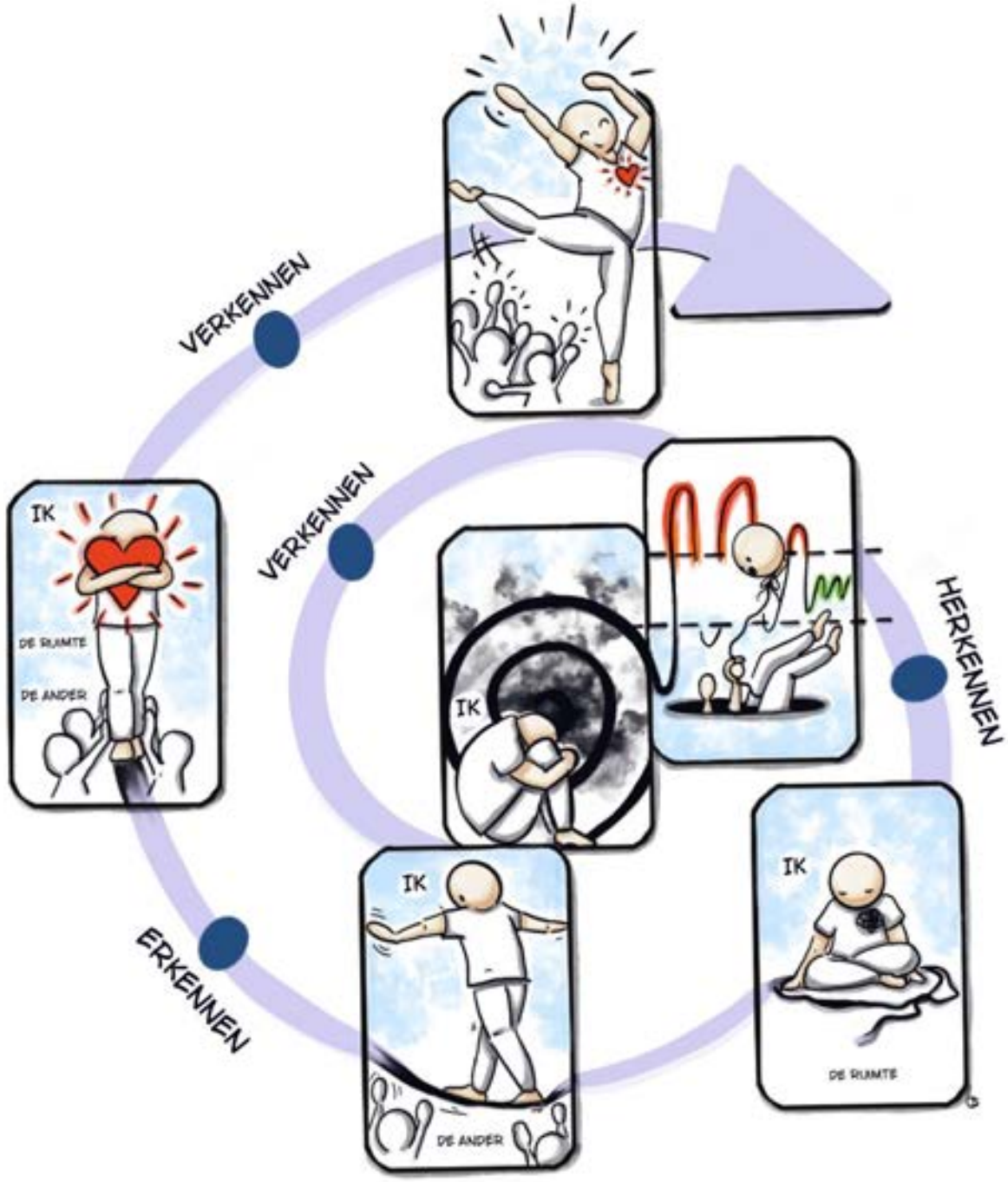


Werkboek

Onderzoek; M.P.M. Boks, psychiater en projectleider Herstel in Beweging, I. Niezing, psychomotorisch therapeut, A. Top, onderzoeker Herstel in Beweging, M.E. Desar onderzoeker en ervaringsdeskundige Herstel in Beweging

Gebaseerd op 'Beweging in Trauma' van Mia Scheffers et al. (2016).

UMC Utrecht
ALTRECHT
Dimence
VU
ZonMw
TOPP-zorg
MoleMann mental health
HU

Voorwoord

Dit werkboek is ontwikkeld vanuit het onderzoeksproject Herstel in Beweging (HIB) van het UMC Utrecht. Het project liep van begin 2024 tot eind 2026 en werd mogelijk gemaakt door een subsidie van ZonMw vanuit het Nationaal Plan Hoofdzaken. Binnen HIB werkten verschillende organisaties samen, waaronder UMC Utrecht, Altrecht, Dimence, TOPP-zorg, MoleMann Mental Health, Hogeschool Utrecht en Vrije Universiteit Amsterdam.

Binnen het project stond de vraag centraal hoe lichaamsgericht werken, en in het bijzonder psychomotorische therapie (PMT), kan bijdragen aan herstel bij mensen met traumagerelateerde klachten. Hierbij werd specifiek gekeken naar de ervaringen van cliënten, behandelaren en psychomotorisch therapeuten met een 12-weekse PMT-module die in een vroeg stadium van het behandeltraject werd aangeboden.

Tijdens het onderzoek is gebruikgemaakt van interviews, vragenlijsten en evaluaties uit de praktijk. Binnen de behandeling werd gewerkt met de module Beweging in Trauma van M. Scheffers. Deze module richt zich onder andere op het vergroten van lichaamsbewustzijn, het leren herkennen van spanning en emoties en het beter begrijpen van de verbinding tussen lichaam en geest.

Een belangrijke opbrengst van het HIB-project is dit werkboek. Het werkboek is ontwikkeld om cliënten te ondersteunen bij het toepassen van lichaamsgerichte oefeningen, reflectie en ervaringsgerichte inzichten in het dagelijks leven en binnen de verdere behandeling. Bij de ontwikkeling is samengewerkt met psychomotorisch therapeuten, ervaringsdeskundigen en cliënten. Hun ervaringen, feedback en suggesties hebben geholpen om het werkboek zo goed mogelijk aan te laten sluiten bij de praktijk en de behoeften van gebruikers.

Naast dit werkboek heeft het HIB-project ook geleid tot:

- een kwantitatieve publicatie van L. Råman onder begeleiding van dr. M.M. van de Kamp;
- een kwalitatief onderzoek door M.E Desar onder begeleiding van dr. S. Karbouniaris in het kader van een afstudeerscriptie;
- praktijkgerichte aanbevelingen voor de implementatie van lichaamsgericht werken binnen de geestelijke gezondheidszorg.

We willen alle ervaringsdeskundigen, deelnemers, PMT’ers en onderzoekers bedanken voor hun waardevolle bijdrage aan de studie. Verder bedanken we Carolijn Steenberghe voor het ontwerpen van de illustratie op de voorpagina van dit werkboek.

Wij hopen dat dit werkboek cliënten, behandelaren en andere betrokkenen kan ondersteunen in het herstelproces en kan bijdragen aan meer aandacht voor het lichaam binnen traumabehandeling.

M.M.P. Boks, A. Top, I. Niezing, M.E. Desar

Inhoudsopgave

Voorbereiding op deelname aan Herstel in Beweging **4**

Afsluiting **5**

Introductie en module **6**

Overzicht bijeenkomsten **9**

Bijeenkomst 1. Kennismaking **10**

Bijeenkomst 2. Lichaamssignalen **13**

Bijeenkomst 3. Reguleren van signalen **17**

Bijeenkomst 4. Eigen wensen en behoeften **20**

Bijeenkomst 5. Eigen wensen, behoeften en veiligheid **22**

Bijeenkomst 6. Veiligheid en grenzen **25**

Bijeenkomst 7. Persoonlijke ruimte vormgeven in contact **28**

Bijeenkomst 8. Eigen wensen en behoeften, keuzes maken **30**

Bijeenkomst 9. Grenzen **33**

Bijeenkomst 10. Spelen en grenzen **35**

Bijeenkomst 11. Spelen en plezier beleven **37**

Bijeenkomst 12. Afronding en afscheid **39**

Referentielijst **41**

Bijlage 1. Lichaamssignalenlijst **42**

Bijlage 2. Bijeenkomst 1 – Werkblad 'Bewustwording lichaamssignalen' **44**

Bijlage 3. Bijeenkomst 2 – Werkblad 'Signalen op moment van waarnemen' **47**

Bijlage 4. Bijeenkomst 3 – Werkblad 'Lichaamssignalen stoplicht' **50**

Bijlage 5. Bijeenkomst 3 – Versnellingsbak **51**

Bijlage 6. Voorbeeld *Window of Tolerance* **52**

Bijlage 7. Lege *Window of Tolerance* **53**

Voorbereiding op deelname aan Herstel in Beweging

Psychomotorische therapie (PMT) is een non-verbale behandelvorm gericht op de ervaring die iemand opdoet. Hierbij staat de lichaamsbeleving en het bewegingsgedrag centraal. Door het oproepen van gedrag of belevingen in de groep kunnen het denken, voelen en handelen met elkaar verbonden worden. Het oefenen en ervaren is bewezen effectief bij traumagerelateerde problematiek.

Algemene doel van de module
In de eerste fase van traumaverwerking is het belangrijk om gevoelens te leren begrijpen en te leren hoe hiermee om te gaan. Het doel van deze module is om op deze manier meer bewust te worden van wat er gebeurt in het eigen lichaam. Er wordt geoefend met het opdoen van ervaringen om spanning te laten zakken, zowel individueel als in contact met de ander.

Mogelijke inzichten
- *Lichaamssignalen leren waarnemen/herkennen die horen bij spanning of stress*
- *Denken, voelen en handelen kunnen koppelen aan lichaamssignalen*
- *Signalen ten aanzien van ervaren veiligheid leren herkennen*
- *Reguleren en uiten van emoties (expressie)*
- *Gevoel van controle vergroten, toe-eigenen van eigen lichaam en regie*

Opstellen van (leer)doelen

Wat is de reden dat je Herstel in Beweging (HIB) volgt?

_____

_____

_____

Wat zijn je leerdoelen tijdens je deelname aan HIB?

_____

_____

_____

Periode van deelname

___/___/_____ tot ___/___/_____

Het kan een positief effect hebben op je proces binnen therapie om iemand uit je omgeving te vertellen over je ervaringen en/of inzichten van de bijeenkomsten. Het kan ervoor zorgen dat mensen om je heen beter begrijpen wat je doormaakt, ook nadat deze module is afgelopen. Het is daarom goed om na te denken over wie je mee zou willen nemen in je proces.

Met wie zou je jouw ervaringen en inzichten uit de bijeenkomsten willen delen?

_____

_____

Afsluiting

De onderstaande vragen kan je invullen nadat de module afgelopen is.

Heb je nu, of tussentijds, nog nieuwe doelen opgesteld? Zo ja, welke?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Wie wil je blijven betrekken bij jouw therapieproces en op welke manier?

_____

_____

_____

Wat zijn op dit moment jouw grootste aandachtspunten voor het vervolg van je proces?

_____

_____

_____

Wat blijft je het meest bij van de bijeenkomsten?

_____

_____

_____

Kijk ook nog of je het *Window of Tolerance* werkblad kan bijwerken, of zelfs een nieuwe kan maken.

