



NIEUWSBRIEF

Zomer 2025

- 1. Terugblik Bijscholing op 4 april jl. TFAT en BT**
- 2. Uitnodiging Bijscholing 3 oktober 2025**
- 3. Kickboxen PMT**
- 4. Gezocht: speltherapeuten**
- 5. Intervisiegroepen**
- 6. Stageplek bij nieuwkomers gezocht**
- 7. Vaktherapeuten gezocht voor de Evaluatiegroep van een afstudeeronderzoek**
- 8. Vacature PMT**
- 9. Leuke Tips**
- 10. Fijne ZOMER !**

Bijlage 1: TRE

Bijlage 2: Kalm Vaardigheden



1. Terugblik Bijscholingsdag op 4 april 2025

Op deze middag waren 11 collega's aanwezig. De middag stond in het teken van het verhaal van Karin Alice Schouten, naar aanleiding van haar nieuwe boek, onderzoek naar de methode TFAT en haar werkwijze. Daarna gaf Ake Haeck een workshop bewegen en tekenen.

- **Presentatie Karin Alice Schouten,**

Sinds 2001 werkt bij Phoenix/Pro Persona, Centrum 45 zowel individueel, met groepen en met Multi Family Therapy.

Karin laat het indrukwekkende lied van Jimmy Cliff horen: "Many rivers to cross" (<https://www.youtube.com/watch?v=twf7LhQIBkQ>).

Karin werkte volgens de TFAT (Trauma Focussed Art Therapy) methode en bracht met cliënten de positieve en negatieve herinneringen in beeld. Karin vertelt over haar ervaringen n.a.v. een diapresentatie met voorbeelden en kunstwerken uit de praktijk.

Een aantal thema's die aan de orde komen:

- Vluchtelingen en PTSS: traumatische ervaringen, herbeleving, arousal, vermijding, vaak sprake van comorbiditeit.
- Klachten: angst en onveiligheid, slaapproblemen, nachtmerrie en herbelevingen, verstoord vertrouwen, concentratieproblemen, geheugenstoornissen, spannings- en psychosomatische klachten.
- Stapeling van gebeurtenissen: oorlog en geweld, vlucht, gedwongen migratie, ontworteling, verlies van het eigen land, verlies van eigen cultuur, verlies van familie en vrienden, asielprocedure, acculturatie (moeten aanpassen aan de nieuwe cultuur), verlies van vertrouwen.
- Das Recht auf Trauma (vb Hundertwasser en Armando)
- BT bij vluchtelingen met PTSS: zintuigelijk- visueel en tastbaar, toegang tot traumatische herinneringen en emoties, vermindert vermijding, arousal en herbeleving, empowerment, zelfbeeld –eigen gevoel van eigen waarde, emotionele controle, autonomie en eigen regie, veerkracht en welbevinden.

Many rivers to cross
But I can't seem to find
my way over
Wandering I am lost
As I travel along the
white cliffs of Dover
Many rivers to cross
and it's only my will
that keeps me alive
I've been licked,
washed up for years
And I merely survive
because of my pride.
And this loneliness
won't leave me alone
It's such a drag to be
on your own
My woman left me and
she didn't say why
Well I guess
I have to try
Many rivers to cross
But just where to
begin,
I'm playing for time.
There are times I find
myself
Thinking of committing
some dreadful crime
Yes, I've got many
rivers to cross
But I can't seem to find
my way over
Wandering I am lost
As I travel along the
white cliffs of Dover



Werkvormen:

