OEFENING 051 • DEEL A

De gedachte op papier

Een gedachte onderzoeken zonder haar te gehoorzamen



Doel

Een gedachte op een rij zetten, haar onderzoeken en er ruimte toe nemen, zonder haar automatisch te gehoorzamen.

Duur

Ongeveer 20–30 minuten.

Begeleiding

Deze oefening helpt cliënten om afstand te nemen van een lastige gedachte en deze van meerdere kanten te bekijken. Je begeleidt het schrijven en onderzoeken, met een open, nieuwsgierige houding. Benadruk dat het niet gaat om het 'klopt' maken van de gedachte, maar om het verkennen ervan.

Stappen

1. Nodig de cliënt uit een terugkerende, lastige gedachte te kiezen die de laatste tijd veel impact heeft.
2. Laat de cliënt de gedachte letterlijk opschrijven, precies zoals die in gedachten komt.
3. Onderzoek samen de gedachte aan de hand van verkennende vragen, bijvoorbeeld:
   - Wat zegt deze gedachte (precies)?
   - Wanneer komt deze gedachte het meest?
   - Welke bewijzen zijn er voor deze gedachte? Welke bewijzen zijn er tegen?
   - Wat is het ergste dat er zou kunnen gebeuren als deze gedachte waar is?
   - Wat zou ik tegen een goede vriend(in) zeggen die deze gedachte heeft?
   - Hoe helpt of belemmert deze gedachte mij in het leven dat ik wil?
4. Laat de cliënt opmerken wat hij/zij nu ziet over de gedachte. Wat valt op? Is er iets nieuws?
5. Bespreek hoe het is om deze gedachte zo op papier te onderzoeken.
6. Onderzoek samen welke ruimte er nu is om, ondanks de gedachte, te kiezen voor gedrag dat past bij waarden.

Afstemmen/nabespreking

- Wat heb je ontdekt door de gedachte op papier te zetten en te onderzoeken?
- Hoe is het om de gedachte te zien als woorden, in plaats van als de waarheid?
- Wat betekent dit voor wat je nu kunt doen?
- Welke kleine stap past bij jouw waarden, ook al is de gedachte er nog?

Variant of Let op

- Je kunt de cliënt de gedachte laten onderzoeken vanuit verschillende perspectieven (bijv. een vriend(in), een neutrale buitenstaander, de toekomst-ik).
- Let op bij zeer pijnlijke of traumagerelateerde gedachten; stem af of deze oefening op dit moment passend en voldoende belastbaar is.
- Respecteer de keuze van de cliënt om een andere gedachte te kiezen of bepaalde vragen niet te beantwoorden.



OEFENING 051 • VERVOLG

De gedachte op papier bekijken

Een zin opschrijven maakt haar niet automatisch waar

DOEL

De cliënt leert met meer afstand en nieuwsgierigheid naar gedachten te kijken door de opgeschreven zin te onderzoeken, vanuit verschillende perspectieven en in het licht van waardevol handelen.

DUUR

Circa 15–25 minuten.

BEGELEIDING

Individueel, door de psycholoog. Zorg voor een rustige, veilige sfeer en een onderzoekende, non-oordelende houding.

STAPPEN

1. **Lees samen rustig terug.**
   Neem de opgeschreven gedachte erbij en lees de zin langzaam en hardop samen.
2. **Onderzoek wat de cliënt opmerkt.**
   Vraag wat de cliënt opmerkt wanneer de zin op papier staat. Bijvoorbeeld: Wat valt op? Wat doet het met je? Hoe is het om het zo te zien?
3. **Verken verschillende perspectieven.**
   Bespreek hoe de gedachte eruitziet vanuit andere invalshoeken. Wat zou iemand die je vertrouwt zeggen? Wat zou je tegen een vriend(in) zeggen? Hoe zou het eruitzien als je er met wat meer afstand naar kijkt?
4. **Ga naar waardevol handelen.**
   Bespreek wat nu, ondanks deze gedachte, waardevol en helpend handelen kan zijn. Wat past bij jouw waarden? Welke kleine stap is mogelijk?
5. **Houd de bedoeling in beeld.**
   Benadruk dat het doel is om te onderzoeken, niet om de gedachte te bewijzen of te weerleggen.

AFSTEMMEN / NABESPREKING

- Wat heeft dit je opgeleverd om de gedachte op papier te bekijken?
- Wat neem je mee uit dit gesprek?
- Welke stap, hoe klein ook, wil je de komende tijd zetten?

VARIANT / LET OP

- Variant: laat de cliënt de gedachte in verschillende vormen opschrijven (bijv. als vraag, als titel van een krantenartikel, in de ik-vorm en in de jij-vorm).
- Let op: vermijd in discussie gaan over de inhoud van de gedachte. Blijf gezamenlijk onderzoeken en richt de aandacht steeds opnieuw op wat waardevol handelen kan zijn.



OEFENING 052

Aandacht voor wat je ziet

Kijken met nieuwsgierigheid

DOEL

De aandacht bewust richten op zichtbare details.

DUUR

5 – 10 minuten.

BEGELEIDING

Nodig uit om één voorwerp in de ruimte te kiezen en de vorm, kleur en lijnen te beschrijven. Ogen open; cliënt kiest het voorwerp.

STAPPEN

1. **Kies een voorwerp**
   Nodig de cliënt uit om, met de ogen open, één voorwerp in de ruimte te kiezen dat hij/zij interessant vindt. Het kan iets groots of kleins zijn.
2. **Kijk met nieuwsgierigheid**
   Vraag om het voorwerp rustig en aandachtig te bekijken, alsof je het voor het eerst ziet. Neem een moment de tijd.
3. **Beschrijf de vorm**
   Wat is de vorm? Zijn er hoeken, rondingen, rechte lijnen? Hoe groot is het?
4. **Beschrijf de kleur**
   Welke kleuren zie je? Zijn er verschillende tinten? Hoe verandert de kleur met het licht?
5. **Beschrijf de lijnen en details**
   Welke lijnen, patronen of texturen zie je? Wat valt verder op als je goed kijkt?

AFSTEMMEN / NABESPREKING

- Wat viel je op?
- Was het makkelijk of moeilijk om echt te kijken?
- Wat deed het met je aandacht om zo precies te beschrijven?
- Welke nieuwe details heb je ontdekt?
- Hoe was het om dit met nieuwsgierigheid te doen?

VARIANT

- Laat de cliënt hetzelfde voorwerp na een minuut opnieuw bekijken: wat zie je nu nog meer?
- Kies een ander voorwerp en herhaal de oefening.
- Beschrijf het voorwerp eventueel hardop of schrijf de beschrijving op.

LET OP

- Ogen open; het gaat om wat er nu zichtbaar is.
- De cliënt kiest zelf het voorwerp.
- Er is geen goed of fout – het gaat om aandachtig en nieuwsgierig waarnemen.



OEFENING 052 • VERVOLG

Meer zien dan eerst opviel

Aandacht richten en weer verbreden

Doel
Flexibel kunnen richten van aandacht: eerst focussen op details, daarna weer verbreden naar het geheel.

Duur
Ongeveer 10–15 minuten.

Begeleiding
Individueel, in de spreekkamer of op een andere rustige plek. De therapeut geeft de instructie en loopt de stappen mee.

Stappen

1. **Kies een focuspunt**
   Kijk rustig om je heen en kies één object in de ruimte.

2. **Beschrijf drie details**
   Noem of noteer drie details van dit object, zonder ze te beoordelen.
   Alleen waarnemen: wat zie je (bijv. kleur, vorm, structuur, licht, schaduw)?

