



# Uit lijfsbehoud

Lichaamsgericht werken met vluchtelingen in de ggz

Erick Vloeberghs  
Evert Bloemen

## Colofon

‘Uit lijfsbehoud. Lichaamsgericht werken met vluchtelingen in de ggz’ is een uitgave van Pharos – Kenniscentrum vluchtelingen en gezondheid.

Deze publicatie is het resultaat van een methodiekontwikkelingsproject waarbij lichaamsgerichte behandel oefeningen uit de praktijk als uitgangspunt gediend hebben. De meeste oefeningen zijn aangedragen door Rianne Coumou (spv bij Emergis), Jacomijn Koldijk (spv bij Altrecht) en Marja Zwart (pmt bij Bavo RNO). De oefeningen zijn samen met hen bewerkt en beschreven. Het methodiekontwikkelingsproject werd mede mogelijk gemaakt door financiële bijdragen van het Europees Vluchtelingenfonds (EVF) en het Nationaal Fonds Geestelijke Volksgezondheid (NFGV).



### Pharos

Postbus 13318, 3507 LH Utrecht

Telefoon 030 234 98 00 Fax 030 236 45 60

E-mail [pharos@pharos.nl](mailto:pharos@pharos.nl) Website [www.pharos.nl](http://www.pharos.nl)

Voor eerder verschenen publicaties van Pharos zie pagina 143 en [www.pharos.nl](http://www.pharos.nl).

ISBN 90 75955 52 9

Bestelnummer 9P2005.08

Illustraties Jo Nesbitt, Amsterdam

Vormgeving Studio Casper Klaasse, Amsterdam

Druk A-D Druk, Zeist

© 2005, Stichting Pharos, Utrecht

Niets uit deze uitgave mag vermenigvuldigd worden en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*Dit is een verkorte versie van Uit lijfsbehoud. Lichaamsgericht werken met vluchtelingen in de GGZ (2005) en bestaat uit een korte theoretische inleiding en een weergave van alle oefeningen uit het boek. De complete publicatie (130 pp) met een uitvoerige uitleg over de lichamelijke klachten bij vluchtelingen en een overzicht van lichaamsgerichte behandelmethoden, is tegen een gereduceerd tarief van € 15 te bestellen via [www.pharos.nl](http://www.pharos.nl).*

### 1. Inleiding

De titel *Uit lijfsbehoud* is een metafoor met een aantal betekenissen. Allereerst verwijst ze naar de ervaring van veel vluchtelingen. Uit dringende noodzaak, vanwege dreiging of politieke omstandigheden in het land van herkomst, vluchtten ze naar Nederland. Ze wilden het vege lijf redden. De titel verwijst in tweede instantie naar het belang van het lichamelijke bij de behandeling van getraumatiseerde vluchtelingen en asielzoekers. Bij extreem gevaar raakt het lichaam verlamd van angst. In de literatuur over posttraumatische stressstoornis (PTSS) wordt gesproken over *fight* (vechtreactie), *flight* (vlucht) en *freeze* (verlamming). Deze reacties zijn primair bedoeld om zich te redden uit de benarde situatie, ofte wel uit lijfsbehoud. De gevolgen van deze instinctieve reacties op het lichamelijke functioneren zijn meestal niet gering, vooral niet als de situatie voortduurt en mensen gedwongen in stressvolle leefomstandigheden leven – zoals het geval is voor veel vluchtelingen in Nederland die soms jaren wachten op een verblijfsvergunning. De derde betekenis van *Uit lijfsbehoud* zit in het feit dat, in tegenstelling tot dieren, getraumatiseerde mensen niet machteloos hoeven te blijven ten opzichte van hun pijnlijke lichaam. Door betere coping mechanismen te ontwikkelen en met hun pijnlijke lichaam te leren omgaan kunnen cliënten een belangrijke stap zetten in hun herstel. Bewustwording en stabilisatie van gevoelens van pijn en andere lichamelijke sensaties kunnen het gesprek op gang brengen en ervoor zorgen dat vluchtelingen zich begrepen voelen.

#### 1.2 Pijn, uitputting en herbeleving

Stress verhoogt spierspanning; iemand staat, zoals gezegd wordt, 'strak van de zenuwen'. Dat veertig procent van de lichamelijke klachten het bewegings- en houdingsapparaat betreft (Hondius & Van Willigen 1992), mag niet verbazend genoemd worden. Het is immers dat deel van ons lichaam dat uitvoering dient te geven aan de *fight*, *flight* of *freeze*-reactie – of de dreiging reëel is of niet. Langdurige stress of opgekropte spanning veroorzaakt pijn. Vaak gaat het om spierpijn in de bovenste helft van het lichaam: hoofd, nek, schouders. Ook gewrichtsklachten worden frequent aangegeven. 'Pijn veroorzaakt vaak een leegte, die zich vanzelf vult met negatieve emoties' (Winter 1988: 93). Wanneer we te maken hebben met langdurige stress en chronische pijn- of andere lichamelijke klachten, gecombineerd met bovenstaande existentiële problemen, liggen depressies op de loer. Maar ook de depressieve stoornis kent een aantal lichamelijke uitingsvormen. Deze staan bekend als de vitale kenmerken van een depressie en komen voor een belangrijk deel overeen met uitingen van uitputting. De klachten zijn diffuser en minder specifiek in

vergelijking met de aan angst en chronische waakzaamheid gerelateerde klachten. Voor vluchtelingen zelf is het begrip uitputting vaak wel invoelbaar, omdat het goed uit te leggen is en weer- geeft hoe het lichaam aanvoelt.

Neurofysiologisch bestaat er volgens Van der Kolk (1996) en Rothschild (2000) een somatisch geheugen: dat wat opgeslagen zit in het autonome zenuwstelsel, in spieren, reflexen en synapsen. Indien langdurig onder bepaalde omstandigheden een zeker gedrag aangeleerd of opgedrongen is geweest, bestaat de kans dat het lichaam deze gedragingen conform de klassieke conditionering verankerd. Zo leren we onze schoenveters gedachteloos te strikken, of te zwemmen. Maar ook gebrek aan initiatief of extreme waakzaamheid kan zich in het autonome zenuwstelsel vastzetten. Een vluchteling heeft deze gedragingen dan zo lang en intens beleefd dat het een automatisme, een onbewust lichaamseigen houding is geworden. Het is weliswaar een houding waar de cliënt last van heeft – en dat beseft hij soms ook – maar waar hij niets aan denkt te kunnen doen.

Hetzelfde automatisme kan plaatsvinden in het geval van pijn. De pijn van martelingen of ander geweld kan als herinnering ingeprent zijn en tijdens een herbeleving of nachtmerrie weer als zodanig ervaren worden. Dat kan ook op andere momenten: 'In onderzoek is aan- getoond dat bij pijnpatiënten met psychosomatische spanningsklachten persoonlijk relevante stressoren, zoals het praten over traumatische of vervelende levensgebeurtenissen (denk aan de gesprekken van asielzoekers met de Immigratie- en Naturalisatiedienst), leiden tot een symptoom specifieke verhoogde spierspanning, dat wil zeggen spierspanningen in het klachtengebied' (Hordijk-Dekker 2003: 23/19). Kennelijk zorgt praten over de traumatische ervaring ervoor dat de pijn, toen ervaren, opnieuw gevoeld wordt. Het kan bovendien ook andersom werken en dan is de pijn 'een dwingende herinnering aan het trauma' (Asmundson 2002: 933); vooral in de gevallen waar de traumatische ervaring gepaard gaat met fysiek pijnlijke verwondingen en ervaringen – zoals vaak het geval is bij vluchtelingen. In die gevallen is pijn 'een somatische herbeleving van de traumatische gebeurtenis, vergelijkbaar met herbelevingen in andere vormen' (Asmundson 2002: 934). Pijn triggert dan de herinnering aan de traumatische gebeurtenis. Asmundson maakt aan de hand van literatuuronderzoek aannemelijk dat chronische pijn in een verhouding van wederzijdse beïnvloeding (*mutual maintenance*) staat tot PTSS. Daarmee bedoelt hij dat chronische pijn en traumatisering elkaar in stand houden. Volgens Sharp en Harvey (2001), die het model van *mutual maintenance* beschreven, is er zelfs sprake van een 'escalatie van symptomen en klachten' (p. 857). Bij deze wisselwerking tussen pijn en trauma speelt gevoeligheid voor angst een cruciale rol. Vooral de (generationeel overdraagbare) aanleg tot angst voor pijn maakt dat iemand eerder last heeft van de effecten van traumatische herinneringen en verhoogd kwetsbaar is wanneer hij geconfronteerd wordt met pijn. Bovendien is in die gevallen sprake van een verhoogde neiging tot vermijdingsgedrag.

Het zal duidelijk zijn dat lichamelijke klachten en pijn integraal deel uitmaken van de complexe mechanismen bij traumatisering en ook dat trauma gerelateerde klachten

van dien aard zijn dat ze ertoe neigen zich in schijnbaar vicieuze cirkels te presenteren. Niet alleen angst en traumatisering gaan gepaard met lichamelijke klachten, maar ook depressie. Chronische waakzaamheid en uitputting zijn zowel de oorzaak als het gevolg van deze psychische en psychiatrische klachten.

### 1.3 Psycho-educatie en metaforen

Wat gebeurt er precies met iemand wanneer hij beangstigende dingen meemaakt? Hoe verhouden zich het lichaam en zijn processen tot wat we denken, meemaken? Wat is het nut op korte en lange termijn van het leren omgaan met pijn? Het belang van goede psycho-educatie kan niet genoeg benadrukt worden. Zo stelt pijnpsycholoog Turk (1996) dat als de pijn als onverklaarbaar wordt beschouwd, de cliënt negatief is over het eigen vermogen om de pijn te beheersen en de eigen coping capaciteit op pijn laag inschat. Psycho-educatie helpt om vertrouwen te winnen en mogelijke kennis- en informatieachterstand te verminderen. Psycho-educatie is ook van groot belang bij het vergroten van motivatie. De motivatie betreft dan het leren omgaan met pijn en lichamelijke klachten. Turk (1996) beweert in dit kader: 'Studies laten zien dat actieve pijn coping (doorfunctioneren, afleiding zoeken) gerelateerd is met adaptief functioneren en passieve pijn coping (afhankelijk zijn van anderen in verband met pijnbeheersing en rust nemen) met meer pijn en depressie.'

Bij het geven van uitleg over de diagnostiek kan het gebruik van metaforen helpen. Gebrek aan voldoende kennis en inzicht bij de vluchteling in de werking van lichaam en geest en de emotionele lading die bepaalde onderwerpen hebben, maken het voor de behandelaar lastig om zaken op de gebruikelijke manier uit te leggen. Als bij de uitleg de beleving of de diagnose van de behandelaar niet aansluit bij de eigen verklaring of belevingswereld van de vluchteling, zal dit gemakkelijk leiden tot het gevoel 'niet begrepen te worden'. Metaforen of vergelijkende beelden sluiten bij een deel van de vluchtelingen beter aan bij de eigen belevingswereld.

Metaforen zijn sterk psycho-educatieve tools omdat ze

- 1 beeldend zijn (visualisaties oproepen);
- 2 met weinig woorden een hoop verduidelijken;
- 3 complexiteit vereenvoudigen;
- 4 multi-interpretabel zijn (ieder begrijpt ze vanuit zijn/haar cultuur); en
- 5 aanzetten tot actie – zoals Lakoff en Johnson (1980) beweren.

Kortom, het verpakken van de boodschap is soms veiliger en maakt bepaalde zaken beter te begrijpen. Ze moeten echter wel aansluiten bij de belevingswereld van de cliënt. Goed bruikbaar zijn metaforen over verschijnselen die universeel zijn of beelden die vluchtelingen kennen uit hun eigen land, cultuur of gebruik.

Onderstaand vijf voorbeelden van metaforen die ingaan op het pijnlijke of verzwakte lichaam dan wel op (het verloop van) het behandelproces.

### *De onwortelde boom*

Als een boom verplaatst wordt, duurt het enige tijd voordat hij weer volop bladeren heeft. Omstandigheden en verzorging zijn dan belangrijk. Ook voor een mens die in een vreemd land komt, is verzorging belangrijk, in de zin van zelfzorg (eten, slapen, hygiëne) of de zorg van anderen. In tegenstelling tot een boom is een mens een bewegend wezen. Als een mens te weinig beweegt, krijgt hij op verschillende plaatsen pijn. Om pijn te voorkomen of te verminderen en om weer een sterker en gezonder lichaam te krijgen is het belangrijk om te bewegen en de spieren te gebruiken.

### *Het huis dat gestut moet worden*

Uw lichaam is zo verzwakt dat het moet worden opgeknapt en gerestaureerd. Maar eerst moet het worden gestut en versterkt vanwege instortingsgevaar. Uw spieren houden uw lichaam overeind en moeten worden versterkt om dit goed te kunnen doen.

### *De oververhitte motor*

U zit in een auto waarbij de ene voet de motor hard draaiend houdt (het gaspedaal plankgas), de andere voet houdt het rempedaal ingedrukt. Indien u de auto in beweging wil krijgen en in de versnelling zet en het rempedaal maar even loslaat, zal de auto abrupt wegsurten. Dan verliest u de controle. Het lichaam, onze motor, is oververhit geraakt door stress. Dit heeft tot gevolg dat indien u vooruit wilt (actie ondernemen) het vaak niet kan, of de actie is buiten proporties, heftiger dan bedoeld. Controle herwinnen over de sensaties in het lichaam is van groot belang.

### *De marathon*

'Een marathon is een uithoudingsproef die een lange voorbereiding en veel oefening vereist' (Herman 1996: 225). Verwacht niet te snel resultaat. Zowel lichamelijk als mentaal zal het genezingsproces veel inzet vragen en vooral in het begin soms zwaar zijn. Met doorzettingsvermogen en moed zal het lukken. Ik (je gesprekspartner) zal je coachen; ik wil je trainer zijn, maar uiteindelijk moet je het wel zelf doen.

### *Boomwortels*

De wortels van een boom dringen diep door in de grond. Wanneer ze tegenstand ondervinden, zoals een grote kei of een rotsblok, groeien ze om dat obstakel heen. Wanneer de weerstand te groot is moeten we niet het uiterste vergen van ons lichaam, maar soepelheid betrachten. Afleiding hoeft niet een teken van zwakte te zijn, het kan ook realiteitszin zijn. Het gaat erom dat de boom kan doorgroeien, ook al is er iets onherroepelijks gebeurd – zoals ook het leven door zal gaan. Let er bij het oefenen op dat je de grens hoever je kunt gaan, respecteert. Groei om de pijn heen. Leer omgaan met de pijn in de zin van eromheen, zoals boomwortels doen.

## 2. Richtlijnen voor gebruik

De uitgangspunten en richtlijnen in dit hoofdstuk horen bij de lichaamsgerichte behandel oefeningen. Zij zijn zowel de context waar- binnen de oefeningen gebruikt dienen te worden als de gebruikswijzer, de 'bijsluiter' bij de oefeningen.

### 2.1.kernwoorden veiligheid en grenzen

In navolging van Janet (1889) is volgens Herman (1996: 202-209) een gevoel van veiligheid en stabiliteit een eerste vereiste voor traumaverwerking. Uit onderzoek blijkt dat 'alles naar boven brengen als het lichaam dat aangeeft en catharsis niet bijdraagt tot een integratie van het trauma (...). Integendeel, het kan klachten doen verergeren. Een geleidelijke blootstelling aan emoties waarbij de cliënt de touwtjes in handen houdt, controle leert en begrijpt wat er gebeurt, is te prefereren' (De Ridder 2003: 222). In de alledaagse praktijk in de reguliere, ambulante zorg – zoals overigens ook in gespecialiseerde ggz-instellingen – wordt aan veiligheid en stabiliteit groot belang gehecht (Rademaker 1999; Hooijer 1999; Van der Veer 2004). Veiligheid en stabiliteit zijn kernwoorden bij de eerste fase van herstel na een traumatische ervaring. Pas wanneer de cliënt veiligheid en stabiliteit ervaart en dus enige controle over het eigen lichaam heeft, kan hij een traumatische ervaring een plaats geven.

Het gevoel van veiligheid is essentieel voor de bereidheid tot verandering van gedrag. Dat gevoel staat snel onder druk wanneer lichamelijke sensaties uitgelokt en besproken dienen te worden. Het kan spanning oproepen die de cliënt (al of niet bewust) nodig acht om de angst niet te voelen die anders naar boven komt – bijvoorbeeld bij ontspanning. Het gevoel van veiligheid staat tevens onder druk wanneer tijdens de oefeningen houdingen aangenomen worden die beangstigende gevoelens naar boven brengen. Het gevoel van onveiligheid is daarnaast inherent aan de problematiek bij PTSS. PTSS heeft verschillende uitingsvormen zoals pijn en benauwdheid, maar ook nachtmerries, zich opdringende nare gedachten en problemen met de agressieregulatie. Een lichaamsgerichte behandel oefening is van nut om met die sensaties om te gaan, maar kan ook pijn, herinneringen of boosheid oproepen, waardoor de veiligheid van de relatie in het geding lijkt. Lichaamsgericht werken is opereren op het scherp van de snede. Het voordeel is dat het werkt aan twee kanten: een oefening die omgaan met pijn tot doel heeft, kan impliciet invloed uitoefenen op bijvoorbeeld de agressieregulatie.

Begrenzing helpt het gevoel van veiligheid te bewaren. De behandelaar moet ervoor zorgen dat de cliënt kan bevatten wat er met hem gebeurt en zijn grens respecteren. Wanneer over grenzen heengegaan wordt – bijvoorbeeld wanneer een cliënt begint te dissociëren – geldt veiligheid als basisrichtlijn en moet dat diagnostisch signaal aangegrepen worden als indicatie voor overleg met een ggz-hulpverlener of doorverwijzing.

### 2.2. Over psycho-educatie

Psycho-educatie helpt de cliënt te begrijpen wat er aan de hand is en helpt hem bij

het vinden van de juiste woorden. Psycho-educatie is het geven van juiste en voldoende informatie over

- oorzaak en gevolg van klachten en problemen;
- het verband tussen gedragingen, gevoelens en gedachten.

