

Bijlagen bij Stabiliseren is Balanceren



Oefening zien, horen, voelen



Zien... 1 – 2 - 3

Noem iets wat je NU, met volle aandacht, ziet.



Horen... 1 – 2 – 3

Noem iets wat je NU, met volle aandacht, hoort.



Voelen... 1 – 2 – 3

Noem iets wat je NU, met volle aandacht, voelt aan de buitenkant van je lichaam (1^e keer: misschien voel je de stoel onder je billen, of bijv. kleding op je huid).

Je kunt ook terug van 3 naar 2 naar 1

Je kunt ook ruiken erbij nemen (specifieke geuren aanbieden).

Je kunt ook 1 voorkeur zintuig nemen.

Zap oefening



Voor deze oefening vragen we je om een prettige situatie die je hebt meegemaakt omhoog te halen. Dat kan bijv. een leuke verjaardag zijn, een dag waarop je je goed of trots hebt gevoeld, of iets heel anders. Het gaat erom dat het voor jou een prettige situatie was waar je nog graag aan terug denkt. Daarna vragen we je om een nare situatie omhoog te halen. Zo'n situatie waar je liever niet aan terug denkt. Het kan bijv. een moment waarop alles tegen zat en je niet meer wist wat te doen. Het mag ook iets heel anders zijn. Belangrijk is dat het een situatie is waar je wel aan kan denken, maar het liever niet doet.

Sluit je ogen

Denk aan de *prettige* situatie.

Maak er nu een filmpje op de televisie van, dat je nu terugkijkt.

Kijk ernaar op het scherm en laat het tot je doordringen: wat zie je, wat hoor je, wat voor gevoel roept het op, waar voel je dat in je lichaam?

Je hebt de afstandsbediening in je hand. Zet de TV met een druk op de knop uit. Kijk nog even naar het zwarte scherm. Doe je ogen open.

Sluit je ogen

Denk nu aan de *nare* situatie terug.

Maak er nu een filmpje op de televisie van, dat je nu terugkijkt.

Zet het scherm met een druk op de afstandsbediening uit.

Kijk een paar seconden naar het zwarte scherm. Doe je ogen open.

Sluit je ogen

Denk aan de *prettige* situatie.

Maak er een filmpje op de televisie van, dat je nu terugkijkt.

Kijk ernaar op het scherm en laat het tot je doordringen: wat zie je, wat hoor je, wat voor gevoel roept het op, waar voel je dat in je lichaam? Je hebt de afstandsbediening in je hand. Zet de TV met een druk op de knop uit. Kijk nog even naar het zwarte scherm. Doe je ogen open.

Oefeningen horend bij Aandacht voor gevoel



a. Aandachtig zijn:

(Rozijn is uiteraard te vervangen door ander voedsel, kopje koffie of thee etc.!) Dit is een ervaringsexperiment.

Neem een rozijn in je handpalm. Stel je voor dat je van een andere planeet komt en net op aarde geland bent. Je krijgt deze rozijn, en hebt geen idee wat het is.

Kijk er even met volle aandacht naar. Draai hem nu rond tussen je duim en wijsvinger. Kijk goed naar de buitenste delen waar het licht op valt, en de donkerder delen in de vouwen. Wanneer er gedachten opkomen, zoals 'wat zijn we nu voor raars aan het doen', laat die gedachten er gewoon zijn en ga met je aandacht weer terug naar de rozijn.

Onderzoek nu of de rozijn ook een geur heeft. Breng hem bij je neus en ruik eraan.

Breng de rozijn bij je oor. Als je wilt, sluit dan je ogen en knijp eens in de rozijn. Wat hoor je?

Ga straks de rozijn in je mond stoppen, zonder er nog op te bijten. Breng hem maar heel langzaam naar je mond en merk dat je hand en arm precies weten hoe ze dat moeten doen. Misschien merk je zelfs dat er speeksel in je mond komt zodra je van plan bent hem in je mond te stoppen.

En wanneer je de rozijn in je mond hebt gestopt – nog niet erop bijten –, onderzoek dan wat je merkt als die in je mond is. Hoe beweegt je tong? Als je zover bent, kun je erin bijten. Doe je dat met je voortanden, of met je kiezen? Merk op welke smaak er nu in je mond komt.

Kauw er nu langzaam op. Merk dat er meer speeksel in je mond komt. Merk dat de rozijn als je kauwt steeds iets anders gaat voelen.

Merk, voordat je hem doorslikt, op dat je de neiging hebt om de rozijn door te slikken.