3. **Verbreed de aandacht**
   Laat het focuspunt los en neem de hele ruimte in je op.
   Merk op wat je nog meer ziet, hoort en eventueel voelt.

4. **Blijf even bij het geheel**
   Neem een paar ademhalingen de tijd om de ruimte als geheel te ervaren.
   Je hoeft niets te veranderen, alleen op te merken wat er nu is.

Afstemmen / nabespreking

- Wat viel op toen je drie details beschreef?
- Hoe was het om je aandacht eerst te versmallen en daarna weer te verbreden?
- Wat merk je in je lichaam bij het focussen en wat bij het geheel waarnemen?
- Wat kan deze oefening je laten zien in het dagelijks leven?

Variant / Let op

- **Variant:** doe de oefening buiten, of met geluiden in plaats van zichtbare details.
- **Variant:** beschrijf eerst drie details van een geluid en verbreed daarna naar alle geluiden om je heen.
- **Let op:** het is geen taak om 'iets bijzonders' te vinden. Alles wat je opmerkt is goed.
- Bij onrust: verkort de duur en blijf dichter bij het focuspunt voordat je verbreedt.



OEFENING 053

Luisteren naar geluiden

Geluiden laten komen en gaan

DOEL
Geluiden opmerken zonder ze te zoeken of weg te duwen.

DUUR
3–5 minuten (naar behoefte)

BEGELEIDING
Vraag toestemming voor een korte luisterpauze. De cliënt kan ogen open houden en altijd terugkeren naar het gesprek.

STAPPEN

1. **Uitleg**
   Leg uit dat jullie een paar minuten gaan luisteren naar geluiden die er nu zijn. Geluiden mogen komen en gaan, je hoeft er niets mee te doen.
2. **Houding**
   Ga prettig zitten. De cliënt kan de ogen open of gesloten houden. Nodig uit om de houding ontspannen maar alert te houden.
3. **Luisteren**
   Merk op welke geluiden je kunt horen, dichtbij en verder weg. Laat de geluiden komen en gaan, zonder ze te zoeken, vast te houden of weg te duwen.
4. **Opmerken**
   Als je merkt dat je afdwaalt in gedachten, merk dat dan vriendelijk op en keer terug naar de geluiden, zolang dat prettig is.
5. **Afronden**
   Na enkele minuten nodig je uit om weer contact te maken met de ruimte en met elkaar.

AFSTEMMEN / NABESPREKING

- Wat viel je op tijdens het luisteren?
- Welke geluiden hoorde je?
- Hoe was het om geluiden te laten komen en gaan zonder er iets van te vinden?
- Wat neem je mee naar het dagelijks leven?

VARIANT / LET OP

- **Variant:** richt je eerst alleen op geluiden dicht bij je (langs je heen of in de ruimte) en daarna op verder weg.
- **Let op:** als de cliënt onrust of spanning ervaart, nodig uit om de ogen te openen, zich te oriënteren in de ruimte en terug te keren naar het gesprek.
- Sommige cliënten vinden het helpend om tegelijk de voeten te voelen op de grond.



OEFENING 053 • VERVOLG

Dichtbij, verder weg, stilte

Niets hoeft prettig of rustig te zijn

Doel

Oefenen met het opmerken van geluiden in je directe omgeving, verder weg en eventuele stilte. Je traint hiermee het richten en verleggen van je aandacht, zonder dat er iets speciaals hoeft te gebeuren. Niets hoeft prettig of rustig te zijn.

Duur

5–10 minuten.

Begeleiding

De therapeut introduceert de oefening, begeleidt de stappen rustig en ondersteunt bij de nabespreking. Normaliseer dat gedachten, gevoelens of afleiding erbij kunnen zijn.

Stappen

1. **Ga zitten.** Neem een houding aan die voor jou werkt. Je mag je ogen open of gesloten houden.
2. **Merk een geluid dichtbij op.** Richt je aandacht op een geluid dat nu dichtbij is, bijvoorbeeld het geluid van je ademhaling, kleding, een stoel of een tikken.
3. **Merk een geluid verder weg op.** Verleg je aandacht naar een geluid dat verder weg is, bijvoorbeeld verkeer, stemmen in een andere ruimte, vogels of een toestel.
4. **Merk eventuele stilte op.** Is er stilte? Merk die op zoals die nu is. Als er geen stilte is, merk dan dat er op dit moment vooral geluiden zijn.
5. **Herhaal.** Je kunt een paar keer achter elkaar gaan van dichtbij naar verder weg en dan de stilte (als die er is).

Afstemmen / nabespreking

- Welke geluiden waren er (dichtbij, verder weg, eventuele stilte)?
- Wat gebeurde er met je aandacht toen je van dichtbij naar verder weg ging?
- Wat merkte je in je lichaam, gedachten of gevoelens?
- Was er (een beetje) stilte? Zo ja, hoe was dat voor je? Zo nee, hoe was het om vooral geluiden te horen?
- Wat neem je mee uit deze oefening?
- Er is geen belofte dat ontspanning volgt. Het gaat om het opmerken van wat er nu is.

Variant

- Doe de oefening staand of tijdens een korte wandeling.
- Richt je eerst op drie geluiden dichtbij, drie verder weg en daarna op eventuele stilte.
- Je kunt de oefening ook met open ogen doen en tegelijk waarnemen wat je ziet.

Let op

- Het is normaal dat er gedachten, gevoelens of afleiding opkomen. Je kunt dit vriendelijk opmerken en je aandacht weer terugbrengen naar de geluiden.
- Niets hoeft prettig, rustig of speciaal te zijn.
- Forceer geen stilte; merk op wat er is.



OEFENING 054

Aandacht voor contact met de stoel

Steun opmerken, zonder lichaamsscan

DOEL
Een neutraal contactpunt in het hier-en-nu opmerken.

DUUR
5–10 minuten

BEGELEIDING
Vraag of de cliënt de stoel onder zich wil voelen; een ander anker, zoals een geluid, is ook mogelijk.

STAPPEN

1. Nodig de cliënt uit om comfortabel en rechtop te zitten, met beide voeten op de grond.
2. Vraag of de cliënt de aandacht wil richten op het contact tussen het lichaam en de stoel.
3. Laat de cliënt opmerken wat er te voelen is: de steun onder de billen en eventueel tegen de rug. Het hoeft niet te veranderen.
4. Als gedachten afleiden, help dan vriendelijk om de aandacht weer terug te brengen naar het contact met de stoel.
5. Blijf enkele minuten samen bij dit contactpunt, in een rustig tempo.
6. Rond af door de cliënt te vragen nog één keer het contact met de stoel op te merken, en daarna de aandacht te verbreden naar de ruimte.

AFSTEMMEN / NABESPREKING

- Wat viel je op toen je de stoel onder je voelde?
- Wat deed dit met je in het hier-en-nu?
- Hoe was het om dit contactpunt als anker te gebruiken?
- Zou je dit ook in het dagelijks leven kunnen toepassen? Wanneer?

VARIANT / LET OP

- **Variant:** gebruik een ander zintuiglijk anker, zoals een geluid in de ruimte.
- Let op: het gaat niet om het scannen van het hele lichaam, maar om één neutraal contactpunt.
- Bij onrust: kies een kortere duur of laat de cliënt de ogen openhouden.
- Benoem dat er geen ‘juiste’ manier is; het gaat om opmerken wat er nu is.



OEFENING 054 • VERVOLG

Een anker kiezen

Aandacht mag bewegen

Doel
De cliënt kiest een persoonlijk anker (bijvoorbeeld adem, geluid, contact met voeten of handen) en ervaart dat aandacht mag bewegen: steeds weer terugkeren, zonder strengheid en met mildheid.