Introductie en module

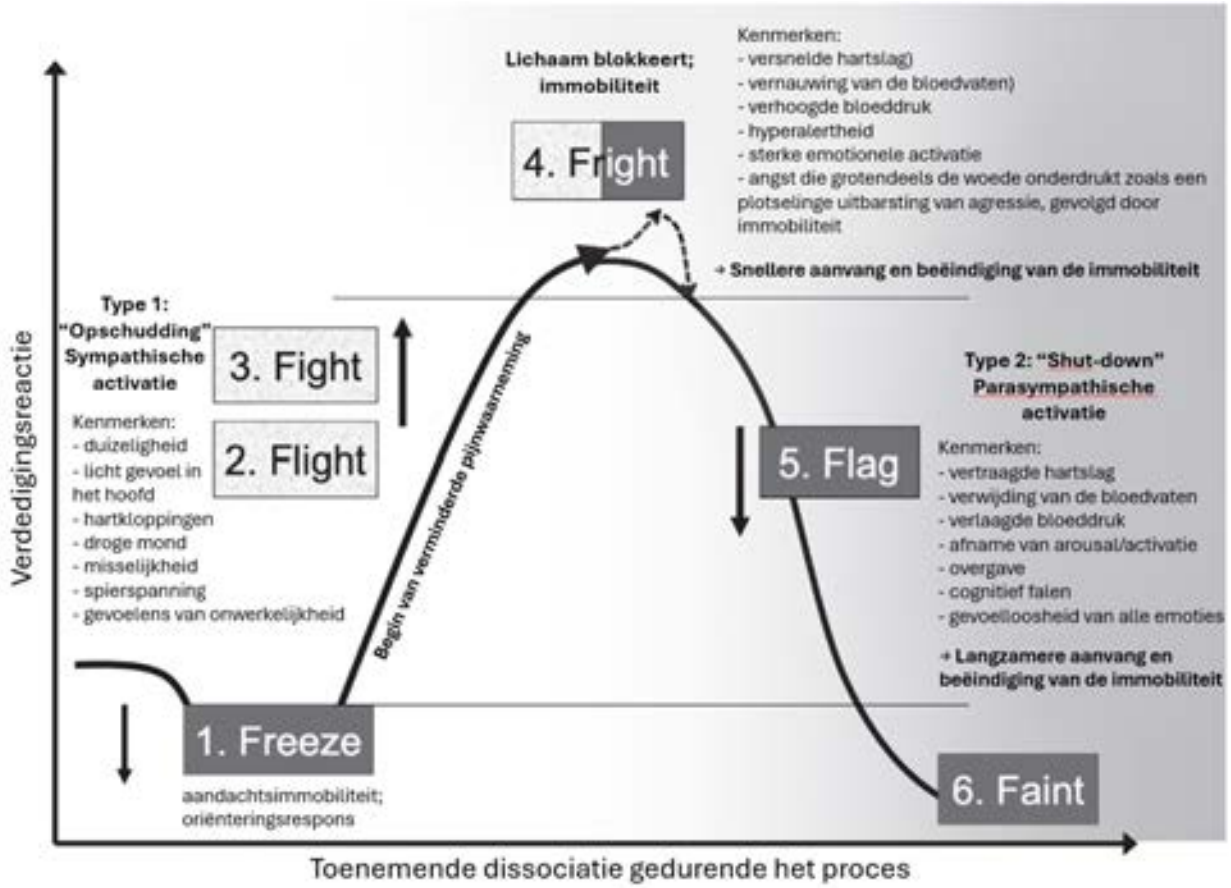
Trauma kan verschillende klachten veroorzaken, zowel mentaal als fysiek. Vaak worden lichamelijke signalen, zoals sensaties en gevoelens, pas laat herkend. Dit kan ervoor zorgen dat er een afstand ontstaat tussen jou en je lichaam, wat weer kan leiden tot negatieve overtuigingen over jezelf en de neiging om deze lichamelijke reacties te verbergen.

Wanneer trauma getriggerd wordt, reageren bepaalde delen van je hersenen sterk. Hierdoor kunnen heftige emoties ontstaan. Tegelijkertijd werken andere delen van je hersenen, die normaal helpen om informatie en emoties te verwerken, minder goed. Daardoor kan het moeilijker worden om je emoties te reguleren. Je kunt hierdoor onbewust bepaalde situaties, gevoelens of herinneringen vermijden. Dit gebeurt dus meestal zonder dat je het bewust doorhebt.

Psychomotorische therapie (PMT) bij traumaklachten is een ervaringsgerichte therapievorm. De ervaring zelf staat centraal en vormt de basis voor het beïnvloeden van je manier van denken, voelen en handelen. Voor mensen met traumagerelateerde klachten is het belangrijk om het 'hier en nu' te leren onderscheiden van het 'daar en toen'. Actuele ervaringen worden vaak automatisch gekoppeld aan gevoelens en gedachten uit het verleden, waardoor iemand zich ook weer op dezelfde manier kan gaan gedragen als toen. In de PMT wordt gebruik gemaakt van oefeningen om ervaringen in het heden los te maken van het verleden. Op deze manier kun je beter omgaan met de spanning van 'toen' en ontstaat er ruimte voor herstel.

Traumatische stressrespons

Traumatische stress kan verschillende reacties teweegbrengen. Je bent misschien al bekend met bevriezen, vluchten en vechten, maar volgens Schauer en Elbert (2010) horen hier ook nog angst, verslappen en flauwvallen bij. In het Engels worden dit ook wel de zes F's genoemd: *freeze, flight, fight, fright, flag, faint* (Figuur 1). Het verloop van de stappen is voor iedereen verschillend.



Figuur 1. Bewerking van het model van Schauer en Elbert (2010) met een schematische weergave van de kettingreactie van verdediging. Bij de *fright*-fase is je activatie op zijn hoogst (= opschudding). Vanaf het grijze gebied begint dissociatie met de *faint*-fase als laagste punt in je activatie (= *shut-down*).

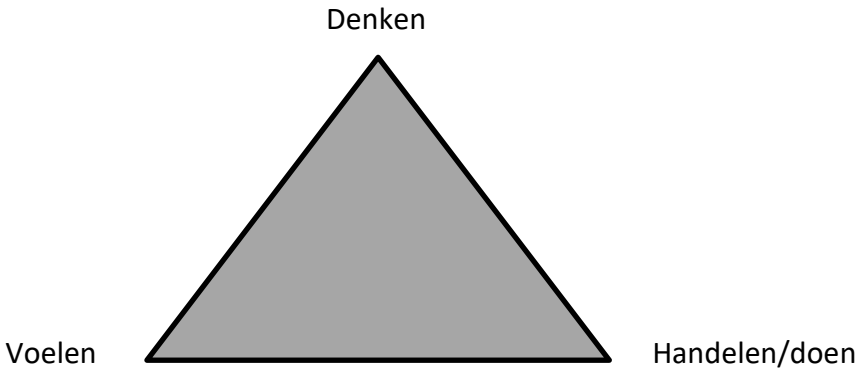
Op het eerste gezicht lijken bevriezen (*freeze*) en angst (*fright*) veel op elkaar, maar het lichaam reageert bij deze twee situaties op een andere manier. Bij beide reacties kan het voelen alsof je lichaam even stilvalt. Bij bevriezen is dit vaak een eerste reactie op een spannende of bedreigende situatie. Je hartslag daalt en je blijft stil terwijl je probeert in te schatten wat er gebeurt. Bij angst ontstaat het bevriezen juist doordat je wordt overvallen door paniek. Je hartslag gaat omhoog en je spieren spannen zich aan.

In het model van Schauer en Elbert (2010) valt verlammen onder dissociatie. In bijeenkomst 6 gaan we wat dieper in op wat dissociatie is.

Neurobiologisch onderzoek
Mensen met traumagerelateerde klachten hebben naast dat ze moeite hebben met stilstaan en herkennen van lichaamssignalen, vaak ook moeite met het herkennen en verwoorden van gevoelens. Ook kan er een remming zijn in het lichamelijke kunnen uiten (door middel van beweging). Dit alles leidt tot problemen in de emotieregulatie. Het contact met anderen en met de omgeving kan verstoord zijn waardoor er een sociaal isolement kan ontstaan.

De mogelijke meerwaarde van bewegings- en lichaamsgerichte interventies, zoals PMT, krijgt de laatste jaren steeds meer aandacht vanuit zowel klinisch als neurobiologisch onderzoek. Bij mensen met posttraumatische stressstoornis (PTSS) worden onder andere veranderingen beschreven in de interactie tussen verschillende hersengebieden die betrokken zijn bij emotieregulatie en stressverwerking. Onderzoek naar psychotherapie suggereert dat succesvolle behandeling gepaard kan gaan met veranderingen in deze hersennetwerken (Manthey et al., 2021). Daarnaast laat wetenschappelijk literatuuronderzoek zien dat lichaams- en bewegingsgerichte interventies kunnen bijdragen aan een vermindering van PTSS-klachten (Van de Kamp et al., 2023).

Basisprincipes van deze PMT-module
In de PMT worden oefeningen ingezet die gericht zijn op lichaamsbeleving en bewegingsgedrag. In deze module combineren we verschillende methodes en stemmen we deze af op jouw persoonlijke situatie. Dit helpt om bepaald gedrag of specifieke gevoelens op te roepen, zodat je kunt werken aan de verbinding tussen denken, voelen en handelen/doen (Figuur 2). Dit is een belangrijk doel binnen de behandeling van traumagerelateerde klachten.



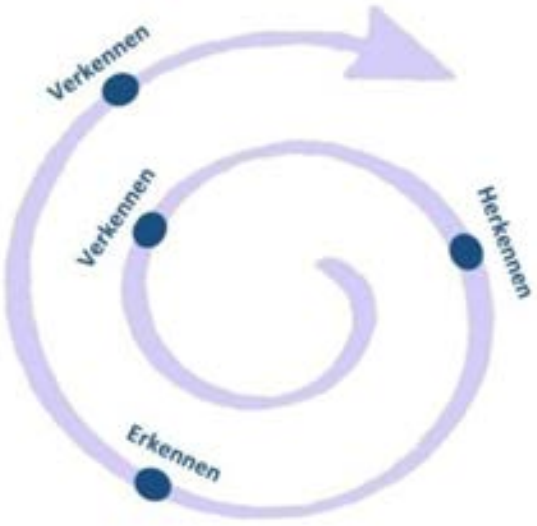
Figuur 2. Integratie denken, voelen en handelen/doen

De module is opgebouwd rond drie thema's: ik, ik en de ruimte, ik en de ander. Vanuit deze opbouw bewegen we van het ervaren van jezelf, naar het ervaren van de ruimte en uiteindelijk naar het contact met de ander.

Om beter inzicht te krijgen in je gedrag, maken we in deze module gebruik van twee veelgebruikte modellen binnen de PMT:

- Het cyclische werkmodel – dit model ondersteunt het proces van verkennen, herkennen en erkennen van signalen en gedrag (Figuur 3).
- *Window of Tolerance* – dit model helpt om lichaamssignalen stapsgewijs te ordenen en laat zien hoe deze samenhangen met denken, voelen en handelen (verkennen). In bijeenkomst 1 wordt dit verder uitgelegd

Aan de hand van deze modellen leer je herkennen wanneer spanning uit de hand dreigt te lopen. Door je signalen beter te begrijpen, krijg je inzicht in wanneer spanning nog beheersbaar is en wanneer niet. Ook leer je onderscheid maken tussen normale reacties en traumareacties (erkennen). Dit helpt om het gevoel van overweldiging te verminderen.



Figuur 3. Het cyclische werkmodel verkennen, herkennen en erkennen

Overzicht bijeenkomsten

Bijeenkomst	Thema	Aandachtsgebieden bij thema
1.	Kennismaken	Kennismaken met; Waarnemen (verschil ik, ruimte, ander)
2.	Lichaamssignalen	Waarnemen (verschil ik, ruimte, ander)
3.	Regulatie van de signalen	Waarnemen & Handelen (ik, ruimte)
4.	Eigen wensen en behoeften	Waarnemen & Handelen (ik, ruimte, ander)
5.	Eigen wensen en behoeften Veiligheid	Waarnemen & Handelen (ik, ruimte)
6.	Veiligheid en grenzen	Handelen (ik, ruimte)
7.	Persoonlijke ruimte vormgeven	Handelen (ik, ander)
8.	Eigen wensen en behoeften Keuzes mogen maken	Handelen (ik)
9.	Grenzen	Waarnemen, handelen (ik, ander)
10.	Spelen, grenzen	Waarnemen (ik, ruimte, ander)
11.	Spelen en plezier beleven	Handelen (ik, ruimte, ander)
12.	Afronden en afscheid	Handelen (ik)

Figuur 4. Overzicht van alle bijeenkomsten

Elke bijeenkomst begint met een korte uitleg (psycho-educatie) over het thema van die sessie. Daarna is er ruimte om te noteren wat je het meest is bijgebleven, bijvoorbeeld iets wat je hebt geleerd, over jezelf hebt ontdekt of wat goed voor je werkte.

Tijdens deze module leer je ook werken met de *Window of Tolerance* (WoT). Daarom vul je bij iedere bijeenkomst een deel van je eigen WoT in. Vervolgens wordt de thuisopdracht uitgelegd, waarmee je verder kunt oefenen met het thema van de sessie. De bijbehorende werkbladen vind je in de bijlagen achterin dit werkboek.

Bijeenkomst 1. Kennismaking

Tijdens deze sessie maken we kennis met elkaar en creëren we een fijne, werkzame sfeer. Daarnaast leer je aan de hand van verschillende oefeningen signalen bij jezelf herkennen en bewust opmerken. Hierbij kun je de lichaamssignalenlijst in Bijlage 1 als ondersteuning gebruiken. Deze signalen schrijf je voor jezelf op in het formulier zoals in Bijlage 2.

Huisregels
Het is belangrijk om met elkaar huisregels op te stellen om de veiligheid binnen de groep te beschermen. Denk hierbij in ieder geval aan:

- Wat in de therapie gebeurt, niet met naam en voorval naar buiten brengen.
- Heb respect voor de ervaring en het gevoel van de ander.

