

Voorbeeld casussen met verschillende thema's en het gesprek dat je kunt voeren

Casus 1: Angst voor afwijzing

Situatie:

Lisa (35) heeft moeite om haar mening te geven op haar werk. Ze is bang dat anderen haar niet serieus nemen en blijft vaak stil in vergaderingen, terwijl ze goede ideeën heeft.

Doel:

Lisa laten inzien waar haar angst vandaan komt en haar helpen om kleine stappen te zetten in het uitspreken van haar mening.

Voorbeeldvragen:

1. *"Kun je een situatie beschrijven waarin je iets wilde zeggen, maar het niet deed?"*
2. *"Wat ging er op dat moment door je heen?"*
3. *"Wat zou er gebeuren als je wél je mening geeft?"*
4. *"Wanneer heb je in het verleden wél je stem laten horen en hoe voelde dat?"*
5. *"Wat is een kleine stap die je zou kunnen zetten om dit te oefenen?"*

Interventies:

Herkennen van belemmerende overtuigingen:

- *"Je zegt dat anderen je niet serieus nemen. Waar baseer je dat op?"*
- *"Wat als jouw mening juist iets waardevols toevoegt?"*
- *"Wat als je in de volgende vergadering één vraag stelt?"*

Casus 2: Moeite met grenzen aangeven

Situatie:

Tom (42) voelt zich constant overbelast omdat hij moeilijk 'nee' kan zeggen. Hij neemt extra taken op zich, ook als hij eigenlijk geen tijd heeft.

Doel:

Tom laten inzien waarom hij geen grenzen stelt en hem helpen om bewuster met zijn tijd en energie om te gaan.

Voorbeeldvragen:

1. *“Wanneer was de laatste keer dat je ‘nee’ wilde zeggen, maar toch ‘ja’ zei?”*
2. *“Wat maakte het moeilijk om ‘nee’ te zeggen?”*
3. *“Wat denk je dat er gebeurt als je wél ‘nee’ zegt?”*
4. *“Voor wie neem je deze taken eigenlijk op je?”*
5. *“Wat zou er veranderen als je je grenzen beter zou bewaken?”*

Interventies:**Onderliggende overtuigingen blootleggen:**

- *“Wat betekent het voor jou als je iemand teleurstelt?”*
- Rollenspel waarin Tom eerst ‘nee’ zegt op een kleine vraag en dat langzaam uitbreidt.
- *“Wat voel je in je lichaam als je over grenzen aangeven nadenkt?”*

Casus 3: Perfectionisme en faalangst**Situatie:**

Emma (28) is perfectionistisch en heeft last van faalangst. Ze stelt hoge eisen aan zichzelf en is bang om fouten te maken, zowel in haar werk als privéleven.

Doel:

Emma helpen haar perfectionisme te herkennen en manieren te vinden om milder voor zichzelf te zijn.

Voorbeeldvragen:

1. *“Wat betekent ‘goed genoeg’ voor jou?”*
2. *“Wat gebeurt er als iets niet perfect gaat?”*
3. *“Kun je een moment noemen waarop je iets imperfects deed en het tóch goed kwam?”*
4. *“Waar heb je geleerd dat je altijd alles perfect moet doen?”*
5. *“Wat zou je tegen een vriend(in) zeggen die met deze worsteling zit?”*

Interventies:

- *"Wat is het ergste dat kan gebeuren als je een fout maakt?"*
- *"Hoe kun je tegen jezelf praten op een manier die vriendelijker is?"*
- Oefenen met iets niet-perfect doen en observeren wat er gebeurt.

Casus 4: Emotionele afsluiting en moeite met verbinden**Situatie:**

Jeroen (50) heeft moeite om zijn gevoelens te uiten in relaties. Zijn partner klaagt dat hij gesloten is en weinig deelt over wat er in hem omgaat.

Doel:

Jeroen laten ontdekken waar zijn emotionele afsluiting vandaan komt en hem kleine stappen laten zetten richting meer openheid.

Voorbeeldvragen:

1. *"Hoe voelt het voor jou als iemand je vraagt hoe het met je gaat?"*
2. *"Wanneer heb je voor het laatst écht je gevoelens gedeeld? Hoe was dat?"*
3. *"Wat maakt dat je je emoties liever binnenhoudt?"*
4. *"Welke overtuiging heb je over kwetsbaarheid?"*
5. *"Wat is een kleine stap die je kunt zetten om iets meer te delen met je partner?"*

Interventies:

- *"Hoe werd er in jouw gezin vroeger met emoties omgegaan?"*
- *"Waar in je lichaam voel je spanning als je denkt aan het delen van emoties?"*
- *"Kun je eens proberen om één gevoel per dag te benoemen, zonder verdere uitleg?"*

Casus 5: Zelfbeeld en innerlijke kritiek**Situatie:**

Sophie (33) heeft een laag zelfbeeld en praat negatief over zichzelf. Ze vergelijkt zichzelf constant met anderen en voelt zich vaak minderwaardig.

