ontketen je wilde zelf

Sessie 4: Krachttraining

EXTRA AANBOD: Initiatie zelfverdediging

Algemene doelstellingen binnen module fysieke veerkracht

- Deelnemers helpen om interne en externe drempels ten opzichte van sporten te overwinnen.
- Deelnemers motiveren om meer te bewegen in het kader van een gezonde transitie.
- De negatieve gevolgen van minderheidsstress (angst, chronische stress...) helpen reduceren door in te zetten op meer beweging en gezonde bewegingspatronen.

Voor je begint...

Wat nu volgt, is een beschrijving van de sessies die wij hebben gegeven. We deden hiervoor een beroep op professionals die van ons een training in transsensitief werken kregen. Dit draaiboek dient ter inspiratie. Pas gerust zaken aan en hou daarbij rekening met de context waarin je werkt en de vragen en noden van jouw deelnemers. Lees zeker ook onze richtlijnen voor hulpverleners en die met betrekking tot autismevriendelijk werken die we op basis van onze ervaringen binnen TRANSILIENCE hebben ontwikkeld. Je vindt deze terug via volgende link: <https://www.uzgent.be/educatief-materiaal-van-transilience>

MODULE DANS- EN BEWEGINGSTHERAPIE

Relevantie voor onze doelgroep

Zoals we in de inleiding zagen, kan zich verbonden voelen met een groep, trans personen helpen om met minderheidsstress en de gevolgen daarvan om te gaan. Aangezien bewegingstherapie 'community connectedness' stimuleert door samen mijlpalen te vieren, rituelen te installeren en elkaars bewegingen te spiegelen, zou het volgens een studie van Jackman uit 2022 kunnen helpen tegen minderheidsstress. Via bewegingstherapie kan men ook nieuwe manieren van bewegen ontdekken die meer in overeenstemming zijn met iemands gender-identiteit en aldus helpen bij genderdysforie.

Algemene doelstellingen binnen deze module

- Deelnemers op een laagdrempelige manier kennis laten maken met dans- en bewegingstherapie.
- Veiligheid installeren in de groep en contact met anderen stimuleren via dans in plaats van woord.
- Het eigen lichaam (opnieuw) mogen ervaren als een bron van plezier, kracht en speelsheid.
- Het eigen lichaam meer 'bewonen' (*embodiment*).
- Verschillende werkvormen verkennen in het kader van stressreductie en het vergroten van het eigen bewegingsrepertoire.
- Materialen (o.a. linten) zorgen letterlijk voor houvast, maar ook voor een spelelement.
- Het creatieve wordt gedoseerd ingebracht om de workshops laagdrempelig te houden (succeservaringen stimuleren het zelfvertrouwen).

SESSIE 1: VEILIGHEID INSTALLEREN

Materiaal

- Muziekinstallatie
- Bal (1 per 2 deelnemers)
- Danslint

Overzicht programma

- 1) Kennismaking
- 2) Afspraken rond veiligheid
- 3) Schetsen verloop workshop
- 4) Opwarming
- 5) Oefeningen gebaseerd op de Chase-methodiek
- 6) Oefeningen om los te komen uit de kring en in contact te treden met elkaar
- 7) Oefening met danslint
- 8) Evaluatie

1) Kennismaking

De deelnemers staan in een kring. Ze stellen zichzelf voor en vertellen wat over hun ervaring met dans.

2) Afspraken rond veiligheid

- Een oefening mag altijd worden aangepast als iets niet goed voelt. Als iets bijvoorbeeld pijn doet, of wanneer het onveilig voelt om een lichaamsdeel te bewegen, kan de deelnemer een ander lichaamsdeel bewegen.
- Deelnemers mogen altijd 'nee' of 'stop' zeggen. Ook uit een oefening stappen en terugkeren wanneer het beter voelt, mag.
- Er is geen goed of fout. We vellen geen oordeel, een beweging hoeft er niet 'mooi' uit te zien.
- Zeggenschap: de deelnemers mogen mee de oefeningen en de muziek bepalen. De coach pikt in op wat er leeft in de groep.