- Karin vertelt over een persoon die een collage maakt, van eerst moeizaam/geen contact, daarna in individuele therapie- maquette van het huis- ervaringen fysiek neerzetten en uitbeelden! Zij werkt met een laagdrempelige werkvorm- waarnemend tekenen veilige plek= ook vaak een beladen begrip.
- Vraag: Welke tijdschriften zijn geschikt?? National Geographic, vogel/natuurbladen.
- Casus Ismael- naamtekening- alle letters hebben te maken met zijn verhaal: de vlucht, het leven in het land van herkomst, het huis in Nederland, zijn gang in de psychiatrie,
- Afbeeldingen (kaarten) laten kiezen · Traumatische herinneringen- huis (Yusuf) Aan de hand van vragen: waar, waar gebeurde het? wat? Wat gebeurde er? Wie? Wie was erbij? Het huis werd in brand gestoken toen hij weg was; Yusuf kon zijn oma niet redden...
- Casus Bosnische client- in een veld met bomexplosies, Tekent de emoties: gevangen in een tunnel zonder uitzicht. Zit opgesloten, uitweg zoeken; zwart/rood conté krijt; veel vergelijkbare tekeningen. Via klei en schilderijen kwam hij tot andere beelden.

Therapeutische interventie en houding:

- Positieve en negatieve herinneringen- als iemand grenzen aangeeft deze respecteren- anders kans op hertraumatisering. v.b. gevallen kameel kan moeilijk weer opstaan- positieve herinneringen zijn ook vaak beladen. · N.a.v. opmerking Marloes- behoefte aan de herbeleving- voorzicht om nieuwe stappen te gaan zetten. Autisme/ADD en trauma laten zich soms op een vergelijkbare manier zien in het werk.
- Helpen controle te houden over zijn gedachten en emoties. BT was voor Ismael prettiger dan te moeten praten. Makkelijker leren omgaan met trauma dan voorheen. Meer controle over emoties en herinneringen. Ook in het dagelijks leven. Vroeger werd hij boos en heeft nu meer controle
- Multi Family Therapy- gericht op bewustwordingen en veranderingen binnen het gezin.
- Behandeling vaak langer dan 1 maand.

Boek BT / TFAT met vluchtelingen - **Zichtbaar** te verkrijgen bij via uitgeverij de Graaff of bij elke andere boekhandel. Onlangs verscheen ook een **artikel** van K.A. Schouten en S. Haeyen in Psyxpert en in het TvVT. Tevens is er een **filmpje** gelanceerd over TFAT op het symposium, 13 juni jl.: <https://www.youtube.com/watch?v=lhvuXH6c2ss>



- **Workshop Ake Haeck**

BT bij trauma en PTSS- via TFAT-methode

Deze methode wordt ingezet om de PTSS-klachten (vermijding, arousal, (verhoogde prikkelbaarheid) en herbeleving te verminderen en het zelfvertrouwen en gevoel van controle te versterken. Ook wanneer er geen woorden zijn, kunnen cliënten zowel traumatische als positieve herinneringen en emoties uiten en vormgeven in beeldend werk.

BT biedt, net als de andere vaktherapie disciplines, een laagdrempelige ingang, omdat er niet gepraat hoeft te worden over de traumatische gebeurtenissen. Dat maakt deze therapie uitermate geschikt voor cliënten die niet kunnen of willen praten over hun traumatische herinneringen. BT biedt mogelijkheden om herinneringen en emoties op een andere manier te uiten, door ze in beeld te brengen in tekeningen, schilderijen en collages.

Allereerst zorgt het plezier van beeldend werken voor ontspanning en vermindert stress en arousal. Het maken van beelden kunst en symbolisch uiten zorgt voor enige afstand van de traumatische herinneringen. Dat zorgt voor een veilige en geleidelijke toegang tot traumatische herinneringen en emoties. Het vermindert ook vermijding.

Tegelijkertijd zorgt het voor een directe ingang naar het impliciete (onbewuste, zintuigelijke) geheugen- door zichtbaar, tastbaar en kinesthetische eigenschappen van beeldende kunst. Het letterlijk naar buiten brengen, externaliseren van herinneringen en emoties in de concrete vorm van zichtbaar en tastbaar beelden werk zorgt voor houvast. Het maakt verwerking, cognitieve integratie en betekenisgeving mogelijk. Symbolisch uiten zorgt voor afstand van de traumatische herinneringen.