Enkele voorbeelden

#### *Oorzaak en gevolg*

- Als spanning chronisch is, wordt ze pijn.
- Chronische pijn veroorzaakt chronische, disfunctionele spanning. Het lichaam herkent acute pijn als een gevaar waarop het reageert door spieren zodanig aan te spannen dat het gevaar ontweken kan worden. Iemand trekt zijn hand terug, wanneer hij zich brandt; de spanning in de spieren is hier functioneel. Wanneer de pijn chronisch wordt, wordt de spierspanning intact gehouden, hoewel de oorspronkelijke prikkel weg is. De spanning wordt niet omgezet in spierbeweging en is niet functioneel meer. Integendeel, ze leidt tot meer klachten.
- Een beschadiging veroorzaakt een pijnplek. Om pijngevoelens te mijden zijn we geneigd de spieren rondom de pijnplek aan te spannen. Daardoor ontstaan er spastisch samengetrokken spieren die op zich weer aanleiding geven tot meer pijn.

#### *Verband gedragingen, sensaties en gevoelens*

- Wie pijn heeft gaat zijn lichaam spannen, omdat hij denkt daardoor de pijn minder te voelen. Bij kou trekt iemand zijn schouders op, maar vergeet dat dat helemaal niet helpt. Het lichaam spannen bij pijn helpt ook niet. Het lichaam ontspannen bij pijn helpt daarentegen wel, maar het is heel moeilijk. Ontspannen moet iemand leren als hij pijn heeft.
- Door 'naar de pijn toe te ademen' en bewust het lichaam te ontspannen kunnen pijngevoelens beïnvloed worden. Niet dat de pijn minder wordt, maar wel dat ze beter verdragen kan worden. Een voorbeeld is op blote voeten op een stok of een steen staan. Dat doet pijn; de voetzool is gevoelig. Maar door als het ware de stok onder je voet (= de pijn) te omvatten met adem en liefdevolle aandacht, kan de pijn beter verdragen worden. Dat helpt om actief te blijven en verder te gaan met datgene waarmee iemand bezig was.
- Als iemand deze oefening goed doet, kan hij beter met grenzen omgaan. De eigen grenzen herkennen, bewaken en verleggen speelt een rol in het contact met anderen. Als iemand te dichtbij komt, zowel letterlijk als figuurlijk, kan dit ervaren worden als een overschrijding van de grenzen. Iemand krijgt het bijvoorbeeld benauwd of begint te zweten van angst. Het gaat er dan om dat hij op deze lichaamssignalen reageert en de ander duidelijk maakt dat hij de afstand niet prettig vindt. Dit is iets wat in het begin met hulp van begeleiding geoefend kan worden. De behandelaar helpt bij het leren luisteren naar lichaamssignalen.

#### *Laat zien wat je doet*

Lichaamstaal maakt vaak meer duidelijk dan woorden. Bovendien is de kennis van het Nederlands bij vluchtelingen niet altijd even groot. Het is daarom belangrijk dat de behandelaar de oefening voordoet, daarvoor de tijd neemt en het desgewenst

herhaalt. Niet alleen maakt het tonen hoe de oefening gaat snel duidelijk wat er moet gebeuren, ook de drempel om de oefening daarna uit te voeren wordt lager.

Uiteindelijk gaat het er niet om dat de oefening perfect wordt gedaan maar om wat een oefening doet met iemand, wat er bij iemand door de oefening verandert ten opzichte van voordien.

Bij het voordoen van de oefeningen is het goed om rekening te houden met het effect ervan op de cliënten. Indien de behandelaar grote, zwaaiende bewegingen maakt, zullen cliënten geneigd zijn dat ook te doen. Mogelijk zijn ze daar nog niet aan toe of het oefenen doet hen extra pijn. Het kan de motivatie van cliënten negatief beïnvloeden. Daarom heeft het de voorkeur de bewegingen bij het voordoen aan te passen aan het doel van de oefening en de conditie van de cliënt. Jong volwassen vluchtelingen kunnen in dat opzicht bijvoorbeeld meer uitgedaagd worden dan ouderen.

### 2.3. Tips en richtlijnen

#### Wenken voor een gesprek

Aan de hand van de houding of sensatie wordt gepraat over de relatie lichaam-geest, spierspanning en trauma (inclusief het feit dat de klachten alleen verholpen kunnen worden als het hele lijf wordt behandeld). Verder valt het vaak in goede aarde om te vragen: Zullen we eens wat doen met ons lichaam in plaats van alleen maar te praten? Ook kan aansluiting gezocht worden bij de eigen cultuur: Welke hulp zou je thuis inroepen? Wanneer een cliënt alleen 'geholpen wil worden', dient tactisch duidelijk gemaakt te worden dat de oefeningen inhouden dat de cliënt zelf aan de slag gaat en in dat proces begeleid wordt. Marchandeer en probeer tot de afspraak te komen dat een aantal keren geoefend zal worden. Maak een werkafpraak dat de cliënt stop mag zeggen. Geef schriftelijk informatiemateriaal mee over bijvoorbeeld de relatie spanning-pijn of angst-benauwdheid.

#### Tijdcontingent werken

Met tijdcontingent werken wordt bedoeld dat vooraf afgesproken wordt hoelang een oefening duurt, op welk tijdstip er rust wordt genomen of medicatie kan worden ingenomen. Daarbij is het van belang dat niet zozeer de mate van pijn bepaalt hoelang de oefening duurt, maar of iemand in staat is om de oefening gedurende een bepaalde tijd vol te houden. De behandelaar dient de pijntolerantie langzaam op te bouwen: op een vriendelijk niveau starten, onder de pijngrens. Hij kan de cliënt vertellen dat niet pijn de maatstaf is, maar het gevoel iets goeds gedaan te hebben. Samenhangend hiermee is van belang om eerder het gezond gedrag te bekrachtigen ('het is gelukt!') dan de pijn ('hoe gaat het nu met de pijn?').

Het mag duidelijk zijn dat het aanbieden van lichaamsgerichte behandel oefeningen de behandelaar niet verlost van het gesprek. Integendeel, vanaf het moment dat het voorstel gedaan wordt tot aan de evaluatie achteraf dient te worden gesproken. Vooraf worden korte instructies gegeven. Bij de uitvoering kan gebruik gemaakt worden van de teksten bij de oefeningen, die soms letterlijk kunnen worden overgenomen. De afronding houdt in: het bespreken van het effect van de

lichaamsgerichte behandel oefeningen en psycho-educatie. De behandelaar kan daarbij verbanden leggen tussen gedragingen, sensaties en gevoelens en uitleg geven over oorzaak en gevolg (chronische spanning en pijn, snel ademen en verzuring bloed).

### Huiswerk

Huiswerk is belangrijk bij een individuele behandeling en wanneer in groepen gewerkt wordt. Zo kan het doen van oefeningen thuis een instrument zijn om psycho-educatie aan op te hangen. Aan de hand van het huiswerk kan nagegaan worden hoe het zit met het herstelproces van de cliënt(en) in de eigen omgeving.

De behandelaar dient voor het aanbieden van huiswerk echter altijd in gesprek te gaan over de mogelijkheden daartoe en zich te verplaatsen in de leefomgeving van de cliënt. Huiswerk is vaak een worsteling en de behandelaar moet zich niet laten ontmoedigen. Het is belangrijk, maar niet onoverkomelijk en zeker geen parameter voor succes.

Het huiswerk kan een enkele taak zijn of uit verschillende taken bestaan. Zo kan van de cliënten worden verwacht dat ze thuis een of meer oefeningen doen en daarbij op papier zetten, welke oefening werkt en wat er dan precies gebeurt. Bepaalde behandel oefeningen in dit boek zijn meer dan andere geschikt om thuis te doen.

Bij de voorbespreking van het huiswerk zijn twee zaken van belang:

- *Structuur.* Het huiswerk dient ingekaderd te zijn, dat wil zeggen dat gesproken dient te worden over het aantal en de soort oefeningen, de frequentie per dag/week, de tijdsduur dat iemand oefent en de pauzes. Het is belangrijk hierover heldere afspraken te maken en te proberen tijdcontingent te werken.
- Hoe vaker een oefening gedaan wordt, hoe beter de techniek en hoe meer effect. Zoals bij meer zaken het geval is: *oefening baart kunst*. Het effect is evenredig aan de inzet. Dat houdt in dat naarmate de cliënt een oefening beter onder de knie heeft, er effectiever ingegrepen wordt in datgene waar de oefening voor bedoeld is.

## 3. Inleiding tot het ACO-oefeningenschema

### 3.1. ACO en stabilisatie

Stabilisatie in relatie tot lichamelijke klachten en pijn is een belangrijke voorwaarde voor verdere behandeling. Onder stabilisatie verstaan we een aantal uiteenlopende en tevens met elkaar in verband staande facetten. Allereerst het feit dat vitale lichaamsfuncties als eten, slapen en het dag/nachtritme weer enigszins genormaliseerd zijn. Stabilisatie kan ook betekenen dat iemand actiever wordt en de eigen kracht weer kan ervaren en benutten. Op andere momenten of bij een andere cliënt betekent zich stabiel voelen dat hij kan omgaan met de innerlijke onrust, met irritatie, angst of de neiging oppervlakkig te ademen. Stabilisatie betekent in die gevallen vaak het ervaren van enige ontspanning. Bovendien komt het voor dat een cliënt die lijdt aan PTSS van het ene uiterste (*hyperarousal*) in het andere (*numbing*;

afstomping) schiet.

Het veelomvattende begrip stabilisatie is in het kader van de behandel oefeningen opgesplitst in drie elementen: activering, controleversterking en ontspanning.

#### *Activering*

Aanzetten tot actie of bewegen en zelf initiatief nemen; pijnlijke sensaties kunnen ervaren en tegelijk verdergaan met wat men doet; gevoelens uitspreken.

#### *Controleversterking*

Versterking van controle helpt de cliënt verkeerde gedragingen (zoals hyperventileren) te voorkomen; leren omgaan met, zich niet verliezen in onprettige sensaties zoals pijn, onrust of spanning.

#### *Ontspanning*

Ontspanning is bedoeld om de cliënt in staat te stellen zichzelf tot rust te brengen en/of ontspanning te ervaren.

Door onderscheid te maken kan gekozen worden voor die oefening die het best past bij het klachtenpatroon of bij het proces waarin de cliënt of de groep als geheel zich bevindt. Het ACO-oefeningenschema kan daarbij helpen.

### 3.2. ACO en wederzijdse beïnvloeding

In hoeverre en in welke mate een oefening het ene of het andere effect heeft, blijft moeilijk in te schatten. Het onderscheid is enigszins kunstmatig in die zin dat de drie elementen op elkaar inwerken. Activering kan ontspannend zijn: denk aan de gevleugelde opmerking ontspanning door inspanning. Meer ontspanning kan het gevoel van controle versterken, omdat de spieren tijdelijk minder gespannen zijn en de ademhaling rustiger verloopt. Controleversterking kan activering tot gevolg hebben: weten hoe je pijn en hyperventilatie kunt verdragen en voorkomen, kan een stimulans zijn om je weer onder mensen te begeven, de draad op te pakken. Activering, controleversterking en ontspanning zijn wat betreft effect dus wel te onderscheiden, maar in de behandel oefeningen soms moeilijk van elkaar te scheiden. Het gaat in de praktijk vooral om accentverschillen.

### 3.3. ACO-oefeningen als proces

Lichaamsgericht werken verloopt meestal in een gelaagde voortgang: wanneer zich na een crises enige stabilisatie voordoet, kan een dieper liggende laag van herinneringen en ervaringen nieuwe beelden en nieuwe spanning doen oproepen. Exploratie van gevoelens is inherent aan het proces, maar het gaat erom de cliënt telkens in staat te stellen de controle te herwinnen en het geleerde te consolideren. In het proces zal het accent beurtelings liggen op activering, controle of ontspanning en niet op de exploratie van onderliggende gevoelens.

# 4

## Lichaamsgerichte behandel oefeningen

In dit hoofdstuk staan 26 lichaamsgerichte behandel oefeningen beschreven volgens een vast format dat in de eerste paragraaf behandeld wordt. Door middel van het aco-oefeningenschema dat daarop volgt, kan de behandelaar de keuze voor een oefening bepalen aan de hand van de mate waarin een oefening inwerkt op respectievelijk activering, controlebevordering en ontspanning. Daarna volgen de oefeningen; elke oefening beslaat twee nevenliggende pagina's. Behalve door de tekst en het aco-kader wordt de oefening verduidelijkt door een of meer illustraties. Daardoor is het mogelijk om de cliënt te tonen hoe hij de oefening dient uit te voeren.

### 4.1 Leeswijzer

Stramien De beschrijving bevat standaard de volgende elementen:

Titel

Ind/groep-cirkels

aco-kader

Inleidende tekst

Indicaties

Doelen

Randvoorwaarden

Beschrijving (tekst, observaties en afronding)

Psycho-educatie

Duur en frequentie

Opmerking

Titel De titel verwijst (vaak in metaforische zin) naar de wijze waarop de oefening gedaan moet worden, het gevoel of beeld dat de oefening oproept of het doel ervan.

Ind/groep-cirkel De meeste oefeningen zijn zowel geschikt voor individuele als voor groepsbehandelingen. Waar vanwege ruimtegebrek, technische of an-

dere redenen de oefening niet gebruikt kan worden in de individuele hulpverlening, is dat aangegeven met een dwarse streep door de cirkel.



#### ACO-kader

A staat voor activerend, c voor controlebevorderend, en o voor ontspannend. Met kruisjes (+) wordt de sterkte of gradatie aangegeven. Hoe meer kruisjes (maximaal drie), hoe sterker de oefening inwerkt op respectievelijk activering, controlebevordering of ontspanning. Zoals in het voorgaande hoofdstuk is aangegeven, is er vaak overlap in effect; een oefening kan op meer dan één element haar uitwerking hebben. Het ACO-oefeningenschema stelt de behandelaar in staat een keuze te maken.



**Inleidende tekst** Een korte inleiding brengt de metaforische titel in verband met het doel van de oefening en/of de bewegingen die gemaakt worden. De titel kan refereren aan een beeld dat opgeroepen wordt en waarover met de cliënt gesproken kan worden. Verder staat in de inleidende tekst of een oefening geschikt is als opwarmer of afsluiter van een sessie en of ze gebruikt kan worden in het begin van de behandeling of aan het eind.

**Indicaties** Onder dit kopje staan de indicaties waarvoor de oefeningen gegeven worden. Er is getracht daarbij uit te gaan van de klachten zoals de cliënt ze aangeeft en dus niet van de diagnose die de behandelaar stelt.

**Doelen** De doelen hebben een directe relatie met de indicatiegebieden. In de meeste gevallen gaat het om de afname van of het leren omgaan met 'onbegrepen lichamelijke klachten' zoals pijn, spanningsklachten, vermoeidheid, ademhalings- en concentratieproblemen. Daarnaast staan doelen aangegeven als grenzen leren aangeven, bewust maken van bepaalde gevoelens of onderling contact bevorderen. In alle gevallen wordt een relatie gelegd met het ACO-kader. Dat wil zeggen dat concreet aangegeven staat in hoeverre oefeningen inwerken op gevoelens van spanning, pijn beïnvloeden of slechte controle en concentratie en dergelijke.

- Randvoorwaarden** Onder randvoorwaarden staan de praktische benodigdheden: welke ruimte is nodig en welke materialen. De oefeningen zijn erop geselecteerd dat ze bruikbaar zijn in de ambulante ggz-hulpverlening. Omdat dat in veel gevallen een individueel contact betreft in kleine ruimtes, is voor een groot aantal oefeningen alleen een kamer met twee stoelen nodig. Wanneer met groepen gewerkt wordt, moet de ruimte daaraan worden aangepast; dat geldt ook voor het gebruik van materialen. Het gaat altijd om simpele materialen zoals ballen, touw, ballonnen, stokjes, lakens, zaken die overal te koop zijn of zelf te maken. Meer 'professioneel' materiaal kan wellicht verkregen worden via de pmt.
- Beschrijving** De beschrijving van elke oefening valt uiteen in drie delen: **1** de voor de oefening te gebruiken tekst; **2** de observaties die gedaan kunnen worden tijdens de uitvoering; **3** de afronding van de oefening.
- 1 Tekst** Wanneer de tekst cursief aangegeven staat, is hij zodanig opgesteld dat hij voorgelezen kan worden. Lees de tekst langzaam voor en herhaal indien nodig. Enige oefening hierin is zeker niet overbodig. Waar de tekst bij de beschrijving niet cursief is, gaat het om een beschrijving sec van de manier waarop de oefening gedaan moet worden. In dat geval worden ook aanwijzingen en tips gegeven hoe de oefening te beginnen en waar bij aanvang op te letten. Natuurlijk is het begrip van de tekst afhankelijk van de taalvaardigheid van de cliënt, maar tezamen met de uitleg, de illustraties en het feit dat een oefening voorgedaan wordt, is de kans groot dat de cliënt begrijpt hoe de oefening dient te gebeuren.
  - 2 Observaties** Hieronder vallen zowel gedragingen waar de behandelaar op kan letten, als sensaties en gevoelens waarop gereageerd dient te worden, bijvoorbeeld wanneer een cliënt aangeeft vanwege pijn een bepaalde oefening niet verder meer te kunnen uitvoeren. Ook kan worden aangegeven dat je tijdens de oefening grenzen dient te stellen of hoe bepaalde te pijnlijke of prikkelende sensaties vermeden kunnen worden. De observaties komen zeker aan bod tijdens de modellering vooraf door de pmt.
  - 3 Afronding** Onder dit kopje staat in een aantal gevallen in exacte bewoordingen hoe de oefening beëindigd kan worden. Meestal staan er relevante vragen en thema's waarmee het gesprek met de cliënt(en) over de oefening geopend kan worden.
- Psycho-educatie** Zoals eerder aangegeven, is psycho-educatie van groot belang. De cliënt krijgt na de behandel oefening de gelegenheid zijn ervaringen onder woorden te brengen. Aan de hand hiervan legt de behandelaar

een verband tussen oorzaak en gevolg of tussen sensatie, cognitie en gedrag. Voorbeeld: oefening 11 – Skiën en langlaufen. Psycho-educatie: over ademhalingsklachten als uiting van angst en waakzaamheid. Bij het onderdeel psycho-educatie wordt aangegeven welke thema's besproken worden in directe relatie tot de klachten van de cliënt (indicatiegebieden) en de doelen van de net uitgevoerde behandeloefening.

**Duur en frequentie** Een aantal zaken komt hierbij aan de orde. Ten eerste de fasering: sommige oefeningen kunnen pas aangeboden worden, wanneer het behandelcontact voldoende veilig en vertrouwd is voor de cliënt of voor de groep cliënten. Andere oefeningen kunnen dat contact of de groepscohesie juist bevorderen. Verder wordt aangegeven hoe vaak een oefening aangeboden kan worden, of ze geschikt is om mee te geven als huiswerk en de tijdsduur. De meeste oefeningen vereisen tussen de 5 en 20 minuten.