Merk als laatste op hoe het voelt om de rozijn door te slikken. Welke bewegingen van je tong voel je, en waar in je mondholte voel je dat? Welk geluid is er tijdens het doorslikken?

Voel dat de rozijn door je keel en slokdarm naar beneden gaat.

b. Aandacht naar buiten toe gericht



- Neem een prettige houding aan in je stoel. De voeten naast elkaar op de grond, je armen op de rugleuning of je bovenbenen.
- Begin eens met je aandacht te richten op alles wat je om je heen kan zien... kijk eens naar kleuren, naar vormen... kijk eens of iets je aandacht pakt...
- Richt je aandacht nu op de geluiden om je heen die je hoort... let op de sterkte van het geluid, zijn het hoge of lage tonen... kijk eens of iets je aandacht pakt.
- En richt je nu op de dingen die je aan je lichaam kan voelen, zoals kleren tegen je huid, je billen op de stoel... richt je aandacht op wat je NU voelt aan je lichaam.
- Let nu eens goed op de dingen die je kan ruiken... zijn het prettig geuren of niet?... let er even op.
- Neem eens een minuut de tijd om je bewust te zijn van al deze dingen die om je heen zijn.

c. Aandacht naar binnen toe gericht



- Neem een prettige houding aan in je stoel. De voeten naast elkaar op de grond, je armen op de rugleuning of je bovenbenen.
- Let op je ademhaling zoals die je lichaam binnen komt en weer naar buiten gaat.
Let op welke dingen je daarbij in je lichaam voelt.
Wees je eens bewust van de pauzes in je ademhaling bij de top van het inademen en aan het einde van de uitademing.
- Verleg je aandacht nu naar je lichaam. Loop je lichaam eens langs van de bovenkant van je hoofd naar de toppen van je vingers en de toppen van je tenen. Let op wat je in je lichaam voelt. Is er spanning of niet? Laat het allemaal gebeuren.
- Verleg je aandacht eens naar je hoofd, naar de dingen die je denkt. Dit kan moeilijk zijn maar probeer eens naar die gedachten te kijken zonder er op door te denken, probeer er van een afstandje naar te kijken. Het helpt soms om ze in te delen met een naam, bijv. zorgelijke gedachten, drukte, plannen enzovoort.
- Let eens op of je bepaalde gevoelens of emoties opmerkt. Let op waar je dit voelt in je lichaam. Probeer ze eens een naam te geven.
- Tenslotte; sta jezelf toe om naar alles te kijken wat je opmerkt binnen in jezelf. Geef er eens aandacht aan.

d. Aandacht Buiten – Binnen



Staand in de ruimte.

Spelen met afstand en nabijheid patiënt en behandelaar.

Steeds vragen wat patiënt voelt/in lichaam bemerkt bij bepaalde afstand. Je kunt ook muziek gebruiken of een filmpje, waarin je dus door iets van buiten emoties van binnen losmaakt.

e. Aandacht Binnen – Binnen



We gaan nu een oefening met je verbeelding doen, ik leid je daar doorheen.

Als je dit prettig vindt mag je je ogen sluiten, je mag ze ook openhouden. Stel je eens voor: Het is een mooie zomerdag. Je bent op vakantie in een gebied waar hoge bergen zijn, bij sommige ligt er zelfs sneeuw op de toppen. Vandaag ben je aan het wandelen op een bergpad dat kronkelend naar boven leidt. Het zonnetje schijnt en je wandelt op een rustig tempo door. Dan ineens, zonder dat je dit goed en wel door had, houdt het pad op en sta je met je voeten aan de rand van een ravijn. Je buigt iets voorover en kijkt naar beneden. Let op wat er nu in jezelf gebeurt.

Je neemt nu weer een paar stappen terug en volgt een ander pad. Het leidt soms omhoog en dan weer een stukje omlaag. Na wat klimmen op kale rotsen kom je ineens uit op een prachtige weide. Het staat vol met gekleurde bloemen, die heerlijk ruiken en door het zachte briesje heen en weer geschud worden.

Let op wat er nu in jezelf gebeurt.

Container oefening



Een manier om bepaalde gevoelens even op te slaan/weg te zetten. Dit kan dan later weer open gemaakt worden.

Duidelijk visualiseren hoe de container eruit ziet en afgesloten wordt. Dit kan concreet (bijv. kistje met ketting erom heen maken) of via verbeelding.