Duur
10–15 minuten
(incl. nabespreking)

Begeleiding
Leg uit dat een anker geen manier is om gedachten of gevoelens weg te krijgen, maar een plek om steeds weer bij te landen. Normaliseer dat de aandacht zal afdwalen. Benadruk mildheid, nieuwsgierigheid en keuzevrijheid.

Stappen

1. **Korte uitleg (1–2 min)**
   Herhaal dat aandacht mag afdwalen en steeds weer mag terugkeren. Het anker is een steunpunt, geen prestatie.
2. **Een anker kiezen (2–3 min)**
   Bespreek samen welke optie vandaag passend voelt: adem, geluiden, lichamelijk contact (bijvoorbeeld voeten of handen) of een ander neutraal anker. Laat de cliënt zelf kiezen.
3. **Oefenen (5–8 min)**
   Nodig uit om met vriendelijke aandacht bij het gekozen anker te zijn. Wanneer de aandacht afdwalt, merk dat op en keer rustig terug. Herhaal dit een aantal keer.
4. **Ruimte geven (1–2 min)**
   Sluit af met een korte periode waarin de cliënt zelf het tempo en de duur van het contact met het anker bepaalt. Nodig uit om te ervaren dat aandacht mag bewegen.
5. **Afronden (1 min)**
   Kom terug in de ruimte. Laat de cliënt de ogen openen (indien gesloten), rond rustig af en neem een korte pauze.

Afstemmen / nabespreking

- Wat was een passend anker voor jou vandaag?
- Wat merkte je op toen je aandacht afdwalde?
- Hoe was het om steeds weer terug te keren met mildheid?
- Wat neem je hieruit mee voor de komende week?

Variant / Let op

VARIANT
Merk kort contact op met voeten of handen, alleen als dat prettig is.

LET OP
Geen lichamelijke focus afdwingen.
Bespreek wat passend was en rond af met oriëntatie op de ruimte.



OEFENING 055

Eén ding tegelijk doen

Aandacht brengen naar een eenvoudige handeling

DOEL
Een korte alledaagse handeling bewust uitvoeren.

DUUR
5–10 minuten.

BEGELEIDING
Kies samen een simpele handeling, zoals een slok water nemen of een pen neerleggen. De cliënt bepaalt tempo en vorm.

STAPPEN

1. **Kies een handeling**
   Bijvoorbeeld een slok water nemen, een pen oppakken en neerleggen, of een sleutel in je hand draaien. De cliënt kiest wat passend voelt.
2. **Sta even stil**
   Neem een moment om te landen en merk op wat er nu is. Nodig uit om de aandacht te richten op de bedoeling van de handeling.
3. **Voer de handeling langzaam en bewust uit**
   Doe de handeling, stap voor stap. Merk op wat je ziet, voelt, hoort en eventueel ruikt. Als gedachten afleiden, merk dit op en breng vriendelijk de aandacht terug naar de handeling.
4. **Rond af**
   Neem na afloop een korte pauze en merk op wat er veranderd is in je aandacht, lichaam of stemming.
5. **Herhaal (optioneel)**
   Doe de handeling nog een keer, eventueel in een ander tempo, en merk op of je iets nieuws ervaart.

AFSTEMMEN / NABESPREKING

- Wat viel je op tijdens de handeling?
- Waar merkte je dat je aandacht afdwaalde?
- Hoe was het om één ding tegelijk te doen?
- Wat neem je mee naar het dagelijks leven?

VARIANT / LET OP

- Varianten: kies een andere alledaagse handeling (bijv. een kopje thee zetten, je jas aantrekken, een stukje fruit eten).
- Let op: het gaat niet om 'goed' of 'fout' uitvoeren, maar om opmerken wat er gebeurt.
- Sommige cliënten vinden het helpend om de ogen even te sluiten of het tempo extra te vertragen.



OEFENING 055 • VERVOLG

Opmerken wanneer je afdwaalt En vriendelijk terugkeren

Doel

Oefenen met het opmerken van afleiding in gedachten en aandacht, en vriendelijk terugkeren naar het huidige moment tijdens een alledaagse handeling.

Duur

5–15 minuten

Kies een korte, alledaagse handeling die past in de sessie of als thuisoefening.

Begeleiding

Introduceer de oefening, doe eventueel kort samen een voorbeeld, en nodig uit tot een onderzoekende, vriendelijke houding. Benadruk dat afdwalende gedachten normaal zijn.

Stappen

1. **Kies een alledaagse handeling**
   Bijvoorbeeld thee zetten, een kopje drinken, je handen wassen, een stukje lopen of iets eten. Doe dit in een rustig tempo.
2. **Merk op wat je ziet**
   Let op kleuren, vormen, licht, bewegingen. Wat valt je op in je omgeving?
3. **Merk op wat je hoort**
   Welke geluiden zijn er, dichtbij en verder weg? Gewoon opmerken, zonder oordeel.
4. **Merk op wat je doet**
   Voel de bewegingen van je lichaam. Wat doe je precies? Hoe voelt dat?
5. **Als je gedachten afleiden**
   Merk op dat je bent afgedwaald. Benoem de gedachte kort, bijvoorbeeld: ‘een planning’, ‘een zorg’, ‘een herinnering’. Keer dan vriendelijk terug naar de volgende stap van de handeling.
6. **Steeds opnieuw terugkeren**
   Merk zo vaak als nodig is op dat je bent afgedwaald en keer telkens weer vriendelijk terug naar zien, horen en doen.

Afstemmen / nabespreking

- Wat viel je op tijdens de handeling?
- Wat hielp om aanwezig te blijven?
- Hoe was het om af te dwalen en weer terug te keren?
- Wat neem je mee naar andere momenten in je dag?
- Welke kleine verschillen merkte je, vergeleken met automatisch doorgaan?

Variant / Let op

Variant
Kies een andere handeling (bijvoorbeeld lopen, douchen, afwassen) of stel een timer in voor 1–3 minuten.

Let op
Het doel is niet om niet af te dwalen, maar om het op te merken en vriendelijk terug te keren. Oefen met een open, nieuwsgierige houding.



OEFENING 056 • DEEL A

De vijf zintuigen in het moment

Oriënteren met keuzevrijheid

Doel

- Terugkeren naar het hier en nu via de vijf zintuigen.
- Meer lichaamlijke en omgevingsgerichte oriëntatie.
- Keuzevrijheid ervaren in waar je je aandacht op richt.

Duur

5–15 minuten, afhankelijk van de context en de gekozen variant.

Begeleiding

Individueel, in tweetal of in een groep.

Stappen

1. **Uitleg en intentie**
   Leg kort uit dat we de vijf zintuigen gebruiken om te oriënteren in het moment. Benadruk dat de cliënt zelf kan kiezen welke zintuigen hij/zij wil gebruiken en in welke volgorde.
2. **Kiezen**
   Vraag: "Welk zintuig wil je als eerste gebruiken?" De cliënt mag zelf kiezen en hoeft niet alle zintuigen te doen.
3. **Waarnemen**
   Nodig uit om met het gekozen zintuig bewust waar te nemen wat er nu is. Gebruik de suggesties hieronder als ondersteuning, maar laat ruimte voor eigen invulling.
4. **Korte pauze**
   Neem na elk zintuig een korte pauze. Laat de cliënt opmerken wat hij/zij ervaart, zonder iets te hoeven veranderen.
5. **Eventueel verder**
   Vraag of de cliënt nog een ander zintuig wil verkennen. Herhaal stap 3 en 4 op dezelfde manier.
6. **Afronden**
   Sluit af door samen kort stil te staan bij wat het heeft opgeleverd.

Suggesties per zintuig

Zien
Wat zie je om je heen? Welke kleuren, vormen of lichtinval vallen je op?