**Opmerking** Bij enkele oefeningen staan onderaan opmerkingen. Ze gaan over de samenwerking wanneer met twee behandelaars gewerkt wordt; een mogelijke fasering van de oefening zelf (van gemakkelijk naar moeilijker) of het betreft een belangrijke opmerking die te maken heeft met deze ene oefening. Zo staat er bijvoorbeeld aangegeven, wanneer de oefening een grote impact kan hebben op de cliënt omdat de oefening of het gebruikte materiaal associaties kan oproepen met marteling.

## 4.2 ACO-oefeningenschema

De mate waarin een oefening van invloed is op activering, controlebevordering en ontspanning bepaalt de rangorde. Behandel oefeningen die bedoeld zijn om meer activering tot gevolg te hebben staan bovenaan, de oefeningen in het midden werken controlebevorderend en de oefeningen onderaan zijn meer van invloed op ontspanning.

## Oefeningenschema

	ACTIVERING	CONTROLE	ONTSPANNING	
<b>A</b>				
1	Zon	+++	++	+
2	Vierkantje stampen	+++	++	
3	Touwenknoop	+++	+	
4	Ik ben een ballon	+++	+	+
5	Tijgers in het gras	+++	++	
6	Weerspiegeling	+++	+	
7	Houthakken	+++	++	
8	Touwtrekken	+++	++	
9	Vitamine S	+++	++	
10	Zwaaimolen	++	+	+
11	Skiën en langlaufen	++	+	
12	Parachute	++	+	+
<b>C</b>				
13	De rug rechthouden	+	+++	++
14	Spijkerbed	+	+++	++
15	Wiegend bamboe	+	+++	++
16	Loskloppen en afstoffen	++	++	++
17	Appels plukken		++	++
<b>O</b>				
18	Wortels van de boom	+	+	+++
19	The wave		++	+++
20	Olifant		++	++
21	Vogel in het nest	++		++
22	Kat, paard, hond	+	++	++
23	Je nek uitsteken	+	+	++
24	Luchtigheid	+	+	++
25	De cirkel is rond	+	+	++
26	Zonnebloem		+	++

## 1 Zon

Ind	Groep	A + + +
		C + +
		O +

De zon is rond, net als de cirkel van het leven. Er zit geen einde of begin aan. Dag en nacht, licht en donker zijn een continue, zich steeds herhalende beweging. Net als de ademhaling: uitademen gaat automatisch over op inademen. Als iemand gespannen is, is het lichaam vaak de weg kwijt. Door deze oefening kan men die natuurlijke beweging weer terugvinden. Bovendien laat het lichaam door actief te bewegen gemakkelijker een teveel aan spanning los. De oefening kan in elke fase en op elk moment van de behandeling gedaan worden.

Indicaties Ademhalingsklachten.  
 Controle- en concentratieproblemen.  
 Gespannenheid met of zonder pijn in het hele lichaam.

Doelen 1 Vermindering van spanning en pijn door beweging en ademhaling.  
 2 Controle en concentratie vergroten.

Randvoorwaarden Geen.

Beschrijving *Ga staan met je voeten op heupbreedte en breng beide armen zijwaarts omhoog, terwijl je inademt. Strengel je vingers in elkaar en laat eventueel je wijsvingers omhoog steken als een wijzer van de klok. Je schouders zijn laag en ontspannen. Kijk voor je. Laat uitademend je armen in een cirkelbeweging naar beneden komen, je bovenlichaam buigt helemaal mee, je knieën zijn licht gebogen. Inademend kom je aan de andere kant weer omhoog. Zo ga je door: je gaat met de beweging van de zon mee (en met de richting van de klok, dus linksom). Doe dit een paar keer, kom inademend omhoog en laat uitademend je armen zijwaarts weer zakken.  
 Blijf staan en voel na wat je voelt in je lichaam.*

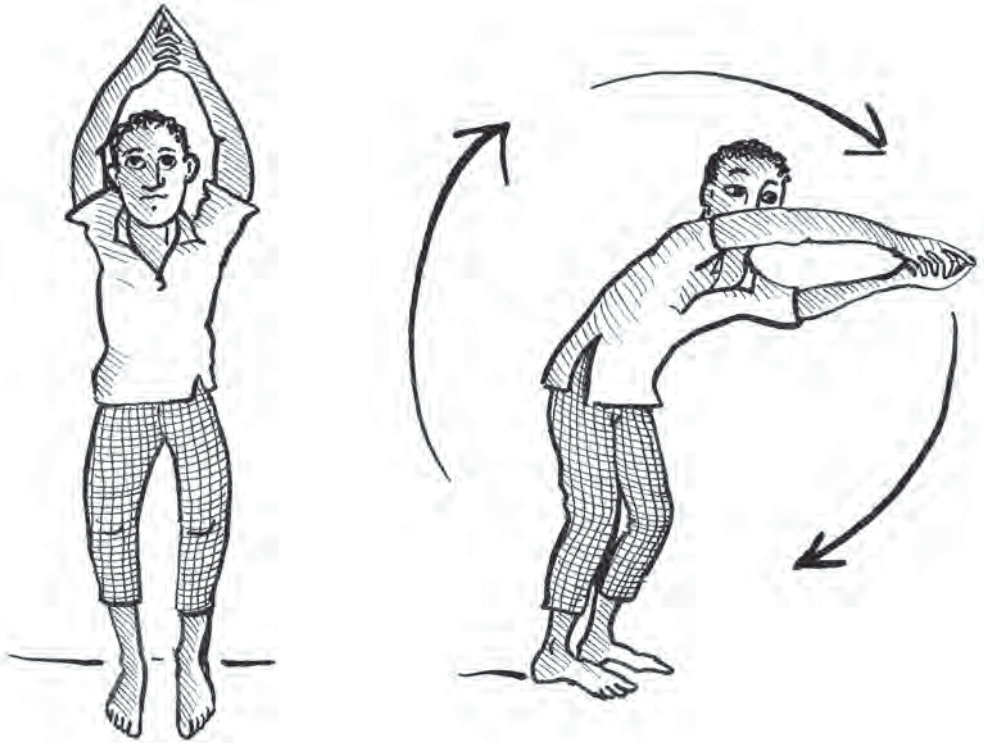
Observaties Bij te veel spanning of pijn zal iemand moeite hebben met de beweging, omdat ze vrij intensief is. Ook bij schouderklachten kan de oefening zwaar zijn. Toch is het de moeite waard het te proberen. Een aanpassing kan zijn om alleen bij inademen de armen zijwaarts omhoog en uitademend omlaag te brengen; dit langzaam doen, bijvoorbeeld in vier tellen. Let op dat de schouders niet opgetrokken worden. Dit is vaak een gewoonte die mensen zich niet bewust zijn, maar wel kunnen afleren door er vaak op gewezen te worden.

**Afronding** Vraag na wat er anders was. Kon je je adem voelen? Kon je in een ritme komen en ging het gaandeweg meer vanzelf? Kon je je aandacht erbij houden?

**Psycho-educatie** Over omgaan met pijnsensaties door zich te concentreren op de ademhaling. Wanneer je je concentreert op het ademen en tegelijk beweegt, helpt dat om niet te piekeren. Bovendien laat je lichaam door actief te bewegen gemakkelijker een teveel aan spanning los.

**Duur en frequentie** 5 minuten.

**Opmerking** Maak van pijntoename of -afname geen gespreksonderwerp, omdat daarmee de kans toeneemt dat het pijnniveau een strijdpunt wordt. De afname van pijn moet in zijn algemeenheid gezien worden als een mogelijk neveneffect. Maak strop afspraken.



## 2 Vierkantje stampen

Ind	Groep	A + + + C + + O -
-----	-------	-------------------------

Bij deze oefening dient de cliënt zijn aandacht te richten op het onderlichaam waardoor hij afgeleid wordt van de spanningen die zich vaak in het bovenste gedeelte van het lichaam opstapelen en vastzetten. De doelgerichtheid, het niet mechanisch met de voet op de grond te stampen, helpt mee het gevoel van controle te herwinnen.

Indicaties Ademhalingsklachten.  
Gespannenheid met of zonder pijn in het gehele lichaam.  
Slechte controle en concentratie.

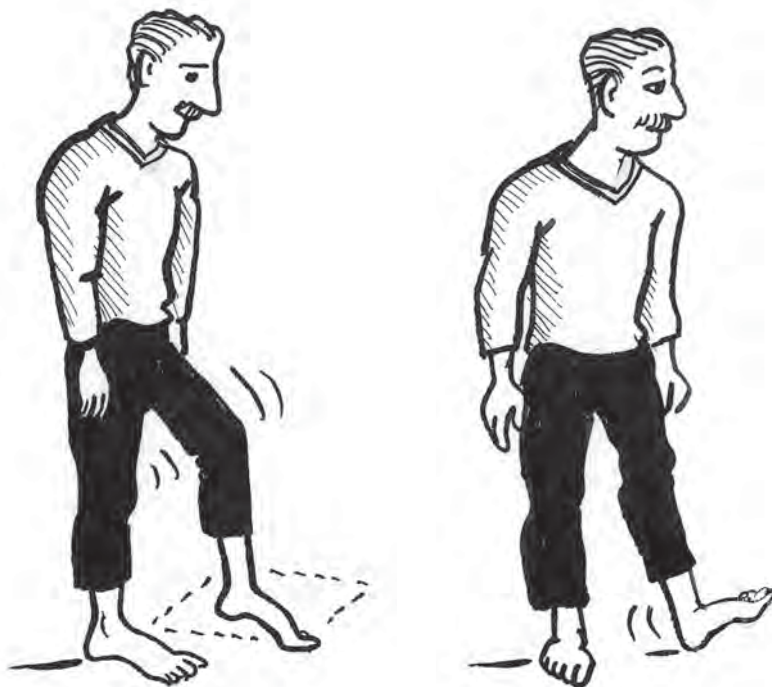
- Doelen
- 1 Aandacht voor het bovenste gedeelte van het lichaam actief verplaatsen naar aandacht voor de voeten, het draagvlak.
  - 2 Pijnklachten verminderen.
  - 3 Concentratie en controle vergroten.

Randvoorwaarden Geen.

Beschrijving *Doe je schoenen uit om goed de grond onder je voeten te voelen. Ga staan met je voeten op heupbreedte (eventueel kort benoemen: je knieën licht gebogen, armen ontspannen langs je lichaam, schouders laag en je hoofd recht op, kin iets naar je borst en de achterkant van je nek lang maken). Voel hoe je tenen op de grond rusten, voel je hiel. Heb je koude of warme voeten? Breng je gewicht op één been en haal je andere voorvoet van de grond. Stamp dan met die voorvoet in de vorm van een vierkantje op de grond, alsof je met je blote voeten in het natte zand staat te stampen. Doe hetzelfde met je hiel. Rol je voet af, te beginnen bij de tenen en dan richting hiel. Ga weer staan met je volledige voetzool aan de grond en voel het verschil. Doe hetzelfde met de andere voet.*

Observaties Hoe groot of klein maakt de cliënt de beweging? Het moet wel een vierkantje blijven. Let er tevens op dat men niet de binnen- of buitenkant van de voet gebruikt; dit deel van de voet kan daar minder goed tegen. Lukt het iedere client om de basishouding in te nemen? Lukt het om niet bezig te zijn met de bovenkant van het lichaam?

Afronding Nadat een voet aan de beurt is geweest of achteraf: Wat voelde je in je voeten? Wat voelde je in de rest van je lichaam (warm/koud)? Wat gebeurde er met je adem?



Psycho-educatie Over afleiding. Het actief verplaatsen van aandacht naar een ander lichaamsdeel verandert de beleving, de spanning en de pijn in dat ene deel.

Over controle. Controle houdt ook in: vooraf iets bedenken en dat daaropvolgend uitvoeren. In dit geval: het maken van de beweging van een vierkant.

Duur en frequentie 10 tot 15 minuten.  
De oefening kan vaak herhaald worden.

Opmerking Wanneer iemand gevoelige voeten heeft of daar negatieve ervaringen mee heeft opgedaan (martelingen), kan de oefening veranderd worden: in plaats van stampen wordt volstaan met aanraken, tikken of rollen.

### 3 Touwenknoop



In deze oefening raken de cliënten van de groep eerst verstrengeld, waarna ze gezamenlijk de weg terug dienen te vinden. De touwenknoop is een metafoor voor een ingewikkeld probleem dat op het oog onoverkomelijk lijkt. De cliënten worden zich ervan bewust dat zo'n probleem opgelost kan worden door de tijd te nemen, goed te kijken, geduld en samenwerking. De oefening is geschikt voor de beginfase van een groep of training, of bij verandering in de groep (conflict, afscheid nemen, een nieuw groepslid).

Indicaties Isolement en inactiviteit.  
Slechte controle en concentratie.

Doelen 1 Onderling contact bevorderen.  
2 Actief een probleem oplossen.

Randvoorwaarden Een ruimte waarin de cliënten door elkaar kunnen lopen.  
Voor iedere twee cliënten een touw van twee meter.



- Beschrijving** De cliënten staan in een kring. Ieder krijgt een eind van een stuk touw in de hand. Het andere eind wordt gegeven aan een overbuurvrouw/-man. Dan lopen de cliënten door elkaar totdat een schijnbaar onontwarbare kluwen is ontstaan. Een van de behandelaars geeft aan wanneer de knoop groot genoeg is. De cliënten wordt daarna gevraagd door goed te kijken, te overleggen, te proberen en opnieuw te proberen, de knoop te ontwarren. Het touw mag niet losgelaten en ook niet overgepakt worden met de andere hand.  
De behandelaars zien erop toe dat de oefening volgens de regels verloopt.
- Observaties** Onderlinge verhoudingen. Hoe stelt men zich op? Bijvoorbeeld: mee-gaand of sturend, actief of passief? Maakt men gebruik van verbale aanwijzingen of non-verbale? Raakt men elkaar aan of niet?
- Afronding** In een groepsgesprek achteraf worden vragen gesteld over de betekenis van de oefening. Wat was ieders rol tijdens het ontwarren en hoe was de samenwerking? Hoe is het om af te wachten, hoe om initiatief te nemen? En hoe is het om er weer uit te komen?
- Psycho-educatie** Over samen met anderen iets oplossen.
- Duur en frequentie** 15 minuten.
- Opmerking** Deze oefening kan moeilijker gemaakt worden (fasering).  
Moeilijkheidsgraad 2: Er mag niet gesproken worden.  
Moeilijkheidsgraad 3: Er mogen ook geen non-verbale aanwijzingen gegeven worden.

## 4 Ik ben een ballon

Ind	Groep	A + + + C + O +
-----	-------	-----------------------

Ik ben een ballon betekent dat ik mezelf kan opblazen en laten leeglopen. In feite doen we dat met onze longen als we ademen. Maar zuurstofrijke lucht is tegelijk energie, brandstof voor onze cellen. Door op een juiste manier te ademen voorzien we onszelf van de meest rudimentaire levenskracht. Deze oefening is geschikt om een sessie mee te beginnen of af te sluiten.

Indicaties Ademhalingsklachten.  
Bij vermoeidheid en lusteloosheid.

Doel Bewustwording van ademhaling in relatie tot lichamelijke gewaarwordingen.

Randvoorwaarden Geen.

Beschrijving *We beginnen rechtop, armen in horizontale stand zijwaarts geheven, de voeten een beetje uit elkaar. Met de uitademing buig je lichtjes door de knieën – niet diep maar in de maat en evenredig aan de uitademing. De armen zakken en ook de handen buigen iets meer naar beneden. De benen komen in paardrijstand. Blijf zo een paar tellen staan. Zodra de inademing begint, kom je weer langzaam rechtop. Op dezelfde manier als bij de uitademing, alleen andersom. Je lichaam vult zich als het ware als een ballon. Dus: bij inademing blaas je jezelf op, bij uitademing laat je de lucht gaan.*

*Doe, als het goed gaat, de ogen dicht en adem de eerste keer vijf keer; doe later minstens tien ademhalingen.*

Observaties Geef vooral in het begin veel aandacht aan de houding (de paardrijstand). Vraag de cliënt(en) naar de benen toe te ademen. De lucht moet zo diep mogelijk in de borstkas (buik) terechtkomen. En daarvandaan moet ook uitgeademd worden.

De eerste keren kunnen de bovenbenen gaan trillen. Dat is de plaats waar de energie naar toe gaat.

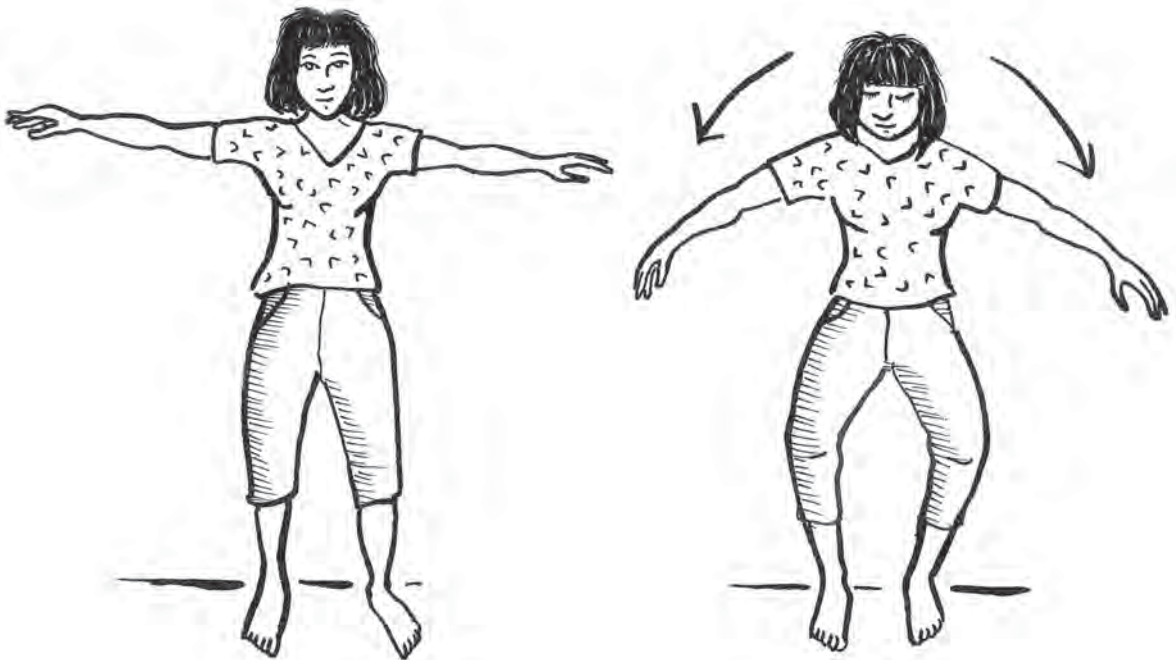
Let op de ademhaling: hoelang duurde een ademhaling?