<u>Je kunt hieronder de huisregels opschrijven die jullie deze bijeenkomst gemaakt hebben</u>

_____

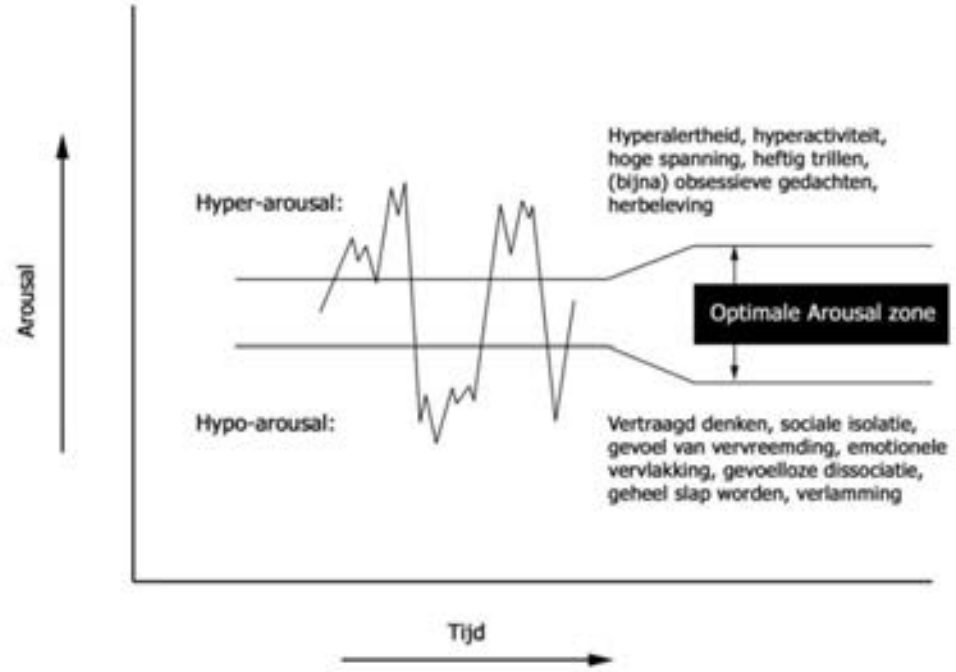
_____

_____

_____

Wat is de *Window of Tolerance*?
De *Window of Tolerance,* ofwel tolerantievenster, is een model dat laat zien hoe je lichaam en geest omgaan met spanning (Figuur 5). Dit wordt ook wel *arousal* genoemd. Het geeft weer of je in staat bent om ervaringen en informatie op een hanteerbare manier te verwerken.

***Binnen* deze optimale zone** werken je gedachten, emoties, lichamelijke sensaties en gedrag goed samen. Je voelt grip op jezelf en je omgeving. Spanning en stress kunnen schommelen, maar je kunt er nog goed mee omgaan.
***Boven* de optimale zone:** hier is sprake van *hyperarousal* (overactivatie). Een toestand van te hoge alertheid en spanning waarbij je constant 'aan' staat.
***Onder* de optimale zone:** dit wordt *hypoarousal* (onderactivatie) genoemd. Een toestand van te lage alertheid en spanning waarbij je je afgevlakt, traag, verdoofd of emotioneel afgesloten voelt.



Figuur 5. De *Window of Tolerance*, ontwikkeld door Sigel (1999) en Ogden et al. (2006)

Als je boven of onder je *window* (venster) raakt, kunnen je gedachten, gevoelens en lichamelijke reacties overweldigend worden en vermengen met oude ervaringen ('daar en toen' in plaats van 'hier en nu'). Het leren herkennen van waar je je bevindt binnen dit model helpt je om beter met spanning om te gaan.

Hyperarousal: verhoogde spanning
Bij verhoogde *arousal* is je lichaam alert en klaar om in actie te komen. Het sympathische zenuwstelsel[1] zorgt ervoor dat je denken, voelen en handelen versnellen. Hierdoor kun je het gevoel krijgen de controle te verliezen of het contact met jezelf en je omgeving kwijt te raken.

Mogelijke ervaringen bij *hyperarousal***:** hyperalertheid, hoge spierspanning, trillen, bevriezen, paniek, woede-uitbarstingen, herbelevingen, zweten, snelle en oppervlakkige ademhaling, wijd openstaande ogen en tunnelvisie.

Hypoarousal: verlaagde spanning
Bij verlaagde *arousal* neemt de spanning af en krijgt je lichaam de kans om te herstellen. Het parasympatische zenuwstelsel[2] speelt hierbij een belangrijke rol. Je kunt je moe, vertraagd of emotioneel vlak voelen en minder verbonden zijn met jezelf en je omgeving. Wanneer de activatie verder daalt, kan je lichaam in een beschermingsreactie schieten, waarbij je als het ware 'uitschakelt'.

Mogelijke ervaringen bij *hypoarousal***:** vertraagde lichamelijke reacties, trager denken, emotionele vervlakking, gevoelloosheid, vervreemding, onthechting, dissociatie en verlies van verbinding met jezelf en je omgeving.

Arousalreactie na een traumatische gebeurtenis
Na traumatische ervaringen kan een verhoging of verlaging van je *arousal* onbewust een manier zijn geworden om met gedachten, gevoelens en situaties om te gaan. Hierdoor kan je tolerantievenster smaller worden en raak je sneller in *hyperarousal* (te veel spanning) of *hypoarousal* (te weinig spanning). Voorbeelden van oorzaken om uit je venster te raken zijn:

- Triggers in het 'hier en nu', zoals een sterke schrikreactie
- Overbelasting of grote druk
- Grote inspanning
- Sterke zenuwachtigheid

Hoe lang en hoe ver je buiten je tolerantievenster raakt, verschilt per persoon en situatie. Je kunt ook heen en weer schieten tussen *hyper-* en *hypoarousal*, zonder tussendoor binnen je tolerantievenster te komen. In deze module ga je met behulp van een werkblad (Bijlage 7) jouw eigen *Window of Tolerance* in kaart brengen. Na iedere bijeenkomst vul je een deel hiervan in.

Meer grip op je *arousal*
Om meer controle te krijgen over traumaklachten is het belangrijk om snel te herkennen wat er gebeurt. Dit betekent dat je leert herkennen waar je je bevindt ten opzichte van je tolerantievenster en dat je vaardigheden ontwikkelt om binnen dit venster te blijven of er zelf naar terug te keren. Door hiermee te oefenen, vergroot je je tolerantievenster, waardoor je minder snel ontregeld raakt.

Een belangrijke stap hierbij is het opmerken van lichaamssignalen. Je lichaam geeft de hele dag door signalen over wat je ervaart — zowel vanbinnen als in reactie op je omgeving. Je kunt je lichaam daarom zien als een waardevolle informatiebron. Door bewuster te worden van deze signalen, leer je wat voor jou oké is en wat niet**.** Dit helpt om anders om te gaan met dagelijkse situaties.

[1] Sympathisch zenuwstelsel: stuurt de onbewuste processen in je lijf aan die zorgen voor activatie, zoals een hogere hartslag.
[2] Parasympatisch zenuwstelsel: stuurt de onbewuste processen in je lijf aan die zorgen voor deactivatie.

Terugblik & Huiswerk

Wat neem je mee uit deze sessie? Is er iets wat je geleerd hebt, wat er tijdens deze sessie gebeurd is of waar je zelf mee aan de slag wil gaan de komende tijd?

_____

_____

_____

_____

_____

Oefenen met de *Window of Tolerance*
Kies één van de 5 toestanden (kleuren) van de WoT en vul onderstaande figuur in voor die specifieke toestand. Beschrijf hoe je denkt, voelt en je gedraagt wanneer je je in deze toestand bevindt. Richt je hierbij vooral op de middelste kolom van het figuur.

Je kunt kiezen uit de volgende vijf toestanden: (1) *hyperarousal* (rood), (2) richting *hyperarousal* (oranje), (3) venster (groen), (4) richting *hypoarousal* (lichtblauw), (5) *hypoarousal* (donkerblauw).

Bekijk ook bijlage 6 voor een voorbeeld van een volledig ingevulde WoT.

Ik vul onderstaand figuur in voor de volgende toestand van de WoT: _____

Oorzaken en triggers die je uit je WoT halen	**Kenmerken toestand**	**Hulpbronnen om in de WoT te komen en te blijven**
	Doen (gedrag):	
	Emoties (voelen):	
	Lichaamssignalen (voelen):	
	Denken:	

Om thuis mee aan de slag te gaan
Probeer een aantal momenten te nemen om een inschatting te maken waar je zit ten opzichte van je WoT. Schrijf hieronder op hoe dit gegaan is.

_____

_____

_____

_____

_____

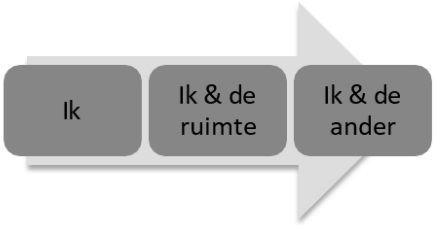
Bijeenkomst 2. Lichaamssignalen

Aan de hand van werkvormen gaan we deze bijeenkomst proberen verschillende signalen in verschillende situaties waar te nemen:

- Lichaamssignalen
- Gedrag/neiging (terugtrekken, opgaan in activiteit en focus op zichzelf/de omgeving verliezen)
- Gedachten (niet aanstellen, doorgaan, wat doe ik hier, …)
- Emoties (spannend, zenuwachtig, schaamte, …)

Tijdens deze sessie wordt gebruik gemaakt van het werkblad in Bijlage 3.

Model 'Ik, de ruimte en de ander'
Bij deze module wordt er ook gebruik gemaakt van het model 'Ik, de ruimte en de ander' (Figuur 6).



- Ik: gericht op waarnemen en begrenzen van jezelf
- Ik & de ruimte: gericht op persoonlijke ruimte
- Ik & de ander: gericht op grenzen in het contact

Figuur 6. Het praktijkmodel 'ik, de ruimte en de ander' (zie ook Scheffers, Hatzmann, Nissen, Van Berkel & Van Busschbach (2015))

Hoe je brein reageert op stress
Het vaak gebruikte Triune Brain-model (MacLean, 1990) (Figuur 7) onderscheidt grofweg een 'reptielenbrein', 'zoogdierenbrein' en 'menselijk brein'. Dit is een vereenvoudigde en inmiddels verouderde weergave van hoe het brein is opgebouwd en functioneert (Cesario, Johnson & Eisthen, 2020; Steffen, Hedges & Matheson, 2022). De verschillende hersengebieden werken namelijk niet los van elkaar, maar vormen samen een complex netwerk en beïnvloeden elkaar voortdurend. Het model kan echter nog steeds goed gebruikt worden als eenvoudige weergave om verschillende functies en reacties van het brein uit te leggen.

- **Reptielenbrein** '*reptilian'* – Zorgt voor de basisfuncties zoals ademhaling en hartslag, bloeddruk.
- **Zoogdierenbrein** '*paleomammalian'* – Reguleert emoties en sociale verbindingen. Hier is bijvoorbeeld het hersengebied de amygdala bij betrokken.
- **Menselijk brein (**Neocortex) '*neomammalian'* – Dit 'nieuwere' deel van de hersenen maakt rationeel denken, plannen, analyseren en praten mogelijk.



Figuur 7: Triune brain (MacLean)

Als je meer informatie hierover wilt kun je in de referentielijst de benoemde bronnen bekijken.

Waarom signalen en specifiek lichaamssignalen herkennen?
Je lichaam geeft voortdurend signalen af. Sommigen zijn subtiel, anderen duidelijk. Bij spanning of stress kunnen deze signalen toenemen, alleen kan het zijn dat je deze niet opmerkt omdat je jezelf bijvoorbeeld aangeleerd hebt om deze signalen te negeren. Hierdoor kun je soms plotseling overvallen worden door heftige gevoelens en het idee krijgen dat je er geen controle over hebt. Door signalen eerder op te merken, kun je eerder reageren en voorkomen dat spanning verder oploopt. Zo leer je beter herkennen wanneer je richting de grens van je *window* beweegt en wat je kunt doen om weer tot rust te komen.

Wat zijn lichaamssignalen?
Lichaamssignalen zijn veranderingen of sensaties die je in je lichaam kunt opmerken, bijvoorbeeld:

- **Hartslag**: versnellen of vertragen
- **Ademhaling**: hoger of lager in je lichaam, veranderd tempo
- **Spieren**: gespannen of ontspannen
- **Gevoelstemperatuur**: warmer of kouder

Lichaamssignalen kunnen verschillende oorzaken hebben. Een bonzend hart kan bijvoorbeeld ontstaan door stress, maar ook doordat je net een sprintje hebt getrokken. Ook kunnen ze iets zeggen over wat je lichaam nodig heeft of als er iets aan de hand is, bijvoorbeeld een knorrende maag als je honger hebt of koorts wanneer je ziek bent.

Lichaamssignalen en hun verbinding met denken, voelen en handelen
Lichaamssignalen hangen vaak samen met wat we denken, voelen en doen. Zo kun je voor een presentatie een versnelde hartslag en gespannen spieren merken. Tegelijkertijd kun je gedachten hebben als ‘hopelijk maak ik geen fouten’, je zenuwachtig voelen of bijvoorbeeld vaker je notities controleren. Soms herken je gedachten of emoties eerder dan subtiele lichaamssignalen. Door deze verbanden te leren herkennen, krijg je meer inzicht in wat er in je lichaam en hoofd gebeurt.