- Lokaliseer het gevoel in het lichaam (welke lichaamssensaties) • Intensiteit van het gevoel nu (op schaal 0-10), en waar patiënt naar toe wil als het in de container zit
- Beschrijf de grootte, vorm, kleur, temperatuur, beweging etc. van het gevoel (niet iedereen kan dit op deze manier!). Evt. kun je het ook laten tekenen.
- Stuur het gevoel op geleide van de uitademing naar de container en sluit deze af.

Gebalde Vuist



Probeer een situatie uit je leven op te roepen waarin je je goed, gelukkig of vol zelfvertrouwen hebt gevoeld. Deze gaan we straks gebruiken in de oefening. Neem een prettige houding aan, het liefst rechtop zittend. De voeten naast elkaar op de grond, je armen op de leuning of op je bovenbenen.

Als je rechts bent dan begin je de oefening met je linkerhand. Als je links bent dan begin je de oefening met je rechterhand.

Heb je de hand waarmee je moet beginnen? OK? Bal je vuist zo sterk, dat je goed spanning voelt maar zonder dat het pijn doet. Stuur nu alle spanning en vervelende gevoelens die je in je lichaam voelt naar deze vuist (1-2 minuten). Zie je knokkels wit worden, en voel de druk van je vingers in je hand. Probeer via je schouder en je arm alle spanning naar je vuist te laten stromen. Stel je voor dat je vuist een soort magneet is die alle spanning, via je schouder en je arm, naar zich toetrekt. Bij iedere ademhaling stroomt de spanning iets sneller naar je vuist. Voel het verschil tussen de spanning in je vuist, en het ontspannen van de rest van je lichaam. Probeer je aandacht daar op te richten. Als de spanning in je vuist te groot wordt, laat hem dan even los en schud de spanning eruit.

Ga hiermee door tot er voldoende spanning uit je lichaam is weggestroomd, en stop er pas mee als je je prettig ontspannen voelt.

Schud je hand nog één keer uit en ontspan hem dan. Nu is alle spanning weggestroomd.

Bal nu je andere vuist. Stel je voor dat in die vuist alle kracht, alle fijne gevoelens en mooie dingen die je hebt meegemaakt, verzameld zijn. Denk bijv. aan de situatie waar je goed, gelukkig of vol zelfvertrouwen hebt gevoeld. Let goed op de kracht die dat geeft in die vuist. En stuur al deze kracht via je vuist en je arm en schouder door je lichaam. Voel de kracht je lichaam instromen, en let op de warmte en energie die dat geeft. Door het ballen van deze sterke vuist, kun je alle spanning wegnemen en fijne gevoelens terugsturen.

En straks, als de oefening voorbij is, stop je gewoon met knijpen en laat je je vuist - een beetje dicht nog - liggen.

Veilige Plek



Neem een plek in gedachten waar jij je veilig en prettig voelt. Dit kan een echte plek zijn, bijv. een plek waar je op vakantie bent geweest. Of een plek in je huis of tuin. Maar het mag ook een fantasieplek zijn, bijv. uit een film of een boek. Of iets dat eigenlijk helemaal niet kan, zoals dat je op een wolk zit.

Het maakt niet uit welke plek je kiest, als deze maar prettig en veilig voelt voor jou.

Richt je aandacht nu op deze plek.

En als je op deze plek bent, kijk je om je heen. Kijk voor je en zie wat er is. Kijk naast je en zie wat er is. Kijk achter je, onder je voeten en boven je hoofd. Let op alles wat je omringt op deze veilige plek die je gevonden hebt. Let op de vormen..., de kleuren, en word je bewust hoe aangenaam deze kleuren zijn. Zijn er geluiden in je veilige plek? Als ze er zijn, richt je aandacht dan op de geluiden. Merk op hoe aangenaam deze geluiden zijn, en voel je er veilig door.

Zijn er geuren op je veilige plek? Richt je aandacht nu op wat voor geuren het zijn en merk op hoe veilig en prettig ze zijn. Richt je aandacht op de geuren in je veilige plek die je gevonden hebt.

En voel je iets in je lichaam als je op deze veilige plek bent? Zoals de wind op je huid bijvoorbeeld, of gevoelens vanbinnen die je gerust stellen en je veilig laten voelen. Let op elk gevoel of elke aanraking die je opmerkt in je veilige plek en merk op hoe geruststellend en veilig ze aanvoelen.

Al je zintuigen staan open. Alles voelt veilig en beschermd, niemand kan je kwaad doen op deze plek. Merk op hoe ontspannen je bent in je veilige plek, hoe langzaam je ademhaling is geworden, hoe geruststellend deze beelden voor je zijn. Ervaar het gevoel van kalmte en vrede dat je nu ervaart. Dit is jouw veilige plek, de plek waar je naar toe terug kan keren op elk moment dat je voelt dat je het nodig hebt, en wanneer het goed en veilig voor je is om te doen.