Afronding Napraten: Wat was moeilijk en wat ging goed? Hoe voel je je nu? Is er iets veranderd, misschien in je ademhaling? Waar voel je het effect het meest?

Psycho-educatie 1 Over hoe en waar spanning zich in het lichaam vastzet.  
2 Over ademen als autonoom proces, dat ook te beïnvloeden is.  
Trek een parallel met spanning (ook spanning is autonoom en te beïnvloeden).

Duur en frequentie 10 minuten.  
Bij groepen moet iets meer tijd uitgetrokken worden om de oefening te leren.  
Heeft de cliënt de techniek onder de knie, dan kan de oefening gedaan worden wanneer hij aangeeft een slechte week te hebben.

Opmerking Het is niet bezwaarlijk als er geluid gemaakt wordt bij het in- en uitademen, maar de behandelaar dient erop te letten dat medeciënten zich er niet aan storen.

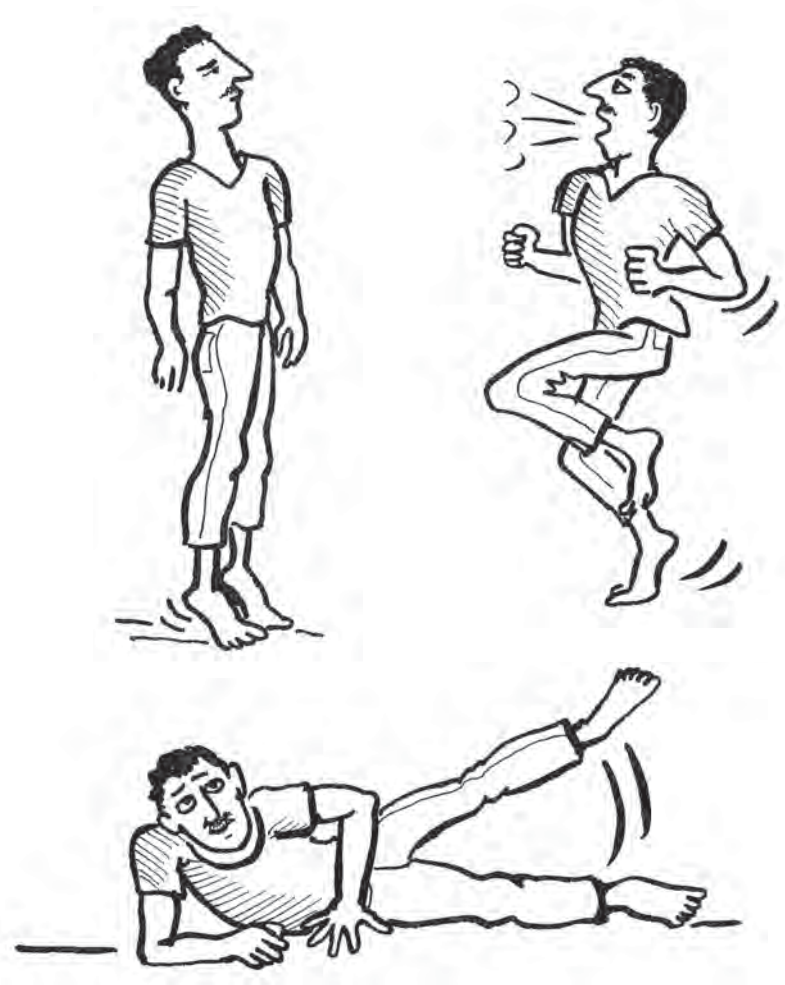


## 5 Tijgers in het gras

Ind	Groep	A + + + C + + O -
-----	-------	-------------------------

Tijgers sluipen in hoog gras. Om spieren en gewrichten soepel te houden rekken ze zich uit. Mensen moeten meer doen om hun lichamelijke conditie op peil te houden of te verbeteren. Fitnessoefeningen zijn voor dit doel bedacht. Met een goede lichamelijke conditie zijn mensen beter in staat met problemen om te gaan. Van fitnessoefeningen wordt iemand lichamenlijk moe, maar hij kan zich daarna gemakkelijker ontspannen.

Indicaties	Vermoeidheid en slechte lichamelijke conditie. Gespannenheid met of zonder pijn in het hele lichaam.
Doelen	1 Lichamelijke conditie verbeteren. 2 Spanning in het lichaam verminderen.
Randvoorwaarden	Samenwerking met pmt. Voldoende ruimte om te bewegen, liefst ook matten.
Beschrijving	Het gaat om het licht inspannen en rekken van spiergroepen. Dit is vooral geschikt als warming-up in groepen.
Uitgangshouding	<ol style="list-style-type: none"> <li> <p><i>Staan</i>; oefening voor de beenspieren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>afwisselend rechter- en linkervoet op tenen plaatsen, langzaam en snel;</li> <li>hetzelfde met twee voeten tegelijk;</li> <li>kleine sprongetjes maken;</li> <li>spreid-/sluitsprongen maken;</li> <li>knieheffen;</li> <li>staan in spreidstand en dan naar beneden zakken met je bekken gebied, even zo blijven staan en weer terug.</li> </ul> <p><i>Staan</i>; oefening voor de armspieren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>armen gestrekt zijwaarts brengen en dan met de armen kleine en grote rondjes draaien;</li> <li>'hardlopen' op de plaats met ellebooginzet.</li> </ul> </li> <li> <p><i>Liggend</i>; oefening voor bovenbenen en bilspieren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>op je zij liggen en dan je bovenste been omhoog brengen en weer terug;</li> </ul> </li> <li> <p><i>In rugligging</i>; oefening voor de buikspieren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>met opgetrokken knieën bovenlichaam omhoog en omlaag brengen, daarbij handen in nek.</li> </ul> </li> <li> <p><i>In buikligging</i>; oefening voor de rugspieren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>in buikligging armen en benen gestrekt boven de grond tillen.</li> </ul> </li> </ol>





**Observaties** Let erop dat de cliënten hun grenzen niet overschrijden. Als het nodig is, tussendoor even rusten en dan weer doorgaan. Stimuleer hen anderzijds ook nog even vol te houden. Let erop dat iedereen goed blijft ademen.

**Afronding** De ademhaling even rustig laten worden. Hoe voel je je nu? Heb je te veel of misschien te weinig gedaan? Heb je pijn in je spieren? In dat geval kunnen nog enkele losmaak oefeningen voor die bepaalde spieren gedaan worden.

**Psycho-educatie** Het is proefondervindelijk bewezen dat actief bewegen beter is tegen pijn dan passief wachten tot het overgaat. Niets doen verergert de situatie alleen maar.

**Duur en frequentie** 10 tot 20 minuten, afhankelijk van de animo in de groep.

## 6 Weerspiegeling

 Ind	 Groep	A + + + C + O -
---	--	-----------------------

Bij deze oefening doen de deelnemers elkaar beurtelings na, vandaar de spiegeling. Het is een staande oefening waarbij iedereen in de groep voortdurend actief is. Ze is geschikt wanneer kennismaking en veiligheid op de voorgrond staan. Een beweging zelf bedenken en het feit dat iedereen jou volgt, kan het zelfvertrouwen doen toenemen en het gevoel zelf iets te kunnen doen tegen pijn en klachten. Ieder laat zien wat hij of zij al weet van oefeningen; daarnaast leert men zo een scala aan nieuwe oefeningen. Aan de wijze waarop het lichaam beweegt, is vaak zichtbaar wat het aankan.

Indicaties    Gespannenheid met of zonder pijn.  
 Ademhalingsklachten.  
 Slechte controle en concentratie.  
 Isolement en inactiviteit.



- Doelen
- 1 Spanning en pijn in het lichaam verminderen.
  - 2 Controle en concentratie vergroten.
  - 3 Cohesie en onderling contact bevorderen.

Randvoorwaarden Voldoende ruimte om te bewegen; per persoon drie vierkante meter.

Beschrijving De behandelaars doen mee met deze oefening en beginnen zelf. Begin met te zeggen dat door beweging spanning in het lichaam kan gaan loskomen. De uitleg is kort; de nadruk ligt op het doen. Als de bedoeling duidelijk is, proberen de deelnemers met non-verbaal communiceren het rondje door te laten gaan.

*Ga in een kring staan met voldoende ruimte om je heen, zodat je je armen rondom kan bewegen. Doe je schoenen uit, zodat je de vloer onder je voeten kan voelen. Je staat dan steviger. Om de beurt maakt iemand een beweging en de rest van de groep doet het na. Ik tik bijvoorbeeld met mijn hand kruislings mijn knie aan om en om of draai mijn schouders rond. Jullie doen mij allemaal na. Na 10 seconden neemt de volgende persoon het over en verzint iets anders, wat wij nadoen. Doe een beweging die je zelf makkelijk kan of fijn vindt.*

Observaties Geef aandacht aan cliënten die vanwege pijn of angst om het niet goed te doen, willen afhaken. 'Doe wat je kan, doe maar heel 'klein' mee dan'. Tijdens het uitvoeren moedigt de behandelaar aan om elkaar te helpen als iemand niets kan verzinnen (Ken je een oefening van fysiotherapie? Of een danspas?). Moedig ook aan om de humor ervan in te zien: het is niet erg om gezamenlijk te lachen om de verschillende uitvoeringen, het gehijg en gepuf van iedereen. Communiceer zelf vooral non-verbaal om in het 'doen' te blijven, anders gaan de cliënten praten en haken ze makkelijker af.

Afronding Ga nadat iedereen aan de beurt is geweest, nog eens de andere kant op. Ter afsluiting geeft de groep zichzelf een applaus voor de energie die erin gestoken is. Als vraag kan gesteld worden: Hoe voelt je lichaam nu?

Psycho-educatie Over wat je zelf allemaal kunt doen aan de klachten. Het lichaam is erop gebouwd om te bewegen; als spieren niet gebruikt worden gaan ze vastzitten en pijn doen. Stramme spieren maakt het ademen moeilijker; iemand voelt zich dan sneller benauwd.

Duur en frequentie 10 minuten.

## 7 Houthakken

Ind	Groep	A + + + C + + O -
-----	-------	-------------------------

Houthakken geeft aan dat je beweegt alsof je hout hakt, anders zou het een mechanische beweging worden. Je kunt je voorstellen het buiten in de natuur (in je eigen land) te doen. De oefening is geschikt wanneer er al een aantal sessies achter de rug is en de groepsleden elkaar al een beetje kennen. Soms generen mensen zich om grote bewegingen te maken.

Indicaties Ademhalingsklachten.  
Gespannenheid met of zonder pijn.  
Slechte controle en concentratie.

Doelen 1 Het lichaam activeren.  
2 Vermindering van spanning en pijn door beweging en ademhaling.

Randvoorwaarden Een vrij grote individuele ruimte per persoon.  
Als een cliënt bekend is met herbelevingen of ernstige dissociatieve momenten is overleg vooraf met een pmt sterk aan te raden.

Beschrijving Vooraf het lichaam staand in een ‘goede’ houding zetten, zodat het effect beter voelbaar is. Zie ook observaties en opmerking.

*Laten we eerst ruim van elkaar afgaan staan. Schud eerst je benen los, dan je armen en draai daarna je schouders een paar keer rond. Zet je voeten stevig op de grond. Stel je voor dat je buiten in het bos staat. Ga wijdbreeds en licht gebogen door de knieën staan en breng beide armen boven je hoofd met je handen in elkaar alsof je de bijl vasthoudt. Stel je het blok hout voor.*

*Breng dan beide armen met een energieke beweging naar beneden om het blok hout te klieven. Je mag krachtig uitblazen.*

*Doe dit een aantal keren. Ga weer rechtop staan, leg de bijl weg en voel wat er in je lichaam gebeurt.*

Observaties Indien bij een cliënt wraakgevoelens of beelden van marteling naar boven komen, kan (uiteeraard afhankelijk van de ernst) de oefening afgebroken moeten worden.

Bij de beweging omhoog wordt meestal vanzelf ingeademd en bij het hakken uitgeademd. Wanneer de cliënt dit niet doet of te snel beweegt – waardoor alsnog oppervlakkig wordt geademd – dient dit benoemd te worden. Idem voor wat betreft de houding: de beweging wordt gemaakt met het hele lichaam, de cliënt staat met gebogen knieën en ontspannen schouders en nek.

Suggesties helpen: ‘Het blok is bijna door, nog een paar slagen met je bijl’.

Afronding Napraten over het verschil met voorheen. Waar voelde je spanning, waar zat de pijn, en hoe voelt je lichaam nu?

Psycho-educatie Over het uiten van spanning die in je lichaam zit. Spanning kan door woede of angst ontstaan. Bij actieve ontspanning kan de spanning uit je lichaam komen. Dat heeft een goede invloed op de ademhaling: minder benauwdheid.

Duur en frequentie 10 minuten.

- Opmerkingen
- Vrouwen zijn vaak niet gewend om op deze manier te bewegen, maar juist deze krachtige bewegingen zijn goed om te oefenen.
  - Breng het in bij de behandelbespreking, indien de oefening afgebroken moest worden vanwege naar boven komende wraakgevoelens of dissociaties. Overleg ook met pmt over verdere mogelijkheden of gevolgen (voor de groep).
  - Het is goed dat de behandelaar meedoet, omdat de cliënt zich anders misschien bekeken voelt en zich inhoudt.
  - Stimuleer de cliënt(en) met pijnklachten om vooral wel mee te doen, want ook kleinere bewegingen hebben effect.
  - Wanneer de cliënt in staat is er meer energie in te leggen, kan de oefening herhaald worden. Het effect wordt groter naarmate iemand er meer energie insteekt.



## 8 Touwtrekken

Ind	Groep	A+++ C++ O-
-----	-------	-------------------

Touwtrekken komt in alle culturen voor. Het is een sportieve activiteit die het onderlinge contact kan activeren. Deelnemers kunnen ontdekken dat ze sterker zijn dan ze aanvankelijk dachten. Door het competitie-element kan faalangst verminderen. Wanneer de oefening individueel gebruikt wordt, gaat het niet om competentie maar om bewustwording van eigen kracht. De oefening zorgt voor uitdaging om je kracht te gebruiken; het gevoel van competentie en zelfvertrouwen kan daardoor toenemen.

Indicaties Isolement en inactiviteit.

- Doelen
- 1 Activering.
  - 2 Isolement doorbreken.
  - 3 Controle vergroten.

Randvoorwaarden Voldoende ruimte en een lang, dik touw (ongeveer 4 cm dik).

Beschrijving Twee cliënten trekken ieder aan een kant van een groot dik touw. Vraag hun om goed op twee voeten te gaan staan en kracht in benen en bekken aan te spreken. In het midden is een streep op de grond. Het gaat erom wie de ander het eerst over de streep heeft getrokken.



Er kan ook in paren of in drietallen aan het touw getrokken worden. In individuele therapie kan de oefening met de behandelaar gedaan worden. De behandelaar kan de cliënt laten winnen, maar laat hem/haar ook werken.

**Observaties** Kijk of de cliënten hun grenzen niet overschrijden. Moedig hen verder rustig aan hun kracht te gebruiken.

**Afronding** Even zitten en ontspannen.  
Napraten: Hoe vond je het? Hoe voel je je nu? Waar zit je kracht?

**Psycho-educatie** Over grenzen. Als iemand grenzen kan herkennen (= naar zijn lichaam kan luisteren), kan hij ze ook bewaken en verleggen. Het gaat erom te luisteren naar lichaamssignalen. Daarnaar luisteren vergroot het lichaamsbewustzijn. En wanneer het lichaamsbewustzijn vergroot wordt, kan iemand vervolgens beter met grenzen omgaan.

**Duur en frequentie** Per tweetal: 5 tot 10 minuten (afhankelijk van de conditie van de cliënt).  
Bij grotere aantallen: 10 minuten.



## 9 Vitamine S

Ind	Groep	A + + + + C + + O -
-----	-------	---------------------------

In gezonde voeding zitten allerlei vitaminen, die essentieel zijn voor de gezondheid. Ook beweging en sport (vitamine S) zijn van het grootste belang. Fitness verbetert de lichamelijke conditie. Iemand maakt zich lichamelijk moe, raakt psychische spanning kwijt en kan zich daarna beter ontspannen. Door de lichamelijke conditie te verbeteren overwint hij passiviteit en versterkt het gevoel van competentie. Daardoor is er ook een toename van initiatief en zelfvertrouwen.

**Indicaties** Vermoeidheid en slechte lichamelijke conditie.  
Gespannenheid met of zonder pijn.

**Doelen**

- 1 In beweging komen.
- 2 Lichamelijke conditie verbeteren.
- 3 Isolement en inactiviteit.

**Randvoorwaarden** Samenwerking met pmt.  
Voldoende ruimte en (fitness)materiaal.

**Beschrijving** In de zaal zijn verscheidene fitnessoefenmaterialen neergezet: home-trainer, gewichten van licht tot zwaar, mat voor sit-ups, stapel matten om op en af te springen, mat waarop liggend een bal tegen de muur gegooid moet worden, mat waarop touwtje gesprongen wordt, mat met buigveren voor armspieren en/of handspieren, enzovoort. De cliënten beginnen ieder met een activiteit. Na een afgesproken tijd (5 minuten) wordt er van activiteit gewisseld. Als iedereen alles gehad heeft, kan men kiezen voor één activiteit die men graag nog eens wil doen.

De behandelaars doen alles voor en geven individuele ondersteuning.

**Observaties** Komt de cliënt in beweging? Hoe is het uithoudingsvermogen? Hoe fanatiek is hij? Bij individuele ondersteuning goed kijken of de cliënten hun grenzen niet overschrijden. Op tijd stoppen en ontspannen. Cliënten die zeggen niet te durven of te kunnen, rustig aanmoedigen, nooit forceren.

Afronding Even rustig zitten en ontspannen. Hoe voel je je nu? Heb je te veel of te weinig gedaan? Heb je ergens pijn? In dat geval kunnen, indien de cliënt duidelijk aangeeft daar wel voor te voelen, de spieren even gemasseerd worden.

Psycho-educatie Over het effect van beweging (en niets doen) op het welbevinden.  
Over herkennen, bewaken en verleggen van grenzen.

Duur en frequentie Afhankelijk van het aantal activiteiten.