Neutraal waarnemen
Wanneer we iets zien, aanraken of ruiken, koppelen we daar automatisch een beeld, betekenis of gevoel aan. Dit gebeurt zo snel dat we het meestal niet bewust merken.

<u>Voorbeeld</u>
Bij het woord ‘tafel’ zie je waarschijnlijk meteen een tafel voor je en weet je wat je ermee kunt doen. Dit automatische proces helpt ons om snel informatie te begrijpen en zorgt voor duidelijke communicatie.

Associaties en gevoelens
Een associatie is wanneer je (on)bewust een verbinding legt tussen twee of meer gedachten. Aan een associatie zit vaak een gevoel gekoppeld:

- **Positief**: autorijden → vrijheid → prettig gevoel.
- **Negatief**: autorijden → drukte en stress → spanning.

We kunnen associaties ook bewust gebruiken, bijvoorbeeld door muziek te luisteren die een prettig gevoel oproept. Negatieve associaties kunnen ons echter ook onbewust beïnvloeden.

Negatieve associaties doorbreken
Je kunt negatieve associaties verminderen door:

- **Bewust waar te nemen** zonder meteen een oordeel of gevoel te koppelen.
- **Objectief te beschrijven wat je ziet of ervaart.**
  Bijvoorbeeld: “De tafel is van hout en heeft vier poten” in plaats van “Dit is die vervelende tafel waar ik vroeger strafwerk aan moest maken.”
- **Oude ervaringen en gevoelens los te koppelen van het heden**, zodat je de situatie weer neutraler kunt bekijken.

Ook bij het observeren van jezelf kunnen oude ervaringen en gevoelens automatisch naar boven komen. Hierdoor kun je negatief over jezelf gaan denken. Om dit te doorbreken:

- Zie negatieve gedachten als reacties en niet als feiten.
  Bijvoorbeeld: “Hé, deze gedachte herken ik als een reactie”.
- Blijf nieuwsgierig naar lichamelijke signalen, zonder ze direct te beoordelen.

Door hiermee te oefenen, leer je neutraler waar te nemen en je minder te laten beïnvloeden door negatieve associaties.

Terugblik & Huiswerk

Wat neem je mee uit deze sessie? Is er iets wat je geleerd hebt, wat er tijdens deze sessie gebeurd is of waar je zelf mee aan de slag wil gaan de komende tijd?

_____

_____

_____

_____

_____

Oefenen met de *Window of Tolerance*
Kies één van de 5 toestanden (kleuren) van de WoT en vul onderstaande figuur in voor die specifieke toestand. Beschrijf hoe je denkt, voelt en je gedraagt wanneer je je in deze toestand bevindt. Richt je hierbij vooral op de middelste kolom van het figuur.

Je kunt kiezen uit de volgende vijf toestanden: (1) *hyperarousal* (rood), (2) richting *hyperarousal* (oranje), (3) venster (groen), (4) richting *hypoarousal* (lichtblauw), (5) *hypoarousal* (donkerblauw).

Bekijk ook bijlage 6 voor een voorbeeld van een volledig ingevulde WoT.

Ik vul onderstaand figuur in voor de volgende toestand van de WoT:_____

Oorzaken en triggers die je uit je WoT halen	**Kenmerken toestand**	**Hulpbronnen om in de WoT te komen en te blijven**
	Doen (gedrag):	
	Emoties (voelen):	
	Lichaamssignalen (voelen):	
	Denken:	

Om thuis mee aan de slag te gaan
Probeer deze week tijdens een prettige dagelijkse activiteit te letten op je (lichaams)signalen. Welke herken je? Merk je verschil voor en na de activiteit? Schrijf je bevindingen hieronder voor jezelf op.

_____

_____

_____

_____

_____

Bijeenkomst 3. Reguleren van signalen

Tijdens deze sessie gaan we aan de slag met het bewust worden van signalen en wat je kan doen om deze te beïnvloeden.

Signalen koppelen aan de kleuren van een stoplicht
Door signalen te koppelen aan de kleuren van een stoplicht is het makkelijker om ze van elkaar te onderscheiden en de intensiteit van een signaal in te schatten. Door deze signalen vroeger op te merken, krijg je meer grip op je reactie en zullen ze minder overweldigend aanvoelen.



De kleuren
Kleuren als hulpmiddel bij het herkennen van signalen

- **Rood** staat voor signalen aan de rand of buiten het tolerantievenster (zowel boven als onder). Zodra je niet meer kunt reageren op wat je nodig hebt, zit je in rood. Je *arousal* wordt dan grotendeels bepaald door de situatie of door anderen. Rood begint al voordat er sprake is van bijvoorbeeld dissociatie of agressief gedrag.
- **Oranje** is de alarmfase. Je merkt dat je spanning oploopt, maar je kunt nog bewust voor jezelf zorgen binnen de situatie. Door op deze signalen te reageren, kun je vaak voorkomen dat je in rood terechtkomt. Hoe eerder je deze signalen herkent, hoe beter je je *arousal* kunt reguleren en binnen je tolerantievenster kunt blijven.
- **Groen** staat voor signalen binnen het midden van het tolerantievenster. Je zorgt goed voor jezelf, ervaart een zekere mate van ontspanning en kunt ervaringen, sensaties en emoties goed hanteren.

De overgangen tussen deze fasen zijn geleidelijk: er is geen harde grens tussen groen, oranje en rood. Als je nog niet gewend bent om signalen te herkennen, merk je waarschijnlijk eerst vooral de uitersten op. Naarmate je meer oefent, leer je signalen die voor jou belangrijk zijn te herkennen en hoe je hierop kunt reageren.

In de WoT voegen we nog een aantal kleuren toe aan de onderkant van het stoplicht om een duidelijk visueel onderscheid te maken tussen de *hyper-* en *hypoarousal* (Bijlage 4).

- **Lichtblauw** is, net zoals oranje, de alarmfase. In de WoT staat lichtblauw voor de alarmfase naar de *hypoarousal*, dus richting de onderkant van het venster.
- **Donkerblauw** staat voor signalen in de *hypoarousal*, dus helemaal onderaan het venster.

Oranje en rood worden in het werkblad gebruikt voor de *hyperarousal*.

Lichaamssignalen, voelen, denken en doen
Je lichaam, manier van denken, voelen en doen beïnvloeden elkaar. Vaak letten we vooral op wat we denken en doen, en merken we signalen van ons lichaam minder goed op. Daardoor kunnen spanning en emoties steeds verder oplopen.

Door beter te leren herkennen wat je lichaam aangeeft en hier op tijd naar te handelen, kun je spanning eerder bijsturen. Je gedachten en emoties kunnen dan makkelijker tot rust komen. Zo vergroot je je tolerantievenster en kun je beter omgaan met stressvolle situaties.

De Versnellingsbak
Een andere methode die kan helpen met het reguleren van signalen is de versnellingsbak. In Bijlage 5 kun je hier meer over lezen.

Terugblik & Huiswerk

Wat neem je mee uit deze sessie? Is er iets wat je geleerd hebt, wat er tijdens deze sessie gebeurd is of waar je zelf mee aan de slag wil gaan de komende tijd?

_____

_____

_____

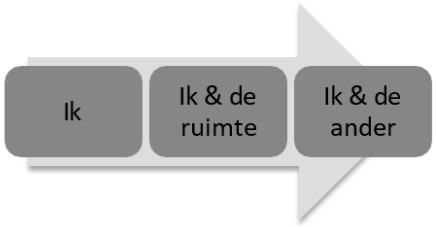
_____

_____

Oefenen met de *Window of Tolerance*
Kies één van de 5 toestanden (kleuren) van de WoT en vul onderstaande figuur in voor die specifieke toestand. Beschrijf hoe je denkt, voelt en je gedraagt wanneer je je in deze toestand bevindt. Richt je hierbij vooral op de middelste kolom van het figuur. In de theorie van bijeenkomst 1 kun je teruglezen wat de WoT inhoudt.

Je kunt kiezen uit de volgende vijf toestanden: (1) *hyperarousal* (rood), (2) richting *hyperarousal* (oranje), (3) venster (groen), (4) richting *hypoarousal* (lichtblauw), (5) *hypoarousal* (donkerblauw).

*Let bij het invullen ook op wat je opvalt bij **'ik', 'ik en de ruimte'** en **'ik en de ander'.***



- Ik: gericht op waarnemen en begrenzen van jezelf
- Ik & de ruimte: gericht op persoonlijke ruimte
- Ik & de ander: gericht op grenzen in het contact

Ik vul onderstaand figuur in voor de volgende toestand in de WoT: _____

Oorzaken en triggers die je uit je WoT halen	**Kenmerken toestand**	**Hulpbronnen om in de WoT te komen en te blijven**
IK	Doen (gedrag):	
IK EN DE RUIMTE	Emoties (voelen):	
IK EN DE ANDER	Lichaamssignalen (voelen):	
	Denken:	

* De thuisopdracht staat op de volgende pagina.

Om thuis mee aan de slag te gaan

Welke inzichten of hulpbronnen heb je tijdens de werkvormen opgemerkt en kun je in je dagelijkse situatie toepassen? Schrijf deze hieronder op en probeer na te denken hoe je dit in je eigen dagelijkse situatie kunt toepassen.

_____

_____

_____

_____

Bijeenkomst 4. Eigen wensen en behoeften

Deze sessie gaan we aan de slag met het bewust worden van je eigen voorkeur en hoe je dit waar kunt nemen. Hierbij kijk je naar wat daarbij voor jou belangrijk is.

Door te letten op lichaamssignalen leer je spanning eerder herkennen en beïnvloeden. Zo kun je beter reageren op wat je nodig hebt. Dit vraagt tijd en oefening. Je lichaam scant voortdurend of iets veilig voelt. Je kunt jezelf helpen door bewust een plek in een ruimte te kiezen waar je je prettig en veilig voelt.

Negatieve ervaringen blijven vaak langer hangen dan positieve. Daarom is het belangrijk om ook stil te staan bij wat goed voelt. Positieve ervaringen helpen je lichaam tot rust te komen en maken het makkelijker om binnen je *Window of Tolerance* te blijven. Ze helpen bij verandering en het aanleren van nieuwe gewoonten.

Bij langdurige stress kan het lastig zijn om te voelen wat je nodig hebt. Dit komt vaak door een sterke focus op doorzetten, anderen helpen of het negeren van je eigen emoties. Hierdoor kunnen belangrijke signalen onderdrukt worden, wat ertoe kan leiden dat je het contact met jezelf (en je wensen en behoeften) verliest en blijft hangen in overlevingsstrategieën

Positieve psychologie
Positieve psychologie richt zich op het versterken van positieve gevoelens. Deze gevoelens zijn belangrijk voor gezondheid en herstel. Bij mensen met trauma komen positieve gevoelens, vooral in contact met anderen, vaak minder voor. Dit kan het herstel van vertrouwen en verbondenheid moeilijker maken. Daarom kan het helpen om bewust positieve emoties en sociale contacten te oefenen. Denk bijvoorbeeld aan bewust stilstaan bij fijne momenten, activiteiten doen waar je plezier of voldoening uit haalt, of tijd doorbrengen met mensen bij wie je je prettig voelt.

Terugblik & Huiswerk

Wat neem je mee uit deze sessie? Is er iets wat je geleerd hebt, wat er tijdens deze sessie gebeurd is of waar je zelf mee aan de slag wil gaan de komende tijd?

_____

_____

_____

_____

_____

Oefenen met de *Window of Tolerance*
Kies één van de 5 toestanden (kleuren) van de WoT en vul onderstaande figuur in voor die specifieke toestand. Beschrijf hoe je denkt, voelt en je gedraagt wanneer je je in deze toestand bevindt. Richt je hierbij vooral op de middelste kolom van het figuur. In de theorie van bijeenkomst 1 kun je teruglezen wat de WoT inhoudt.

Je kunt kiezen uit de volgende vijf toestanden: (1) *hyperarousal* (rood), (2) richting *hyperarousal* (oranje), (3) venster (groen), (4) richting *hypoarousal* (lichtblauw), (5) *hypoarousal* (donkerblauw).

Probeer deze keer te focussen op wat voor positieve hulpbronnen je hebt. Je kunt hierbij ook meenemen wat andere groepsgenoten aan hulpbronnen hebben welke voor jou misschien ook handig kunnen zijn.

Ik vul onderstaand figuur in voor de volgende toestand van de WoT: _____

Oorzaken en triggers die je uit je WoT halen	**Kenmerken toestand**	**Hulpbronnen om in de WoT te komen en te blijven**
	Doen (gedrag):	
	Emoties (voelen):	
	Lichaamssignalen (voelen):	
	Denken:	

Om thuis mee aan de slag te gaan
Waaraan merk je in een aantal dagelijkse situaties je eigen voorkeur en lukt het je hier gehoor aan te geven? Denk niet te groot. Probeer dit hieronder onder woorden te brengen.

