

HOOFDSTUK 15 Somatische hulpmiddelen

Innerlijke somatische hulpmiddelen

Doel: je bewust worden van de innerlijke somatische hulpmiddelen die je al gebruikt en die je helpen om je te laten genieten, je arousal te reguleren of je op de een of andere manier goed te laten voelen.

Instructies: bekijk de lijst hieronder met innerlijke somatische hulpmiddelen (dat wil zeggen: houdingen, bewegingen of gebaren) die je wellicht al spontaan gebruikt. Voeg in de lege vakken somatische hulpmiddelen toe die je zelf nog kunt bedenken.

Je armen om jezelf heen slaan	Je oprollen tot een bal	Stilstaan, niet bewegen	Je hand op je hart leggen	
Heen en weer wiegen van links naar rechts of van voren naar achteren	Je nek of een ander deel van je lichaam strekken	Je armen, nek, benen of een ander deel van je lichaam masseren	Over je slapen of een ander deel van je lichaam wrijven	
Met je haar spelen, op je lip bijten	Jezelf in een deken wikkelen	Bewegen (met je voet wiebelen, lopen, rennen, ijsberen, kronkelen)	Je handen samenknijpen of tegen elkaar wrijven	

Let de hele volgende week op of je deze somatische hulpmiddelen wellicht gebruikt. Schrijf in de tabel hieronder op welke hulpmiddelen je hebt gebruikt, in welke situaties, welke innerlijke ervaringen ertoe hebben geleid dat je deze hulpmiddelen gebruikte en hoe ze je hebben geholpen.

Innerlijk somatisch hulpmiddel	Situatie en innerlijke ervaring waardoor je het ging gebruiken	Effecten van het gebruik van het hulpmiddel
(Bijvoorbeeld: ik sloeg mijn armen om mezelf heen en rolde me op tot een bal.)	(Bijvoorbeeld: mijn man ging op zakenreis en liet me het weekend alleen. Ik miste hem. Mijn lichaam voelde zwaar en leeg aan. Ik voelde me eenzaam.)	(Bijvoorbeeld: ik voelde me beter, haalde dieper adem en stond meer in contact met mezelf. Ik miste mijn man nog steeds, maar voelde me minder verdrietig.)
(Bijvoorbeeld: wreef over mijn slapen.)	(Bijvoorbeeld: ik voelde me gespannen en gestrest op mijn werk toen ik besepte dat ik mijn deadline misschien niet zou halen. Ik was van streek en kon me niet concentreren.)	(Bijvoorbeeld: ik voelde me niet meer zo opgewonden en mijn arousal zakte. Ik kon me wat beter concentreren.)

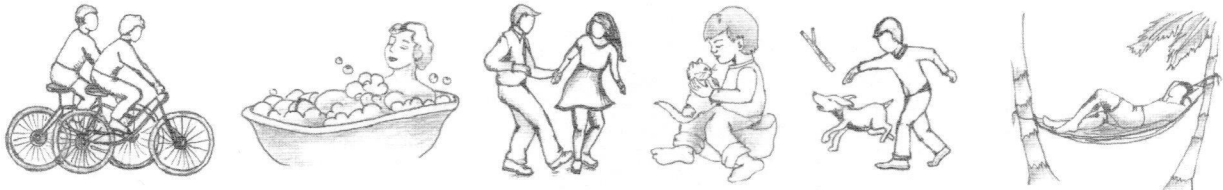
Bekijk aan het einde van de week samen met je therapeut welke somatische hulpmiddelen je al gebruikt. Jullie kunnen dan samen bepalen hoe je ze kunt inzetten wanneer je hulp nodig hebt om je arousal te reguleren of om je energieke, kalmer of gewoon beter te voelen.

HOOFDSTUK 15 Somatische hulpmiddelen

Externe somatische hulpmiddelen

Doel: je bewust worden van de externe somatische hulpmiddelen die je al gebruikt; bepalen of ze je kalmeren of stimuleren en in hoeverre ze doeltreffend zijn; onderzoeken welke aanvullende hulpmiddelen je kunt gebruiken.