EMDR en beeldende therapie: Het zichtbare en tastbare karakter van BT sluit aan bij de non-verbale, zintuigelijke en visuele aard van traumatische herinneringen. BT geeft geleidelijk toegang tot traumatische herinneringen en gevoelens, waardoor uiten en vormgeven, en vervolgens (cognitief) integreren van traumatische ervaringen, herinneringen en gevoelens mogelijk is. Het kan als een combinatie in de behandeling worden aangeboden.



In de kring deden we TRE oefeningen (Bijlage 1). Later hebben we tekenoefeningen gedaan, gebaseerd op de “tekenbeweeg”-methode of schrijfdansen, dynamisch tekenen of expressieve tekentechnieken (Bijlage 2).

^*^*^*^*^*^*^*^*^*^*

2. Uitnodiging: KNNK Bijscholing vrijdag 3 oktober 2025

Thema: *spelend (over)leven*

Jullie zijn van harte welkom, het belooft een interessante middag te worden:

Waarom spelen? Mijn kind heeft hulp nodig! Vaktherapie door een interculturele bril.

Erika Warmelink heeft een animatie en een driedagdelen workshop gemaakt voor speltherapeuten die ze wil delen en belichten. Het gaat over ‘Hoe kunnen ouders uit verschillende culturen meegenomen worden in het traject naar speltherapie toe’.

Zeer boeiend, ook voor vaktherapeuten breed.

Workshop spelend(over)leven

Froukje Dorland zal een posterpresentatie geven over haar casestudy. De vraagstelling in dit onderzoek was: Hoe kunnen ouders en gemeenten gestimuleerd worden om vaktherapie voor de kinderen in te zetten op een nieuwkomersschool.

Locatie: Huis voor de Gezondheid, Stationsplein 127, 3818 LE Amersfoort

Inloop 12.30 uur, programma van 13.00 uur tot 17.00 uur.

Kosten: 25,-.

Accreditatiepunten worden aangevraagd bij Vaktherapie Nederland.

Aanmelden kan via

<https://evenementen.vaktherapie.nl/k/meeting2/details/1232/bijbscholingsdag-kennisnetwerk-nieuwkomers-en-statushouders>

^*^*^*^*^*^*^*^*^*^*

3. Kickboksen met vluchtelingen

-Thomas Enzerink, PMT'er vluchtelingen programma (Noord) van GGZ -Centraal. Sinds ik gestart ben met het werken als PMT'er op verschillende AZC's is het me opgevallen dat er op de verschillende locaties boksspullen stonden. Ik had al ervaring met verschillende oefeningen, met name in het kader van emotieregulatie. Ik besloot me te verdiepen in de kracht van kickboksen als therapeutisch middel. Zo nam ik deel aan de studiedag TRAP Kickboks therapie van Erik Jumelet. Hier leerde ik dat er gestart wordt met



het aanleren van de basistechnieken. Later wordt er met verschillende intensiteiten gebokst. Bij de ene persoon ligt het accent op het leren reguleren, bij de ander juist in het laten ervaren van hun kracht. Er kan ook geoefend worden met het aanleren van nieuw gedrag, bijvoorbeeld blijven staan in plaats van achteruit lopen als iemand op je afkomt. In combinatie met een professional die gebruik maakt van EMDR kan kickboksen een geschikte aanvulling zijn. Het mooie van kickboksen vind ik de interactie die je hebt met de patiënt. Ook zijn er veel mogelijkheden wat betreft het materiaal dat je gebruikt. Hiernaast kan je spelen met de rol van ontvanger en uitdeler. Patiënten worden zichtbaar zelfverzekerder gedurende de sessies. Het kickboksen doet een appèl op ervaren. Door als PMT'er terug te geven wat je observeert worden patiënten bewuster van hun gedrag. In het begin zie ik vaak dat patiënten slechts een klein gedeelte van hun kracht gebruiken. Door stapsgewijs op te bouwen en oefeningen te herhalen raken ze meer gewend aan het stoten. Ook voelen ze dat hun lichaam geactiveerd wordt. Ze krijgen er een kick van.