Zo meteen zal ik stoppen en tellen van 5 naar 1, en bij iedere tel zal je je meer bewust worden van je omgeving, meer op het hier en nu gericht zijn.

5...4...3... Je hoort meer geluiden om je heen, waar je ook bent in je ruimte. Je lichaam begint te voelen waar je je bevindt... 2... Nu, als je klaar bent en ik kom bij 1, open je je ogen en voel je je verfrist en meer in staat om om te gaan met de dingen die voor je liggen. 1... Nu, als je klaar bent, open je je ogen en ben je in staat dit gevoel van kalmte en veiligheid vast te houden.

Ontspanningsoefeningen

a. Bodyscan



Doe deze oefening liggend op een handdoek of op bed.

Ga met aandacht stap voor stap langs de verschillende lichaamsdelen. Sluit je ogen als je dit prettig vindt. Voel waar je lichaam de grond raakt. Is die hard of zacht?

Richt nu je aandacht op je ademhaling.

Voel hoe je in- en uitademt.

Richt je dan op de tenen van je linker voet en kijk of je daar iets voelt.

Misschien voel je warmte of kou.

Misschien voel je niks. Ook dat is goed, het gaat er vooral om dat je je aandacht erop richt.

Ga met je aandacht naar de achterkant van deze voet.

Misschien kun je voelen waar die de grond raakt.

Richt je aandacht nu op je hele linker voet.

Ga met je aandacht naar de kuit van je linker voet, en dan naar de knie. Merk het op als je gedachten afdwalen. Dit is niet erg, wees vriendelijk voor jezelf en ga met je aandacht weer naar je linker knie.

Richt je aandacht op je linker bovenbeen.

Voel waar dat de grond raakt.

Misschien kun je ook je spieren voelen, of de temperatuur van de omgeving.

Ook als je niks voelt is dat goed.

Richt je aandacht op je hele linker been.

Laat dan je aandacht voor je linker been los, en ga met je aandacht naar de tenen van je rechter voet, en kijk of je daar iets voelt.

Ga met je aandacht naar de achterkant van je rechter voet.

Misschien kun je voelen waar die de grond raakt.

Richt je aandacht op je hele rechter voet.

Dan de kuit van je rechter voet. En je rechter knie.

Ga met je aandacht naar je rechter bovenbeen.
Voel waar dat de grond raakt.
Misschien voel je de temperatuur of je kleren.
Misschien voel je niks, dat is allemaal goed.
Als je merkt dat je gedachten afdwalen, is dat niet erg; dat is normaal.
Probeer je aandacht op een vriendelijke manier weer terug te brengen naar je rechter bovenbeen.
Richt dan je aandacht op je hele rechter been.
En laat dan je aandacht voor je rechter been los.
En richt je op je buik.
Misschien kun je voelen hoe je buik op en neer gaat als je in- en uitademt.
Richt je op je borstkas.
Misschien kun je ook voelen hoe die beweegt als je ademt.
Ga met je aandacht naar je billen.
Voel hoe die de grond raken.
Dan met je aandacht naar je rug.
Voel waar die contact maakt met de grond.
Ga met je aandacht naar de vingers van je linker hand.
Misschien kun je iets voelen in de vingers van je linker hand.
En richt je op je hele linker hand.
Dan op je linker onderarm. Je linker elleboog. En dan op je linker bovenarm.
Richt je aandacht op je hele linker arm.
Misschien kun je voelen waar je arm de grond raakt.
Of misschien voel je je kleren of de temperatuur.
Als je merkt dat je aandacht afgeleid raakt door geluiden of gedachten, breng je je aandacht op een vriendelijke manier terug naar je linker arm. Laat je aandacht voor je linker arm los, en richt je op de vingers van je rechter hand.
En dan op je hele rechter hand. Je rechter onderarm. Je rechter elleboog. Je rechter bovenarm. Richt je nu op je hele rechter arm.
Misschien kun je voelen waar je arm de grond raakt, en voel je je kleren of de temperatuur van je omgeving. Laat je aandacht voor je rechter arm los. En richt je op je hals. Je kin. Richt je dan op je mond. Wat voel je in je mond en je lippen? Ga met je aandacht naar je ogen, je oogleden. Breng je aandacht naar je voorhoofd. Dan naar je nek. Wat voel je in je nek? Dan kan pijn zijn, maar ook een ander gevoel. Ook dat is goed.