Horen
Welke geluiden hoor je, dichtbij en verder weg?

Ruiken
Wat ruik je nu? Zijn er geuren in de ruimte of van buiten?

Voelen
Wat voel je in je lichaam? Denk aan de stoel, je voeten op de grond, de kleding op je huid, de temperatuur.

Proeven
Wat proef je nu? Is er een smaak in je mond? Zo niet, merk dan op dat er op dit moment geen uitgesproken smaak is.

Afstemmen / nabespreking

- Wat viel je op toen je je aandacht naar je zintuig(en) bracht?
- Wat maakte dit voor jou op dit moment?
- Merkte je een verschil in je lichaam, gedachten of gevoel?
- Welke zintuigen helpen je het meest om te landen in het hier en nu?
- Hoe zou je dit kunnen gebruiken in een lastige situatie?

Variant / Let op

- **Variant:** kies één zintuig en neem hier 2–3 minuten de tijd voor in plaats van meerdere zintuigen.
- **Variant:** doe de oefening buiten (bijvoorbeeld tijdens een wandeling) en laat de cliënt zelf een route bepalen.
- **Let op:** sommige zintuigen kunnen op dit moment minder passend zijn (bijv. bij sterke overprikkeling, traumareacties of lichamelijke beperkingen). Bied dan alternatieven en respecteer de keuze van de cliënt.

Kies wat je zintuigen opmerken

Zintuigen zijn uitnodigingen, geen checklist



Doel

Bewust kiezen welke zintuiglijke focus helpend is op dit moment, zodat je meer gronding, rust of ruimte ervaart en je aandacht kunt richten op wat nu belangrijk is.

Duur

5–15 minuten (afhankelijk van de situatie en gekozen zintuig).

Begeleiding

De begeleider introduceert de oefening, verkent samen welke zintuigen passend en veilig zijn, en ondersteunt bij het kiezen en toepassen van een zintuiglijke focus.

Stappen

1. Sta kort stil. Neem een rustige houding aan en merk op hoe je je nu voelt.
2. Kijk welke zintuigen op dit moment toegankelijk en prettig zijn (bijv. zien, horen, voelen, ruiken, proeven).
3. Kies één of meer zintuigen om je aandacht zacht bij te laten rusten. Dit is geen checklist; je mag kiezen wat past.
4. Richt je aandacht een paar minuten bewust op wat je via dit zintuig opmerkt. Laat ervaringen komen en gaan, zonder iets te forceren.
5. Merk op wat het met je doet. Kun je iets meer rust, ruimte of contact met het hier en nu ervaren?

Afstemmen / nabespreking

- Welke zintuiglijke focus paste vandaag?
- Wat merkte je op?
- Wat deed het met je, in je gedachten, gevoelens en lichaam?
- Zou je dit in een vergelijkbare situatie opnieuw willen proberen? Waarom wel of niet?

Variant / Let op

VARIANT: Kies één zintuig of een extern anker (bijv. een geluid in de omgeving, iets dat je ziet of voelt) om je aandacht bij te laten rusten.

LET OP: Sla geuren, smaken of lichamelijke sensaties over als ze onprettig of onveilig voelen.



OEFENING 057

De adem opmerken

Zonder ademhaling te sturen

Doel
Een natuurlijke ademhaling als één mogelijk anker waarnemen.

Duur
Enkele minuten (2–5 minuten).

Begeleiding
Vraag of aandacht voor de adem passend is. Nodig uit één of twee ademhalingen te observeren; de cliënt kan een ander anker kiezen.

Stappen

1. **Nodig uit**
   Vraag of het oké is om de aandacht even bij de adem te brengen.
2. **Neem een houding aan**
   Een comfortabele, alerte houding. Ogen open of gesloten, wat prettig is.
3. **Merk de adem op**
   Laat de cliënt één of twee ademhalingen opmerken, precies zoals die nu is. Zonder iets te veranderen of te sturen.
4. **Ga terug naar wat er is**
   Als de aandacht afdwaalt, vriendelijk weer opmerken wat er nu is, bij de volgende ademhaling.
5. **Rond af**
   Kom langzaam terug, open desgewenst de ogen en merk op hoe het nu is.

Afstemmen / nabespreking
- Hoe was het om de adem zo op te merken?
- Wat viel je op?
- Wat neem je mee uit deze oefening?
- Wil je de adem in de toekomst soms gebruiken als anker, of past een ander anker beter?

Variant / Let op
- **Variant:** laat de cliënt de adem opmerken op één plek in het lichaam, bijvoorbeeld bij de neus, borst of buik.
- **Let op:** het gaat niet om dieper, rustiger of anders ademen. Alleen opmerken wat er al is.
- Als de ademhaling onprettig of beladen is, kies dan samen een ander anker (bijv. geluiden, lichaamscontact of wat je ziet).



OEFENING 057 • VERVOLG

Een ander anker mag ook

De aandacht kiest en beweegt

Doel

Ervaren dat er meerdere ankerpunten zijn voor de aandacht en dat je kunt kiezen wat op dit moment passend en helpend is.

Duur

10–15 minuten.

Begeleiding

Leg uit dat de aandacht kan rusten op verschillende ankers. Normaliseer dat de aandacht mag bewegen en dat dit een vaardigheid is die je kunt oefenen.

Stappen

1. Kies samen een ander anker dan de adem, bijvoorbeeld een geluid, een kleur of de steun van de stoel.
2. Nodig uit om de aandacht zachtjes op dit anker te laten rusten.
3. Merk op wat je ervaart, zonder iets te veranderen.
4. Laat de aandacht, als die is afgeleid, vriendelijk terugkeren naar het anker.
5. Wissel eventueel kort naar een ander anker en onderzoek wat op dit moment het meest passend is.

Afstemmen / nabespreking

Wat was passend?

Wat merkte je op in je lichaam, gedachten en gevoelens?

Helpt dit anker jou op dit moment?

Wat neem je mee naar de dag van vandaag?

Variant / Let op

LET OP: Geen diepe ademhaling voorschrijven. Stop bij duizeligheid, paniek of ongemak.

VARIANT: Richt aandacht op een geluid, kleur of de steun van de stoel.

BESPREKING: Wat was passend?



OEFENING 058

De handen als anker

Contact met wat je handen doen

Doel

Aandacht richten op een neutrale handeling.

Duur

5–10 minuten.

Begeleiding

Vraag de cliënt handen op schoot te leggen, een pen vast te houden of een andere positie te kiezen. Alleen als dat prettig is.

Stappen

1. Nodig de cliënt uit om een comfortabele houding aan te nemen.
2. Laat de cliënt aandacht brengen naar wat de handen doen.
3. Onderzoek samen wat er te voelen, zien of merken is, zonder iets te hoeven veranderen.
4. Als de aandacht afdwaalt, merk dit op en breng vriendelijk de aandacht terug naar de handen.
5. Ga enkele minuten door, in een rustig tempo.

Afstemmen / nabespreking

- Wat viel je op in wat je handen deden?
- Hoe was het om hier aandacht bij te houden?
- Wat merk je nu, na deze oefening?
- Wanneer zou je dit in het dagelijks leven kunnen gebruiken?

Variant / Let op

- Variant: laat de cliënt een pen of ander voorwerp vasthouden en onderzoek samen de sensaties, temperatuur, textuur en beweging.
- Let op: forceer geen bepaalde positie. Alleen doen als het prettig en veilig voelt.
- Deze oefening kan zittend of staand.
- Bij onrust: houd het korter en ondersteun met rustige ademhaling.



OEFENING 058 • VERVOLG

Voelen, kijken, beschrijven

Zonder iets te hoeven veranderen

Doel

Aandacht richten op het hier en nu via zintuiglijke waarneming, zonder iets te hoeven veranderen. Ruimte geven aan wat er is.