^*^*^*^*^*^*^*^*^*^*^*^*^*^*^*^*

4. **Gezocht: Ervaringen van speltherapeuten die werken met kinderen die gevlucht zijn.**

- Erika Espinola y Vázquez

Vanuit mijn masteronderzoek heb ik een deskundigheidsbevordering 'intercultureel sensitief werken voor speltherapeuten' ontwikkeld. Hiermee hoop ik in de toekomst meer speltherapeuten handvatten te geven om speltherapie op een passende manier aan te kunnen bieden voor kinderen, en hun ouders, die gevlucht zijn. Deze is getest en met de feedback hierop ben ik hem aan het door ontwikkelen naar een training van 3 dagdelen.

Eén van de feedbackpunten was dat de deelnemers graag nog meer ervaringsgerichte werkvormen zouden willen en meer informatie en voorbeelden over wat specifiek is voor het werken met deze doelgroep in de spelkamer. Dit wil ik onder andere vorm gaan geven in rollenspel en het voorleggen van een casus die ze in groepjes gaan bespreken. Zelf heb ik wel ervaring met de doelgroep maar nog minder met speltherapie vandaar deze oproep.

Ik ben op zoek naar ervaringen en casussen die tekenend zijn voor deze doelgroep en die ik zou mogen gebruiken in de deskundigheidsbevordering. Uiteraard worden ze dan zo verwerkt dat ze niet te herleiden zijn naar personen. Mocht je mij willen helpen dan kan je mij mailen op erika@hartandzool.nl. Dan spreken we daarna af wat voor jou prettig is; wil je (online) afspreken, zet je liever iets op de mail of?



5. **Uit de intervisiegroepen:** Er zijn 3 groepen, (waarvan één gemengd is, één groep met collega's die met kinderen werken, en een groep met collega's die met volwassenen werken). Wanneer je wil aansluiten bij een van de groepen, kun je contact opnemen met de KNNK: info@KNNK.nl

6. **Stageplek bij nieuwkomers gezocht:** Liesbeth Nieboer studeert Vaktherapie Beeldend (verkorte route) en zoekt een stageplek voor 16 uur per week van september 2025 t/m juni 2026 in de buurt van Nijmegen. Liesbeth_nieboer@hotmail.com

7. **Vaktherapeuten gezocht voor de Evaluatiegroep van een afstudeeronderzoek:** Leonie de Bruine, student Beeldende Therapie, zoekt vaktherapeuten die willen deelnemen aan de evaluatiegroep van haar afstudeeronderzoek, dat richt zich op het effect van beeldend werken op het welzijn van alleenstaande minderjarige vluchtelingen (amv'ers). leonie.debruine@student.hu.nl

8. **Vacature.** Ellen van der Kooij, psychomotorisch therapeut Stichting Centrum '45 en Equator Foundation, stuurt het volgende bericht:

Ha collega's, Misschien kennen jullie nog iemand die mogelijk interesse heeft? Het is een vacature die deels bij Kind en Jeugd is, deels dagkliniek/polikliniek Vluchtelingen en asielzoekers, deels herstelgerichte afdeling