Richt je aandacht op de achterkant van je hoofd, en waar deze de grond raakt. Laat dan ook de aandacht voor je hoofd los, en ga met je aandacht terug naar je ademhaling.

Adem in en duw de adem dan naar beneden. Voel hoe de adem naar beneden gaat. Probeer dit een paar keer te herhalen. Inademen en de lucht naar beneden te duwen. Als je merkt dat dit niet lukt, kun je met je aandacht gewoon je ademhaling blijven volgen. Laat de aandacht voor je ademhaling en je lichaam los.

Je hoeft niets te doen, niets te veranderen, er alleen maar te zijn. Als dit lastig voor je is, blijf je gewoon nog even je ademhaling volgen. Voel weer je lichaam. Voel het contact dat je lichaam maakt met wat er onder je ligt.

Bedank jezelf dat je de tijd genomen hebt om op een positieve manier bij jezelf stil te staan. Als ik het zeg, kun je je ogen opendoen en langzaam weer bewegen.

b. Ademhaling:

We gaan nu ontspannen door middel van de ademhaling.

Je kunt zitten of gaan liggen. Zorg dat kleding niet knelt, zodat je buik vrij kan bewegen.

Leg een hand op je buik. Adem diep in en voel je buik uitzetten: 1-2-3. Adem daarna iets langzamer uit: 1-2-3-4-5. Ondertussen zeg je tegen jezelf 'ontspan'. Doe dit een paar keer achter elkaar.

c. Spierontspanning:

We gaan nu ontspannen met behulp van de spieren. Span je spieren telkens net genoeg aan om de spanning te voelen; overdrijf het niet. Houd je spieren ongeveer 4 tellen aangespannen. Laat dan los en doe het nog een keer.

Probeer daarna de spier niet meer te bewegen, laat hem in ontspannen toestand. En voel het verschil tussen spanning en ontspanning. We beginnen met de armen en handen: Bal je handen tot vuisten en strek je armen recht voor je uit: 1-2-3-4. Laat nu los. En doe het nog een keer: 1-2-3-4. Laat je handen en vuisten nu in ontspannen toestand rusten. En let op het verschil tussen spanning en ontspanning.

We gaan nu naar de benen en voeten: Laat je tenen naar beneden wijzen, til je benen langzaam op en strek ze naar voren. Tel tot 4, laat los en doe het nog een keer. Let op het verschil tussen spanning en ontspanning.

Nu gaan de naar de buik: maak je buik bol door je buikspieren aan te spannen, adem in en houd je adem in. Tel tot 4, laat los en doe het nog een keer. Voel het verschil tussen spanning en ontspanning.

Nu de schouders: trek je schouders op naar je oren. Tel tot 4, laat los en doe het nog een keer. Voel het verschil tussen spanning en ontspanning.

Nu gaan we naar de nek: druk je hoofd naar achteren tegen de stoel of het bed aan. Tel tot 4, laat los en doe het nog een keer. Voel het verschil tussen spanning en ontspanning.

Tenslotte je gezicht: knijp je gezicht samen, knijp je ogen stijf dicht en pers je lippen op elkaar. Tel tot 4, laat los en doe het nog een keer. En voel de ontspanning in je hele lichaam.



Veilig Slapen plan

Aanleidingen uit slaapkamer verwijderen bv.:

- Bepaalde foto's
- geurtjes, kleuren, geluiden
- nachtkleding
-
-

In het nu blijven 's nachts (ankertjes):



-
-

Gezonde gewoonten voor een betere slaap:

- op vaste tijden naar bed gaan en opstaan
- een vast bedritueel
- gebruik bed alleen om te slapen (stap er uit als je wakker bent)
- saaie klusjes doen bij wakker liggen
- overdag voldoende lichaamsbeweging
-

Niet doen!

's avonds tv, boeken of gesprekken over misbruik, geweld etc.

- slaapjes overdag
- cafeïne (koffie, thee, cola) aan einde dag
- teveel alcohol
- vlak voor je gaat slapen, gaan sporten
-
-

Herkennen van gevoelens

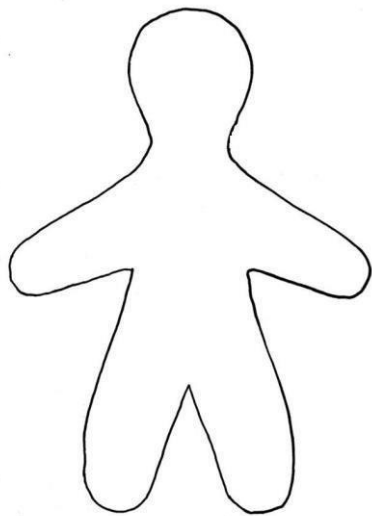


Gevoel: **BLIJ**

Denk eens aan een moment dat je je blij voelde:

Hoe kunnen anderen **zien** dat je blij bent?