3) Schetsen verloop workshop

(We spreken van een schets omdat de workshop wordt aangepast aan wat de groep nodig heeft, zoals meer sociaal contact, of net meer op zichzelf dansen, meer 'in het hier en nu zijn'...)

- Toenemende uitdaging: van bewegen naar dansen (geleidelijkheidsprincipe).
- Ruimte voor pauze en feedback (waarbij feedback delen niet verplicht is).

4) Opwarming

Op de achtergrond speelt zachte muziek.

De opwarming bestaat uit oefeningen om het lichaam los te schudden, rek- en strekoefeningen, een oefening om te 'aarden'... Hierbij wordt gefocust op de ademhaling.

5) Oefening gebaseerd op de Chase methodiek

De Chase methodiek is een vorm van samen dansen (meestal in een kring) waarbij iedereen de bewegingen van de begeleider volgt, maar er een eigen draai aan mag geven. Impulsen, nieuwe bewegingen of accenten van deelnemers (eigenheid dus) worden door de begeleider 'opgepikt' en vertaald naar beweging. Deze methodiek zorgt voor een gevoel van saamenhorigheid en is een laagdrempelige en plezierige manier om een groep aan het bewegen te krijgen. Het vergt ook geen verbale communicatie.

6) Oefeningen om los te komen uit de kring en in contact te treden met elkaar

- Verschillende manieren van elkaar begroeten (high five, elkaar met de voeten of schouders tikken, een vuistje geven, de armen in elkaar haken...).
- Een bal laten rondgaan terwijl iedereen in beweging blijft.
- Als je de bal hebt gegooid, 'bevrozen' tot iemand jou terug tot leven tikt.
- De bal krijgt verschillende connotaties en wordt op die manier gegooid en ontvangen. Bijvoorbeeld: de bal is een bom/heet/een fijne verrassing/een teleurstelling/heel zwaar/breekbaar/stekelig/stinkt... Het doel hier is om houvast te bieden bij het in contact treden met de ander, te zorgen voor eerste interacties met anderen op een speelse manier.

7) Oefening met danslint

De coach toont mogelijke bewegingen met het danslint: het danslint bewegen vanuit de pols, de arm, de schouders..., vervolgens het hele lichaam gebruiken en tenslotte ook verplaatsingen maken in de ruimte.

De coach bevordert speelse interacties met de andere deelnemers en begeleidt dit verbaal met instructies als 'klein, groot, hoog, laag...'

Daarna wordt geprobeerd om een groepschoreografie te maken (interactie, samenwerking stimuleren). Tussendoor wordt er gelet op de ademhaling en het terugbrengen van de aandacht naar het eigen lichaam en de eigen grenzen.

8) Evaluatie

De deelnemers schrijven hun feedback op, ze mogen zelf kiezen of ze deze afgeven of niet.

Richtvragen bij de evaluatie:

Hoe was het tot nu toe voor jou? Wat vond je leuk, wat vond je minder leuk?

Hoe voelde je je in de groep (probeer concrete voorbeelden te geven) en waar voelde je dat in je lichaam?

SESSIE 2: OP SPEELSE WIJZE IN CONTACT TREDEN MET ELKAAR

Materiaal

- Muziekinstallatie

Overzicht programma

- 1) Opwarming
- 2) Gerechten uitbeelden en anderen laten raden
- 3) Opdracht in duo
- 4) Evaluatie
- 5) Afsluiter

1) Opwarming

Actieve bodyscan: een mindfulness oefening waarbij je in gedachten al je lichaamsdelen overloopt en geleidelijk aan tot een ontspannen lichaam komt. Via een bodyscan kan je ook nagaan of een lichaamsdeel gespannen is, of pijn doet (zo leer je om je eigen grenzen beter aan te voelen en aan zelfzorg te doen).

2) Gerechten uitbeelden en anderen laten raden

Bedoeling is dat deelnemers leren samenwerken en initiatief nemen.