<https://werkenbij.arq.org/ad/psychomotorisch-therapeut/66scyo>

Het kan zijn dat de vacature inmiddels is ingevuld, je kan even checken

E.van.der.Kooij@centrum45.nl



8. Varia

- (... Op de valreep...:) Afrikafestival 4,5,6 juli 2025 in Hertme (bij Borne/Almelo)
Online kan je het programma (terug)zien. Er komen leuke groepen, en er zijn veel stands; www.afrikafestival.nl
Merlijn van Twaalfhoven komt ook op het Afrikafestival. Als componist ontwierp hij vele onconventionele muziek- en theaterprojecten, zowel op podia wereldwijd als in conflictgebieden en vluchtelingenkampen. In zijn boek 'Het is aan ons', laat hij zien hoe elk van ons een kunstenaarsmindset kan activeren en daarmee een rol van betekenis kan spelen bij het aanpakken van grote en kleine wereldproblemen.
- Podcast Vaktherapie: op spotify
<https://open.spotify.com/episode/20jrAZgCCM1094YbZO4RT2?si=dM2vEvQER9-fuSTSfCxQCQ>
- Er is op 16 mei 2025 een Museum voor Migratie geopend in de Feniks te Rotterdam. Fenix geeft podium aan ervaringen en verhalen van migranten van over de hele wereld.

Al met al was er weer allemaal veel nieuws dat binnen kwam,
Er waren oproepen en tips.
We hopen dat deze nieuwsbrief jullie kan inspireren in jullie werk.
Mooi ook dat we met zijn allen ons samen met nieuwkomers
door blijven ontwikkelen in vaktherapie.
Er gebeurt veel in de wereld.
Let's keep up the good work.

Fijne Z  Mer !

Ake Haeck, Froukje Dorland en Renny Polstra

info@knnk.nl



Bijlage 1.TRE

Tension Trauma en stress release exercises. TRE is een stress reducerende lichaamsgerichte methode (ontwikkelt door David Berceli). Als je TRE op een voor jou passende manier regelmatig uitvoert breng je een herstelproces op gang. Versterken en verbeteren van de veerkracht van je zenuwstelsel. Als je TRE goed aanleert kan je het thuis inzetten en toepassen op elk gewenst moment. D.m.v. een natuurlijk trilmechanisme in spier –en bindweefsel wordt spanning afgevoerd en zal er weer ruimte komen voor herstel en veerkracht. Vrijwel iedereen kent de spontane trillingen en bewegingen van het lichaam na een intense gebeurtenis bij hevige stress. Het wordt vaak als lastig ervaren.

Maar Berceli ontdekte dat deze trillingen juist belangrijk zijn om de spanning in het lichaam los te laten en de rust in het zenuwstelsel te herstellen. Trillen is geen onderdeel van het probleem maar onderdeel van de oplossing. Oefening gericht op het in contact komen met /ontladen van gevoelens- hoe zet je dit om in oefeningen (vanuit de verschillende disciplines?). Ik bied een combinatie van verschillende lichamelijke/ontspanningsoefeningen en dynamische tekenoefeningen- (a la schrijfdans of tekenbeweging/ expressieve technieken) - fontein, kruis, cirkel, lemniscaat etc.). Ook uitleg tappen, en KALM vaardigheden.

Focus op rust- hier& nu ; Boosheid- Vb boosheid: vulkaan – in een beeld en met woorden/uitleg erbij: begrip en acceptatie. in begripen erbij; Schuld en acceptatie ; Verdriet, onderliggend verdriet

Bijlage 2. De Kalm vaardigheden

Veranderen van de lichaams-chemie. Vaardigheden in het verminderen van extreme emotionele geest. Een manier om je deze vaardigheden te herinneren: KALM

Koude gebruiken. Gebruik ijswater om jezelf rustiger te maken door het veranderen van je autonome zenuwstelsel. Hou je gezicht in een kom met ijswater gedurende 30 seconden*. Spetter ijswater in je gezicht. Hou een ijs pack op je gezicht. *ijswater vertraagt de hartslag. Gebruik geen ijswater als je een hartprobleem hebt.