_____

_____

_____

_____

Bijeenkomst 5. Eigen wensen, behoeften en veiligheid

Tijdens deze sessie gaan we onderzoeken wat jouw eigen plek voor je betekent. We staan stil bij de invloed van de ruimte op je gevoel en behoeften, en bij de manier waarop je deze plek vormgeeft en afbakent. We onderzoeken hoe je ruimte kunt innemen voor je eigen behoeften en wat het effect daarvan is.

Ik en de ruimte
Wanneer je een ruimte binnenkomt, kijk je meestal automatisch rond. Voor sommigen is het vooral belangrijk wie er aanwezig is en waar mensen zich bevinden, terwijl anderen letten op de grootte van de ruimte, de locatie van ramen en deuren, de verlichting, de temperatuur of de indeling.

Als je gespannen bent, neemt je alertheid vaak toe. Geluiden kunnen harder binnenkomen, fel licht kan storend zijn, of je kunt de neiging voelen om weg te gaan. Soms trek je je juist in jezelf terug, bewust of onbewust. Je lichaam reageert vaak al voordat je precies doorhebt wat de ruimte met je doet. Dit kan ertoe leiden dat je boven of onder je *window* schiet (de toestand waarin je spanning (*arousal*) in balans is en je goed kunt leren en onthouden) en dat kan buiten je bewustzijn om gaan.

Tijdens deze module leer je deze reacties te herkennen, zodat je weer binnen je tolerantievenster komt. De eerste stap is om te zorgen dat je die reactie opvangt en beïnvloedt. Denk aan jouw *window* waar je *arousal* op het juiste niveau zit. Hierbinnen kan je ervaringen hanteren, opslaan, onthouden en ervan leren. Buiten je *window* gaat dat niet.

Het is goed om bij jezelf waar te nemen hoe een ruimte, met of zonder anderen, je beïnvloedt en welke plek daarin voor jou prettig voelt. Sommigen hebben bijvoorbeeld meer persoonlijke ruimte nodig om zich meer ontspannen te kunnen voelen dan anderen. De grootte van je persoonlijke ruimte is dus ook van invloed op je spanning. Door je hiervan bewust te worden, kun je beter inschatten wat jij nodig hebt om je spanning te reguleren en je goed te blijven voelen (hoe je binnen je *window* blijft).

Terugblik & Huiswerk

Wat neem je mee uit deze sessie? Is er iets wat je geleerd hebt, wat er tijdens deze sessie gebeurd is of waar je zelf mee aan de slag wil gaan de komende tijd?

_____

_____

_____

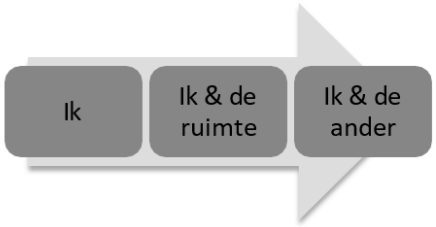
_____

_____

Oefenen met de *Window of Tolerance*
Kies één van de 5 toestanden (kleuren) van de WoT en vul onderstaande figuur in voor die specifieke toestand. Beschrijf hoe je denkt, voelt en je gedraagt wanneer je je in deze toestand bevindt. Richt je hierbij vooral op de middelste kolom van het figuur. In de theorie van bijeenkomst 1 kun je teruglezen wat de WoT inhoudt.

Je kunt kiezen uit de volgende vijf toestanden: (1) *hyperarousal* (rood), (2) richting *hyperarousal* (oranje), (3) venster (groen), (4) richting *hypoarousal* (lichtblauw), (5) *hypoarousal* (donkerblauw).

*Kijk deze keer ook naar de verschillende interacties die je hebt binnen **'ik', 'ik en de ruimte'** en **'ik en de ander'**.*



- Ik: gericht op waarnemen en begrenzen van jezelf
- Ik & de ruimte: gericht op persoonlijke ruimte
- Ik & de ander: gericht op grenzen in het contact

Ik vul onderstaand figuur in voor de volgende toestand van de WoT: _____

Oorzaken en triggers die je uit je WoT halen	**Kenmerken toestand**	**Hulpbronnen om in de WoT te komen en te blijven**
IK	Doen (gedrag):	
IK EN DE RUIMTE	Emoties (voelen):	
IK EN DE ANDER	Lichaamssignalen (voelen):	
	Denken:	

* De thuisopdracht staat op de volgende pagina.

Om thuis mee aan de slag te gaan

Loop door je huis of een specifieke kamer. Merk op wat de ruimte met je doet. Wat voel je in je lichaam, welke emoties ervaar je en welke behoeften merk je op? Kijk of je een plek voor jezelf kunt inrichten of kleine aanpassingen kunt doen in je woonomgeving om die beter te laten aansluiten bij jouw behoeften. Denk niet te groot. Onderzoek het effect hiervan door te letten op je lichaamssignalen, gevoelens en gedachten. Je kunt dit ook oefenen tijdens dagelijkse activiteiten in verschillende ruimtes. Schrijf je ervaringen hieronder op.

_____

_____

_____

_____

_____

Bijeenkomst 6. Veiligheid en grenzen

In deze bijeenkomst staan we stil bij jouw persoonlijke ruimte: de ruimte die je nodig hebt om je veilig, vrij en jezelf te voelen.

Persoonlijke ruimte
Iedereen heeft behoefte aan een eigen plek waar je tot rust kunt komen, je gedachten kunt ordenen en jezelf kunt zijn. Een plek die veiligheid en geborgenheid biedt. Het is belangrijk deze ruimte af te bakenen en te beschermen, bijvoorbeeld door tijd vrij te maken om er bewust te zijn. Dit kan een fysieke plek zijn, zoals een hoekje in huis of een plek in de natuur, maar ook een symbolische ruimte in het contact met anderen. Een plek waar jouw ideeën, wensen en behoeften ruimte krijgen.

Je hebt het recht om deze ruimte in te nemen en je grenzen aan te geven. Grenzen maken duidelijk wat voor jou wel en niet goed voelt. Ze helpen jou en anderen te weten waar de ruimte van de ander begint en eindigt. Je schept hierdoor helderheid: hier gelden jouw regels.

Wanneer je traumatische ervaringen hebt meegemaakt, zoals misbruik, mishandeling of verwaarlozing, kunnen grenzen zijn overschreden. Hierdoor kan het moeilijk zijn om grenzen aan te geven of anderen te vertrouwen. Toch zijn er vaak momenten geweest waarop je je wél veilig voelde. Het kan helpen om te onderzoeken wat jou op zulke momenten een gevoel van veiligheid gaf.

Wanneer je hebt geleerd dat het niet veilig is om grenzen aan te geven, kun je je terugtrekken of zelfs dissociëren, waardoor je minder echt in contact bent met anderen. Door je grenzen bewust te leren voelen en aan te geven, creëer je meer ruimte voor jezelf. Dit kan helpen om je veiliger te voelen én om op een meer open manier contact te maken met anderen.

Dissociatie
Dissociatie is een reactie op extreme stress. Het wordt gezien als een overlevings- of verdedigingsmechanisme dat helpt om met heftige emoties of ervaringen om te gaan (Holmes et al., 2005). In de stressreacties uit figuur 1 (p. 6) valt dissociatie onder *flag*. Bij dissociatie is er tijdelijk minder toegang tot je eigen gedachten, gevoelens, waarnemingen of herinneringen (APA, 2013; Van Minnen et al., 2012).

Er wordt onderscheid gemaakt tussen **psychoforme** en **somatoforme dissociatie**.

- **Psychoforme dissociatie** gaat over veranderingen in bewustzijn en beleving, zoals geheugenverlies (amnesie), jezelf als vreemd ervaren (depersonalisatie), je omgeving als vreemd ervaren (derealisatie) of identiteitsverwarring.
- **Somatoforme dissociatie** gaat over lichamelijke verschijnselen zonder duidelijke neurologische oorzaak. Denk bijvoorbeeld aan tijdelijk niet kunnen bewegen, spreken, zien, horen of voelen, maar ook aan onwillekeurige bewegingen of het gevoel dat je wordt aangeraakt terwijl niemand je aanraakt (Nijenhuis et al., 2004).

Terugblik & Huiswerk

Wat neem je mee uit deze sessie? Is er iets wat je geleerd hebt, wat er tijdens deze sessie gebeurd is of waar je zelf mee aan de slag wil gaan de komende tijd?

Kijk ook nog eens terug naar wat je bij de voorbereiding (pagina 4) voor jezelf als doelen hebt opgeschreven. Hoe gaat het met deze doelen? Zijn deze doelen gedurende de module misschien wat aangepast of zijn er misschien nieuwe bijgekomen?

_____

_____

_____

_____

_____

Oefenen met de *Window of Tolerance*
Hieronder staan drie onderdelen van de WoT. Probeer deze voor jezelf in te vullen. In de theorie van bijeenkomst 1 kun je eventueel teruglezen wat de WoT inhoudt.

Leg deze keer de focus op je oorzaken en triggers om uit de verschillende fasen van de WoT te gaan en de kenmerken van de verschillende fasen. Waar merk je bijvoorbeeld aan dat je spanning oploopt? Zijn er specifieke gebeurtenissen, groot of klein, die vaker spanning oproepen?

Oorzaken en triggers die je uit je WoT halen	**Kenmerken *hyperarousal***	**Hulpbronnen om in de WoT te komen en te blijven**
	Doen (gedrag):	
	Emoties (voelen):	
	Lichaamssignalen (voelen):	
	Denken:	

Oorzaken en triggers die je uit je WoT halen	**Kenmerken binnen je window**	**Hulpbronnen om in de WoT te komen en te blijven**
n.v.t	Doen (gedrag):	
	Emoties (voelen):	
	Lichaamssignalen (voelen):	
	Denken:	

Oorzaken en triggers die je uit je WoT halen	**Kenmerken *hypoarousal***	**Hulpbronnen om in de WoT te komen en te blijven**
	Doen (gedrag):	
	Emoties (voelen):	
	Lichaamssignalen (voelen):	
	Denken:	

* De thuisopdracht staat op de volgende pagina.

Om thuis mee aan de slag te gaan
Aandacht voor het dagelijks leven: hoe begeef je jezelf door verschillende ruimten en ben je je bewust, ofwel kun je gebruik maken van je persoonlijke ruimte? Wat merk je bij jezelf op? Observeer hoe anderen hiermee omgaan. Schrijf hieronder je bevindingen op.

_____

_____

_____

_____

_____

Bijeenkomst 7. Persoonlijke ruimte vormgeven in contact

Tijdens deze bijeenkomst gaan we bezig met het bewust worden en vormgeven van je eigen behoeften en wensen in aanwezigheid van anderen. Daarnaast gaan we werken aan het (mogen) maken van keuzes.

Ik en de ander
Iedereen heeft een persoonlijke ruimte, maar de grootte daarvan verschilt per persoon. De grootte van je eigen persoonlijke ruimte is ook niet altijd hetzelfde. Het hangt af van de omgeving, van de andere persoon/personen die in de buurt zijn en van je eigen stemming. Er kan in een soortgelijke situatie een groot verschil zijn met bijvoorbeeld de vorige keer of zelfs met een moment geleden. In een drukke trein voelt nabijheid bijvoorbeeld anders aan dan in een bijna lege coupé. De invloed van de omgeving, andere personen en je eigen stemming wordt vaak onderschat, terwijl het dus een grote invloed kan hebben op hoe je je voelt.

Het is belangrijk om je eigen ruimte en hoe die aanvoelt goed te leren kennen. Wanneer iemand je persoonlijke ruimte binnenkomt, voelt dit bijvoorbeeld als veel te dichtbij. Dit kan spanning of stress veroorzaken. Denk bijvoorbeeld opnieuw aan iemand die naast je komt zitten in een bijna lege trein. Hier kun je achter komen door het uit te proberen met anderen. In deze module gaan we hiermee oefenen op een hele gecontroleerde manier. Als iemand (gecontroleerd) dichterbij komt, merk je misschien dat je het warmer krijgt of dat je de neiging hebt om een stap naar achteren te doen. Of je merkt dat je je adem vasthoudt of dat je spieren in je schouders zich aanspannen. Het kan ook dat je je hart in je keel voelt kloppen of dat je naar achteren neigt met je bovenlichaam. Misschien ga je wel naar de grond kijken of kruip je een beetje in elkaar. Het zijn allemaal signalen die vanzelf komen bij ieder mens, maar waar je je niet altijd bewust van bent.

Door het koppelen van de signalen aan je WoT merk je misschien dat er een afstand is waarop het niet zoveel uitmaakt waar iemand precies staat of hoe iemand staat. Vervolgens komt er een afstand die spannend is, waarbij je bijvoorbeeld zenuwachtig wordt en je ademhaling iets verandert (op de grens van groen naar oranje/lichtblauw). Bij een volgende, kleinere afstand kan het zijn dat je waakzaam wordt en gespannen (signaal dat de volgende grens genaderd wordt). Tot slot komt er een afstand waarbij je signalen krijgt die betekenen dat je niet wil dat diegene dichterbij komt (op grens naar rood/donkerblauw).