## 10 Zwaaimolen

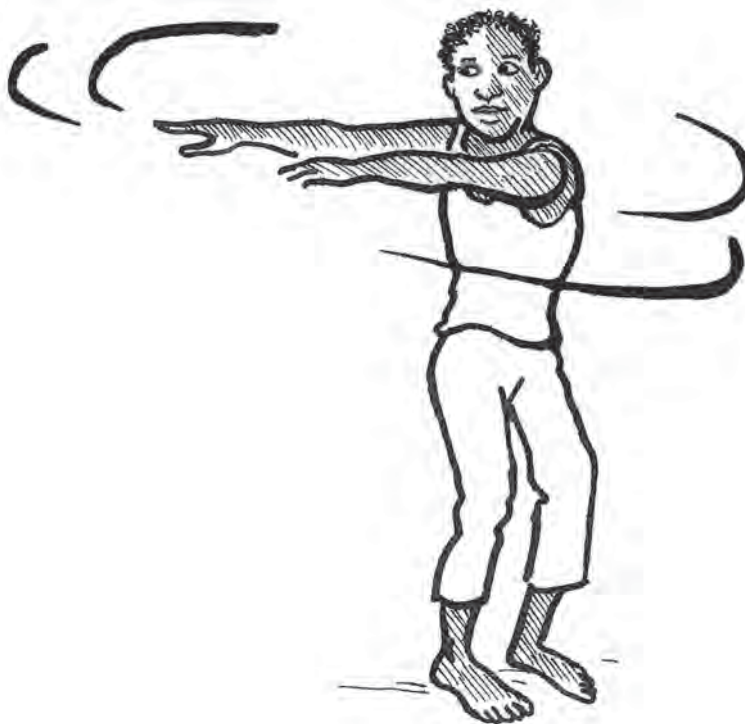
Ind	Groep	A++ C+ O+
-----	-------	-----------------

Bij deze oefening draait de cliënt met de armen horizontaal heen en weer, zonder dat de voeten, de basis van het lichaam, bewegen – anders zou de oefening derwisj heten naar de soefi's die urenlang om hun as kunnen draaien. Het is een staande oefening die dynamisch is en op spanning in het bovenlichaam werkt c.q. ontspant, maar tevens zorgt voor een stevige gronding.

Indicaties Gespannenheid met of zonder pijn in nek en schouders.  
Ademhalingsklachten.  
Slechte controle en concentratie.

Doelen 1 Spanning en pijnklachten in nek en schouders verminderen.  
2 Concentratie en controle vergroten.

Randvoorwaarden Voldoende ruimte om met de armen te zwaaien zonder elkaar te raken.



- Beschrijving** *Kom op heupbreedte staan met iets gebogen knieën, je armen slap langs je lichaam. Ga stevig staan met je voeten op de grond alsof je nooit meer om te duwen bent. Zwaai je armen losjes rondom je lichaam zonder kracht van je armen of schouders te gebruiken. De beweging komt vooral vanuit je bekken en knieën. Uit je voeten en onderlichaam haal je je kracht. Geef van daaruit steeds een zwaai en laat je armen langs je lijf zwieren. Als je de beweging door hebt, laat je armen dan meer zwaaien en slingeren voorlangs je buik en terug naar je rug. Adem rustig door tijdens het bewegen.*
- Observaties** Indien blijkt dat de cliënt de schouders blijft aanspannen of optrekken, kan eventueel eerst een losmaakoefening gedaan worden om de spanning vooraf te verminderen (schouderrol/-draai). Soms is het voor doen en geven van tips voldoende ('laat je schouders maar hangen').
- Afronding** Staand navoelen en navragen: Voelden cliënten spanning in nek en schouders? Hoe voelt het daar nu? Wat is er veranderd? Kon men zijn aandacht bij de oefening houden? Hoe stond men? Stevig? Of was het moeilijk om vanuit bekken en benen te bewegen? Zien deelnemers verschillen bij elkaar?
- Psycho-educatie** Over hoe iemand zijn bovenlichaam kan ontspannen. Benoem dat men contact maakt met de grond (gronding). Deze gronding vergelijken met de wortels van een boom die ervoor zorgen dat hij niet omvalt. De voeten dragen het lichaam, ze zijn de basis. Hoe steviger men staat, des te meer kan men aan. Als het hoofd vol is, is het goed om de aandacht naar de voeten te brengen.
- Duur en frequentie** 10 minuten.  
Vaak herhalen; het duurt een tijd voordat men de oefening onder de knie heeft.

## 11 Skiën en langlaufen

Ind	Groep	A + + C + O -
-----	-------	---------------------

De naam geeft aan wat bij deze oefening gedaan wordt: het maken van kniebuigingen waarbij automatisch de adem meer naar het buik-/bekingebied gaat en weer in de juiste verhouding komt wat betreft uit- en inademing. Skiën en langlaufen zijn dynamische activiteiten; de oefening activeert en reguleert tegelijk en kan uitstekend bij het begin van een groepsbehandeling gedaan worden.

Indicaties Gespannenheid met of zonder pijn.  
Ademhalingsklachten.

Doelen 1 Activeren van het gehele lichaam.  
2 Reguleren van de ademhaling.

Randvoorwaarden Geen.

Beschrijving Vertel vooraf dat deelnemers de armen en schouders zoveel mogelijk moeten ontspannen en zich zo losjes mogelijk bewegen.

*Ga staan met je voeten op heupbreedte en de armen langs je lichaam, knieën licht gebogen. Stel je voor dat je gaat skiën. Adem in en breng de armen omhoog tot boven het hoofd. Uitademend buig je door de knieën en laat je de armen zakken in een zwaai beweging. Veer een beetje in de beweging en kom inademend weer omhoog met armen en benen. Maak de beweging actief. Doe dit vijf tot tien keer.*

*Misschien ga je liever langlaufen. Sta in de houding zoals vooraf aangegeven. Inademend breng je de ene arm voor je en de andere achter je. Uitademend wisselen de armen. Buig je knieën en veer mee bij elke keer dat in- en uitgeademd wordt.*

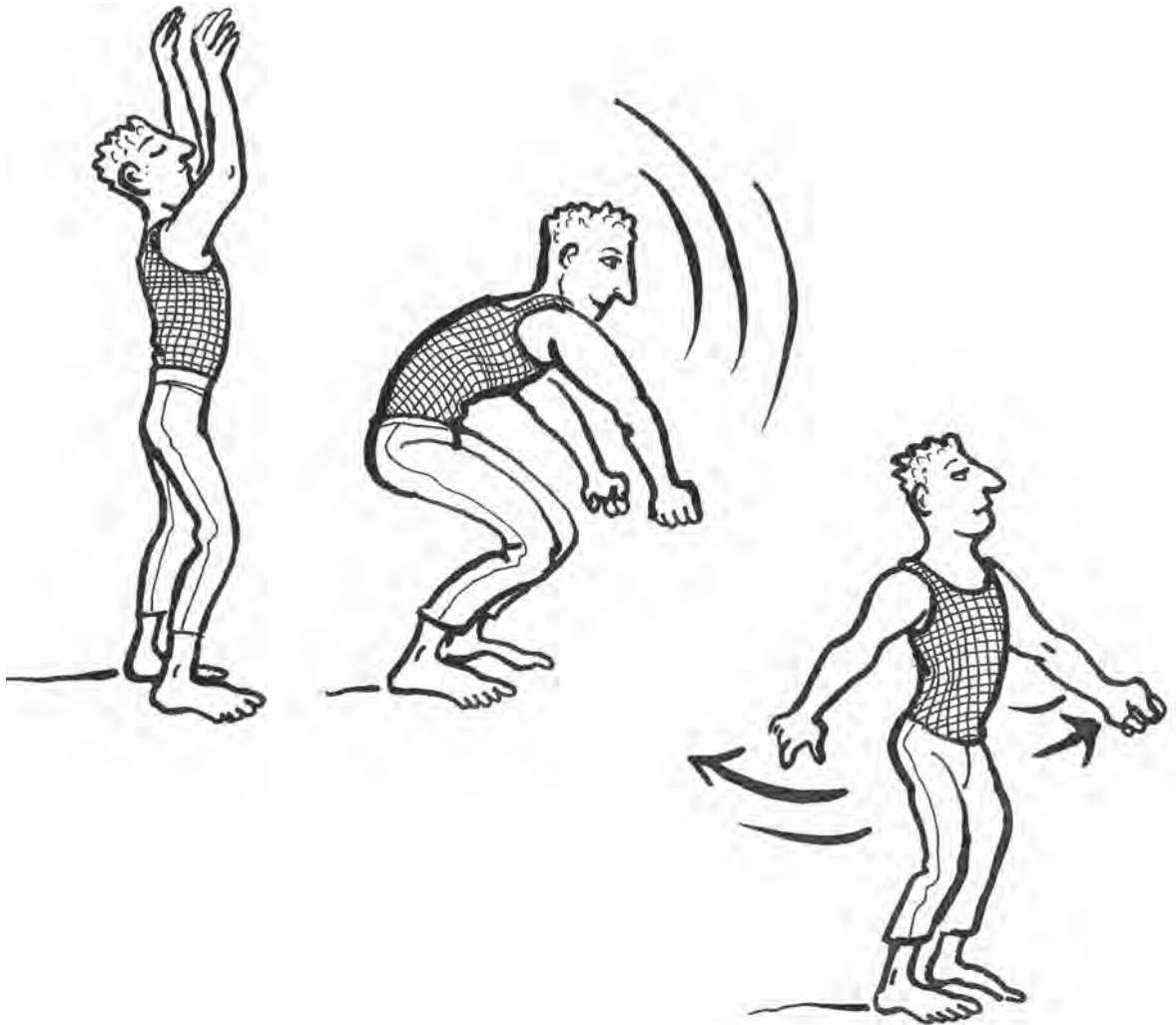
De beweging kan langzaam gemaakt worden, bijvoorbeeld door een wissel op elke in-/uitademing. Of deelnemers wisselen in dubbel tempo: twee armbewegingen per ademhaling. Dit laatste maakt het actiever.

Observaties Het is niet de bedoeling om hoog in te ademen en daarbij de schouders op te trekken. Als iemand het ritme te pakken heeft, reguleert de adem zich vanzelf en worden de in- en uitademing even lang. Maak ook geen expliciete duiding van buikademhaling, want dan maakt men vaak juist de tegengestelde beweging.

Afronding Staand ervaringen uitwisselen. Hoe ging het? Was het moeilijk / makkelijk / prettig om het ritme te vinden en door te ademen? Waar voel men nog pijn of ongemak? Is daarin iets veranderd en hoe? Wat vond men het fijnst: skiën of langlaufen?

Psycho-educatie Over ademhalingsklachten als uiting van angst en waakzaamheid. En hoe je door goed ademen en afleiding de angst enigszins kunt bedwingen.

Duur en frequentie 10 minuten.  
De oefening kan vaak herhaald worden.



## 12 Parachute



In de oefening gaat het om samenwerking en competitie. De parachute werkt als een vangnet en wordt gebruikt om iets door te geven, om een bal in te laten rollen. De oefening kan de groepscohesie versterken. Ze wordt in de beginfase gedaan en kan indien nodig later herhaald worden.

Indicaties Isolement en inactiviteit.  
Slechte controle en concentratie.

Doelen 1 Gezamenlijk (lichamelijk) bezig zijn.  
2 Controle en concentratie vergroten.

Randvoorwaarden Een ruimte waarin de deelnemers een grote kring kunnen maken.  
Een parachute of twee grote aan elkaar genaaide lakens, met een gat.  
Een softbal die iets groter is dan het gat.  
Een softbal die iets kleiner is dan het gat.

Beschrijving De cliënten staan, met een van de begeleiders, in een kring. De parachute wordt uitgevouwen. Ieder pakt met beide handen een stuk van de rand van de parachute en geeft de rand van de parachute door aan diegene die rechts van hem of haar staat. Probeer het na een oefenrondje zo snel mogelijk te doen. Herhaal dit daarna naar links. Geef de parachute weer door naar rechts. Op een teken van de begeleider wordt van richting veranderd. Herhaal dit een aantal keren en voer het tempo van wisselen op.

Leg de grote softbal in het midden en probeer deze zo hoog mogelijk in de lucht te gooien met behulp van de parachute. Probeer daarna de bal linksom te laten rollen. De cliënten houden de parachute op dezelfde plek vast, alleen de hoogte wisselt. Herhaal dit naar rechts.

Leg de kleine softbal in het midden en rol ook deze eerst rechts en dan linksom. De deelnemers moeten ervoor zorgen dat de bal niet in het gat terechtkomt.

Tot slot krijgt de helft van de groep de opdracht om de bal op de parachute te houden, terwijl de andere helft de bal juist door het gat moet zien te krijgen.



**Observaties** De mogelijkheid van de cliënten om zich te concentreren. Hoe is de mate van samenwerking? Wie neemt een leiderschapsrol op zich? Wie kan zich gemakkelijk en wie moeilijk overgeven aan dit spel?

**Afronding** Terwijl de deelnemers nog in de kring staan kan gevraagd worden naar de mate van ontspanning. En verder: Hoe vonden ze de samenwerking gaan? Hoe zat het met de mate van competitie?

**Psycho-educatie** Over het bevorderen van concentratie door afleiding en activering. Over het maken van contact door middel van spel en afleiding.

**Duur en frequentie** 15 tot 20 minuten.

**Opmerking** De onderlinge samenwerking wordt bevorderd door samen hardop te tellen of te zingen.

## 13 De rug rechthouden

Ind	Groep	A + C + + + O + +
-----	-------	-------------------------

De rug recht houden betekent opkomen voor jezelf ondanks moeilijkheden en spanning. Bij deze oefening besteden we aandacht aan de rug, een gebied met een grote kans op gespannen spieren en kwetsuren. Veel cliënten bewegen weinig en zitten veel. Hierdoor worden rugspieren nauwelijks meer gestrekt en is de kans groot dat ze verkorten. Deze oefening richt zich op het weer langer maken van de rugspieren, op het letterlijk en figuurlijk weer recht houden van de rug.

Indicaties Gespannenheid met pijn in het gebied van de rug.

Doelen

- 1 Lichaamsbewustzijn en controle verhogen.
- 2 Rugpijn verminderen.

Randvoorwaarden Geen.

Beschrijving *Ga in een spreidstand staan, voeten ongeveer 50 centimeter uit elkaar. Ga na of je spanning of pijn in je bovenrug voelt. Strengel dan de vingers achter de rug ineen. Let op de ademhaling: probeer tijdens de oefening rustig door te blijven ademen vanuit de buik. Buig langzaam naar voren en laat het hoofd omlaag hangen zodat de armen zachtjes omhoog komen. Als je zover mogelijk bent gekomen, blijf dan even staan en voel de spanning in de rug. Breng dan de armen weer langzaam naar beneden en ga weer rechtop staan. Neem even rust en herhaal deze beweging nog een paar keer in je eigen tempo.*

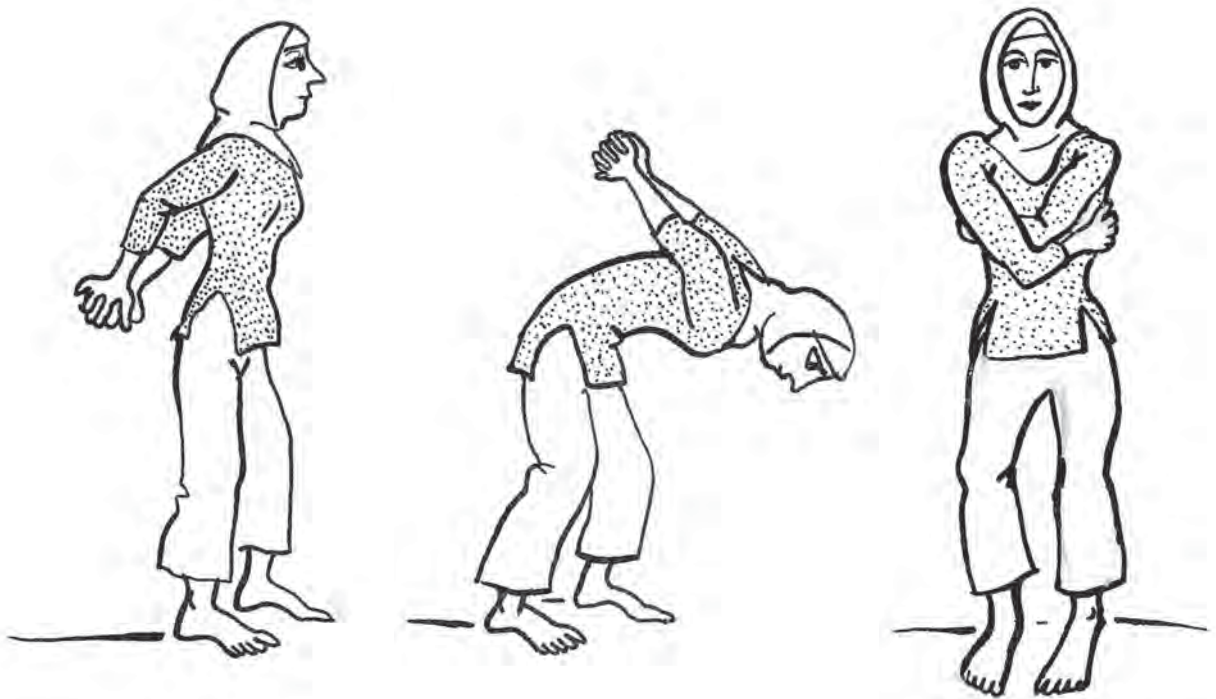
*Ga weer rechtop staan en kruis de armen, zodat de linkerhand de rechter-schouder vastpakt en vice versa. Laat de vingers van elke hand naar het midden van de rug lopen. Je voelt dan hoe dat gebied wordt uitgerekt, terwijl de handen naar elkaar toe bewegen.*

Observaties Deze oefening kan aanvankelijk moeilijk zijn voor veel cliënten. Er kan angst bestaan om de pijn te vergroten. Ook het vooroverbuigen kan voor sommigen moeilijk zijn. De behandelaar kan hierbij rustig aanmoedigen en vertellen dat de cliënt niet verder hoeft te buigen dan hij kan of durft.

**Afronding** Laat de cliënten even rustig staan. Vraag na of er verschil voelbaar is in vergelijking met de situatie voor de oefening. Bespreek het belang van het regelmatig herhalen van deze oefening, waarbij getracht wordt steeds verder voorover te buigen.

**Psycho-educatie** Over de relatie tussen weinig bewegen, stramheid en pijn.  
Over de relatie tussen gevoel en wat je laat (wil laten) zien aan anderen (houding).

**Duur en frequentie** 10 minuten.  
Doe de oefening met enige regelmaat.



## 14 Spijkerbed

Ind	Groep	A + C + + + O + +
-----	-------	-------------------------

In India mediteren fakirs op een spijkerbed. Het lijkt erop alsof ze boven de pijn staan. Bij deze oefening wordt pijn ervaren en wordt gevraagd 'daarmee om te gaan' door zich beurtelings wel en niet te focussen op wat er gebeurt met dat lichaamsgebied. Deze oefening wordt nooit in de beginfase gedaan; er is onderling vertrouwen nodig en veel bereidheid tot lichaamsgericht oefenen.