Adem langzamer. Vertraag je ademhaling als je in- en uitademt (met een gemiddelde van 5 tot 7 ademhalingen per minuut). Haal vanuit de diepte van je buik adem. Adem langzamer uit dan dat wanneer je inademt (bijvoorbeeld 4 seconden in en 8 seconden uit)



Laat je spieren los, ontspan ze. Begin bij je handen, ga naar je onderarmen, bovenarmen, schouders, nek, voorhoofd, ogen, wangen & lippen, tong & kaak, borst, boven rug, maag, buik, billen, dijen, onderbenen, enkels, voeten. Span je spieren aan (gedurende 5 seconden, $\frac{3}{4}$ van de hele oefening) Laat dan los, ontspan iedere spier (helemaal) Merk de spanning op. Merk het verschil op als je ontspannen bent.

Meer en intens bewegen. Om je lichaam tot rust te brengen als het opgeladen is door emotie. Doe aan intense beweging, ook al is het maar voor een korte tijd. Ontlaadt de spanning die in je lichaam opgeslagen is gerakt door de rennen, snel te lopen, te springen, een balspel te spelen, met gewichten te werken e.d.

Als je overstuur bent of in crisis, kan het moeilijk zijn om vaardigheden toe te passen, en het kan heel moeilijk zijn de crisis te managen. Deze KALM vaardigheden zijn een snelle manier om je emotionele arousal snel naar beneden te krijgen. Kalm vaardigheden veranderen de chemie van je lichaam snel, waardoor de arousal /prikkelbaarheid afneemt.

Er zijn vier soorten KALM vaardigheden. Iedere soort zorgt ervoor dat de fysiologische respons patronen van het individu veranderen, waardoor een verandering in het prikkelbaarheidsniveau optreedt. Iedere vaardigheid vermindert de fysiologische prikkelbaarheid.

- a. Temperatuur: ijswater
- b. Ademhaling vertragen
- c. Loslaten van lichamelijke spierspanning
- d. Meer en intensief bewegen

De Kalm vaardigheden zijn vooral noodzakelijk wanneer mensen:

- a. vastzitten in hun emotionele geest
- b. in een crisis zitten (sterke aandrang tot zelfbeschadigend gedrag, of als een belangrijk doel gehaald moet worden en het individu overspoeld is).
- c. niet meer effectief informatie verwerken.
- d. emotioneel overspoeld zijn
- e. andere vaardigheden niet meer kan toepassen, of ze niet helpen.



Emotie ontregeling

- a. Emotionele ontregeling heeft veel te maken met hoe onze lichamen natuurlijk reageren op emotionele prikkelbaarheid/arousal
- b. Een toestand van emotionele ontregeling treedt op als het sympathische zenuwstelsel extreem actief wordt.
- c. Het is belangrijk je te herinneren dat 1. Fysiologische prikkeling een belangrijk onderdeel is van emoties, en 2. veranderen van ieder deel van het emotiesysteem het totale systeem beïnvloed.

IJs. De KALM vaardigheden

- a. Deze vaardigheden gebruiken ijs of ijswater. Als dit gebruikt wordt gaat de hartslag omlaag en worden de fysiologische componenten van de emotionele prikkeling vermindert.
- b. Deze vaardigheden helpen het meest:
 - i. Tijdens hoge emotionele prikkeling, paniek en/of falen van andere vaardigheden ten gevolge van het gevoel overspoeld te zijn.
 - ii. Angst het moeilijk maakt om je te focussen op taken die concentratie vragen
 - iii. Je niet kunt slapen ten gevolge van piekeren, of angst op de 'achtergrond'.
 - iv. Er een hoog niveau woede bestaat of van een andere intense emotie of van bij de onmogelijkheid intense emoties, inclusief piekeren los te laten.
- c. Oefening:
 - i. Instrueer het individu elke negatieve emotie die zij kunnen voelen nu op te merken.
 - ii. Geef het individu een ijsblokje en vraag hem dit op zijn voorhoofd te leggen gedurende 30 seconden totdat het onprettig wordt.
 - iii. Deelname is vrijwillig. Het is geen wedstrijd.