Terugblik & Huiswerk

Wat neem je mee uit deze sessie? Is er iets wat je geleerd hebt, wat er tijdens deze sessie gebeurd is of waar je zelf mee aan de slag wil gaan de komende tijd?

_____

_____

_____

_____

_____

Oefenen met de *Window of Tolerance*
Kies één van de 5 toestanden (kleuren) van de WoT en vul onderstaande figuur in voor die specifieke toestand. Beschrijf hoe je denkt, voelt en je gedraagt wanneer je je in deze toestand bevindt. Richt je hierbij vooral op de middelste kolom van het figuur. In de theorie van bijeenkomst 1 kun je teruglezen wat de WoT inhoudt.

Je kunt kiezen uit de volgende vijf toestanden: (1) *hyperarousal* (rood), (2) richting *hyperarousal* (oranje), (3) venster (groen), (4) richting *hypoarousal* (lichtblauw), (5) *hypoarousal* (donkerblauw).

Leg deze keer de focus op hoe je je voelt wanneer je een grens van jezelf benaderd en hoe je vervolgens kunt handelen om binnen je window *te blijven.*

Ik vul onderstaand figuur in voor de volgende toestand van de WoT: _____

Oorzaken en triggers die je uit je WoT halen	**Kenmerken toestand**	**Hulpbronnen om in de WoT te komen en te blijven**
	Doen (gedrag):	
	Emoties (voelen):	
	Lichaamssignalen (voelen):	
	Denken:	

Om thuis mee aan de slag te gaan
Let in de komende week op hoe je je positie kiest in een ruimte ten opzichte van anderen. Ga na of je de regie kunt nemen. Schrijf hieronder je ervaringen op. Waarom heb je wel/geen regie kunnen nemen en hoe heb je dit ervaren?

_____

_____

_____

_____

_____

Bijeenkomst 8. Eigen wensen en behoeften, keuzes maken

Deze bijeenkomst gaan we verder met het vormgeven van je eigen behoeften en wensen en het (mogen) maken van keuzes.

Wanneer je merkt dat je boven of onder je tolerantievenster dreigt te raken, kun je een activiteit inzetten om jezelf weer in balans te brengen. Zo'n activiteit wordt ook wel een hulpbron genoemd. Het is belangrijk om hiermee te oefenen, zodat je weet wat voor jou werkt wanneer je het nodig hebt.

Denk aan een situatie waarin je lichte spanning opmerkte. Waar voelde je dat in je lichaam? Als je bijvoorbeeld merkt dat je armen gespannen zijn en je onrustig wordt, kan een activiteit zoals tennissen tegen een muur helpen om die spanning kwijt te raken. Voel je juist spanning in je benen? Dan kan een korte fietssessie op een (spinning)fiets helpen.

Als je merkt dat je onder je tolerantievenster zakt en minder energie hebt, kan beweging of iets prikkelends in je handen houden helpen om weer meer aanwezig te zijn. Door te ontdekken welke hulpbronnen voor jou werken, kun je beter omgaan met momenten van spanning of verminderde energie.

Terugblik & Huiswerk

Wat neem je mee uit deze sessie? Is er iets wat je geleerd hebt, wat er tijdens deze sessie gebeurd is of waar je zelf mee aan de slag wil gaan de komende tijd?

_____

_____

_____

_____

_____

Oefenen met de *Window of Tolerance*
Hieronder staan drie onderdelen van de WoT. Probeer deze voor jezelf in te vullen. In de theorie van bijeenkomst 1 kun je eventueel teruglezen wat de WoT inhoudt.

Leg deze keer de focus op hoe je je voelt wanneer je een grens van jezelf benaderd en hoe je vervolgens kunt handelen om binnen je window *te blijven.*

Oorzaken en triggers die je uit je WoT halen	**Kenmerken *hyperarousal***	**Hulpbronnen om in de WoT te komen en te blijven**
	Doen (gedrag):	
	Emoties (voelen):	
	Lichaamssignalen (voelen):	
	Denken:	

Oorzaken en triggers die je uit je WoT halen	**Kenmerken binnen je *window***	**Hulpbronnen om in de WoT te komen en te blijven**
n.v.t.	Doen (gedrag):	
	Emoties (voelen):	
	Lichaamssignalen (voelen):	
	Denken:	

* Tabel gaat verder op de volgende bladzijde.

Oorzaken en triggers die je uit je WoT halen	Kenmerken *hypoarousal*	Hulpbronnen om in de WoT te komen en te blijven
	Doen (gedrag):	
	Emoties (voelen):	
	Lichaamssignalen (voelen):	
	Denken:	

Om thuis mee aan de slag te gaan

Kies bepaalde momenten uit deze week om iets te doen wat helpt om naar het midden van je WoT toe te gaan. Kies momenten waarop je al (ruim) binnen het venster zit, maar ook als je tegen de verschillende grenzen van je WoT aan zit. Merk de effecten van de activiteit en schrijf hieronder je ervaringen op.

_____

_____

_____

_____

_____

Bijeenkomst 9. Grenzen

Deze bijeenkomst focust op het ervaren van het effect van grenzen in contact met anderen. We gaan aan de slag met het oefenen van je eigen grenzen aangeven. De kracht zit hem in de herhaling!

Grenzen
Het is belangrijk om je grenzen te herkennen en aan te geven. Dit begint bij het opmerken van signalen in je lichaam, zoals veranderingen in je hartslag, temperatuur (warmer of kouder worden), spierspanning (aanspannen of ontspannen) en ademhaling (inhouden, versnellen of vertragen). Ook je houding of gedrag, zoals in elkaar kruipen, kan een signaal zijn. In deze bijeenkomst gaan we hiermee aan de slag. Hoewel deze signalen vanzelf optreden, ben je je er niet altijd bewust van.

Naarmate je meer van deze signalen herkent, zul je merken dat er verschillende soorten grenzen zijn. Je hebt je lichaamsgrens, die letterlijk de scheiding vormt tussen jou en je omgeving. Daarnaast is er je persoonlijke ruimte, die aangeeft hoeveel afstand je prettig vindt tussen jou en anderen (de directe ruimte om je heen). Je kan deze opmerken wanneer je bijvoorbeeld merkt het niet prettig te vinden als mensen zomaar dichtbij gaan zitten. Daarnaast is er vaak ook een verschil of je mensen kent of niet. Over het algemeen kunnen mensen die we goed kennen dichterbij komen (letterlijk en figuurlijk) dan een vreemde. Je kunt dan ook merken dat verschillende personen op andere afstanden dezelfde signalen oproepen als het gaat om het effect van de nabijheid van een persoon.

Het aangeven van grenzen kan spannend zijn, vooral als je het gevoel hebt dat dit kan leiden tot afwijzing van jezelf of van de ander. Toch is persoonlijke ruimte belangrijk om je prettig te voelen en jezelf te kunnen zijn. Een grens laat zien wat jij nodig hebt, en dat geldt ook voor de ander. Grenzen aangeven is nooit fout: jouw grenzen zijn net zo belangrijk als die van anderen.

Je behoefte aan persoonlijke ruimte kan per moment verschillen, afhankelijk van hoe je je voelt. Daarom is het belangrijk om je eigen signalen te herkennen en te oefenen met het aangeven van je grenzen. Dit zorgt voor duidelijke communicatie, wederzijds begrip en prettig contact met elkaar.

Terugblik & Huiswerk

Wat neem je mee uit deze sessie? Is er iets wat je geleerd hebt, wat er tijdens deze sessie gebeurd is of waar je zelf mee aan de slag wil gaan de komende tijd?

_____

_____

_____

_____

_____

Oefenen met de *Window of Tolerance*
Kies één van de 5 toestanden (kleuren) van de WoT en vul onderstaande figuur in voor die specifieke toestand. Beschrijf hoe je denkt, voelt en je gedraagt wanneer je je in deze toestand bevindt.

Je kunt kiezen uit de volgende vijf toestanden: (1) *hyperarousal* (rood), (2) richting *hyperarousal* (oranje), (3) venster (groen), (4) richting *hypoarousal* (lichtblauw), (5) *hypoarousal* (donkerblauw).

Ik vul onderstaand figuur in voor de volgende toestand in de WoT: _____

Oorzaken en triggers die je uit je WoT halen	**Kenmerken toestand**	**Hulpbronnen om in de WoT te komen en te blijven**
	Doen (gedrag):	
	Emoties (voelen):	
	Lichaamssignalen (voelen):	
	Denken:	

Om thuis mee aan de slag te gaan
Let in de komende week op hoe je je positie kiest in een ruimte en ten opzichte van anderen. Ga na of je de regie kunt nemen. De mate van regie kan variëren; bijvoorbeeld ergens anders gaan zitten als je merkt dat iemand te dichtbij zit of een keer nee zeggen tegen iets wat je aangeboden of gevraagd wordt. Schrijf hieronder je ervaringen op.

_____

_____

_____

_____

_____

Bijeenkomst 10. Spelen en grenzen

Tijdens deze bijeenkomst gaan we bezig met de bewustwording dat het gebruik van regels en/of grenzen het spelplezier vergroot.

Spel en spelen zijn belangrijk voor zowel kinderen als volwassenen. Voor kinderen is spelen een manier om ervaringen te verwerken en hun plek te vinden tussen anderen. Als volwassenen zijn we ons hier vaak minder bewust van, maar zodra we een spel spelen, kunnen herinneringen daaraan weer terugkomen. Misschien heb je fijne herinneringen aan bepaalde spellen, maar misschien ook minder prettige, zoals gepest worden of als laatste gekozen worden bij gymnastiek. Toch kan spelen in het volwassen leven veel positieve energie geven en helpen om je beter te voelen. Spel kan dus bijdragen aan de beleving van positieve (sociale) emoties en speelt daarmee een belangrijke rol in het herstel van sociale verbondenheid.

Het is belangrijk dat spelen gebeurt in een sfeer van respect voor elkaars grenzen. Dit zorgt voor een veilige omgeving waarin plezier ontstaat. Iedereen is verantwoordelijk voor het samenspelen. Het aangeven van zijn of haar eigen grenzen is daarbij essentieel.

Spel is spontaan en onvoorspelbaar, wat lastig kan zijn als je graag controle houdt. Extra spelregels kunnen helpen om meer overzicht te creëren. Ook kan een spel stapsgewijs worden opgebouwd, van voorspelbaar naar minder voorspelbaar, zodat je langzaam went aan verrassingen.

Tijdens het spelen merk je misschien dat je hartslag versnelt, je ademhaling sneller gaat en je spieren gespannen voelen. Dit kan verwarrend zijn, maar na verloop van tijd kun je ontdekken dat deze fysieke reacties ook een positieve kant hebben en samen kunnen gaan met plezier.

Terugblik & Huiswerk

Wat neem je mee uit deze sessie? Is er iets wat je geleerd hebt, wat er tijdens deze sessie gebeurd is of waar je zelf mee aan de slag wil gaan de komende tijd?

_____

_____

_____

_____

_____

Oefenen met de *Window of Tolerance*
In Bijlage 7 staat de hele *Window of Tolerance*. Probeer deze zo goed mogelijk voor jezelf in te vullen. In de theorie van bijeenkomst 1 kun je eventueel teruglezen wat de WoT inhoudt.

Om thuis mee aan de slag te gaan
Kies deze week bewust momenten uit om iets leuks te doen, iets wat je plezier geeft. Indien van toepassing pas je de kennis van deze bijeenkomst toe. Merk het effect daarvan op in wat je daarna doet (zowel ten aanzien van iets prettigs doen als het effect van grenzen/spelregels aanpassen). Schrijf hieronder je opvattingen op.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Bijeenkomst 11. Spelen en plezier beleven

Deze bijeenkomst is gefocust op het spelen met elkaar.

Zoals eerder aangegeven, is spel en spelen belangrijk voor zowel kinderen als volwassenen. Voor volwassenen is spelen vooral waardevol om positieve energie te ervaren en kan het helpen om je beter te voelen. Voor kinderen is spel een manier om hun ervaringen te verwerken en hun plek te vinden tussen anderen.

Als volwassene sta je er misschien niet vaak bij stil hoe het was om te spelen, maar zodra je ermee bezig bent, komen herinneringen vaak vanzelf terug. Denk aan buitenspellen, zoals buskruit, stand-in-de-mand of kastiebal. Misschien herinner je je de telversjes bij het touwtjespringen. Sommige spellen die je vroeger leuk vond, kunnen nog steeds een positief gevoel oproepen als je ze opnieuw speelt.

Deze bijeenkomst willen we een paar oude spelactiviteiten herbeleven en onderzoeken wat ze met je doen. Spel is spontaan, verrassend en onvoorspelbaar. Het kan soms lastig zijn om de opwinding en spanning van een spel als iets positiefs te ervaren, omdat lichaamssignalen zoals een versnelde hartslag of ademhaling ook bij negatieve spanning voorkomen. Toch hopen we dat je in het spel het plezier kunt ervaren — door een lach, oogcontact, een gebaar of een beweging — en dat je de ontspanning opmerkt die spelen met zich meebrengt.