Instructies: bekijk de lijst hieronder met externe somatische hulpmiddelen en let op welke je gedurende de week gebruikt. In de lege vakken kun je zelf hulpmiddelen toevoegen. Zet een ↓ bij de hulpmiddelen die je troosten of kalmeren en een ↑ bij die die je energie geven. Het is mogelijk dat hetzelfde hulpmiddel op verschillende momenten verschillende effecten heeft. Bekijk je lijst nog eens aan het einde van de week en beantwoord dan de vragen onder aan de bladzijde.



Symbol: ↓ = kalmerend hulpmiddel ↑ = stimulerend hulpmiddel

Wandelen of joggen	Naar de sportschool gaan	Dansen
Skateboarden of skeeleren	Een douche nemen of in bad gaan	Met een huisdier spelen of het aaien
Knuffelen met je kinderen of partner	De hand van iemand anders vasthouden	Seks
Zintuiglijke prikkels gebruiken (een zacht tapijt, geuren, smaken, kleuren) om de arousal te verlagen of te verhogen	Een teamsport beoefenen (volleybal, basketbal, honkbal, handbal)	Skiën, sleeën, snowboarden, schaatsen of andere winteractiviteiten ondernemen
Een briesje of de warme stralen van de zon op je huid voelen	Zwemmen, zandkastelen bouwen of andere zomeractiviteiten ondernemen	Een massage krijgen
Ontspannen op een comfortabele bank of in een hangmat	Genieten van een warme of koude drank	Een warmtekussen tegen je schouders leggen
In een zwembad drijven	Met kinderen spelen	Stuiteren op een therapiebal
Een pedicure of manicure ondergaan	Fietsen	Frisse lucht inademen
Schommelen, in een schommelstoel zitten	Gewichtheffen	Yoga of rekoefeningen doen
Een voorwerp vasthouden (een steen, knuffelbeest, stressballetje)	Je haar laten wassen door de kapper	Varen, kanoën, kajakken, waterskiën

Welke hulpmiddelen waren het effectiefst om je arousal te verlagen?

Welke hulpmiddelen waren het effectiefst om je arousal te verhogen?

Welke andere hulpmiddelen zou je kunnen gebruiken die je deze week nog niet hebt toegepast?

HOOFDSTUK 15 Somatische hulpmiddelen

Centeren: hand op hart, hand op buik



Doel: het centerend hulpmiddel uitproberen waarbij je je handen op je torso legt en bewuste aandacht geeft aan het effect dat er dan ontstaat.

Instructies: volg de instructies hieronder om met dit somatische hulpmiddel te oefenen en vul dan de tabel in.

1 Leg je ene hand op je buik en je andere op je borst. Voel het gewicht van je handen op je torso, de koelte of de warmte van je handen, de beweging van de ademhaling onder je handen. Neem de tijd om op te merken wat er in je lichaam gebeurt als je je handen op je hart en buik legt.

2 Geef bewuste aandacht aan wat je voelt als je je handen op andere plekken op je lichaam legt. Is de ene plek of positie helpender dan de andere? (Bijvoorbeeld: leg je handen op verschillende delen van je torso, leg beide handen op je hart of buik of druk een kussen tegen je lichaam.) Neem de tijd om het effect van elke positie goed te ervaren. Merk op hoe elke aanraking voelt, de druk, de warmte of koelte en het gevoel van je ademhaling. Geef bewuste aandacht aan wat er in je lichaam gebeurt terwijl je deze posities met elkaar vergelijkt en met de positie zoals beschreven onder punt 1.