Duur

5–10 minuten.

Begeleiding

Nodig uit tot een open, onderzoekende houding. Benadruk dat er niets veranderd hoeft te worden. Ondersteun bij het gebruiken van neutrale, feitelijke woorden en help terug te keren naar waarnemen als gedachten of oordelen opkomen.

Stappen

1. Neem een comfortabele houding aan en merk op dat je handen ergens mee in contact zijn (bijvoorbeeld op je schoot, op de tafel of tegen elkaar).
2. Merk kort op wat de handen aanraken, welke houding ze hebben en wat zichtbaar is.
3. Gebruik neutrale woorden. Beschrijf zo precies mogelijk wat je waarneemt, zonder te beoordelen of te interpreteren.
4. Als je merkt dat je afdwaalt, breng je de aandacht rustig terug naar voelen, kijken en beschrijven.

Afstemmen / nabespreking

- Wat deed het met je aandacht?
- Wat viel je op?
- Wat wil je nu doen?
- Hoe is het om alleen maar te voelen, te kijken en te beschrijven, zonder iets te hoeven veranderen?

Variant / Let op

- Variant: doe de oefening met een ander voorwerp (bijv. een kopje, pen of kledingstuk).
- Let op dat je geen interpretaties, oordelen of verhalen toevoegt.
- Sommige cliënten vinden het helpend om dit eerst kort samen te oefenen voordat ze het zelfstandig doen.
- Er is geen goed of fout; het gaat om opmerken en beschrijven.



OEFENING 059

Een aandachtige wandeling

Stappen zetten met oog voor de omgeving

DOEL

Aandacht flexibel richten tijdens een korte wandeling.

DUUR

10–20 minuten.

BEGELEIDING

Kies een veilige, toegankelijke route of loop alleen in gedachten. De cliënt bepaalt tempo, ogen open en afstand.

STAPPEN

1. Maak een korte afspraak over waar en hoe lang jullie lopen.
2. Start de wandeling en neem even de tijd om in je eigen tempo te komen.
3. Richt je aandacht afwisselend op wat je ziet, hoort, ruikt, voelt en op je bewegingen.
4. Merk op wanneer je aandacht afdwaalt en breng die vriendelijk terug naar de omgeving.
5. Verken met een open, nieuwsgierige houding, zonder te oordelen.
6. Rond rustig af en sta even stil bij hoe het was.

AFSTEMMEN / NABESPREKING

- Wat viel je op in de omgeving?
- Hoe was het om je aandacht te richten en weer terug te brengen?
- Wat deed het met je stemming of spanning?
- Wat neem je mee naar het dagelijks leven?

VARIANT / LET OP

- Variant: doe de oefening in gedachten, bijvoorbeeld door een vertrouwde route mentaal te lopen.
- Let op: kies een veilige, rustige omgeving en houd rekening met fysieke mogelijkheden.
- Bij veel afleiding is een kortere route helpend.
- Het doel is niet om ‘niets te denken’, maar om steeds weer vriendelijk op te merken waar je aandacht is.



OEFENING 059 • VERVOLG

Stap voor stap oriënteren

Bewegen is optioneel

Doel

Contact maken met het hier-en-nu door bewust waar te nemen wat je om je heen ziet, hoort, voelt en eventueel ruikt, terwijl je stap voor stap een route volgt.

Duur

5–15 minuten, afhankelijk van de situatie en setting.

Begeleiding

De therapeut geeft een korte uitleg, loopt eventueel mee, ondersteunt bij het richten van de aandacht en zorgt voor een veilige en passende omgeving.

Stappen

1. Kies een korte, bekende route (binnen of buiten) of een paar stappen in de ruimte.
2. Sta even stil en neem een intentie: ik ga stap voor stap ontdekken wat *er nu is*.
3. Loop rustig (of blijf zitten) en richt je aandacht steeds op één zintuig tegelijk: Wat zie ik? Wat hoor ik? Wat voel ik? Wat ruik ik? Wat valt me op?
4. Merk afleiding op en breng vriendelijk je aandacht terug naar de volgende stap of naar wat je waarneemt.
5. Neem na afloop even de tijd om stil te staan bij wat je hebt opgemerkt.

Afstemmen / nabespreking

- Wat viel je op tijdens de oefening?
- Hoe was het om stap voor stap je aandacht te richten op wat er nu is?
- Wat hielp je om aanwezig te blijven?
- Wat neem je mee naar je dagelijks leven?

Variant / Let op

VARIANT: Blijf zitten en volg met de ogen een denkbeeldige route of benoem wat buiten zichtbaar is.

LET OP: Houd rekening met balans, pijn, mobiliteit en prikkelgevoeligheid.



OEFENING 060

Drie keer terug naar het nu

Een korte oriëntatie tijdens de sessie

Doel

De aandacht bewust terugbrengen naar het huidige moment.

Duur

2–5 minuten.

Begeleiding

Nodig uit één ding te benoemen dat de cliënt ziet, hoort en voelt via een gekozen neutraal contactpunt.

Stappen

1. Kies samen een neutraal contactpunt, bijvoorbeeld de voeten op de grond, de handen, de rug tegen de stoel of de ademhaling.
2. Vraag de cliënt om één ding te benoemen dat hij of zij ziet.
3. Vraag vervolgens om één ding te benoemen dat hij of zij hoort.
4. Vraag daarna om één ding te benoemen dat hij of zij voelt via het gekozen contactpunt.
5. Laat kort ruimte voor stilte en merk samen op wat er verandert in aandacht, spanning en contact met het hier en nu.

Afstemmen / nabespreking

- Wat viel op tijdens deze korte oefening?
- Wat deed het met je aandacht, je lichaam en je gedachten?
- Wanneer zou je dit in het dagelijks leven kunnen gebruiken?

Variant / Let op

- Variant: laat de cliënt de drie stappen in stilte doorlopen of opschrijven in plaats van hardop te benoemen.
- Let op: kies een neutraal contactpunt dat veilig en prettig voelt. Vermijd contactpunten die mogelijk beladen zijn.
- Niet geschikt bij sterke dissociatie; stem af en pas aan waar nodig.



OEFENING 060 • VERVOLG

Wat vraagt deze situatie nu?

Oriëntatie verbinden met keuze

BESPREKING: Wat merkte je in de ruimte? Wat vraagt deze situatie nu van je? Welke kleine stap past bij wat belangrijk is? De oefening hoeft spanning niet te verminderen.

Doel

- Stilstaan bij wat er in de situatie van je gevraagd wordt.
- Contact maken met wat belangrijk is voor jou.
- Een kleine, haalbare stap kiezen die past bij je waarden.

Duur

10–15 minuten.

Begeleiding

Individueel, in een rustige spreekkamer. De therapeut ondersteunt bij het verkennen van de situatie, het benoemen van wat er gevraagd wordt en het kiezen van een kleine stap die past bij wat belangrijk is.

Stappen

1. Neem de situatie uit oefening 059 weer voor je.
2. Beschrijf kort: wat merkte je in de ruimte (gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties, neigingen)?
3. Onderzoek: wat vraagt deze situatie nu van je?
4. Verbind met wat belangrijk is voor jou: welk hoger doel of welke waarde speelt hier?
5. Kies één kleine, concrete stap die past bij wat belangrijk is.
6. Stel je voor dat je deze stap zet. Wat neem je dan mee? Wat kan helpend zijn?

Afstemmen / nabespreking

- Wat merkte je in de ruimte?
- Wat vraagt deze situatie nu van je?
- Welke kleine stap past bij wat belangrijk is?
- Wat maak je hiervan mee als je eraan denkt of het probeert?
- Hoe kun je jezelf steunen, ook als het spannend blijft?