Hoe laat jouw lichaam aan je weten dat je je blij voelt? Teken het hieronder.



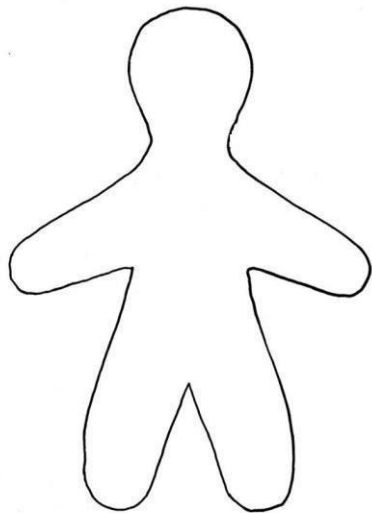


Gevoel: **VERDRIET**




Denk eens aan een moment dat je je heel verdrietig voelde.

Hoe kunnen anderen **zien** dat je verdrietig bent?

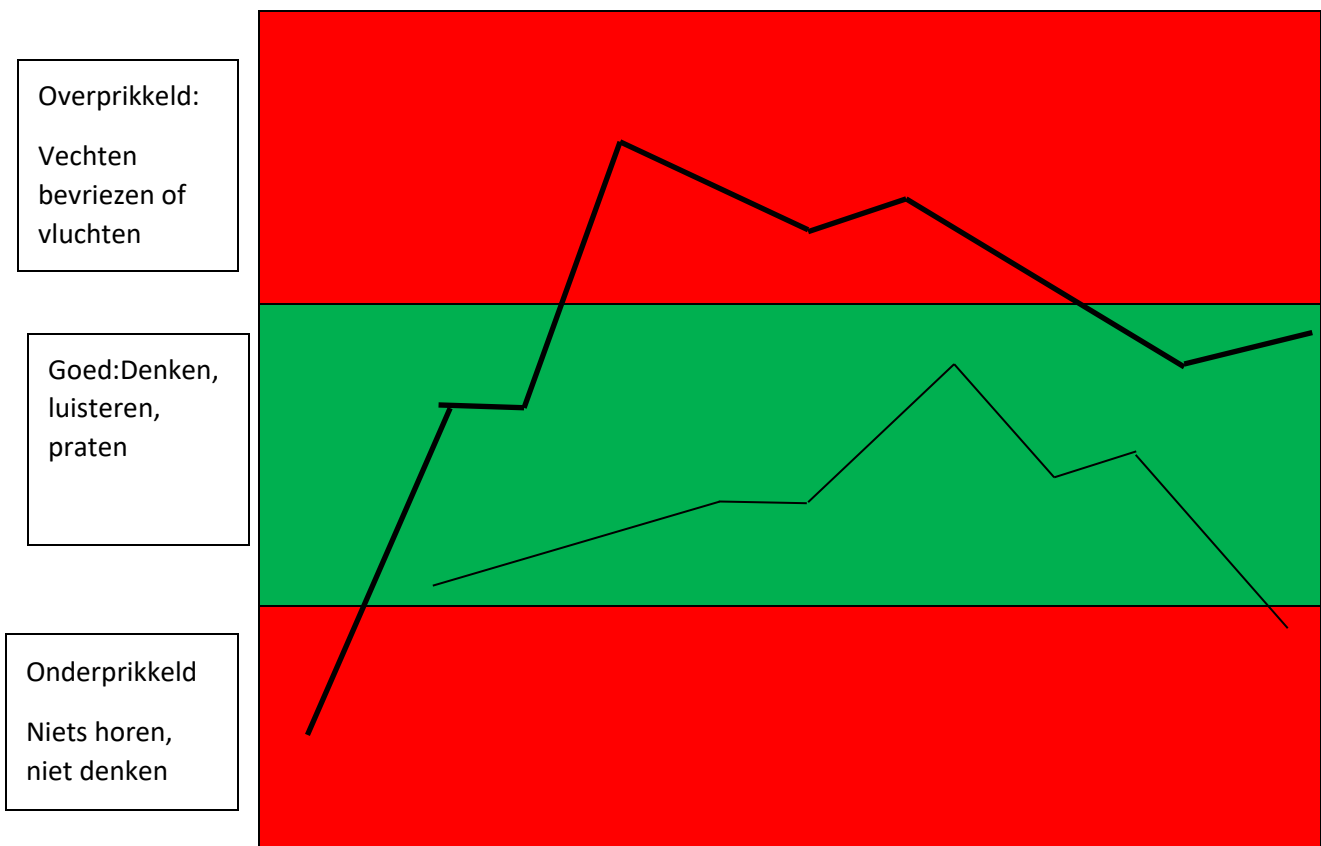
Hoe laat jouw lichaam aan je weten dat je je verdrietig voelt? Teken het hieronder.