Indicaties Slechte controle en concentratie.  
Gespannenheid met of zonder pijn.

- Doelen
- 1 Controle en concentratie vergroten.
  - 2 Aandacht verplaatsen van hoofd en bovenlichaam naar de voeten.
  - 3 Grenzen leren aangeven.
  - 4 Leren om bewust en actief met pijn om te gaan.

Randvoorwaarden Een ruimte waarin geoefend kan worden.  
Meer dan één behandelaar.  
Voor iedere deelnemer een ronde stok van ongeveer 35 centimeter lang (bijvoorbeeld een stuk bezemsteel).  
De eerste keren dat men de oefening doet, heeft iedere cliënt een stoel.

Beschrijving Zet de cliënten in een grote kring. Leg hen uit dat er een oefening gedaan zal worden waarin geleerd wordt om anders om te gaan met lichamelijke pijn.  
Van de cliënten wordt verwacht dat zij staan bij deze oefening, maar degenen die dit te zwaar vinden, mogen ook zitten. Dit geldt ook wanneer de oefening geleerd moet worden. De deelnemers mogen zelf de grens aangeven wanneer zij het niet langer volhouden om met (een gedeelte van) de voet op de stok te staan.  
Over het stellen van grenzen tijdens deze oefening dient door de behandelaars tevoren gesproken te worden. Dat geldt voor zaken als: Mag ik au roepen? Waarom verder gaan als het al pijn doet? De mate waarin verbaal contact gezocht kan worden met de behandelaar.



*Zet de voorvoet op de stok, til je andere been op, zodat je gewicht op de voet met de stok komt.*

*Hou dit even vast.*

*Rol je voet dan een stukje verder op de stok, zodat de bal van je voet op de stok steunt. Ook nu je andere been optillen zodat je volle gewicht op de stok komt. Hou dit weer even vast.*

*Rol daarna je voet weer een stukje verder. Nu steunt je voet net achter de bal van je voet op de stok. Zo ga je steeds een stukje verder tot het achterste gedeelte van je hiel geweest is.*

*Doe daarna deze oefening met de andere voet.*

*Doe nogmaals de oefening met beide voeten.*

Tijdens de oefening kunnen vragen gesteld worden over de ademhaling, het maken van geluid en het sturen van aandacht en de ademhaling naar de pijn.

Afsluitend masseert iedereen de voeten door ze om beurten zachtjes over de stok te rollen, zowel de binnen- en buitenkant als de onderkant van de voet. Het is de bedoeling dat iemand daarbij geen pijn ervaart: 'Doe het zachtjes. Geef jezelf gewoon een heerlijke voetmassage'.

- Observaties** Dit is geen gemakkelijke oefening! Observeer de mate van concentratie, de gespannenheid of ontspanning bij de cliënten. Praat de cliënt veel of weinig? Wordt een cliënt gaandeweg stiller of juist opmerkelijk spraakzaam? In hoeverre houdt iemand er gelijk mee op als het pijn doet?
- Afronding** Na de oefening kan in het gesprek gevraagd worden naar het verschil tussen sensaties in de ene en de andere voet; de mate van ontspanning tijdens de oefening en achteraf.  
Verder zijn vragen mogelijk als: Lukt het om met aandacht en ademhaling naar de pijn te gaan, even in de pijn te blijven? Is de pijn daarvoor vol te houden? Helpt het als er geluid gemaakt kan worden? Hoe was het om de mogelijkheid te hebben contact te maken met anderen / mij? Is dat steunend?
- Psycho-educatie** Over het stellen en aangeven van grenzen.  
Over anders, dat wil zeggen actief omgaan met pijn.
- Duur en frequentie** 20 tot 30 minuten.  
De oefening kan herhaald worden, bijvoorbeeld wanneer de groep onrustig of slecht geconcentreerd is.
- Opmerkingen**
- 1 Doe bij voorkeur voor deze oefening ook andere oefeningen met de benen of voeten (bijvoorbeeld voetmassage, voetmassage met bal).
  - 2 Wanneer iemand gevoelige voeten heeft of daar negatieve ervaringen mee heeft opgedaan (martelingen), kan de oefening in plaats van staand zittend gedaan worden.
  - 3 In een relatief stabiele groep kan aan de hand van deze oefening psycho-educatie gedaan worden over pijn, associaties met marteling en het overspoeld worden door herinneringen (herbelevingen).



## 15 Wiegende bamboe

Ind	Groep	A + C + + + O + +
-----	-------	-------------------------

Bamboe buigt zich naar de wind en breekt haast niet. Dit is een geleide visualisatieoefening om het contact met het eigen lichaam te verbeteren. Cliënten kunnen deze oefening gebruiken in moeilijke situaties, bijvoorbeeld thuis, voor een zitting bij de rechtbank.

Indicaties Gespannenheid met of zonder pijn.  
Slechte controle en concentratie.

Doel 1 Lichaamsbewustzijn verbeteren.  
2 Meer controle over lichamelijke sensaties.

Randvoorwaarden Een voldoende grote ruimte zonder geluidsoverlast, zodat cliënten ongestoord de oefening kunnen doen.

Beschrijving De cliënten kunnen vrij in de ruimte staan. In groepen kunnen ze kiezen om een kring te vormen; vaak vinden ze dit veiliger.

*Zorg dat je goed staat, de knieën iets gebogen, voeten recht vooruit en de benen in een lichte spreidstand. Probeer je zo goed mogelijk te concentreren. Je kunt hierbij je ogen dicht doen, maar dit hoeft niet.*

*Beeld je in dat je een bamboeplant bent die wortels heeft. De bamboe staat aan de rand van een rivier, met zijn wortels stevig in de grond. Voel hoe je bij elke inademing water uit de grond opzuigt om je wortels mee te voeden. Voel hoe bij elke uitademing je wortels groeien en dieper de grond ingaan. Beeld je nu in dat je bamboescheuten krijgt. Jouw armen zijn die scheuten, je armen gaan de lucht in, omhoog en wiegen zachtjes in de wind. Je voelt hoe de wind toeneemt en hoe je in zijn geheel beweegt. De bamboeplant is sterk en stevig in de grond verankerd, de wind heeft geen vat op je. Je scheuten buigen mee met de wind, maar zijn sterk en breken niet. Ze buigen mee en komen daarna weer in hun positie terug.*

Observaties De mate van ontspanning bij de cliënten: Wie kon zich overgeven aan het verhaal? Wie niet? Wie haalde ontspannen adem? Wie niet? De mate van angst: Wie durfde de ogen te sluiten? Wie niet?

- Afronding** Aan het eind van de oefening wordt aan de deelnemers gevraagd om langzaam weer terug te komen in de groepsruimte. De ogen weer open laten doen als ze gesloten waren.  
Dan volgt een (groeps)gesprek of cliënten nu anders staan. Hebben ze het gevoel of er lijm onder de voeten zit, voelen ze 'grond onder de voeten'?
- Psycho-educatie** Over omgaan met spanning en lichaamshouding.  
Over 'buigen of barsten', ofwel over flexibiliteit tonen of volharden in (slechte) gewoontes en gedragingen.
- Duur en frequentie** 10 minuten.  
De oefening kan vaak herhaald worden.
- Opmerking** Niet iedereen is in staat zich te laten meevoeren. Een geleide visualisatie is vaak iets wat iemand al dan niet ligt.



## 16 Loskloppen en afstoffen

Ind	Groep	A++
		C++
		O++

De naam is een metafoor voor het loslaten van spanning en alles wat iemand kwijt wil aan negatieve gevoelens en gedachten om zich erna weer schoon en opgelucht te voelen. De oefening kan zittend of staand uitgevoerd worden en opgedeeld worden in alleen afstoffen (kort voor het einde van een bijeenkomst), of uitgebreid, zoals hieronder beschreven. Vaak wordt er bij deze oefening ook gelachen: lachen is een onbewuste manier om spanning los te laten en tot een natuurlijker adem te komen.

Indicaties    Gespannenheid met of zonder pijn.  
 Ademhalingsklachten.  
 Slechte controle en concentratie.

Doelen      1 Spanning en pijn in het lichaam verminderen.  
 2 Controle en concentratie vergroten.

Randvoorwaarden    Geen.



## Beschrijving Zittend

*Buig over je benen naar voren, klop met beide handen bovenop je voet en op je voetzool. Klop met losse vingers, platte hand of zachtjes met je vuist (wat je prettig vindt). Ga door met je kuit, knie, bovenbeen. Wrijf dan met beide handen over je hele been alsof je het warm of droog wrijft. Doe hetzelfde met je andere been.*

*Ga door met je buik, borst en rug voor zover je erbij kan: eerst kloppen, dan wrijven.*

*Doe hetzelfde bij je handen, armen en schouders. Klop en wrijf ook voorzichtig je nek, hoofdhuid en gezicht los.*

*Stof jezelf nu af. Maak een beweging met beide handen alsof je een dikke laag stof van je afslaat. Begin bij je kruin en ga door naar beneden je hele lichaam af tot aan je voeten.*

## Staand

Hetzelfde als boven, alleen kan het kloppen korter of sneller worden gedaan, omdat het staand inspannender is. Dit kun je gebruiken om nog meer te activeren.

Observaties Bij te veel pijn kan iemand de houding misschien niet volhouden, dan kan het kloppen ingekort worden.

Afronding De cliënt gaat weer zitten (of staan) en vertelt wat hem of haar opviel bij het verschil in spanning en ontspanning in het lichaam.

Psycho-educatie Over jezelf afleiden van de pijn en controle krijgen door met aandacht een beweging uit te voeren. Het helpt om iets te verzinnen, want wat iemand denkt, heeft effect op het lichaam. Zo kan men spanning in het hoofd loslaten als men denkt aan afstoffen, maar ook aan zwemmen in schoon water of onder een waterval staan.

Duur en frequentie 10 minuten.

De oefening is geschikt om aan het eind van de behandelsessie te doen, voordat iedereen naar huis gaat.

## 17 Appels plukken

Ind

Groep

A -  
C ++  
O ++

De metafoor refereert aan een handeling die voor iedereen herkenbaar is. Door te rekken en te strekken ontspant het lichaam zich en wordt de ademhaling vrijer. Doordat iemand de aandacht richt op het plukken van appels, vijgen of noten gaat de beweging meer vanzelf. Na een korte introductie meteen de oefening uitvoeren: 'We gaan appels plukken'.



- Indicaties Gespannenheid met of zonder pijn met/zonder pijn.  
Ademhalingsklachten.  
Slechte controle en concentratie.
- Doelen 1 Spanning en/of pijn verminderen.  
2 Controle en concentratie vergroten door ademhaling en beweging.
- Randvoorwaarden Geen.
- Beschrijving *Stel je voor dat je in een boomgaard staat en daar heerlijke appels ziet hangen. Je mag ze plukken! (Meteen voordoen en iedereen laten meedoen). Sommige vruchten hangen hoger. Om die te plukken moet je op je tenen staan en ver reiken.*
- Observaties Alles wat iemand doet is goed, want zelfs met kleine bewegingen heeft het het gewenste effect: beweging en een beetje plezier waardoor klachten vergeten kunnen worden. Verder: Hoe is de lichaamsconditie? Hoe gaat het vooroverbuigen? Hoe stabiel is de cliënt als hij op zijn tenen staat?
- Afronding Geef iedereen die dat wil de kans te vertellen wat hij voelt. Vraag cliënten of ze het verschil voelen in hun lichaam tussen voor en na de oefening (spanning/pijn/adem).
- Psycho-educatie Over de relatie tussen het aanspannen van spieren en ademhaling. Rekken en strekken heeft een gunstig effect op het lichaam. Spieren worden korter door te veel spanning. Door de spieren te bewegen en te rekken, worden ze weer langer en soepeler. Dit ontspant en zorgt voor een makkelijker ademhaling.
- Duur en frequentie Maximaal 5 minuten.  
Deze korte oefening kan in elke fase van de behandeling gedaan worden.
- Opmerkingen 1 De oefening kan anders genoemd worden, bijvoorbeeld 'vruchten plukken', waarbij een link gelegd wordt naar het figuurlijke 'vruchten plukken' (verzamelen van de resultaten van je handelen).  
2 De oefening kan uitgebreid worden door onderscheid te maken tussen rijpe en rotte appels. De rotte appels staan voor nare gedachten. Er zijn twee manden, een links en een rechts van de cliënt. Wanneer tijdens het rekken nare gedachten opkomen, wordt de 'rotte appel' in de daarvoor bestemde mand gedaan. Aan het eind van de oefening wordt de mand met rotte appels weggegooid

## 18 Wortels van de boom

Ind	Groep	A + C + O ++
-----	-------	--------------------

De wortels van een boom dringen diep in de grond. Daardoor is hij haast niet om te duwen. Tijdens een hevige storm kunnen spanning en beweging die door de wind veroorzaakt worden, via de wortels afvloeien, de grond in. Bij deze oefening worden vanuit een zithouding verschillende spieren in het hele lichaam aangespannen en ontspannen.

**Indicaties** Ademhalingsklachten.  
Gespannenheid met pijn in een deel van of in het hele lichaam.

- Doelen**
- 1 De aandacht actief verplaatsen van het pijngebied naar het hele lichaam.
  - 2 Ontspanning in het specifieke gebied met als gevolg vermindering van de pijnklachten.
  - 3 Controle en concentratie vergroten.

**Randvoorwaarden** Stoelen.  
Telefoonboek of kussens om onder de voeten te leggen.

**Beschrijving** Doe de oefening zonder schoenen, zodat de cliënt contact maakt met de grond. De billen en de rug dienen het zitvlak en de leuning van de stoel te raken.  
Met duimgebaren kan de behandelaar duidelijk maken of de cliënt meer of minder zijn best moet doen.





Ga rechtop zitten in de stoel met de voeten precies onder de knieën. Lukt dat niet, leg er dan iets diks onder zoals een telefoonboek, zodat je voetzolen plat op de grond kunnen blijven. Breng je gewicht op beide zitbotjes; je onderrug en schouders raken de stoelzitting. Je schouders laag en breed. Je hoofd rechtop. Je armen rusten op je bovenbenen of op de armleuning. Streck je rechterbeen door; draai cirkels met je voet, trek je tenen naar je toe, houdt de spanning in je voet, kuiten, bovenbeen een aantal tellen vast en laat dan los. Beweeg dan meteen je tenen van je af, voel waar je spieren zich aanspannen, houd vast! Laat dan los.

Buig je knie, til je been iets van de stoelzitting en voel de spierspanning in je been- en buikspieren, misschien ook je bilspieren. Ontspan je been, zet je voet weer op de grond.

Let op wat je voelt. Is er verschil met het andere been, voet of lichaams-helft? Voelt het warm of koud, zwaar of licht? Hoe zit het met je bekken en rug?

We doen nu hetzelfde met het linkerbeen.

Ga dan verder met het bekkengebied: span je bilspieren aan; je komt iets omhoog. Let op het doorademen en houd de rest van je lijf ontspannen (je gezicht). Laat de spanning los en ga breeduit op de stoel zitten, wel met een rechte rug!

Span je rechterarm aan, buig je elleboog en maak een vuist. Na een paar seconden laat je los. Schud zachtjes je arm los, alsof je waterdruppels van

*je arm schudt. Laat de arm langs de stoel naar beneden hangen. Herhaal dit. Doe hetzelfde met je linkerarm.*

*Til dan je schouders op in de richting van je oren; voel de spanning, houd de spanning vast en ontspan na een paar tellen. Herhaal dit.*

*Doe nu je vingers in elkaar en leg ze als een kommetje tegen je nek; leg je hoofd erin. Span zachtjes je nekspieren aan; duw je hoofd tegen je handen in. Houd even vast, ontspan. Herhaal dit.*

*Leg je rechterhandpalm boven je rechteroor en duw zachtjes tegen je hand in. Voel hoe je aan de andere kant je nekspieren spant. Ontspan en herhaal dit. Wissel en doe hetzelfde links. Ontspan en breng je rechteroor richting je rechterschouder, laat het hoofd ontspannen hangen en rek je nekspieren; wissel naar links, idem. Herhaal dit.*

*Kijk met je hoofd rechtop, kin iets ingetrokken en je nek lang, alsof je naar de horizon kijkt. Kijk over je schouder naar rechts en dan langzaam via voor naar links. Herhaal dit.*

*Sluit je ogen of kijk voor je op de grond en voel wat je merkt in je lichaam. Blijf enige tijd zo zitten. Open je ogen.*

- Observaties Laat cliënten als ze hun spieren hard aanspannen de tijd nemen om te ontspannen en de spieren los te maken, anders verhevigt de pijn.
- Afronding Navragen hoe het pijnlijke gebied nu anders voelt. Voelt iemand bepaalde gebieden van zijn lichaam nu meer dan voorheen? Waar voelt hij de adem? Hield hij zijn adem in bij het aanspannen? Kon hij zich concentreren?
- Psycho-educatie Over de relatie tussen het verplaatsen van aandacht en verminderen van spanning. Door met aandacht de lichaamsdelen aan te spannen en daarna te ontspannen, neemt men die ontspanning duidelijker waar.
- Duur en frequentie 15 minuten.  
De oefening vaak herhalen, bijvoorbeeld als voorbereiding op een andere oefening.
- Opmerkingen
- 1 Moedig tussendoor aan om door te ademen en het aanspannen vol te houden.
  - 2 De oefening is geschikt om als huiswerk mee te geven. De cliënt gaat na hoe zijn houding is of waar hij zijn adem voelt tijdens gewone bezigheden. Bijvoorbeeld als hij op de bus wacht, fietst, aan het koken is of in een situatie waarin hij schrikt, blij is enzovoort.



## 19 The wave

Ind	Groep	A - C + + O + + + +
-----	-------	---------------------------

Bij een wave tijdens een voetbalwedstrijd staan deelnemers op en gaan weer zitten. Wave betekent golf in het Nederlands, de golfbeweging van de zee bijvoorbeeld. De oefening heeft als doel te ademen vanuit borst en buik, waarbij de adem afwisselend boven in de borstkas en beneden in de buik terechtkomt. De oefening is vooral geschikt voor de beginfase van de behandeling.

Indicaties Ademhalingsklachten.  
Gespannenheid met of zonder pijn in het hele lichaam.

Doelen 1 Bewust maken van wat adem doet met het lichaam.  
2 Controle herwinnen door doseren van ademhaling.