Variant / Let op

- Variant: gebruik een andere, actuele situatie uit het dagelijks leven.
- Let op: de oefening hoeft spanning niet te verminderen. Het gaat om oriëntatie en het kiezen van een stap die past bij wat belangrijk is.

OEFENING 061 • DEEL A
Een alledaags moment vertragen
Opmerken zonder haast



Doel

Leren om een alledaags moment bewust te vertragen en met aandacht op te merken, zonder meteen in de automatische piloot te gaan. Zo vergroot je contact met het hier en nu.

Duur

10–15 minuten (kan ook korter, bijvoorbeeld 5 minuten).

Begeleiding

Individueel, in een therapeutische setting. De therapeut introduceert de oefening, doet eventueel kort mee en ondersteunt bij het onderzoeken van de ervaring.

Stappen

1. Kies een alledaags moment. Denk aan iets eenvoudigs, zoals een kop thee zetten, je jas aandoen, een stukje lopen of de eerste hap van een maaltijd.
2. Zet de automatische piloot bewust even ‘op pauze’. Neem de tijd en doe het trager dan normaal.
3. Richt je volledige aandacht op wat je doet. Welke lichaamsgevoelens, gedachten, emoties en zintuiglijke indrukken merk je op?
4. Blijf vriendelijk opmerken wat er aanwezig is, zonder iets te hoeven veranderen.
5. Rond na enkele minuten af en neem even de tijd om stil te staan bij wat je hebt ervaren.

Afstemmen / nabespreking

- Wat viel je op toen je het moment vertraagde?
- Wat merkte je in je lichaam, gedachten, emoties en zintuigen?
- Welk effect had het om zonder haast op te merken wat er was?
- Wat neem je mee naar andere alledaagse momenten?

Variant / Let op

- **Variant:** kies een terugkerend moment op de dag en maak er een korte, dagelijkse oefening van.
- **Let op:** het gaat niet om perfect ‘mindful’ doen, maar om vriendelijk opmerken. Het is normaal dat je aandacht afdwaalt; merk dat op en breng je aandacht rustig terug naar het moment.

Vertragen zonder perfectie

Een moment aandacht geven is genoeg



Doel

Ervaren dat je in het dagelijks leven even kunt vertragen en aandacht kunt geven aan wat je doet, zonder dat het perfect hoeft. Opmerken wat dit met je doet en wat haalbaar is.

Duur

5 – 15 minuten
(of korter, als dat beter past).
Je kunt deze oefening één keer doen of een kleine periode uitproberen in het dagelijks leven.

Begeleiding

Je kunt deze oefening samen met je therapeut doen of zelfstandig uitvoeren.
Bespreek vooraf wat voor jou een passende manier is en welke dagelijkse handeling je wilt gebruiken. Je houdt zelf de regie en kunt de oefening op elk moment aanpassen of stoppen.

Stappen

1. **Kies een dagelijkse handeling.** Denk aan iets kleins, zoals een kopje thee maken, je handen wassen, een korte wandeling, tandenpoetsen of de trap lopen.
2. **Sta even stil.** Neem een moment om te vertragen. Je hoeft niets te veranderen, alleen wat meer aandacht te geven aan wat je nu doet.
3. **Merk op wat je ervaart.** Wat neem je waar met je zintuigen? Wat merk je in je lichaam? Wat gaat er door je heen?
4. **Doe de handeling rustig verder.** Als je merkt dat je afdwaalt, kun je vriendelijk je aandacht terugbrengen naar wat je aan het doen bent.
5. **Rond af.** Neem na afloop een kort moment om te merken hoe het voor je was.

Afstemmen / nabespreking

- Wat merkte je toen je vertraagde?
- Wat was gemakkelijk of lastig?
- Welke dagelijkse handeling zou je op een haalbare manier met aandacht willen doen?
- Geen streven naar een speciale ervaring.

Variant / Let op

- **Variant:** kies een andere handeling, bijvoorbeeld een stukje lopen of een routineklusje. Je kunt de oefening ook vaker kort doen, bijvoorbeeld één minuut.
- **Let op:** het is normaal als je gedachten afdwalen of als je onrust, verveling of ongemak merkt.
- Er is geen goed of fout en geen garantie dat spanning verdwijnt. Het gaat om opmerken wat er is, in dit moment.



OEFENING 062

Een voorwerp aandachtig bekijken

Kijken, beschrijven en weer loslaten

DOEL

Nieuwsgierig waarnemen zonder oordeel. Oefenen met present zijn in het hier en nu, en ervaren dat je kunt kijken, beschrijven en weer loslaten, zonder iets te hoeven veranderen.

DUUR

Ongeveer 10–15 minuten.

BEGELEIDING

Laat de cliënt zelf een neutraal voorwerp kiezen. Het kan iets zijn dat in de ruimte aanwezig is (bijvoorbeeld een steen, pen, sleutel, mok of blaadje). Beschrijf kleur, vorm en materiaal; niets hoeft bijzonder of prettig te zijn. Sommige cliënten vinden het fijn als jij meedoet.

STAPPEN

1	**Kies een voorwerp**	Laat de cliënt zelf een neutraal voorwerp kiezen. Iets alledaags is prima.
2	**Stil worden**	Neem samen een comfortabele houding aan. Een paar rustige ademhalingen om te landen.
3	**Kijk aandachtig**	Vraag de cliënt om het voorwerp langzaam en aandachtig te bekijken, alsof het de eerste keer is.
4	**Beschrijf wat je waarneemt**	Nodig uit om hardop of in gedachten te beschrijven wat je ziet: kleur(en), vorm, textuur, materiaal, grootte, randen, details. Blijf bij wat er direct waarneembaar is.
5	**Merk op wat er gebeurt**	Let op gedachten, gevoelens, neigingen (bijv. ‘mooi’, ‘saai’, ‘hier heb ik niets mee’) en breng de aandacht vriendelijk terug naar het kijken en beschrijven.
6	**Laat weer los**	Rond af door het voorwerp weg te leggen. Merk op hoe het is om de aandacht weer te verplaatsen naar de omgeving.

AFSTEMMEN / NABESPREKING

- Wat viel je op tijdens het kijken en beschrijven?
- Welke gedachten of oordelen kwamen er op?
- Hoe was het om steeds terug te keren naar wat je direct waarneemt?
- Wat neem je mee uit deze oefening voor het dagelijks leven?
- Is er iets dat je anders zou willen proberen?

VARIANT / LET OP

- **Variant:** doe de oefening met verschillende voorwerpen, of in stilte in plaats van hardop beschrijven.
- **Let op:** het voorwerp hoeft niets speciaals of prettigs te zijn; juist alledaagse, ‘neutrale’ voorwerpen zijn geschikt.
- Je kunt de oefening afstemmen op tempo, taal en mogelijkheden van de cliënt.
- Deze oefening kan helpen om meer contact met het hier en nu te ervaren, maar biedt geen garantie dat spanning of piekergedachten verdwijnen.



OEFENING 062 • VERVOLG

Aandacht versmallen en verbreden

Schakelen tussen detail en geheel

Doel

- Ervaren hoe je aandacht kunt versmallen (inzoomen) en verbreden (uitzoomen).
- Meer keuzevrijheid in waar je je aandackt op richt.
- Training van aandachtflexibiliteit in het hier en nu.

Duur

Circa 10–15 minuten.
Korter of langer, afhankelijk van de situatie en de cliënt.

Begeleiding

- Leg het doel en de stappen rustig uit.
- Doe de oefening samen, in een veilige en prikkelarme omgeving.
- Nodig uit tot een nieuwsgierige, onderzoekende houding.
- Respecteer de grenzen en het tempo van de cliënt.