Aerobics, bewegingsactiviteiten

- a. Deze vaardigheden kunnen een groot effect hebben op de emotie van dit moment, waarbij negatieve emoties vermindert en positieve emoties vermeerderd worden. In feite hebben ze 20 minuten na bewegen een snel effect op emoties en de stemming.
- b. Een belangrijke eigenschap van emoties is dat zij ons voorbereiden op actie. Woede bereid ons voor op aanvallen of verdedigen, angst op wegrennen. Als het lichaam in een hoge staat van prikkelbaarheid is, kan het heel moeilijk zijn emotionele actie tegen te houden, zelfs als die actie disfunctioneel is.



c. Probeer om gedurende de komende dagen aan een vorm van beweging deel te nemen, wandelen op een hoog tempo gedurende 20 minuten, of basketbal spelen.

Kalmer ademen betekent langzamer ademen.

a. Kalmer ademen verwijst naar het vertragen van de snelheid van in-en uitademen (een gemiddelde van 5 tot 7 ademhalingen per minuut) en diep vanuit de buik ademen. Uitademen moet langzamer zijn dan inademen (bijvoorbeeld 4 seconden in en 8 seconden uit).

b. Kalmer ademen kan veranderen tot stand brengen in sympathische en parasympathische activiteiten. Het is effectief in het verminderen van emotionele prikkeling/arousal doordat het de parasympathische activiteit verhoogt.

Voortschrijdende ontspanning. Laat los.

a. Dit is een ontspanningsmethode waarbij het lichaam steeds meer door aanspannen en loslaten van iedere individuele spiergroep optreedt. Eerst wordt de sensatie van de motie opgemerkt, en dan, na het loslaten van de spanning, wordt de sensatie opgemerkt wanneer de spierspanning uiteindelijk naar beneden gaat.

b. Als crisis overlevings-vaardigheid kan het redelijk snelle resultaten hebben, wat meestal resulteert in het ervaren van minder spanning en angst dan voor de procedure.

c. Het ontspannen van het lichaam kan ook de geest doen ontspannen doordat spanning en angst verminderen.

d. De basisgedachte is: 1. Eerst de spiergroep aan te spannen en onderwijl de sensaties van spanning op te merken, en dan 2. Iedere spiergroep volledig te ontspannen terwijl je de sensaties van het wegvloeien van de spanning uit de spieren opmerkt.

e. De hele procedure neemt meestal 30 minuten in beslag, maar kan ook snel binnen 5 tot 10 minuten gedaan worden.

f. Als je oefent kun je leren hoe je spiergroepen ontspant zonder dat je ze eerst hoeft aan te spannen. Maar om dit te leren moet je veel oefenen.

g. Oefening:

Neem een comfortabele houding aan met je voeten stevig op de grond en je ogen gericht op een plek voor je.

Handen en polsen: maak een vuist met beide handen en trek met behulp van je polsen je vuisten op.

Hou de spanning gedurende 2-3 seconden vast. Merk de spanning op.

Laat beide vuisten los en merk het verschil op.



Onder- en bovenarmen: maak een vuist en buig beide armen om zodat ze je schouder raken.

Hou de spanning 2-3 seconden vast en merk de spanning op.

Laat je armen weer zakken en laat je vuisten los. Merk het verschil op.

Schouders: trek beide schouders op tot bij je oren.

Hou de spanning 2-3 seconden vast en merk de spanning op.

Laat je schouders los. Merk het verschil op.

Voorhoofd: trek je wenkbrauwen naar elkaar toe, frons je voorhoofd een beetje.

Hou de spanning 2-3 seconden vast en merk de spanning op.

Laat de spanning in je voorhoofd los. Merk het verschil op.

Ogen: knijp je ogen stevig dicht.

Hou de spanning 2-3 seconden vast en merk de spanning op.

Ontspan je ogen. Merk het verschil op.

Breng nu je aandacht langzaam terug naar de kamer.

Waren groepsleden er toe in staat de sensaties van het aanspannen en ontspannen van ieder lichaamsdeel op te merken? Wat heb je bemerkt ten aanzien van je emoties?