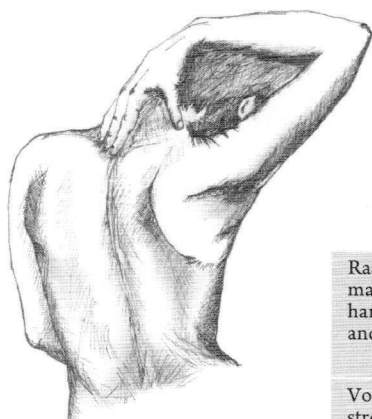
3 Bepaal welke positie van je handen 'juist' voelt en het meest centerend is.

4 Oefen ten minste drie keer in de komende week met dit hulpmiddel als je je getriggerd voelt of van streek bent. Doe dit met bewuste aandacht en schrijf je ervaringen hieronder op.

Trigger of situatie waardoor je dit hulpmiddel ging gebruiken	Wat gebeurde er in je lichaam toen je getriggerd werd?	Wat gebeurde er in je lichaam toen je het hulpmiddel gebruikte?
(Bijvoorbeeld: mijn baas schreeuwde tegen me omdat ik te laat op mijn werk kwam.)	(Bijvoorbeeld: mijn hart bonsde, het bloed suisde in mijn oren, het voelde alsof ik me niet kon bewegen.)	(Bijvoorbeeld: mijn ademhaling vertraagde, mijn hartslag ging omlaag; ik voelde me rustiger en mijn lichaam was meer ontspannen.)

HOOFDSTUK 15 Somatische hulpmiddelen

Contact maken met de achterkant van het lichaam



Doel: hulpmiddelen ontdekken met behulp waarvan je je bewuster wordt van de achterkant van je lichaam om je zo beter te kunnen voelen.

Instructies: experimenteer met de hulpmiddelen die hieronder staan beschreven en die bedoeld zijn om de lichaamssensaties in je rug te intensiveren en je bewustzijn van je rug te vergroten. Je kunt ook zelf een manier bedenken om dit te bereiken. Geef bewuste aandacht aan de sensaties die worden opgeroepen door het toepassen van het hulpmiddel en aan de sensaties in je rug na afloop van elke oefening. Volg dan de instructies hieronder.

Raak je rug aan en masseer hem met je eigen handen of laat iemand anders dat doen.	Duw of beweeg met je rug tegen een muur, tegen de vloer (liggend) of tegen de rug van een stoel.	Beweeg je wervelkolom, buig van voren naar achteren, van links naar rechts. Probeer een golvende beweging uit.
Voel het water over je rug stromen terwijl je doucht of gebruik een rugkrabber.	Reik met je vingertoppen naar het midden van je wervelkolom, waarbij je je handen op je ribben laat rusten. Voel de beweging van je ribbenkast terwijl je ademt.	Loop langzaam achteruit op een veilige plek in huis of buiten en laat je rug de taak van je ogen overnemen.

1 Welke van deze hulpmiddelen voelden het prettigst en waren het meest helpend?

2 Welke emoties of gedachten heb je nadat je contact hebt gemaakt met de achterkant van je lichaam? (Bijvoorbeeld: ik voel me competent en minder kwetsbaar. Ik heb de gedachte dat ik mezelf kan beschermen. Ik voel me kalm.)

3 Beschrijf wat er in je lichaam gebeurde tijdens het contact maken met de achterkant van je lichaam of nadat je contact had gemaakt. (Bijvoorbeeld: ik had meer gevoel in mijn rug. Ik ademde dieper. Ik had een beschermd en krachtig gevoel in mijn rug.)

4 Gebruik de hulpmiddelen die het prettigst waren tijdens of na een triggerende situatie en beschrijf wat er gebeurt.

Trigger of situatie waardoor je dit hulpmiddel ging gebruiken	Wat gebeurde er in je lichaam?	Welk hulpmiddel voor je rug gebruikte je?	Wat gebeurt er in je lichaam als je dit hulpmiddel gebruikt?
(Bijvoorbeeld: ik moest een presentatie houden voor mijn klas en was heel nerveus.)	(Bijvoorbeeld: mijn hart klopte heel snel, mijn ademhaling was oppervlakkig en mijn ogen waren heel groot.)	(Bijvoorbeeld: ik duwde met mijn rug tegen de achterkant van mijn stoel en richtte mijn aandacht op de sensatie die door de druk werd opgeroepen.)	(Bijvoorbeeld: ik voelde mijn ogen ontspannen. Na enkele ogenblikken haalde ik een keer diep adem.)