Mogelijke gerechten om uit te beelden:

- Een tros bananen
- Spiegeleitjes
- Een pak friet
- Popcorn

3) Opdracht in duo

Eén deelnemer leidt, de andere volgt. De duo's bewegen al dansend door de ruimte en houden daarbij contact via een stok waarvan ze allebei de uiteinden vasthouden. Halverwege het liedje wordt er op het teken van de coach gewisseld van rol.

Bij het tweede liedje veranderen de deelnemers stilzwijgend van rol. De deelnemer die volgt, houdt de ogen dicht, of kijkt naar de grond als dat veiliger voelt.

4) Evaluatie

Vragen:

- Welke rol nam je op tijdens het uitbeelden van de gerechten, de opdracht in duo?
- Welke rol ging jou het beste af? (maak duidelijk dat het om een vaststelling en geen oordeel gaat, dat beide rollen evenwaardig zijn).
- Wat heb je goed gedaan, waar ben je trots op? Moedig positieve feedback aan door voorbeelden te geven vanuit je eigen observaties als coach.

5) Afsluiter

Wat heeft de groep nu nodig? Hoe willen jullie afronden?

Er werd gekozen voor rustig bewegen op zachte muziek (eventueel met danslint of doekjes) en focus op de ademhaling. Daarna gingen de deelnemers in een kring zitten en was er nog de mogelijkheid om iets te delen met de groep.

Er werd ook expliciet afscheid genomen van elkaar.

REFLECTIES COACH

De groep was heel divers wat betreft de manier waarop ze hun lichaam 'bewoonden' en qua verbale reflectie. Dit baarde me vooraf wat zorgen. Misschien had ik nog iets meer ingezet op reflectie mocht de groep eenduidig 'verbaal sterk' zijn geweest. Ik was vooral bezorgd over één deelnemer met autisme, dat zij dit verschil zou merken en zich onder druk gezet zou voelen. Uiteindelijk bleek dit geen struikelblok en leek ze net voordeel te halen uit het aanhaken bij het plezier van de groep, iets wat haar persoonlijk moeilijker viel. Een gemengde groep is dus niet per se een probleem. Het vraagt als begeleider wel wat meer aandacht voor het individu binnen de groep. Zo heb ik er op een bepaald moment voor gekozen om een opdracht samen met haar te doen omdat ik inschatte dat het voor haar alleen te moeilijk zou zijn. Toen ik inzette op lichaamsbewustzijn (en minder op interactie en spelplezier), merkte ik echter wél het nadeel van een gemengde groep. De deelnemer met autisme had baat bij vertraging, in tegenstelling tot de rest van de groep. Daardoor kon ik niet zo 'intensief' met haar aan de slag rond 'het lichaam bewonen'. Ik leerde ook dat ik rekening had moeten houden met eventuele chirurgische ingrepen zoals littekens die nog pijn doen na bijvoorbeeld top surgery. Als danstherapeut vind ik zelfzorg en aandacht voor persoonlijke grenzen en lichamelijke signalen belangrijk. Ik benoem dan ook altijd dat opdrachten niet uitgevoerd moeten worden als dit pijn doet. Maar misschien voelen deelnemers meer erkenning als er specifiek naar mogelijke lichamelijke beperkingen, of naar pijn na een transitie wordt gerefereerd?

MODULE BODYFLOW

Relevantie voor onze doelgroep

De workshops Bodyflow vonden plaats bij Queer Gym, een inclusieve fitness en safe space in Gent voor iedereen die zich niet thuis voelt in de reguliere, heteronormatieve fitnesswereld.

Het idee achter Bodyflow is dat de mens er oorspronkelijk een actieve levensstijl op nahield en een breed repertoire aan bewegingen had, maar geleidelijk aan meer sedentair ging leven waarbij bepaalde manieren van bewegen en spieren in onbruik raakten.

De oefeningen die in de sessies Bodyflow worden aangereikt, helpen deelnemers om opnieuw in contact te treden met hun innerlijke zelf. Daarnaast worden er ook technieken aangeleerd om de meest voorkomende spierdysfuncties te verbeteren, zoals postale correctie. De trainers van Queer Gym stellen namelijk vast dat veel van hun deelnemers de neiging hebben om zich te verstoppert: hun schouders staan naar voren, ze kijken naar beneden, ze maken zich zo klein mogelijk... Geconfronteerd met holebi- en transfobie hebben ze geleerd om zichzelf onzichtbaar te maken. Werken aan hun houding heeft dus zowel fysiek als mentaal een positieve impact.