Terugblik & Huiswerk

Wat neem je mee uit deze sessie? Is er iets wat je geleerd hebt, wat er tijdens deze sessie gebeurd is of waar je zelf mee aan de slag wil gaan de komende tijd?

_____

_____

_____

_____

_____

Oefenen met de *Window of Tolerance*
In Bijlage 7 staat de hele *Window of Tolerance*. Probeer deze zo goed mogelijk voor jezelf in te vullen. In de theorie van bijeenkomst 1 kun je eventueel teruglezen wat de WoT inhoudt.

Om thuis mee aan de slag te gaan
Ga deze week bezig met hoe je kan spelen in het volwassen leven, nu spel niet meer zo vanzelfsprekend is als bij kinderen. We willen je aanmoedigen om het hierover te hebben met vrienden of familie. Te denken valt aan een vorm van sport, bordspel, dansen etc. Je kunt hierin eventueel meenemen welk element eerder bij deze bijeenkomst plezier gaf. Het zou mooi zijn als je iedere week aandacht besteed aan het spelen. Of als dat niet lukt, een ander moment visualiseren waarbij je jezelf weer ziet spelen, bijvoorbeeld bij deze bijeenkomst. Let hierbij op welke verandering dit fysiek geeft. Schrijf hieronder je ervaringen op.

_____

_____

_____

_____

_____

Bijeenkomst 12. Afronding en afscheid

In deze bijeenkomst ligt de focus op afronding en afscheid, zowel binnen als buiten deze module. Afscheid nemen kan verschillende, soms tegenstrijdige gevoelens oproepen. Het kan een gevoel van opluchting en een nieuwe start geven, maar ook verdriet, angst, boosheid of onzekerheid oproepen. Misschien speelt ook de vraag 'Kan ik het wel alleen?' Afscheid confronteert ons met het einde van iets en soms met onze eigen sterfelijkheid.

Afscheid kan onderdeel zijn van een rouwproces, waarin gevoelens als ontkenning, boosheid, verdriet en uiteindelijk aanvaarding een rol kunnen spelen. Soms proberen mensen deze gevoelens te vermijden door geen echt afscheid te nemen. Voor sommigen is het makkelijker om met ruzie weg te gaan dan onder ogen te zien dat afscheid nemen pijn doet.

Bewust afscheid nemen helpt om los te laten en het waardevolle mee te nemen. Dit kan gaan om een persoon of huisdier, een woonplek, een levensfase of een voorwerp met emotionele betekenis. Belangrijk is om stil te staan bij wat iets of iemand voor je heeft betekend en dit uit te spreken of op een andere manier uit te drukken. Hierdoor kun je het als herinnering meenemen.

Ook het afronden van deze module is een vorm van afscheid. Het kan vragen oproepen over hoe je de geleerde vaardigheden kunt blijven toepassen. Tegelijk biedt dit moment de kans om terug te kijken op wat je hebt geleerd en bewust te bepalen wat je wil meenemen naar de toekomst.

Dit was de laatste bijeenkomst van deze module. Wanneer je tijdens het programma aantekeningen hebt gemaakt in deze werkmap, kan het inzichtelijk zijn om nog eens terug te kijken naar wat je eerder hebt ingevuld. Op pagina 5 staat nog een aantal afsluitende vragen die je kunt invullen.

Terugblik & Huiswerk

Wat neem je mee uit deze sessie? Is er iets wat je geleerd hebt, wat er tijdens deze sessie gebeurd is of waar je zelf mee aan de slag wil gaan de komende tijd?

_____

_____

_____

_____

_____

Oefenen met de *Window of Tolerance*
In Bijlage 7 staat de hele *Window of Tolerance*. Probeer deze zo goed mogelijk voor jezelf in te vullen. In de theorie van bijeenkomst 1 kun je eventueel teruglezen wat de WoT inhoudt.

Om thuis mee aan de slag te blijven gaan
Hoe kun je de opgedane inzichten tijdens deze module inzetten en vorm blijven geven in je dagelijks leven? Denk na over wat je kunt doen om jezelf te helpen dit vast te houden. Denk aan het te bespreken met je omgeving, herinneringen te zetten in je mobiel, post-it's opplakken. Schrijf dit hieronder op.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Referentielijst

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.).* Arlington, VA: Author.

Cesario, J., Johnson, D. J., & Eisthen, H. L. (2020). Your brain is not an onion with a tiny reptile inside. *Current Directions in Psychological Science, 29*(3), 255-260. https://doi.org/10.1177/0963721420917687

Holmes, E.A., Brown, R.J., Mansell, W., Fearon R.P., Hunter, E.C.M., Frasquilho, F., & Oakley, D.A. (2005). Are there two qualitatively distinct forms of dissociation? A review and some clinical implications. *Clinical Psychology Review*, *25*, 1-23. doi:10.1016/j.cpr.2004.08.006

MacLean, P.D. (1990). *The triune brain in evolution: Role in paleocerebral functions.* New York: Plenum Press.

Nijenhuis, E.R.S., van der Hart, O., Kruger, K., & Steele, K. (2004). Somatoform dissociation, reported abuse, and animal defence-like reactions. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 38*, 678- 686. https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2004.01441.x

Potman, H. (2015). Toelichting model *versnellingsbak*. Masterclass psychomotorische therapie. Zwolle: Hogeschool Windesheim.

Ogden, P.K., Minton, K., & Pain, C. (2006). *Trauma and the Body: The theory and practice of sensorimotor psychotherapy.* New York: Norton.

Schauer, M., & Elbert, T. (2010). Dissociation following traumatic stress: Etiology and treatment. *Journal of Psychology, 218*, 109-127. https://doi.org/10.1027/0044-3409/a000018

Scheffers, M., Hatzmann, J., Nissen, I. C., Van Berkel, K. M. E., & Van Busschbach, J. T. (2015). Beweging in trauma*.* Psychomotorische therapiemodule in de stabilisatiefase van complex trauma*. Tijdschrift voor vaktherapie*, 11(4), 47-54.

Scheffers, M., Nissen, I., Verveld, S., van Berkel, K., Hatzmann, J., & van Busschbach, J. (2016). *Module 'Beweging in Trauma': Psychomotorische therapie in de stabilisatiefase van complex trauma*. Zwolle: Hogeschool Windesheim.

Steffen, P. R., Hedges, D., & Matheson, R. (2022). The brain is adaptive not triune: How the brain responds to threat, challenge, and change. *Frontiers in psychiatry, 13*, 802606. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.802606

van de Kamp, M. M., Scheffers, M., Emck, C., Fokker, T. J., Hatzmann, J., Cuijpers, P., & Beek, P. J. (2023). Body-and movement-oriented interventions for posttraumatic stress disorder: An updated systematic review and meta-analysis. *Journal of Traumatic Stress*, *36*(5), 835-848. https://doi.org/10.1002/jts.22968

Van Minnen, A., Hagenaars, M., & Hendriks, G.J. (2012). Dissociatieve stoornissen. In W. Vandereycken, C.A.L. Hoogduin & P.M.G. Emmelkamp (Red.), *Handboek psychopathologie deel 1: Basisbegrippen* (pp.271-292). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Bijlage 1. Lichaamssignalenlijst

Gebaseerd op: **Vragenlijst Oefen Ervaring (VOER)**
J. J. van Dixhoorn, *Ontspanningsinstructie,* Elsevier/Bunge, 1998

Onderstaande signalen kun je in twee richtingen ervaren; in meer of mindere mate.

Algemeen

zacht	…	los	…	prettig	…	onverschillig	…
hard	…	vast	…	vreemd	…	oplettend	…
slap	…	energiek	…	gewoon	…	makkelijk	…
sterk	…	rustig	…	echt	…	verward	…
rond	…	fris	…	vredig	…	moe	…
recht	…	rillerig	…	zin	…	slaperig	…
dun	…	stil	…	opgewekt	…	afgeleid	…
vol	…	druk	…	ruim	…	geconcentreerd	…
licht	…	actief	…	gelaten	…	aandachtig	…
warm	…	sloom	…	vrij	…	dromerig	…
koud	…	duf	…	benauwd	…	als jezelf	…
zwaar	…	loom	…	licht in hoofd	…	vervreemd	…
helder	…	lui	…	zwaar in voeten	…	vertrouwd	…
leeg	…	onrustig	…	traag	…	veilig	…
luchtig	…	trillerig	…	behaaglijk	…	bang	…
compact	…	wiebelig	…	pulserend	…	onveilig	…
open	…	ontspannen	…	suizend	…	droog	…
gesloten	…	tintelend	…	echoënd	…	vochtig	…
prikkelend	…	……	…	……	…	……	…
……	…						

Ademhaling		*Adem voelbaar in*		*Hartslag*		*Hartslag voelbaar in*	
snel	…	flanken	…	snel	…	hoofd	…
traag	…	borst	…	langzaam	…	borst	…
vol	…	maag	…	sterk	…	handen	…
klein	…	onderbuik	…	zwak	…	keel	…
groot	…	onderrug	…	vol	…	buik	…
rustig	…	bovenrug	…	stil	…	benen	…
vloeiend	…	bekken	…	duidelijk	…	rug	…
beter voelbaar	…	benen	…	hinderlijk	…	armen	…
minder voelbaar	…	nek	…	rustig	…	voeten	…
makkelijk	…	hoofd	…	vertrouwd	…	borstbeen	…
moeizaam	…	armen	…	kloppend	…	onderrug	…
regelmatig	…	keel	…	dreunend	…	bekken	…
meer vanzelf	…	neus	…	fladderend	…	oren	…
diep	…	mond	…	onregelmatig	…	hele lichaam	…
vrij	…	schouders	…	……	…	……	…
ruim	…	sleutelbeenderen	…				
oppervlakkig	…	schouderbladen	…				
onregelmatig	…	borstbeen	…				
vast	…	hele lichaam	…				
schokkerig	…	……	…				
adem zit hoog	…						
adem zit laag	…						
……	…						

z.o.z. vervolg lijst

Zintuigen (zintuigelijke gewaarwordingen)		*Lichaamssignalen (interne signalen, aanleidingen of waarschuwingen)*		*Gedachten (mentale activiteit, innerlijke dialoog)*	
scherp	…	honger	…	druk	…
dof	…	dorst	…	stil	…
helder	…	gespannen	…	afgeleid	…
wazig	…	los	…	helder	…
zacht geluid	…	wiebelig	…	chaotisch	…
hard geluid	…	vermoeid	…	herhalend	…
vibraties	…	alert	…	oplossingsgericht	…
warmtegevoeligheid	…	spierspanning	…	overdenken	…
lichtintensiteit	…	kramp	…	spiraal	…
contrastgevoeligheid	…	pijn	…	langzaam	…
kleurervaring	…	knagend gevoel	…	snel	…
geurprikkels	…	druk	…	belemmerend	…
smaakrestje	…	gejaagd	…	analyserend	…
huidgevoeligheid	…	zwaar	…	beredenerend	…
ruw	…	loom	…	piekerend	…
glad	…	energiek	…	oordelend	…
jeukend	…	meer energieverlies	…	fantasievol	…
tintelend	…	minder energieverlies	…	stilvallend	…
stekend	…	(plotseling) koud	…	vlinderend	…
kriebelend	…	(plotseling) warm	…	door elkaar heen	…
……	…	rillerig	…	gestructureerd	…
	…	brokgevoel	…	geconcentreerd	…
		misselijk	…	gericht op buiten	…
		duizelig	…	naar binnen gekeerd	…
		innerlijke rust	…	associatief	…
		innerlijke onrust	…	in het hier en nu	…
		broeierig	…	in het daar en toen	…
		……	…	beeldend	…
				wattig	…
				……	…

Bijlage 2. Bijeenkomst 1 – Werkblad 'Bewustwording lichaamssignalen'

Wat merk je aan:

Voelen – lichaamssignalen
Ademhaling

Spieren: Nek/schouders
Armen
Benen
Romp/rug

Houding

Hartslag

Temperatuur

Bij werkvorm: _____

Voelen – emoties
Welke emoties krijg je?

Denken
Welke gedachten komen er?

Merk je nog andere zaken op?

Doen
Wat verandert er in je gedrag?

Welke neigingen krijg je om te doen?

Wat merk je aan:

Voelen – lichaamssignalen
Ademhaling

Spieren: Nek/schouders
Armen
Benen
Romp/rug

Houding

Hartslag

Temperatuur

Bij werkvorm: _____

Voelen – emoties
Welke emoties krijg je?

Denken
Welke gedachten komen er?

Merk je nog andere zaken op?

Doen
Wat verandert er in je gedrag?

Welke neigingen krijg je om te doen?

Wat merk je aan:

Voelen – lichaamssignalen
Ademhaling

.....
.....