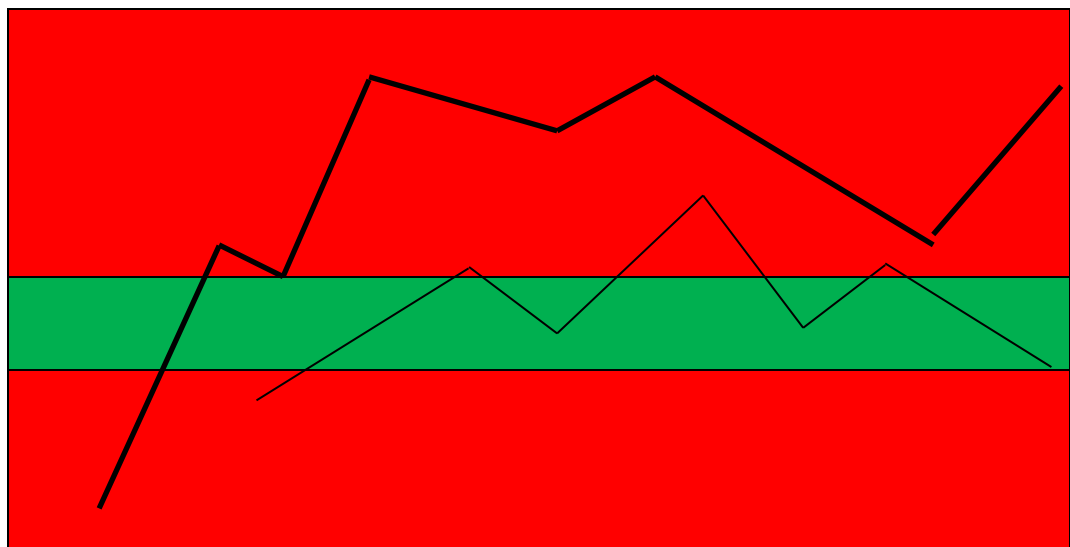
Signaleringsplan

FASE	Hoe voel ik me/wat merk ik?	Wat kan IK doen om te zorgen dat het beter gaat?	Wat kunnen ANDEREN doen om mij hierbij te helpen?
<p>0</p> 			
<p>1</p> 			
<p>2</p> 			