Stappen

1. Kies samen een voorwerp in de ruimte.
2. Bekijk één detail van dit voorwerp. Neem hier een moment de tijd voor.
3. Beschrijf wat je ziet, zo feitelijk mogelijk (bijvoorbeeld: kleur, vorm, textuur, licht, schaduw). Probeer interpretaties of oordelen even te laten.
4. Verbreed daarna je blik en kijk naar de hele ruimte.
5. Neem waar wat je nu allemaal ziet, hoort en voelt, zonder dat je op één detail blijft focussen.

Afstemmen / nabespreking

- Hoe was het om je aandacht te richten op één detail?
- Wat merkte je in je lichaam, gedachten of gevoelens?
- Hoe was het om daarna je aandacht weer te verbreden naar de hele ruimte?
- Wat valt je op aan het verschil tussen inzoomen en uitzoomen?
- Wanneer zou deze manier van aandacht richten en loslaten voor jou behulpzaam kunnen zijn?

Variant / Let op

- Je kunt ook een geluid, een geur of een lichamelijke sensatie als detail nemen.
- Varieer met verschillende voorwerpen of de natuur buiten.
- Let op: het is normaal dat dit even onwennig of confronterend kan zijn. Aandacht richten kan spanning oproepen.
- De oefening is geen techniek om spanning te laten verdwijnen, maar een manier om anders met je aandacht om te gaan.
- Respecteer altijd de keuze en grenzen van de cliënt. Stop of pas aan als dat nodig is.

OEFENING 063

Aandacht voor een vertrouwde handeling

Kiezen wat je opmerkt



Doel

Een alledaagse handeling bewust meemaken.

Duur

5–15 minuten.

Begeleiding

Kies samen een eenvoudige, passende handeling (bijv. een kopje thee zetten of drinken, handen wassen, een jas aantrekken, de deur openen). De cliënt kiest zelf of de aandacht gaat naar zien, horen of beweging. Benadruk dat er geen ‘juiste’ manier is en dat het gaat om nieuwsgierig opmerken.

Stappen

1. Kies samen een vertrouwde, eenvoudige handeling.
2. Vraag de cliënt welk aspect de aandacht krijgt: zien, horen of beweging.
3. Nodig uit om de handeling langzaam en met aandacht uit te voeren.
4. Laat de cliënt merken wat er opvalt, zonder te veranderen.
5. Als de aandacht afdwaalt, merk dat vriendelijk op en breng de aandacht terug naar de handeling.

Afstemmen / nabespreking

- Wat viel je op?
- Hoe was het om één zintuig of beweging als focus te kiezen?
- Wat merk je aan verschillen met hoe je dit meestal doet?
- Wat neem je mee naar andere alledaagse momenten?

Variant / Let op

- Variant: laat de cliënt meerdere keren dezelfde handeling doen met een ander focuspunt.
- Let op: kies een handeling die past bij de situatie, mogelijkhelden en eventuele beperkingen van de cliënt.
- Dit is een oefening in opmerkzaamheid, geen garantie dat spanning of onrust verdwijnt.
- Respecteer altijd de keuze en grenzen van de cliënt.

OEFENING 063 • VERVOLG

Terugkeren naar de volgende stap

Afleiding hoort erbij



Doel

Leren opmerken dat afleiding (gedachten, gevoelens, prikkels) erbij hoort en steeds vriendelijk terugkeren naar de volgende stap in wat je aan het doen bent.

Duur

5–15 minuten

Kort en herhaalbaar, bijvoorbeeld tijdens een dagelijkse activiteit of in sessie.

Begeleiding

- Leg uit dat afleiding normaal is en geen teken van falen.
- Benadruk een vriendelijke, nieuwsgierige houding.
- Ondersteun de cliënt bij het kiezen van een passende activiteit of situatie.
- Houd rekening met belastbaarheid en actuele klachten.
- Zorg voor een veilige, respectvolle context en vraag altijd om consent.

Afstemmen / nabespreking

- Bespreek wat de cliënt is opgevallen.
- Wat hielp om terug te keren naar de volgende stap?
- Welke situaties waren makkelijker of juist lastiger?
- Onderzoek wat deze oefening betekent in het licht van zijn of haar waarden.
- Normaliseer dat de aandacht steeds kan afdwalen; het gaat om steeds weer vriendelijk terugkeren, niet om het vermijden van afleiding.

Stappen

1. **Kies een activiteit**
   Denk aan een alledaagse taak, zoals ontbijten, lopen, afwassen of een gesprek.
2. **Merk afleiding op**
   Wanneer je merkt dat je aandacht is afgeleid (door gedachten, gevoelens, prikkels), benoem dat vriendelijk: “Ah, afleiding.”
3. **Keer terug naar de volgende stap**
   Breng je aandacht rustig terug naar wat je nu aan het doen bent. Wat is de eerstvolgende kleine stap?
4. **Herhaal zo vaak als nodig**
   Afleiding zal blijven komen. Elke keer dat je terugkeert, oefen je in aanwezig zijn en doen wat voor jou belangrijk is.

Variant / Let op

- Doe de oefening zittend (bijvoorbeeld met een voorwerp, ademhaling of geluiden) of in gesprek.
- Als gedachten afleiden, benoem dat vriendelijk en keer terug naar wat je aan het doen bent.
- Geen oordeel over slagen of mislukken.
- Let op bij sterke onrust, traumaklachten of dissociatie; pas de oefening aan of kies een rustigere situatie.
- De oefening is geen garantie dat spanning of afleiding verdwijnt, maar helpt om op een vriendelijke manier steeds opnieuw te kiezen voor de volgende stap.
- Stem af op de voorkeur en mogelijkheden van de cliënt.

OEFENING 064

Aandachtig luisteren in gesprek

Aanwezig zijn zonder antwoord te plannen



Doel

Luisteren naar één zin zonder alvast een reactie te formuleren.

Duur

Ongeveer 10–15 minuten.

Begeleiding

Oefen met een neutraal onderwerp en vraag toestemming.
De cliënt mag pauzeren of de oefening aanpassen.

Stappen

1. Kies samen een neutraal en licht onderwerp (zoals een hobby, een serie of het weer).
2. De cliënt vertelt één zin (ongeveer 10–20 seconden).
3. De ander luistert alleen, zonder alvast een antwoord te bedenken. Merk op wat er in je opkomt en laat het gaan.
4. Neem een korte pauze (een paar seconden) voordat je reageert.
5. De luisteraar vat in eigen woorden samen wat er is gezegd, zonder toeveegingen.
6. Wissel van rol en herhaal een paar keer.

Afstemmen / nabespreking

- Hoe was het om te luisteren zonder antwoord te plannen?
- Wat viel je op in jezelf (bijvoorbeeld onrust, neiging om te reageren, gedachten)?
- Wat hielp om aanwezig te blijven?
- Wat neem je mee naar andere gesprekken?

Variant / Let op

- Varieer met onderwerpen of lengte van de zin.
- Je kunt ook luisteren naar een kort geluidsfragment en daarna samenvatten.
- Respecteer grenzen: de cliënt kiest zelf het onderwerp en mag pauzeren of de oefening stoppen.
- Deze oefening kan spanning oproepen. Dat is normaal en oké. Er zijn geen garanties dat spanning verdwijnt; het doel is oefenen met aanwezig blijven.

OEFENING 064 • VERVOLG

Luisteren, opmerken, reageren

Contact houden met eigen ervaring



Doel

Oefenen met echt luisteren, eigen innerlijke reacties opmerken en bewust kiezen wanneer en hoe je reageert, in lijn met de kwaliteit van contact die jij belangrijk vindt.