In de sessies Bodyflow leren deelnemers de basis van natuurlijk bewegen: een correcte ademhaling, denkwijze, houding... De oefeningen zijn divers: van stretchen, het versterken van handen en voeten, tot het loslaten van spanning en trauma via somatisch schudden... Er wordt ook ingezet op meer zelfbewustzijn en een betere balans...

Deelnemers maken ook kennis met de pijlers van de menselijke beweging, namelijk motoriek, veranderen van positie, duwen-trekken en rotatie.

Elke sessie duurt 90 minuten en wordt op dezelfde manier opgebouwd: na de opwarming volgen er enkele oefeningen die kaderen binnen een bepaald thema. Daarna volgt de 'cooling down'. Wij beperken ons tot het beschrijven van de hoofdactiviteiten.

SESSIE 1: DE KERN VAN DE ZAAK

In deze sessie oefenen deelnemers verschillende technieken om stress te reduceren zoals de buikademhaling, de bodyscan en somatisch bewegen. Daarnaast ontdekken ze hoe je beweging op een laagdrempelige manier kan integreren in je dagelijkse routine.

Materiaal

- 1 yogamat per deelnemer
- 1 stok per deelnemer
- 2 tennisballen per deelnemer (voor stabilisatie)
- Muziekinstallatie

Overzicht programma

- 1) Diafragmatische ademhaling
- 2) Bodyscan
- 3) Somatisch bewegen
- 4) Bewegingssnacks

1) Diafragmatische ademhaling

Diafragmatische ademhaling, of buikademhaling, houdt in dat je je middenrif gebruikt om (dieper) adem te kunnen halen. Dit heeft tal van gezondheidsvoordelen zoals stressreductie, een betere concentratie en meer energie.

Verloop

De deelnemers gaan op hun rug op een yogamat liggen en zoeken naar een voor hen comfortabele positie. Ze leggen hun ene hand op hun borstkas en hun andere hand op hun buik. Vervolgens ademen ze 5 tellen in, dan houden ze hun adem 5 tellen vast en tenslotte ademen ze 5 tellen uit. Deze oefening wordt 5 minuten lang herhaald.

2) Bodyscan

De bodyscan is een mindfulness meditatie die je helpt om te stoppen met piekeren (veel piekeren kan stress en angst veroorzaken) en die je meer in contact brengt met je lichaam. Je focust op wat je nu ervaart en voelt. Het is dan ook een ideale oefening om aan het begin van een sessie te doen, want het helpt je om in de workshop te 'landen' en je dagelijkse zorgen even te vergeten.

Omdat het begin gelijkaardig aan de diafragmatische ademhaling verloopt, kan je de twee perfect in elkaar laten overlopen.

Verloop

- Ga op de yogamat liggen met je benen gestrekt en je armen naast je lichaam. Laat je voeten en handen naar buiten openvallen.
- Doe je ogen dicht en focus op je ademhaling. Je hoeft niets aan te passen, of te forceren. Merk je ademhaling alleen maar op, zonder te oordelen.
- Merk nu eerst op waar je de ademhaling voelt in je lichaam.
- Voel je borst of buik omhoog komen bij het inademen en voel hoe de lucht via je neus of mond je lichaam weer verlaat.
- Merk je dat je gedachten afdwalen? Het is heel normaal dat dit gebeurt. Veroordeel jezelf niet, maar breng je aandacht rustig terug naar het ritme van je ademhaling.
- Ga met je aandacht naar je lichaam. Voel hoe je hier nu ligt, hoe je lichaam contact maakt met de ondergrond.
- Begin met de bodyscan: overloop met aandacht al je lichaamsdelen. Begin bij je tenen. Hoe voelen ze aan? Heb je koude tenen, of zijn ze net lekker warm? Voel je de sokken die je aan hebt, of heb je blote voeten?
- Ga rustig verder met het volgende lichaamsdeel. Beweeg in gedachten langzaam omhoog, via je voet naar je kuit, knie en bovenbenen. Via de liesstreek verder naar de onderbuik, de onderrug en je borst. Ga alle lichaamsdelen langs tot aan het puntje van je kruin. Vergeet de spieren in je gezicht niet. Neem overal de tijd om te voelen of daar spanning zit. Als dat het geval is, probeer dan even met je aandacht bij die spanning te blijven zonder te oordelen.
- Sta achteraf stil bij wat de bodyscan met jou heeft gedaan. Voel je je anders dan voor de oefening?
- Beweeg je vingers en je tenen, vervolgens je handen en voeten, dan je armen en benen. Breng je lichaam zo langzaam terug in beweging.
- Ga langzaam rechtop zitten, dan staan en rond de oefening af.