Doel:

Sophie helpen om haar innerlijke criticus te herkennen en een gezonder zelfbeeld te ontwikkelen.

Voorbeeldvragen:

1. *"Welke negatieve dingen zeg je tegen jezelf op een slechte dag?"*
2. *"Waar heb je deze overtuigingen over jezelf geleerd?"*
3. *"Wat zou je tegen een vriendin zeggen die zichzelf zo bekritiseert?"*
4. *"Kun je één moment benoemen waarop je wél trots op jezelf was?"*
5. *"Wat is één klein positief ding dat je vandaag over jezelf kunt zeggen?"*

Interventies:

- *"Schrijf eens een dag op wat je tegen jezelf zegt. Hoe zou je dit veranderen als het tegen een vriend(in) was?"*
- *"Kun je een helpende gedachte formuleren die realistischer en vriendelijker is?"*
- Oefenen met Do-in of ademhalingstechnieken om het lichaam als anker voor zelfvertrouwen te gebruiken.

Conclusie

Deze casussen helpen om verschillende therapeutische vaardigheden te oefenen, zoals:

- Actief luisteren en doorvragen
- Bewustwording van beperkende overtuigingen
- Cognitieve herstructurering en reframing
- Lichaamsgerichte bewustwording
- Concreet maken van stappen richting verandering

Voorbeeld casussen: klacht als uitgangspunt verbinden met de Elementen

Casus 1: Heupklachten – moeite met keuzes maken, richting kiezen, levenspad

Situatie:

Mark (39) ervaart al maanden pijn en stijfheid in zijn heupen. Hij heeft al verschillende behandelingen geprobeerd, maar de klachten blijven terugkomen.

Chinese Geneeskunde:

De heupen symboliseren richting en keuzes maken. Problemen in dit gebied kunnen duiden op twijfel, het gevoel vast te zitten, of moeite hebben met verandering. Tevens speelt de emoties frustratie/boosheid een rol als er geen keuzes worden gemaakt.

Voorbeeldvragen:

1. *“Je hebt pijn in je heup. In de Chinese geneeskunde staan de heupen voor richting en keuzes maken. Hoe gaat het op dit moment met beslissingen nemen in je leven?”*
2. *“Heb je het gevoel dat je vastzit in een situatie waarin je eigenlijk een keuze zou moeten maken?”*
3. *“Ben je geneigd om je aan te passen aan anderen in plaats van je eigen richting te kiezen?”*
4. *“Als je pijn een stem had, wat zou die zeggen over je huidige situatie?”*
5. *“Kun je een moment noemen waarin je een keuze maakte die echt goed voelde?”*

Interventies:

Lichaamsgerichte oefening:

- Do-in oefening: zachte heupopeners om ruimte te maken voor beweging en richting.
- Visualisatie: stel je voor dat je op een splitsing staat. Welke weg roept jou?
- Shiatsu therapie gericht op deze thematiek

Emotionele exploratie:

- *“Wat houdt je tegen om de keuze te maken die je diep van binnen voelt?”*
- *“Hoe voelt het idee van meer vrijheid en richting in je lichaam?”*

Casus 2: Nek- en schouderklachten – last op de schouders dragen

Situatie:

Anne (45) heeft al langere tijd last van spanning in haar nek en schouders. Ze voelt zich vaak moe en heeft het gevoel dat ze "alles moet dragen" op haar werk en thuis.

Chinese Geneeskunde:

De schouders en nek zijn gekoppeld aan de Maag- en Galblaasmeridianen en staan in verband met verantwoordelijkheid, beslissingen nemen en het dragen van lasten.

Voorbeeldvragen:

1. *“Je hebt spanning in je schouders en nek. In de Chinese geneeskunde wordt dit vaak gelinkt aan te veel verantwoordelijkheid dragen. Voelt dat herkenbaar voor jou?”*
2. *“Waar in je leven ervaar je de meeste druk of verwachtingen?”*
3. *“Welke taken of verantwoordelijkheden zou je eigenlijk willen loslaten?”*
4. *“Wat gebeurt er in je lichaam als je jezelf toestemming geeft om even niets te moeten?”*
5. *“Kun je een moment noemen waarin je je licht en ontspannen voelde? Wat was er anders?”*

Interventies:

Lichaamsgerichte oefening:

- Do-in oefening: schouderrolbewegingen en stretch van de Galblaasmeridiaan, Dunne darm meridianen etc.
- Ademhalingsoefening: visualiseer dat je spanning letterlijk van je schouders laat glijden.

Cognitieve en emotionele exploratie:

- *“Wat zou er gebeuren als je een klein deel van je verantwoordelijkheden loslaat?”*
- *“Voor wie draag je deze last? Wat is jouw eigen behoefte hierin?”*

Casus 3: Lage rugpijn – veiligheid en basiszekerheid – rug recht houden

Situatie:

Peter (50) heeft chronische lage rugpijn. Hij voelt zich vaak onzeker over zijn werk en financiën, vooral sinds hij onlangs een nieuwe baan is gestart.

Chinese Geneeskunde:

De onderrug wordt geassocieerd met de Nierenergie, die staat voor basisveiligheid, doorzettingsvermogen en levensenergie. Problemen in dit gebied kunnen duiden op angst, stress over de toekomst en gevoelens van instabiliteit. Doorgaan terwijl het lichaam is uitgeput.

Voorbeeldvragen:

1. *“Je lage rug ondersteunt je lichaam en staat in de Chinese geneeskunde voor basiszekerheid en vertrouwen. Voel jij je momenteel stevig in je leven?”*
2. *“Zijn er zorgen over geld, werk of je toekomst die je bezighouden?”*
3. *“Heb je het gevoel dat je voldoende steun krijgt van anderen?”*
4. *“Wat gebeurt er in je lichaam als je bewust je voeten stevig op de grond plaatst?”*
5. *“Kun je een moment herinneren waarop je je krachtig en zelfverzekerd voelde? Wat maakte dat je dat zo ervaarde?”*

Interventies:

Lichaamsgerichte oefening:

- Do-in oefening: Hara-ademhaling en oefeningen om de Nierenergie te versterken.
- Grondingsoefeningen: voeten stevig in de grond duwen en bewust voelen hoe de aarde ondersteunt, langdurig vooroverhangen om de rug te ontspannen.

Emotionele exploratie:

- *“Wat heb je nodig om meer zekerheid in je leven te ervaren?”*
- *“Welke kleine stap kun je zetten om je sterker te voelen in je huidige situatie?”*

Casus 4: Spijsverteringsklachten – emoties/ervaringen niet verteren

Situatie:

Sophie (32) heeft regelmatig last van een opgeblazen gevoel en maagklachten. Ze merkt dat haar klachten erger worden als ze stress ervaart.

Chinese Geneeskunde:

De Maag en Milt zijn verantwoordelijk voor de vertering van voedsel, maar ook van emoties en indrukken. Problemen in dit gebied kunnen wijzen op piekeren, zorgen en moeite hebben om emoties of situaties "te verteren".

Voorbeeldvragen:

1. *“Je spijsvertering heeft het zwaar. In de Chinese geneeskunde gaat de Maag ook over de vertering van emoties. Is er iets dat je moeilijk kunt verwerken op dit moment?”*
2. *“Hoe ga jij om met stress? Wat merk je in je lichaam als je gestrest bent?”*
3. *“Zijn er bepaalde situaties of gedachten die als ‘zwaar op de maag’ voelen?”*
4. *“Wat gebeurt er als je jezelf meer tijd gunt om dingen te laten bezinken?”*
5. *“Kun je een moment benoemen waarop je je licht en onbezorgd voelde? Wat maakte dat je je zo voelde?”*
6. *“Wat heb jij nodig om je stabiel te voelen?”*

Interventies:

Lichaamsgerichte oefening:

- Do-in oefening: zachte buikmassage en stimulatie van de Maag- en Miltmeridiaan.
- Bewuste ademhaling: inademen naar de buik, uitademen met ontspanning.

Emotionele exploratie:

- *“Wat heb je nodig om dingen makkelijker los te laten?”*
- *“Wat zou helpen om meer rust in je hoofd en buik te brengen?”*

Conclusie

Door fysieke klachten te koppelen aan hun energetische en emotionele betekenis, krijgen cliënten diepere inzichten in hun situatie. Dit helpt hen om niet alleen het lichaam te behandelen, maar ook de onderliggende thema's aan te pakken.