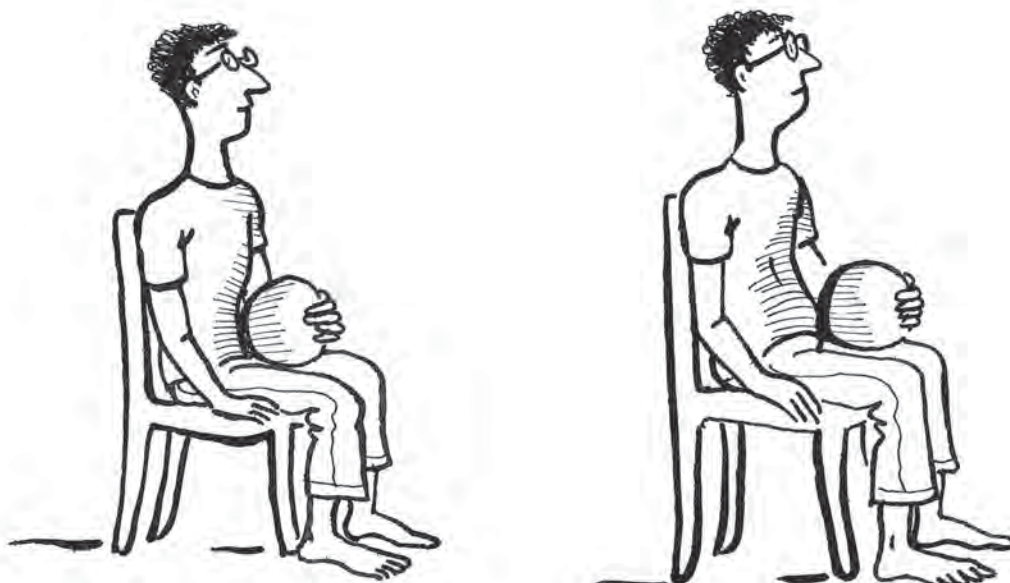
Randvoorwaarden Een niet al te kleine softbal.

Beschrijving Begin in alle rust. De cliënt zit op een stoel, al dan niet met de ogen dicht. De oefening bestaat uit drie series van bewegingen. Ga alleen verder met een volgende beweging als de cliënt aangeeft daartoe bereid te zijn. De controle ligt bij de cliënt.

De eerste serie houdt in dat geprobeerd wordt beurtelings driemaal hoog in en uit te ademen (borstademhaling) en dan driemaal laag (bui-kademhaling). De ene hand op de borst plaatsen en de andere op de buik kan het gevoel versterken. Ook corrigeren gaat in dat geval beter. Bij de buikinademing wordt de buik tezamen met de hand die erop ligt uitgezet en blijft de hand die op de borst ligt op dezelfde plek. Bij de buikuitademing vertrekt de lucht vanuit het diafragma. De buik en hand bewegen naar binnen, terwijl de borst en de hand die daarop rust niet bewegen. Al die tijd rusten de handen op dezelfde plaats op het lichaam. Voor de tweede serie bewegingen wordt een softbal tegen de buik geplaatst. Eerst worden drie buikademhalingen gedaan. Door op de buik te ademen zal de bal van het lichaam af bewegen.

De derde serie bestaat uit twee bewegingen die telkens minimaal drie ademhalingen duren. Bij de eerste beweging mag de bal niet van het lichaam af bewegen en dient de cliënt bij inademing de bal te 'pletten' tussen de uitdijende buik en de handpalm. Bij de daaropvolgende beweging ligt de bal op de buik, maar wordt op de borst geademd. De bal mag in principe niet bewegen.

Sluit af met drie buikademhalingen.



**Observaties** Het eigen lichaam wordt aangeraakt. Hoe is dat voor de cliënt? Lukt het hem om tegengestelde bewegingen te maken? Hoe wordt er geademd bij gebruik van de softbal? Hoe secuur is de cliënt in de uitvoering?

**Afronding** Navragen: Ervaren deelnemers het verschil tussen buik- en borstademhaling en wat zijn die mogelijke verschillen?

**Psycho-educatie** Over de relatie tussen spanning, ademen en aandacht voor/bewustworden van je ademhaling.

**Duur en frequentie** 15 minuten.

**Opmerkingen** Ademen kan bepaalde ervaringen omhoog doen komen. Ga niet in op wat ervaren wordt voordat de ademhaling tot rust is gekomen. Probeer eerst de cliënt te helpen door simultaan te ademen en het tempo te verlagen.

De cliënt bepaalt wanneer verder gegaan wordt. Een langzame opbouw is te prefereren.

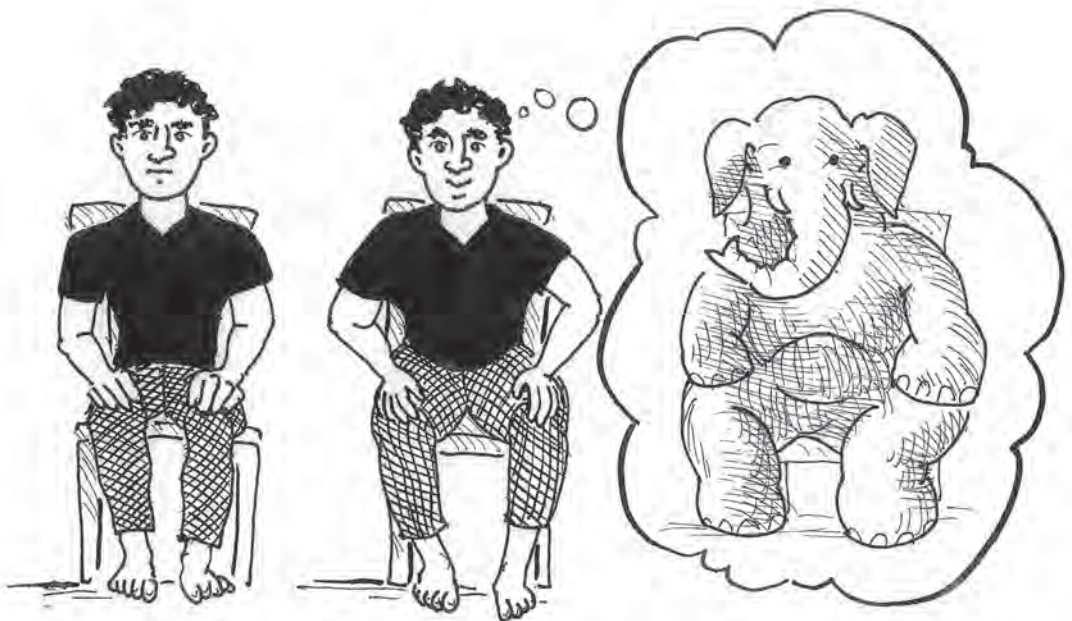
## 20 Olifant

Ind	Groep	A - C ++ O ++
-----	-------	---------------------

Bij deze oefening gaat het erom zich zo compleet mogelijk te vullen met lucht, zodat het voelt alsof iemand een olifant is. Het is een zitoefening waarbij de bilspieren aangespannen en ontspannen worden synchroon met de uit- en inademing. Men krijgt hierdoor meer controle over de adembeweging en het helpt contact te houden met het lichaam. Enige vertrouwdheid met elkaar is nodig. De heen- en weerbeweging maakt een grappige indruk; lachen werkt tevens ontspannend.

Indicaties Gespannenheid met of zonder pijnklachten.  
Ademhalingsklachten.

- Doelen
- 1 Spanning en/of pijn verminderen.
  - 2 Aandacht voor het bovenste gedeelte van het lichaam actief verplaatsen naar aandacht voor het bekkengebied.
  - 3 Controle en concentratie vergroten.



Randvoorwaarden Alleen een stoel is nodig.

**Beschrijving** *Ga zitten in de juiste houding (voeten plat op de grond, onderrug en schouders tegen stoel, hoofd rechtop). Span je bilspieren aan; laat ze na een paar tellen los. Als je aanspant, komt je bovenlichaam iets omhoog. Als je de spanning loslaat, zak je terug op de stoelzitting alsof je onderlichaam enorm uitdijt, als een olifant op een stoel. Doe dit een paar keer. Ga hiermee door, maar koppel de beweging nu aan de adem: (blaas uit op een pffff, maak de uitademing hoorbaar; doe dit zelf zo voor) adem langzaam uit en span tegelijkertijd je bilspieren aan. Neem er ruim drie, vier, liefst vijf tellen voor. Tel zachtjes in je gedachten mee. Als je ontspant, voel je de inademing vanzelf komen in ook vier tellen. Voel hoe je benen en billen weer uitdijen op de stoel: olifant. Doe dit vijf keer in je eigen tempo. Neem de tijd voor het aan- en ontspannen, dus span niet abrupt aan en laat los, maar bouw de spanning op en weer af. Blijf even zitten in deze houding en sluit je ogen of kijk voor je naar de grond.*

**Observaties** Als de cliënt te gespannen blijkt te zijn in het schoudergebied kun je eerst een losmaakoefening doen voor de schouders (draaien naar voren/achteren). De adem kan beter voelbaar zijn, als de handen in de zij worden gezet. Het risico op aanspannen van de schouderpartij is daardoor wel groter; daar dient dus op gelet te worden.

**Afronding** Vraag de volgende punten na: Wat voelen cliënten nu in het (boven)lichaam? Wat is er gebeurd met de adem? Konden zij zich concentreren op de adem en/of de beweging? Waar ging al die extra lucht voor hun gevoel zitten?

**Psycho-educatie** Over het verplaatsen van aandacht en verminderen van spanning. De zitbotjes in het bekken vormen een draagvlak voor de romp. Veel spanningen en emoties zetten zich vast in het bekkengebied en kunnen vrijkomen door er zich met aandacht en gecontroleerd op te richten. Over het versterken van het gevoel van controlevergroting door het maken van een plan (ademhalingen tellen, bewust bewegen, onderscheiden).

Duur en frequentie 10 minuten.

## 21 Vogel in het nest

Ind	Groep	A + + C - O + +
-----	-------	-----------------------

Een jonge vogel in het nest maakt allerlei bewegingen met zijn nog stramme vleugels. Zijn doel is het nest uitvliegen, maar voor het zover is moeten de vleugels losgemaakt worden. Deze oefening is een losmaakoefening; vastzittende spieren en gewrichten worden erdoor aangepakt en de ademhaling verbetert.

Indicaties Gespannenheid met of zonder pijn in schouders, nek en rug.  
Ademhalingsklachten.

Doelen 1 Spanning in nek, schouders en rug verminderen.  
2 Ademhaling verbeteren in relatie tot bewegen en pijn.

Randvoorwaarden Een stoel die gemakkelijk en goed zit.

Beschrijving *Ga eerst recht zitten met de benen iets uit elkaar. Zorg dat de voeten de grond goed raken. Haal beide schouders zo hoog mogelijk op. Trek ze vervolgens zo ver mogelijk naar beneden. Doe dit twee keer. Draai ze daarna tweemaal naar voren en naar achteren.*  
*Plaats de handen midden op de schouders. Ga dan met de ellebogen naar buiten en daarna weer naar binnen. Kijk of de ellebogen elkaar voor het lichaam kunnen raken. Draai ze dan weer zo ver mogelijk terug. Doe dit vier keer langzaam en zes keer snel.*  
*Laat de handen op de schouders rusten en ga met de ellebogen naar buiten. Beweeg de ellebogen een paar keer langzaam en dan snel naar boven en beneden alsof je een vliegende vogel bent. Maak dan grote cirkels met de ellebogen; een paar keer rechtsom en daarna linksom.*  
*Probeer beide ellebogen, terwijl je handen nog steeds op de schouders liggen, eerst op het ene been en daarna op het andere been te plaatsen door je rugengraat te strekken en te draaien. Probeer zo dicht mogelijk bij de heup te komen en doe dit aan elke kant een aantal keren.*  
*Ga daarop aansluitend rechtop staan, neem voldoende ruimte en maak vliegbewegingen met gestrekte armen. Eventueel kan een rondje gelopen worden met de armen naast zich waarbij vliegbewegingen gemaakt worden.*

Observaties Bij pijn in de schouders en de rug zal iemand moeite hebben om de bewegingen te maken. Het is belangrijk om te benadrukken dat hij zijn eigen grenzen moet bewaken en niets moet doen dat pijn veroorzaakt.

Let in het begin ook op de ademhaling van de cliënt. Moedig hem aan om te blijven doorademen, ook bij pijn: 'Probeer naar de pijnplek toe te ademen. Hou dit enkele seconden lang vast.'



**Afronding** Napraten over hoe cliënten de oefening hebben ervaren. Wat ging goed? Wat niet? Voelen de schouder en de rugstreek anders aan dan voor de oefening? Was het mogelijk om de grenzen te bewaken? Voelen ze verschil tijdens het ademen?

**Duur en frequentie** 10 minuten.

De oefening kan herhaald worden bij spanningsklachten aan schouder en rug.

**Opmerking** Het is van belang om te vermelden dat regelmatig oefenen de spieren soepeler maakt. Door te leren omgaan met pijn kan de pijn steeds minder worden.

## 22 Kat, paard, hond

Ind	Groep	A + C + + O + +
-----	-------	-----------------------

De dierennamen hebben betrekking op de lichaamshoudingen die ingenomen worden. Het is een oefening, waarbij de deelnemer op handen en voeten zit. Daardoor is ze niet geschikt om in een nog niet veilige groep te doen. De oefening vraagt concentratie en actieve inzet van de deelnemers.

Indicaties Gespannenheid met pijn in rug en buik.

- Doelen
- 1 Verschil voelen tussen spanning en ontspanning in de rug en de buik.
  - 2 De rug soepeler maken.
  - 3 Omgaan met rugpijn.

Randvoorwaarden Bij een harde vloer voor iedere cliënt een yogamatje.

Beschrijving *Richt je op de spanning in je lichaam is en wees je vooral bewust van spanning en pijn in je onderlichaam.*

*Ga op handen en voeten zitten. Krom je rug en kijk naar je buik. Span de bilspieren alsof je een kat bent die een hoge rug opzet. Blijf zo even zitten en voel de spanning in je onderlijf. Blijf rustig ademen vanuit de buik.*

*Maak daarna een holle rug en hef je hoofd omhoog. Je bent nu een paard met een zadel. Houd ook deze positie even aan en ga bewust na hoe de spanning in het onderlijf is. Let weer op de ademhaling.*

*Herhaal de positie van hoge rug en holle rug vijf keer.*

*Doe de knieën iets uit elkaar en strek de armen. Beweeg dan de onderste rugwervels heen en weer. Net als een hond die kwispelt. Probeer de rest van het lichaam zo min mogelijk te bewegen. Doe de beweging langzaam en een paar keer achter elkaar om de beweging goed te voelen. Ook hier gewoon door blijven ademen vanuit de buik.*

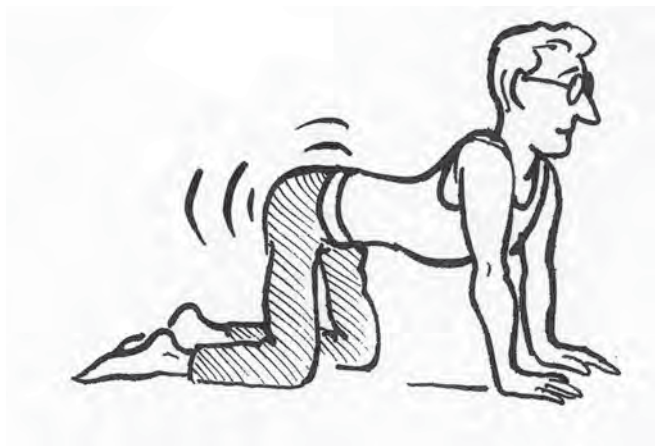
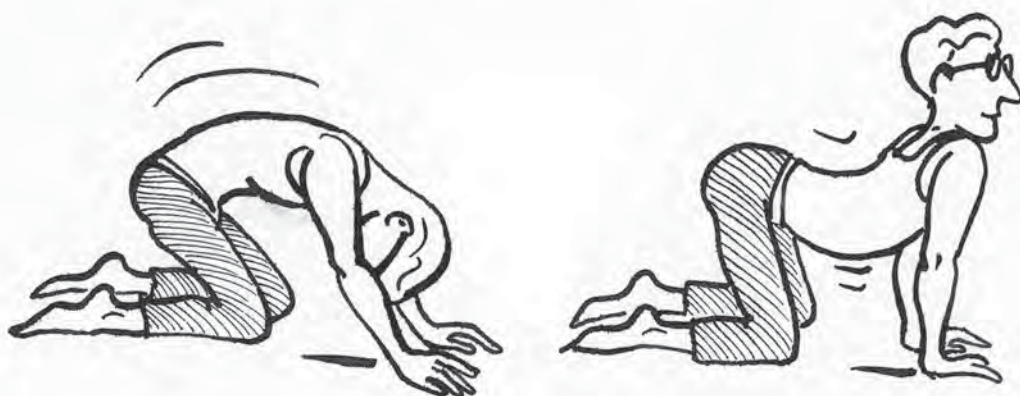
Observaties Deze oefening pas doen als er voldoende veiligheid is in de groep. Sommige cliënten zullen moeite hebben met de oefening, zowel vanwege fysieke als vanwege psychische beperkingen. Cliënten geven aan baat te hebben bij de oefening wanneer zij deze vaker doen.

**Afronding** In gesprek gaan over het verschil in spanning en pijn voor en na de oefening. Navragen: Lukt het om de rest van het lichaam stil te houden, terwijl de onderste rugwervels bewegen (laatste oefening). Bespreek verder de moeilijkheidsgraad van elke deeloefening en de mogelijkheid om door te ademen.

**Psycho-educatie** Over het belang van bewegen in relatie tot het doen van oefeningen bij pijn.

**Duur en frequentie** 10 minuten.  
Laat iedereen x maal de oefening doen.

**Opmerking** De nabespreking is belangrijk.  
Wanneer (een van) de houdingen associaties oproepen met martelingen, wordt aangeraden de oefening te onderbreken of te stoppen.