3) Somatisch bewegen

Een somatische beweging is een beweging die bewust wordt uitgevoerd. Daarbij ligt de focus op wat je vanbinnen voelt, in plaats van op het eindresultaat, of hoe het er aan de buitenkant uitziet. Het gaat niet om hoe vaak je een bepaalde oefening uitvoert, of met welke intensiteit, maar om de kwaliteit van de innerlijke beleving. Sluit je ogen, zo raak je niet afgeleid door allerlei visuele prikkels. Somatische bewegingen voer je ook best langzaam uit omdat ons zenuwstelsel traag leert.

Wat we met deze oefeningen willen bereiken, is het doorbreken van bestaande ongezonde bewegingspatronen. Dit helpt om spierspanning en chronische pijn te verlichten en onze houding en bewegingen te verbeteren.

Het is een *empowerende* methode omdat je technieken aanleert die je thuis zelfstandig kan uitvoeren om aan zelfzorg te doen, je te ontspannen of pijn te verlichten.

Hieronder beschrijven we ter illustratie één somatische oefening. Je vindt er meer op het internet.

Oefening: Hollen en bollen

- Ga op je rug op de grond liggen. Buig je knieën, zet je voeten gespreid (zelfde breedte als je heupen) plat op de grond.
- Adem in en duw je staartbeen (stuitje) tegen de grond. Je onderrug buigt omhoog en je voelt je rugspieren aanspannen. Dit is hollen.
- Duw vervolgens tijdens het uitademen je bekken tegen de grond. Daarbij voel je je buikspieren een beetje aanspannen. Dat is bollen.
- Wissel hollen en bollen af op het ritme van een rustige ademhaling.

4) Bewegingssnacks

Dit zijn korte oefeningen die je makkelijk kan integreren in je dagelijkse routine zoals je tanden poetsen op één been.

SESSIE 2: JOUW LICHAAM IN DE RUIMTE

In deze sessie leren deelnemers hoe ze hun lichaamshouding kunnen verbeteren en werken ze op kracht, stabiliteit, coördinatie en mobiliteit.

Materiaal

- Korte stok (eventueel bezemsteel) per deelnemer.
- Yoga matjes

Overzicht programma

- 1) Postale correctie
- 2) Core-stability
- 3) Animal flow

1) Postale correctie

Elke deelnemer krijgt een bezemsteel. Deze moeten ze tegen de achterkant van hun rug houden en gebruiken om hun wervelkolom uit te lijnen. Kunnen ze hun hand tussen de stok en hun rug steken, dan is hun rug te hol. Daarnaast moeten ze zich inbeelden dat ze een staart hebben en hun staartbeen iets naar binnen drukken. Bedoeling is dat deelnemers zelf hun houding leren beoordelen en corrigeren wat empowerend werkt. De methode met de bezemsteel is heel tastbaar en daardoor toegankelijk.

2) Core stability

Een sterke 'core' of kern helpt om je sportprestaties te optimaliseren en blessures te voorkomen. Het zorgt daarnaast ook voor een goede houding. Met core stability wordt grofweg de functie van de diepe spieren van de romp (buik- en rugspieren, middenrif en bekkenbodem) bedoeld, maar eigenlijk gaat het om de hele torso inclusief de interne organen.