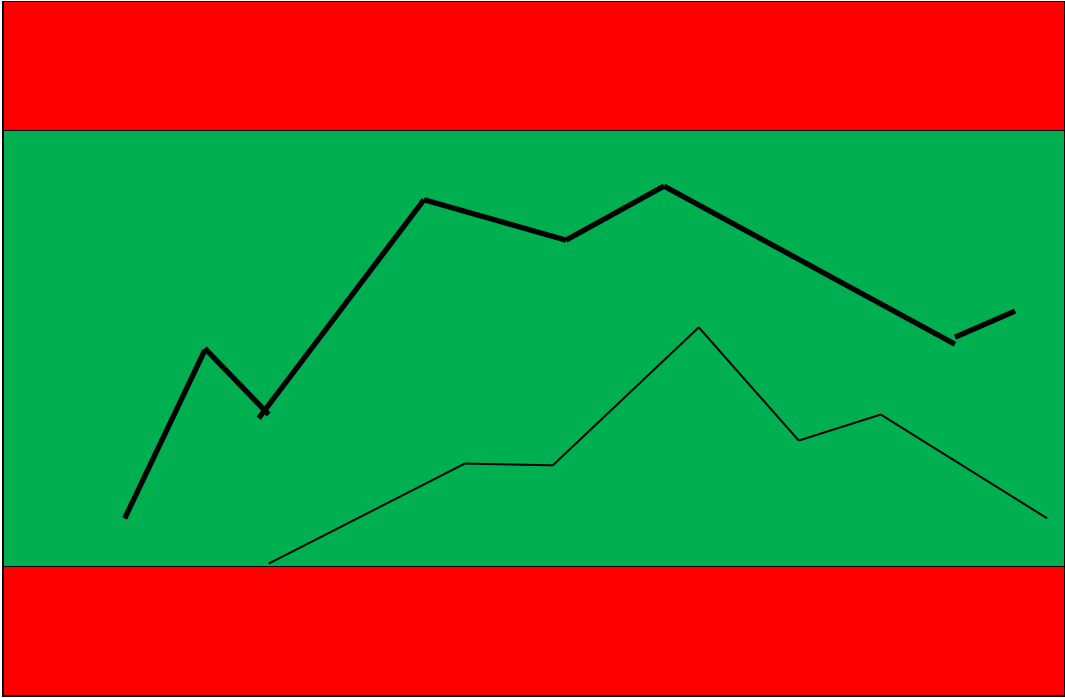
Window of tolerance







Bij stress








Heel ontspannen







Vaardighedenlijst zelfzorg






	<p><u>Gezondheid:</u> ga naar een dokter als dit nodig is; neem voorgeschreven medicijnen in;</p>
	<p><u>Gezond eten en slapen:</u> eet niet te veel en niet te weinig; sla geen maaltijden over, eet voldoende groenten en fruit; eet met mate van dingen die invloed hebben op je gevoelens (zoals suiker en cafeïne (ook cola, energie drank); probeer de hoeveelheid slaap te krijgen waarbij je je goed voelt (niet te veel en niet te weinig), gebruik je veilig slapen plan.</p>
	<p><u>Dagritme en beweging:</u> Zorg dat je een duidelijk doel hebt op een dag,; doe iedere dag tenminste 20 minuten aan beweging (beweging vermindert negatieve spanning!). Ook wanneer je geen zin hebt: ga er even op uit.</p>
	<p><u>Beheersen:</u> doe elke dag iets wat je goed kan en je een sterk gevoel geeft (zoals een hobby, een probleem aanpakken, iemand helpen etc.).</p>

Vaardighedenlijst zelftroost

	<p><u>Kijken</u>: koop een mooie bloem en kijk er aandachtig naar, maak een hoekje in je kamer extra mooi en kijk ernaar, steek een kaars aan en kijk naar de vlam, bekijk etalages, , kijk naar een natuur tv-programma, maak een wandeling op het strand of door een park en kijk naar de natuur, ga vliegeren en kijk hoe de vlieger zweeft</p>
	<p><u>Luisteren</u>: luister naar troostende muziek of muziek die je vrolijk maakt, besteedt aandacht aan geluiden in de natuur, zing je favoriete liedje, neurie een melodietje, lees hardop.</p>
	<p><u>Ruiken</u>: gebruik je favoriete parfum of bodylotion, steek een lekker ruikend kaarsje aan, bak koek of cake of een lekker maaltijd, , loop tussen de bomen of op het strand en snuif de geur op.</p>
	<p><u>Proeven</u>: drink langzaam een warme drank en voel de warmte binnen stromen, eet een rijpe peer of frisse appel, eet een pepermuntje of dropje, eet langzaam een stukje chocola en laat het smelten in je mond.</p>
	<p><u>Voelen</u>: knuffel met een huisdier of iemand anders, neem een hete douche, masseer je hand of voet, loop met blote voeten door zand of gras, doe schone lakens op je bed.</p>

Gereedschappen op een rijtje

	Horen zien en voelen
	Gebalde vuist oefening
	zappen
	Roep tegengestelde (andere) emotie op

	<p>'Parkeer' de moeilijke situatie:</p>
	<p>Intense andere sensaties</p>
	<p>Afleiden van gedachten:</p>
	<p>Actief zijn</p>
	<p>Veilige plek</p>

	Ontspanningsoefening
	Jezelf oppeppen:

Gereedschappen voor de EMDR therapeut.

Denk aan de volgende aandachtspunten bij de behandeling van ernstige PTSS klachten (CPTSS):

Voor:

Kort Psychoeducatie op niveau.

- Stabilisatieoefening/ Grounding aanleren en helpen toepassen gedurende de sessies
- Cluster traumatische beelden bv via ladekastje

EMDR:

- EMDR Rechtstreeks (herbelevingen/ machteloosheid eerst) op meervoudige trauma's gebruik regulier protocol op ontwikkelingsleeftijd.
- Comorbiditeit (later) eventueel Rechtsom

Tijdens:

- Aanbieden en ondersteunen van de diverse stabiliserende vaardigheden
- Gebruik de therapeutische relatie
- Inzetten RDI
- Varieer in de sterkte van de BLS
- Cognitive Interweaves
- Varieer de lengte van sets
- Pas de breedte van associatie aan