## 23 Je nek uitsteken

Ind	Groep	A + C + O + +
-----	-------	---------------------

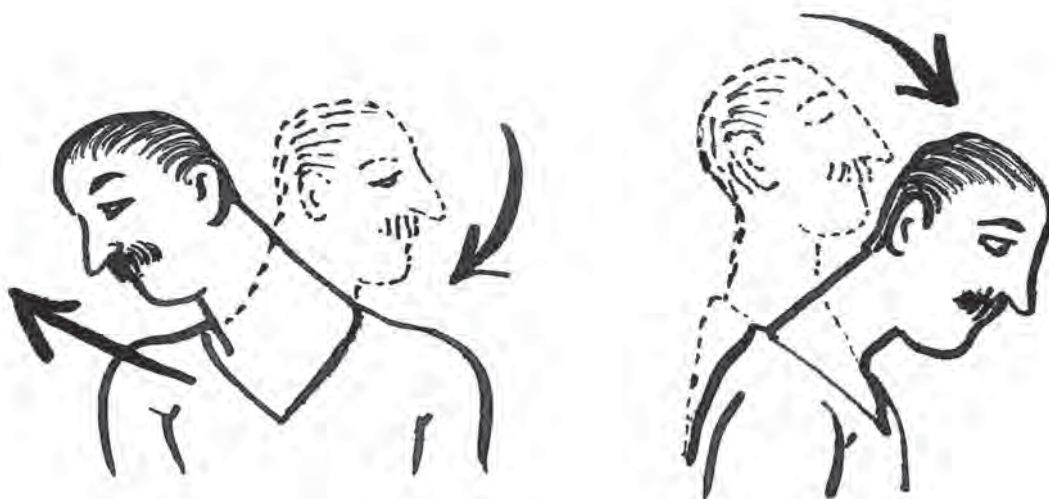
Je nek uitsteken betekent dat je laat zien wie je bent. De nek is erop gebouwd om erg beweeglijk te zijn. In het dagelijkse leven zijn we afhankelijk van de nek om vrij te kunnen bewegen. Spanning in dit gebied kan er toe leiden dat niet alleen de nek, maar ook omringende delen zoals schouders, rug en borst stijf worden. Door deze oefening worden nekspieren soepel en kan spanning afvloeien.

Indicaties Gespannenheid met of zonder pijn in nek, schouders, rug en borst.

Doel De nek- en schouderspieren actief ontspannen.

Randvoorwaarden Geen.

Beschrijving *Ga eerst goed staan. Benen iets uit elkaar, armen langs je lichaam. Recht je schouders en kantel je hoofd langzaam naar de rechterschouder. Je voelt dan dat de andere kant wordt uitgerekt. Herhaal dit met de linkerkant en breng je hoofd weer naar het midden. Laat nu je hoofd langzaam naar voren zakken. Hierdoor worden de nekspieren langer. Breng je hoofd langzaam terug en herhaal dit nog twee keer. Door het gewicht van je hoofd probeer je de spieren steeds wat verder uit te rekken.*



*Doe dezelfde beweging met je hoofd, maar kijk niet recht naar voren, maar iets naar links. Als je je hoofd naar voren beweegt, voel je hoe je spieren van je nek en schouders worden uitgerekt.*

*Draai je hoofd langzaam en kijk naar rechts. Kom terug naar het midden en kijk dan naar links. Herhaal dit een paar keer en probeer steeds iets verder te kijken zonder te forceren.*

- Observaties De mate van concentratie en de bereidheid tot oefenen. Verder: Lukt het de cliënt om de oefening vol te houden gedurende een bepaalde periode? Lukt het om 'steeds verder te gaan', worden grenzen gerespecteerd?
- Afronding Vraag na terwijl iedereen nog staat: Wat veranderde in het gevoel van pijn voor, tijdens en na de oefening? Hoe ging de ademhaling tijdens de oefening?
- Psycho-educatie Over de relatie tussen spanning en spierpijn (de nek draagt het hoofd). Over de relatie tussen hoe je je voelt (sensaties) en wat je laat zien aan anderen (uitstraling). Het belang van regelmatig zelf oefenen wordt benadrukt: oefening baart kunst.
- Duur en frequentie 5 minuten.
- Opmerking Dit is een goede huiswerk oefening. Naarmate de cliënten de oefening vaker doen, zullen zij steeds beter worden en de oefening graag doen.

## 24 Luchtigheid

Ind	Groep	A + C + O + +
-----	-------	---------------------

Het gaat hier om luchtigheid in twee betekenissen: het opblazen van ballonnen en het ‘spelen’ ermee. Bij de oefening wordt met ballonnen gewerkt. Ze is vooral geschikt voor groepen, maar kan ook in het individuele contact gebruikt worden. De oefening is cohesiebevorderend, kan in de beginfase van een groep worden gedaan en later worden herhaald.

Indicaties Ademhalingsklachten.  
Gespannenheid met of zonder pijn.

Doelen 1 Adem gebruiken als krachtbron.  
2 Gespannenheid verminderen.  
3 Onderling contact bevorderen.

Randvoorwaarden Een ruimte om te kunnen lopen en spelen.  
Ballonnen.

Beschrijving Wanneer deze oefening individueel aangeboden wordt, is het beter dat de behandelaar meedoet. De oefening bevordert het onderlinge contact. Iedere cliënt krijgt een ballon die hij zelf mag opblazen. Hierbij wordt uitgelegd dat het van belang is om vanuit de buik te ademen en te blazen. Vertel de cliënt dat er tussen twee blaasstoten even gestopt kan worden. Degene die de ballon zelf niet op kan blazen, wordt hierbij geholpen.

De cliënten lopen vrij in de ruimte met de ballon. De ballonnen worden in de lucht gegooid en door ertegen te tikken wordt geprobeerd om hem in de lucht te houden.

Na een paar minuten worden er tweetallen gevormd. De ballon (een per tweetal) wordt met de vingertoppen naar elkaar overgegooid. Hij mag weer niet op de grond komen. Er kan een wedstrijdelement ingebouwd worden door degenen die de ballon wel op de grond laten komen, aan de kant te zetten. Het tweetal dat de ballon het langst in de lucht kan houden, heeft gewonnen!

Ten slotte worden de armen op de rug gehouden en moet iedereen tegen zijn ballon blazen. Weer wordt geprobeerd om de ballon in de lucht te houden. Ieder doet dit voor zichzelf.



**Observaties** Is er een cliënt die zegt duizelig te worden van het blazen, of beweert niet de kracht te hebben om de ballon te blazen? Let verder op de mogelijkheid van de cliënt(en) om zich over te geven aan het spel, de manier van ademen van de individuele cliënten en het samenwerken tijdens het spel van tweetallen.

**Afronding** Ga erover in gesprek hoe het is om de adem als krachtbron te gebruiken en vraag naar de verandering in gespannenheid voor en na de oefening. Ook kan ingegaan worden op het verschil tussen alleen of met z'n tweeën met de ballon spelen.

**Psycho-educatie** Over de relatie tussen spanning, adem en afleiding. Over wat het doet met de cliënt(en) dat ballonnen kunnen knallen. (Zijn er nog meer dingen waar ze gespannen van raken? Wat doen ze dan?)

**Duur en frequentie** 10 minuten.

## 25 De cirkel is rond



De naam verwijst naar de ronde bal en naar het feit dat deze oefening individueel begint maar als groepsoefening eindigt. De oefening gaat over ontspanning, pijnreductie en het aangeven van grenzen van dat wat iemand belangrijk vindt. De oefening bevordert de groepscohesie en kan gedaan worden na de beginfase van een groep.

Indicaties Gespannenheid met of zonder pijn.

- Doelen
- 1 Verschil voelen tussen spanning en ontspanning.
  - 2 Pijnklachten accepteren.
  - 3 Grenzen leren aangeven.
  - 4 Leren om aandacht te geven aan de ander en aandacht te vragen.

Randvoorwaarden Een ruimte waarin een groep achter elkaar kan staan.  
Evenveel tennisballen als er deelnemers zijn.

Beschrijving Begin deze oefening met te vertellen dat de oefening ook gaat over het stellen van grenzen en dat het goed is om stop te zeggen wanneer het zo voelt.

Alle cliënten gaan zitten of staan en krijgen een tennisbal. De behandelaar vraagt hun zich bewust te zijn waar de pijn zit in het lichaam, waar de spanning. De cliënten masseren armen, nek, buik en benen door de tennisbal rollend over zichzelf te laten bewegen. Na ongeveer drie minuten stoppen. Dan wordt gevraagd om stil te staan bij wat er op dat moment in hun lichaam gebeurt. Waar voelt het ontspannen? Waar juist niet? Waar is er pijn? Enzovoort. Welke lichaamsdelen willen ze nog een keer masseren? Er wordt ruimte gegeven om nog enkele minuten te masseren.

Daarna worden er tweetallen gevormd, die om beurten elkaars rug



met de bal masseren. Bij dit deel van de oefening is het van belang dat cliënten vooraf aangeven welke plekken op de rug ze gemasseerd willen hebben, welke juist niet en wanneer het genoeg is.

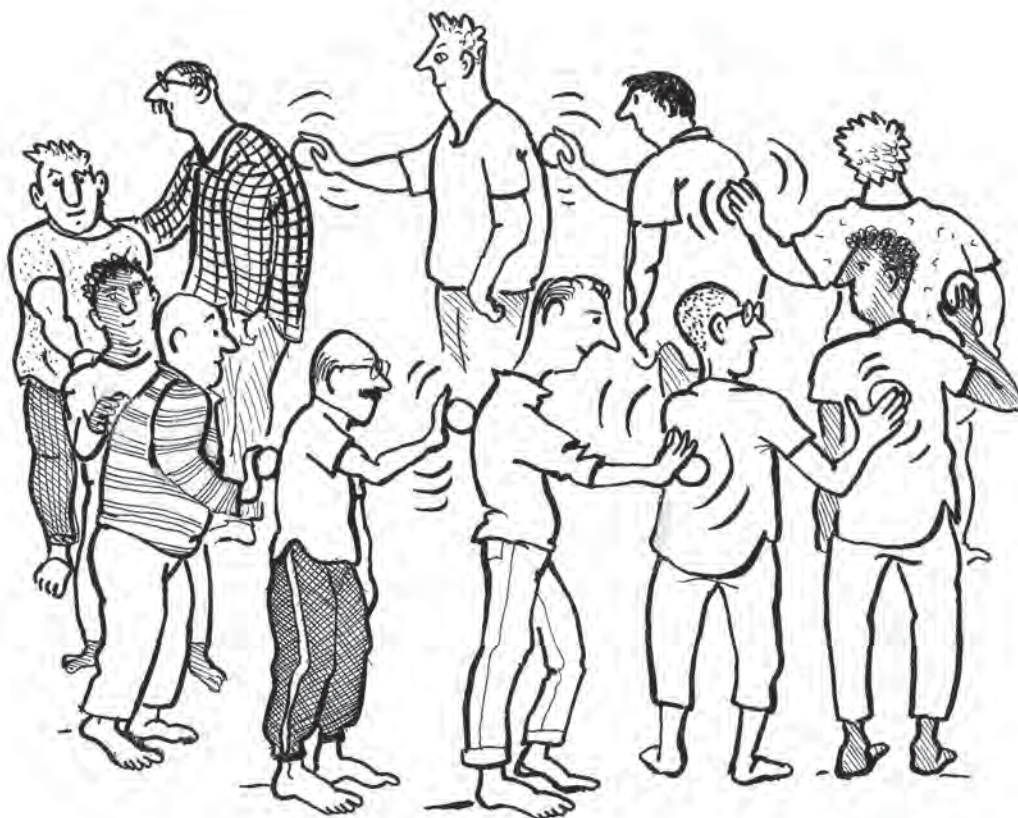
Ten slotte gaat de groep in een kring staan, waarbij ieder met de tennisbal de rug masseert van degene die naast hem/haar staat. Ook hierbij is het aangeven van grenzen van groot belang.

**Observaties** Hoe zit het met de mate van concentratie waarmee de cliënten masseren? Wat valt op aan de lichaamstaal van iedere cliënt tijdens het gemasseerd worden? Wie geeft op welke manier zijn of haar grens aan? Hoe reageert de partner hierop (tweetallen), of de groep als geheel?

**Afronding** Zet een groepsgeprek op waarin vragen beantwoord worden over het effect van het masseren en het kunnen aangeven van grenzen. Vraag na over het verschil tussen individueel masseren en elkaar masseren.

**Psycho-educatie** Over (wanneer) afstand nemen en toenadering zoeken.  
Over de relatie tussen gespannenheid, pijn en aanraking.

**Duur en frequentie** 15 minuten.



## 26 Zonnebloem

Ind	Groep	A - C + O + +
-----	-------	---------------------

Een zonnebloem is een grote, rechtopstaande bloem die gedragen wordt door een breekbare stengel. Deze oefening wordt zittend of staand aangeboden. Bij voorkeur in de fase na de kennismaking, waarin men elkaar wat beter kent en zichzelf durft te laten horen en zien (letterlijk en figuurlijk).

**Indicaties** Gespannenheid met of zonder pijn in nek en rug.  
Ademhalingsklachten.

**Doelen** 1 Spanning en pijn in het desbetreffende gebied verminderen.  
2 Bewustwording van ademhaling.

**Randvoorwaarden** Stoelen met een stevige zitting en eventueel kussens, zodat iedereen de voeten op de grond kan zetten in een knie-onderbeenhoek van 90 graden.

**Beschrijving** *Ga om te beginnen in de juiste houding zitten op de stoel: voeten onder knieën plat op de grond in een hoek van 90 graden, achterkant van rug/bekken en schouders tegen stoelzitting, schouders laag, armen rusten op je bovenbenen, je hoofd rechtop alsof je aan je kruin aan het plafond hangt, kin iets naar je borst.*  
*Breng je armen boven je hoofd omhoog, kijk naar je handen en adem in. Alsof je een zonnebloem bent die geen water krijgt, buig je langzaam uitademend naar de grond. Je rolt daarbij wervel voor wervel af. Doe dit langzaam, net als die zonnebloem (anders knapt de stengel). Breng je bovenlichaam over je benen naar voren en hang met armen en hoofd naar beneden. Adem nu weer in en rol op dezelfde wijze terug omhoog, armen boven je hoofd. En uitademend weer naar beneden. Als het even te zwaar is, blijf dan een in- en uitademing voorovergebogen en ga daarna weer door met de oefening. Doe dit een aantal keren.*  
*Kom weer rechtop zitten en sluit je ogen (of kijk voor je op de grond). Hoe voelt je lichaam nu? Wat is er veranderd? Waar beweegt je adem? Kon je je aandacht erbij houden?*

**Observaties** Tijdens de oefening kan iemand te snel en oppervlakkig gaan ademen. Het verdient daarom de voorkeur om kleine bewegingen te maken en daarbij af te rollen bij uitademing en op te rollen bij inademing.

**Afronding** Sluit de oefening af met napraten over ieders eigen ervaringen. In hoeverre voelt de ademhaling anders dan voor de oefening? En in hoeverre voelt de rug nu anders? Wat maakt deze oefening gemakkelijker of misschien moeilijker dan andere oefeningen?

**Psycho-educatie** Over de relatie tussen sensatie (benauwdheid), cognitie (weten waar je adem 'zit') en gedrag (aandachtig ademen). Langzaam en gelijkmatig in- en uitademen maakt dat ook je hoofd rustiger wordt. Van deze manier van ademen kun je energie krijgen: het activeert je bloedsomloop.

**Duur en frequentie** 10 minuten.

**Opmerking** Bij veel pijn in rug of schouders kan iemand de armen niet hoog brengen en mogen de handen op de bovenbenen steunen bij het afrollen (aanpassing). Als de cliënt niet in drie, vier tellen kan afrollen en uitademen, kan de beweging langzamer uitgevoerd worden en kan er op elke uitademing afgerold worden.



# Aanbevolen Literatuur

Herman, J. (1993; 1996). Trauma en Herstel. De gevolgen van geweld – van mishandeling thuis tot politiek geweld. Amsterdam: Wereldbibliotheek. Een must voor behandelaars van cliënten met traumatische ervaringen; het standaardboek.

Hordijk-Dekker, M. (2003). Langdurige pijnklachten bij vluchtelingen. Handboek Interculturele Zorg 11 3,3.1. Maarssen: Elsevier/De Tijdstroom. Heel overzichtelijk en helder geschreven artikel waarin bovendien veel aandacht besteed wordt aan de verbale component bij lichaamsgericht werken bij langdurige pijnklachten.

Levine, P. & Frederick, A. (1997). Waking the Tiger. Healing trauma. The Innate Capacity to Transform Overwhelming Experiences. Berkeley, California: North Atlantic Books. Een vlot geschreven en betrokken betoog boordevol verhalen en casussen waarin veel aandacht voor de instinctieve reactiepatronen op stress en gevaar, met name *de freeze*; daarnaast ook hoe de cliënt te begeleiden in de transformatie naar *survivor*.

MGV (2001). Themanummer Aan den Lijve (56) 3. Met onder meer bijdragen over de ethische kant van de zaak (M. Leijssen), impulscontrole (M. Zwart), afstand en nabijheid (J. Delhaas), het verslag over een verkennend onderzoek naar acupunctuurbehandeling (Boksem e.a.) en een boekbespreking van *Somatoform Dissociation*, het proefschrift van E. Nijenhuis.

Rijnders, R. (2002). De rol van de therapeut in de behandeling van getraumatiseerde asielzoekers en vluchtelingen (in E. van Meekeeren, A. Limburg-Okken & R. May (red.), Culturen binnen psychiatriemuren. Amsterdam: Boom). Een leesbaar artikel waar in kort bestek een heel scala aan facetten aan bod komt waar behandelaars mee te maken krijgen tijdens de behandeling van getraumatiseerde asielzoekers en vluchtelingen. Een artikel uit de dagelijk-

se praktijk van psychotraumacentrum De Vonk in Noordwijkerhout.

Rothschild, B. (2000). *The Body Remembers. The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment*. New York: W.W.Norton & Company. Zoals de titel aangeeft gaat het in dit boek om neurofysiologische processen naar aanleiding van traumatisering en hun intrinsieke relatie met psychologische fenomenen. De nadruk in de behandeling van Rothschild ligt op het gebruik van somatische technieken, op het lichamelijke als krachtbron.

Winter, F. (1988). *De Pijn de Baas. Het zelf behandelen van chronische pijn*. Enschede: Intermap. Ooit begonnen als cursusmateriaal voor een Teleac-cursus. Helder en eenvoudig geschreven boekje waarin duidelijk gemaakt wordt hoe de relatie tussen pijn en cognitie in elkaar zit. Tevens een draaiboek met een gefaseerde aanpak van chronische pijn, waaronder schrijfopdrachten.

Zwart, M. (2001). Impulscontrole in psychomotorische therapie met getraumatiseerde vluchtelingen. *MGV* (3), p. 218-230 (themanummer Aan den lijve). In dit artikel schetst Marja Zwart mede aan de hand van een casus, wat zij als pmt in een klinische setting zoal doet met vluchtelingen en asielzoekers die opgenomen zijn in De Vonk. Het artikel geeft een duidelijk beeld van het belang van lichaamsgericht werken en de pmt in het bijzonder bij de behandeling van (chronische) traumatisering.