HOOFDSTUK 15 Somatische hulpmiddelen

Containmenthulpmiddelen

Doel: hulpmiddelen ontdekken met behulp waarvan je je bewuster wordt van je huid en oppervlakkige spieren, zodat je kunt voelen dat je 'lijfelijk wordt opgevangen of omvat', en die je helpen om de gedachten, emoties, sensaties of herinneringen die je ervaart te kunnen verdragen en op te vangen.

Instructies: experimenteer met de hulpmiddelen die hieronder staan beschreven en beschrijf het effect ervan op je gedachten, emoties en lichaam. Probeer uit welke het best helpen als je je ontregeld of gestrest voelt. Teken een sterretje naast alle hulpmiddelen die je nuttig vindt en bespreek ze met je therapeut.

Gebruik je handen om in de spieren over je hele lichaam te knijpen - je hoofd, gezicht, nek, armen, rug, handen, borst, buik, heupen, benen en voeten. Probeer daarna hoe het voelt als je met je vingertoppen op je spieren tikt. Geef bewuste aandacht aan de sensaties die hierdoor worden opgeroepen in je lichaam.

Gedachten

Emoties

Lichaam

Span je spieren over je hele lichaam aan en voel hoe de spanning de 'opvangschaal' die door je lichaam wordt gevormd versterkt. Ervaar het gevoel van minder 'doorlaatbaar' te zijn, en wellicht het gevoel dat je dingen beter kunt buitensluiten of beter in staat bent je emoties en gedachten op te vangen.

Gedachten

Emoties

Lichaam

Gebruik een spons, washandje of zachte borstel om over de huid aan één kant van je lichaam te wrijven. Geef bewuste aandacht aan de sensaties die dit oproept. Wacht even voordat je over de andere kant van je lichaam wrijft en merk op wat het verschil is tussen beide kanten. Je kunt dit hulpmiddel proberen terwijl je doucht of een bad neemt.

Gedachten

Emoties

Lichaam

Sla een deken of sjaal om je heen. Je kunt dit in bed doen of terwijl je in een stoel zit. Trek de deken of sjaal zo strak om je heen als het goed voelt om te ervaren dat je ingebakerd bent en je je behaaglijk voelt.

Gedachten

Emoties

Lichaam

Zet je voeten plat op de grond terwijl je zit, kruis je armen en plaats je handpalmen tegen de binnenkant van de tegenovergestelde knie (rechterhand tegen linker knie, linkerhand tegen rechter knie). Duw nu met je handen naar buiten, terwijl je met je knieën naar binnen duwt. Houd dit vol zolang je het prettig vindt, laat dan los en herhaal.

Gedachten

Emoties

Lichaam

HOOFDSTUK 15 Somatische hulpmiddelen

Zintuiglijke prikkelingen aanpassen

Doel: zintuiglijke hulpmiddelen ontdekken die je kalmeren of stimuleren; specifieke zintuiglijke stimuli beschrijven die je storen of die je moeilijk vindt.

Instructies: bedenk hoe je intuïtief zintuiglijke stimuli en activiteiten inzet als hulpmiddel. Zet een ↓ naast de stimuli die je kalmerend vindt en een ↑ naast die die je stimulerend vindt. Je kunt bij elke categorie ook zelf stimuli toevoegen die je daarnaast gebruikt of zou willen gebruiken. Beschrijf voor elke categorie welke stimuli je storen of je moeilijk vindt. Beschrijf daarna een situatie waarin je wellicht een zintuiglijk hulpmiddel uit die categorie zou willen gebruiken. (Bijvoorbeeld: ik ga rustige muziek opzetten als ik ga slapen, ik ga een oogmasker dragen om te zien of ik dan sneller in slaap val.)