Spieren: Nek/schouders .....
Armen .....
Benen .....
Romp/rug .....

Houding

.....
.....

Hartslag

.....
.....

Temperatuur

.....
.....

Bij werkvorm: _____

Voelen – emoties
Welke emoties krijg je?

.....
.....

Denken
Welke gedachten komen er?

.....
.....

Merk je nog andere zaken op?

.....
.....

Doen
Wat verandert er in je gedrag?

.....
.....

Welke neigingen krijg je om te doen?

.....
.....

Bijlage 3. Bijeenkomst 2 – Werkblad 'Signalen op moment van waarnemen'

SIGNALEN
Werkvorm: ……gedurende .....minuten.

Moment van waarnemen	Lichaamssignalen (voelen)	Doen (gedrag)	Emoties (voelen)	Gedachten
Voor	- - -	- - -	- - -	- - -
Tijdens	- - -	- - -	- - -	- - -
Na	- - -	- - -	- - -	- - -

SIGNALEN

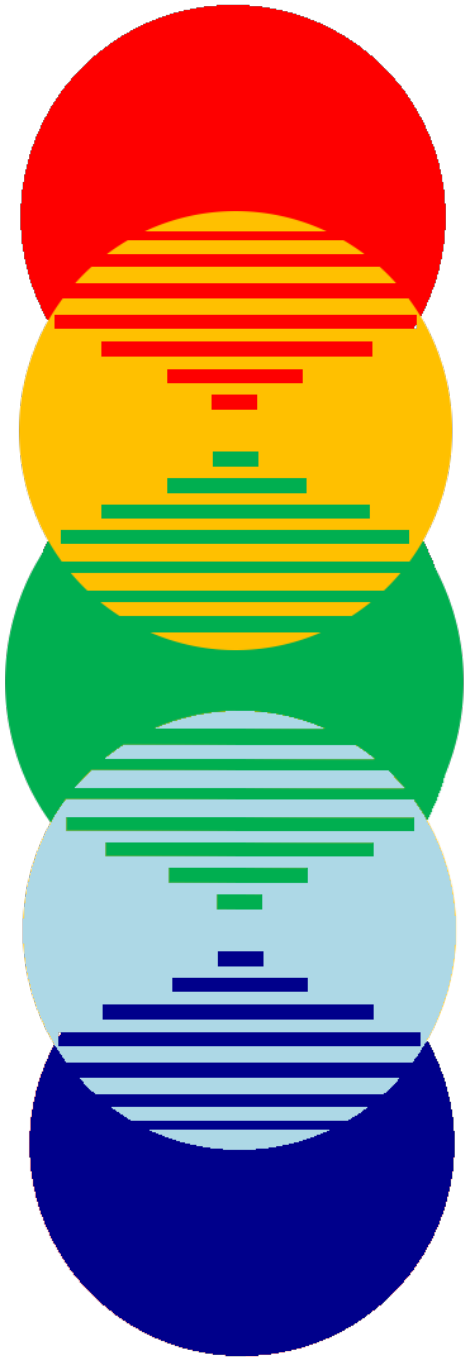
Werkvorm: ……gedurende .....minuten.

Moment van waarnemen	Lichaamssignalen (voelen)	Doen (gedrag)	Emoties (voelen)	Gedachten
Voor	- - -	- - -	- - -	- - -
Tijdens	- - -	- - -	- - -	- - -
Na	- - -	- - -	- - -	- - -

SIGNALEN
Werkvorm: ……gedurende .....minuten.

Moment van waarnemen	Lichaamssignalen (voelen)	Doen (gedrag)	Emoties (voelen)	Gedachten
Voor	- - -	- - -	- - -	- - -
Tijdens	- - -	- - -	- - -	- - -
Na	- - -	- - -	- - -	- - -

Bijlage 4. Bijeenkomst 3 – Werkblad 'Lichaamssignalen stoplicht'



Doen (gedrag): Emoties (voelen): Lichaamssignalen (voelen): Denken:
Doen (gedrag): Emoties (voelen): Lichaamssignalen (voelen): Denken:
Doen (gedrag): Emoties (voelen): Lichaamssignalen (voelen): Denken:
Doen (gedrag): Emoties (voelen): Lichaamssignalen (voelen): Denken:
Doen (gedrag): Emoties (voelen): Lichaamssignalen (voelen): Denken:

Bijlage 5. Bijeenkomst 3 – Versnellingsbak

Deze uitleg is gebaseerd op de toelichting versnellingsbak (Potman, 2015).

Inleiding
Het gevoel in je lichaam kan door traumatische gebeurtenissen minder zijn geworden of zijn verdwenen. Dit was toen helpend, maar kan in het dagelijks leven problemen geven. Dit verminderde lichaamsgevoel wordt vaak niet meer opgemerkt. Het kan een beschermingssysteem zijn geworden dat je jezelf onbewust hebt aangeleerd om pijn, emoties en je lichaam niet of minder te hoeven voelen.

Dit beschermingssysteem kan ervoor zorgen dat je snel en krachtig beweegt of juist bijna niet in beweging komt. Ook je houding, gezichtsuitdrukking, ademhaling en stem gaan hierin mee. Soms kun je wisselen tussen deze twee uitersten van alles-of-niets. Hierdoor past je lichaamstaal niet altijd bij wat je zegt. Dit kan invloed hebben op de communicatie met anderen en hoe je naar jezelf kijkt. Om weer meer bewust te worden van je lichaam en wat je voelt is het belangrijk om dit patroon van alles-of-niet te doorbreken. Het is belangrijk om verschillen hierin te herkennen en ervaren. Een methode die hierbij kan helpen is de versnellingsbak.

Het doel
Het doel van de versnellingsbak is om te leren om jezelf beter van binnen te sturen (zelfregulatie). Dit gebeurt door bewust te worden van onbewust gedrag. De volgende stappen kunnen hierbij helpen:

1. Bewust worden van wat je lichamelijk voelt en wat je waarneemt met je zintuigen.
2. Leren schakelen tussen je 'versnellingen' zodat het alles-of-niet gedrag wordt doorbroken en er een nieuw patroon ontstaat in je brein.
3. Leren schakelen wanneer *hyper*-of *hypoarousal* optreedt door signalen van jezelf en je omgeving waar te nemen.

<u>Onbewust betekent:</u>

- Niet weten wat je doet (bijvoorbeeld een bal te hard naar iemand gooien).
- Niet goed letten op je omgeving (bijvoorbeeld tegen obstakels aan lopen).
- Niet weten wat je in je lichaam kan voelen/opmerken (bijvoorbeeld wanneer je ademhaling heel hoog zit zonder dat je het doorhebt).

<u>Bewust betekent:</u>

- In contact staan met jezelf (lichaamssignalen voelen/opmerken) .
- Het goed kunnen gebruiken van je zintuigen om je omgeving waar te nemen.
- Weten hoeveel spanning je aankunt.

Bij de versnellingsbak maken we gebruik van 7 versnellingen, waarbij 1 gelijk staat aan *hypoarousal* (langzaam bewegen) en 7 aan *hyperarousal* (snel bewegen). Het is belangrijk om tijdig tussen deze versnellingen te schakelen als spanning te hoog of te laag wordt. Lichamelijke processen en wat je zintuigen waarnemen helpen je bewust te schakelen, in plaats van op gevoel van gevaar. Het is belangrijk dat je je eigen versnellingen leert kennen en leert gebruiken.

Voorbeeld
Je kunt de versnellingsbak vergelijken met de versnellingen van een fiets. Als je in de 7e versnelling fietst en het hard waait, kun je terugschakelen voor minder weerstand. Als je in versnelling 1 te langzaam gaat, kun je juist opschakelen om sneller vooruit te gaan. Je creëert dan meer weerstand.

Thuis
Je kunt de versnellingsbak ook toepassen tijdens alledaagse activiteiten, bijvoorbeeld bij het stofzuigen. Versnelling 1 is heel langzaam bewegen en 7 is heel snel en krachtig bewegen.

Bijlage 6. Voorbeeld *Window of Tolerance*

OORZAKEN EN TRIGGERS DIE JE UIT JE WOT HALEN		HULPBRONNEN OM IN DE WOT TE KOMEN EN TE BLIJVEN
Flashbacks *Harde geluiden*	Doen (gedrag): *mezelf pijn doen* Emoties (voelen): *bang, woede* Lichaamssignalen (voelen): *zweten, hyperventilatie* Denken: *obsessief nadenken over dingen*	*Ademhalingsoefeningen* *Diep, rustig ademhalen*
Onvoorspelbare bewegingen *Frustratie en stress door werk*	**Hyper-arousal** Doen (gedrag): *chaotisch, impulsief, automatische piloot* Emoties (voelen): *prikkelbaar, schaamte* Lichaamssignalen (voelen): *verhoogde hartslag* Denken: *negatieve gedachtes over eigen kunnen*	*Grondoefeningen* *Wandelen*
	Doen (gedrag): *energiek* Emoties (voelen): *blij, kalm* Lichaamssignalen (voelen): *relaxed, actief* Denken: *neutrale gedachtes, geïnteresseerd*	*Bordspel spelen* *In de zon zitten*
Vervelende situaties *Weinig slaap*	Doen (gedrag): *weinig aandacht* Emoties (voelen): *somber, verslagen* Lichaamssignalen (voelen): *moe, afgesloten* Denken: *gedachtes minder aanwezig*	*Iets lekkers eten of drinken* *Sociaal contact*
Schrikken *Pijn*	**Hypo-arousal** Doen (gedrag): *vertraagd, vervlakt, verdoofd* Emoties (voelen): *leeg, depressief* Lichaamssignalen (voelen): *moe, afgesloten* Denken: *gedachten staan uit*	*Algemene dagelijkse taken vorm (blijven) geven* *Wandelen*

Hyperarousal *is een toestand van te hoge alertheid en spanning waarbij je constant 'aan' staat*
Hypoarousal *is een toestand van te lage alertheid en spanning waarbij je je afgevlakt, traag, verdoofd of emotioneel afgesloten voelt*

Bijlage 7. Lege *Window of Tolerance*

OORZAKEN EN TRIGGERS DIE JE UIT JE WOT HALEN

Doen (gedrag):

Emoties (voelen):

Lichaamssignalen (voelen):

Denken:

Hyper-arousal

Doen (gedrag):

Emoties (voelen):

Lichaamssignalen (voelen):

Denken:

Doen (gedrag):

Emoties (voelen):

Lichaamssignalen (voelen):

Denken:

Doen (gedrag):

Emoties (voelen):

Lichaamssignalen (voelen):

Denken:

Hypo-arousal

Doen (gedrag):

Emoties (voelen):

Lichaamssignalen (voelen):

Denken:

HULPBRONNEN OM IN DE WOT TE KOMEN EN TE BLIJVEN

Hyperarousal *is een toestand van te hoge alertheid en spanning waarbij je constant 'aan' staat*
Hypoarousal *is een toestand van te lage alertheid en spanning waarbij je je afgevlakt, traag, verdoofd of emotioneel afgesloten voelt*

OORZAKEN EN TRIGGERS DIE JE UIT JE WOT HALEN

Window of Tolerance

Doen (gedrag):

Emoties (voelen):

Lichaamssignalen (voelen):

Denken:

Hyper-arousal

Doen (gedrag):

Emoties (voelen):

Lichaamssignalen (voelen):

Denken:

Doen (gedrag):

Emoties (voelen):

Lichaamssignalen (voelen):

Denken:

Doen (gedrag):

Emoties (voelen):

Lichaamssignalen (voelen):

Denken:

Hypo-arousal

Doen (gedrag):

Emoties (voelen):

Lichaamssignalen (voelen):

Denken:

HULPBRONNEN OM IN DE WOT TE KOMEN EN TE BLIJVEN

Hyperarousal *is een toestand van te hoge alertheid en spanning waarbij je constant 'aan' staat*
Hypoarousal *is een toestand van te lage alertheid en spanning waarbij je je afgevlakt, traag, verdoofd of emotioneel afgesloten voelt*

OORZAKEN EN TRIGGERS DIE JE UIT JE WOT HALEN

Window of Tolerance

Doen (gedrag):

Emoties (voelen):

Lichaamssignalen (voelen):

Denken:

Hyper-arousal

Doen (gedrag):

Emoties (voelen):

Lichaamssignalen (voelen):

Denken:

Doen (gedrag):

Emoties (voelen):

Lichaamssignalen (voelen):

Denken:

Doen (gedrag):

Emoties (voelen):

Lichaamssignalen (voelen):

Denken:

Hypo-arousal

Doen (gedrag):

Emoties (voelen):

Lichaamssignalen (voelen):

Denken:

HULPBRONNEN OM IN DE WOT TE KOMEN EN TE BLIJVEN

Hyperarousal *is een toestand van te hoge alertheid en spanning waarbij je constant 'aan' staat*
Hypoarousal *is een toestand van te lage alertheid en spanning waarbij je je afgevlakt, traag, verdoofd of emotioneel afgesloten voelt*