In de bewegingsleer gaat men ervan uit dat alle spieren en gewrichten van het lichaam elkaar beïnvloeden. De spieren in je romp spelen daarbij een belangrijke rol, want die maken de bewegingen van je armen en benen mogelijk door stabilisatie en krachtoverbrenging (de krachten die op je onderlichaam komen, vang je op met je bovenlichaam en andersom. Hierdoor behoud je je stabiliteit).

Naast het stabiliseren van bewegingen heeft je 'core' ook nog andere taken: het beschermen van het centraal zenuwstelsel en de interne organen, het ondersteunen van de organen en de bloedcirculatie. Een niet goed functionerende 'core' kan allerlei gezondheidsklachten veroorzaken.

Hieronder beschrijven we één oefening op core-stability, op het internet vind je er tal van andere terug zoals 'the bear hold', 'the elbow plank', 'the glute bridge' enz.

Stretch oefening met stok

Deelnemers gaan op de yogamat liggen. In hun handen houden ze een stok vast. Ze strekken hun armen en benen tegelijk uit, tillen deze een beetje van de grond en houden de stok daarbij voor zich uitgestrekt.

3) Animal flow

In deze oefening imiteren deelnemers bewegingspatronen van verschillende dieren. Zo vergroten ze hun bewegingsrepertoire, gaan ze bewuster bewegen, werken ze op coördinatie, mobiliteit en stabiliteit... Deze oefening zorgde ook voor de nodige hilariteit en droeg zo bij aan de groepscohesie.

Voorbeelden van animal flow oefeningen zijn: de 'beast crawl', de 'crab reach', 'loaded beast', 'beast taps' en 'traveling ape'. Beschrijvingen vind je terug op het internet. Hieronder beschrijven we bij wijze van voorbeeld de 'beast crawl'.

Beast crawl

Ga op de grond zitten, steun op handen en knieën en hou je rug gestrekt. Til nu je knieën een beetje van de grond en verplaats jezelf door te kruipen op handen en voeten. Hierbij blijf je zo dicht mogelijk tegen de grond. Deze oefening activeert de core en verbetert je coördinatie.

SESSIE 3: ONTKETEN JE WILDE ZELF

De mens is als soort van een actief naar een zittend leven geëvolueerd en daarbij zijn we een groot stuk van ons bewegingsrepertoire kwijtgeraakt. In deze sessie leerden deelnemers over ongezonde bewegingspatronen en hoe deze te doorbreken. Daarnaast werd ook geprobeerd om de mindset rond sporten te veranderen en ervoor te zorgen dat beweging terug werd geassocieerd met plezier. Daartoe werd een circuit met verschillende trainingsstations opgesteld.

Materiaal

- Monkey bars
- Klimrek
- Yoga matjes
- Touw
- Ballen
- ...

Verloop

Circuit spelletjes spreken verschillende spiergroepen aan en verbeteren de cardio-vasculaire conditie. Je kan ze aan verschillende fitnessniveaus aanpassen en per 2 uitvoeren wat de groepscohesie ten goede komt.

De coach toont verschillende oefeningen voor die in het circuit opgenomen zijn (bv. jumping jacks, push-ups, squats, lunges, burpees, mountain climbers, planken). Nadien voeren de deelnemers deze per 2 uit binnen een door de coach bepaalde tijd. Ze gaan van het ene trainingsstation naar het andere zonder pauze, het circuit moet soepel verlopen. Het volledige circuit wordt 2 à 3 keer herhaald, na elke ronde volgt een korte rustpauze. Er wordt geëindigd met een cool-down.



SESSIE 4: KRACHTTRAINING

In deze sessie maken deelnemers kennis met krachttraining. Ze ontdekken de voordelen, hoe ze spieren kunnen opbouwen en een juiste houding aannemen. Ze leren ook het onderscheid tussen calisthenics en gewichtheffen.

Materiaal

- Dumbbells
- Fitnessstoestellen met gewichten

Overzicht programma

- 1) Groepsdiscussie over krachttraining: calisthenics versus gewichtheffen.
- 2) Verschillende technieken aanleren zoals overhead press, squat, dead liften.
- 3) In duo de oefening uitvoeren, elkaar hierbij ondersteunen en aanmoedigen.

WAT IS CALISTHENICS?

- **Ander type oefeningen:** bij calisthenics gebruik je het eigen lichaamsgewicht om te oefenen, bij gewichtheffen maak je gebruik van externe gewichten zoals halters of dumbbells.
- **Spiergebruik:** bij calisthenics gebruik je meerdere spiergroepen tegelijkertijd, aangezien je je eigen lichaamsgewicht gebruikt. Met gewichtheffen kun je gericht specifieke spiergroepen trainen.
- **Locatie:** calisthenics kan je overal doen aangezien je geen externe gewichten nodig hebt. Je kan buiten trainen in het park, of op straat, of thuis in je woonkamer. Voor gewichtheffen moet je gewoonlijk naar de fitness of sportschool waar de nodige apparatuur aanwezig is. Calisthenics is voor onze doelgroep die drempels ervaart om te sporten in groep, of op openbare plaatsen daarom een goede manier om te starten met krachttraining.

EXTRA: INITIATIE ZELFVERDEDIGING

Uit onderzoek weten we dat transgender personen zich niet altijd veilig voelen op publieke plaatsen en daarom bepaalde sociale gelegenheden uit de weg gaan. Daarnaast weten we dat ze veel vaker met allerlei vormen van geweld (fysiek, seksueel, materieel, verbaal...) worden geconfronteerd dan de cisgender bevolking. Het doel van deze sessie was dan ook om hen in een veilige omgeving te leren hoe ze onveilige situaties kunnen inschatten en zichzelf of anderen verdedigen in geval van een aanval of bedreiging. Hiervoor werkten we samen met de politie. Dit stuitte initieel op veel weerstand, maar het feit dat één van de trainers openlijk uitkwam voor zijn eigen ervaringen met gaybashing, zorgde al snel voor het nodige vertrouwen tussen coaches en deelnemers. We kozen bewust voor deze samenwerking omdat we het belangrijk vinden om de drempel naar de hulpverlening te verkleinen en om vooroordelen langs beide zijden aan te pakken. Ook konden de coaches vanuit hun professionele ervaring interessante tips geven met betrekking tot ondermeer het recht op zelfverdediging wat empowerend werkte.

Materiaal

- stootkussens

Overzicht programma

- 1) Delen van persoonlijke ervaringen met betrekking tot gendergerelateerd geweld
- 2) Opwarming en introductie
- 3) Zelfverdediging: the basics

1) Delen van persoonlijke ervaringen

2) Opwarming en introductie

- Het belang van je bewust te zijn van je omgeving en signalen van onveiligheid tijdig op te pikken.
- Verbale zelfverdediging gebruiken om een potentieel gevaarlijke situatie te de-escaleren.
- Indien verbale zelfverdediging niet helpt, kan je overgaan op fysieke zelfverdediging.

3) Zelfverdediging: the basics

- Ontsnappingstechnieken voor veelvoorkomende grepen. Bijvoorbeeld wanneer iemand je pols vasthoudt, kan je je andere hand gebruiken om je om te draaien en je los te maken.
- Hoe maak je je los uit een wurggreep?

- Jezelf verdedigen door te focussen op kwetsbare lichaamsdelen. Deelnemers leerden om krachtig met hun handpalm op een stootkussen te slaan. Hierdoor wordt er afstand gecreëerd en raakt de aanvaller gedesoriënteerd. Ze leerden ook om een voorwaartse trap te richten op de liesstreek en om verschillende technieken na elkaar uit te voeren.
- Deelnemers werden aangemoedigd om lawaai te maken terwijl ze zichzelf verdedigden. Dit om de aandacht van omstaanders te trekken. Getuigen zijn belangrijk wanneer men het slachtoffer wordt van haatmisdrijven.
- Na het fysieke gedeelte was er nog ruimte om vragen te stellen.