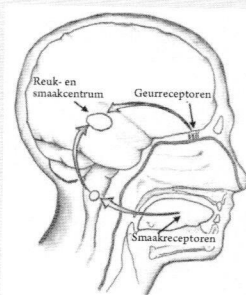
Smaakvermogen

Smaken waarvan je geniet:

- favoriete gerechten en smaken
- zoet: fruit, ijs, honing, toetjes
- zout: chips, popcorn, soep, kaas
- hartig: vlees, vis, kaas, champignons, tempé, vleeswaren
- zuur: citroen, yoghurt, zuurkool, augurk
- bitter: gember, pure chocolade, bier, thee, spinazie
- andere smaken waarvan je geniet:

Beschrijf smaken die je onprettig vindt:

Situatie waarin je smaak als een hulpmiddel zou kunnen gebruiken:



Reukvermogen

Geuren waarvan je geniet:

- favoriete geuren
- kaarsen, zeep, parfum of lotion
- eetkraampjes op straat of geuren uit de keuken
- de geuren van de verschillende seizoenen of van weersomstandigheden
- bloemen, bladeren of vers gemaaid gras
- de geur van iemand met wie je een hechte band hebt
- andere geuren waarvan je geniet:

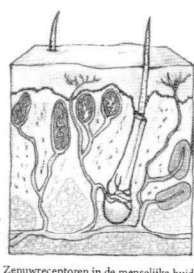
Beschrijf geuren die je onprettig vindt:

Situatie waarin je geuren als een hulpmiddel zou kunnen gebruiken:

Tastzin

Tactiele ervaringen waarvan je geniet:

- zachte stof, bont of haar
- een warme douche of bad
- een massage
- je insmeren met een lotion of crème
- je huid schoon schrobben
- de textuur en/of temperatuur van bepaalde etenswaren
- knuffelen met een persoon of huisdier
- met je vingers door je haar gaan
- andere texturen of tastervaringen waarvan je geniet:



Zenuwreceptoren in de menselijke huid

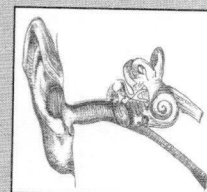
Beschrijf texturen of tastervaringen die je onprettig vindt:

Situatie waarin je tastzin als een hulpmiddel zou kunnen gebruiken:

Gehoor

Geluiden waarvan je geniet:

- muziek die je mooi vindt
- harde of zachte geluiden
- stimulerende of kalmerende muziek
- bepaalde artiesten, componisten, liedjes of composities
- geluidsopnamen van de natuur
- stilte, oordoppen dragen
- bewegend water
- zingen, het herhalen van een mantra
- iemands stemgeluid
- andere geluiden waarvan je geniet:



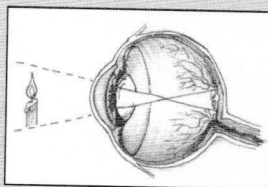
Beschrijf geluiden die je onprettig vindt:

Situatie waarin je geluiden als een hulpmiddel zou kunnen gebruiken:

Gezichtsvermogen

Beelden waarvan je geniet:

- fel licht, schaduw of donkere kamers
- kaarsen, zonsopgang/-ondergang, middaglicht, schemering
- beelden waarvan je erg houdt (bijvoorbeeld: zonsondergang, de oceaan, bergen, de lucht, groene heuvels, rivieren, de ogen van je partner, een vriendelijk gezicht, de plek waar je bent opgegroeid)
- favoriete kleuren
- andere beelden waarvan je geniet:



Beschrijf beelden die je onprettig vindt:

Situatie waarin je gezichtsvermogen als een hulpmiddel zou kunnen gebruiken: