Bewust Ademen

Naslagwerk & Praktische Hand-out — Landelijk Congres POH-GGZ | Sigrid | Duurzaam Vitaal

1. Waar is je adem? (Lichamelijke bewustwording)

In ons werk als POH-GGZ staan we vaak 'aan'. Onze ademhaling verraadt direct de staat van ons zenuwstelsel:

- **Hoge borstademhaling:** Signaleert actie, alertheid of stress (sympaticus-activatie). Het hoofd draait op volle toeren.
- **Lage buik- en flankademhaling:** Signaleert rust, veiligheid en herstel (parasympaticus / nervus vagus).

2. Actieve & Verdiepende Ademhaling

Tijdens de workshop hebben we ervaren hoe een actieve ademhaling helpt om spanning los te laten:

- **De opbouw:** Ongeveer 30 tot 40 diepe ademhalingen achter elkaar (vol in de buik en borst, loslaten zonder forceren).
- **Wat er in je lichaam gebeurt:** Door dit diepe ademen blaas je tijdelijk extra koolstofdioxide (CO_2) uit je bloed. Je zuurstofniveau blijft hoog, maar je CO_2-gehalte daalt, wat kan zorgen voor een tintelend gevoel.
- **De retentietijd:** Na de laatste uitademing houd je je adem vast. Omdat er minder CO_2 in je bloed is, duurt het langer voordat je hersenen het seintje geven om te ademen.
- **Het oerbrein grijpt in:** Zodra de CO_2-spanning oploopt, grijpt je oerbrein (de hersenstam) in en stuurt een dwingende prikkel naar je middenrif om automatisch weer adem te halen.

3. Direct toepasbare oefening: De verlengde uitademing

Toepasbaar in de spreekkamer:

- **Voel je basis:** Voel je voeten op de grond en breng de aandacht naar je adem.
- **Verleng de uitademing:** Adem rustig in door je neus (naar je buik en flanken) en adem langzaam en gecontroleerd uit door je mond (alsof je door een rietje blaast). Pas altijd iets langer uitademen dan inademen toe (bijv. 4 tellen in, 6 tellen uit) om je zenuwstelsel direct te kalmeren.

> *"Er hoeft niets te gebeuren én er gebeurt van alles." Jij bent in controle; leer te voelen wat er gebeurt in je lichaam.*

⚠️ Belangrijke Veiligheidsinstructies

- **Nooit tijdens het autorijden:** Oefen deze techniek nooit achter het stuur, tijdens het zwemmen of op plekken waar flauwvallen gevaar oplevert.
- **Medische contra-indicaties:** Niet doen bij zwangerschap, hartproblemen of epilepsie (of uitsluitend in overleg met een medisch specialist).
- **Eigen regie:** Jij bent in controle. Forceer niets en keer bij ongemak terug naar je natuurlijke ademhaling.

Contact & Begeleide Muziek:
De begeleide muziek die tijdens de sessie is gebruikt, is door mijzelf gemaakt en op te vragen via e-mail.
📧 E-mail: sigrid@sigriddegroot.nl | 🌐 Website: www.sigriddegroot.nl