Duur

Circa 20–30 minuten.

Begeleiding

Individueel of in duo met de therapeut. De therapeut modelleert een open, nieuwsgierige en niet-oordelende houding.

Stappen

1. **Kies een thema**
   Kies een actueel, niet te zwaar onderwerp. Jij bepaalt wat je wilt delen en hoeveel.
2. **Oefen het gesprek**
   Vertel 3–5 minuten terwijl de ander echt luistert. De ander onderbreekt niet en geeft nog geen advies. Jij merkt op wat er in je gebeurt terwijl je vertelt en terwijl je luistert.
3. **Neem waar**
   Let op: wanneer begin je al een antwoord voor te bereiden? Welke gedachten, gevoelens en lichaamssensaties merk je op? Wat helpt je om weer te luisteren?
4. **Reageer bewust**
   Neem na een korte pauze de tijd om bewust te reageren, passend bij wat jij belangrijk vindt in contact (bijv. openheid, eerlijkheid, mildheid, nieuwsgierigheid).

Afstemmen en nabespreking

BESPREKING

- Wat hoorde je?
- Wanneer begon je een antwoord voor te bereiden?
- Wat hielp om weer te luisteren?
- Verbind dit met de kwaliteit van contact die de cliënt belangrijk vindt.

Variant en let op

Variant

- Oefen met een minder beladen onderwerp.
- Wissel van rol: jij luistert, de ander vertelt.

Let op

- Jij bepaalt wat je deelt; niets moet.
- Het is normaal dat je afgeleid raakt; vriendelijk opmerken en weer terugkeren.
- Deze oefening kan helpen bij een meer aanwezig en betekenisvol contact, maar er zijn geen garanties dat spanning verdwijnt.



OEFENING 065

Een korte aandachtspauze

Oriënteren vóór je verdergaat

Doel

Een korte pauze gebruiken om op te merken wat er nu is en wat de situatie vraagt.

Duur

1–3 minuten.

Kort en regelmatig, bijvoorbeeld tijdens de sessie of thuis, vóór een volgende stap.

Begeleiding

Kies samen een neutraal anker en houd de oefening eenvoudig.
Benoem dat het gaat om opmerken, niet om iets te veranderen of prestatie te leveren.

Stappen

1. **Stop even.** Neem een korte, bewuste pauze en laat wat je aan het doen was even los.
2. **Merk op wat er nu is.** Wat neem je waar in je lichaam, gedachten, gevoelens en omgeving?
3. **Gebruik je anker.** Richt kort je aandacht op een neutraal anker, bijvoorbeeld je adem, je voeten op de grond of wat je ziet en hoort.
4. **Verbreed je blik.** Kijk om je heen en merk op wat de situatie van je vraagt. Wat is op dit moment belangrijk of helpend?
5. **Kies hoe je verdergaat.** Neem de volgende stap, vanuit wat je nu hebt opgemerkt.

Afstemmen / nabespreking

- Wat viel je op tijdens de pauze?
- Wat hielp je om te oriënteren?
- Wat vraagt de situatie nu van je?
- Hoe neem je dit mee naar de volgende stap?

Variant / Let op

- **Variant:** gebruik een ander anker, zoals geluiden in de ruimte, contact met de stoel of een korte bodyscan.
- **Let op:** deze oefening is geen garantie dat spanning of moeilijke gevoelens verdwijnen.
- Respecteer grenzen en cliëntkeuze. Doe de oefening alleen als het passend en veilig voelt.
- Ga zorgvuldig om met consent en stem steeds af.

OEFENING 065 • VERVOLG

Opmerken en weer deelnemen

De aandachtspauze duurt zolang passend is



Doel

Kort pauzeren, opmerken wat er nu is, je oriënteren op de ruimte en bewust kiezen hoe je verder wilt gaan, zodat je weer kunt deelnemen aan wat voor jou belangrijk is.

Duur

Zo kort of lang als passend is. Dit kan enkele seconden tot een paar minuten zijn. Het gaat om de kwaliteit van de pauze, niet om de duur.

Begeleiding

De oefening kan samen in de sessie worden geoefend en daarna zelfstandig worden toegepast in het dagelijks leven. De therapeut biedt een veilige context, legt de stappen rustig uit en stemt af op de situatie en voorkeuren van de cliënt.

Wat heb je nodig?

- Een rustige plek waar je even kunt pauzeren.
- Eventueel een herinnering (bijv. in je telefoon).
- Een open, niet-oordelende houding naar wat je ervaart.

Stappen

1 Pauzeer kort

Stop even met wat je aan het doen bent. Je mag je ogen open of dicht houden, wat fijn is.

2 Merk één ding op

Richt je aandacht op één ding dat je nu ervaart. Dat kan een lichaamssensatie, een geluid, een geur, een kleur of een gedachte zijn.

3 Oriënteer op de ruimte

Kijk rustig om je heen. Merk op waar je bent en dat je hier en nu bent. Voel waar je steun kunt ervaren, bijvoorbeeld de stoel onder je.

4 Kies hoe je verder wilt gaan

En vraag jezelf: wat wil ik nu doen? Kies bewust wat past bij wat voor jou belangrijk is, en zet een kleine volgende stap.

Afstemmen / nabespreking

- Wat was helpend aan deze oefening?
- Wat heb je opgemerkt bij jezelf?
- Welke vorm en duur passen in het dagelijks leven?
- Wanneer zou je deze aandachtspauze kunnen gebruiken?
- Wat neem je mee uit deze ervaring?

Variant / Let op

- Je kunt de oefening zittend, staand of lopend doen.
- Soms is één rustige ademhaling al voldoende.
- Pas de duur en vorm aan wat voor jou werkt.
- Merk op dat spanning of moeilijke gevoelens kunnen blijven; deze oefening is geen garantie dat spanning verdwijnt, maar kan helpen om weer bewuster te kiezen en te doen wat belangrijk voor je is.
- Respecteer je grenzen en kies wat veilig en haalbaar is.

Aandacht als zaklamp

Richten, verbreden en opnieuw kiezen



Doel

Ervaren dat je aandacht kunt richten, verbreden en opnieuw kunt kiezen, zodat je meer ruimte hebt voor wat je op dit moment belangrijk vindt, ook als er lastige gedachten, gevoelens of lichamelijke sensaties zijn.

Duur

Ongeveer 10–20 minuten, afhankelijk van de gekozen variant en de nabespreking.

Begeleiding

Deze oefening kun je samen in de sessie doen en daarna zelfstandig laten oefenen.
Leg kort uit wat het doel is, check of de cliënt zich er oké bij voelt en nodig uit om tijdens de oefening steeds te kunnen stoppen of de aandacht te verleggen. Ondersteun een onderzoekende, nieuwsgierige houding.

Stappen

1. **Landen**
   Ga prettig zitten. Merk het contact met de stoel en de grond. Neem één of twee rustige ademhalingen. Je hoeft niets te veranderen, alleen maar op te merken wat er al is.

2. **De zaklamp richten**
   Kies iets om je aandacht op te richten, bijvoorbeeld de ademhaling, geluiden, of één concreet detail in de ruimte. Stel je voor dat je aandacht een zaklamp is die dit verlicht. Wat neem je waar? Wat valt op?

3. **De zaklamp verbreden**
   Maak je aandacht nu wat breder, alsof de zaklamp meer licht geeft. Merk meer van je lichaam, de ruimte om je heen, geluiden, en wat er verder aanwezig is. Je hoeft niets te veranderen, alleen maar op te merken.

4. **Opnieuw kiezen**
   Kijk wat er nu op de voorgrond wil zijn. Waar wil je je aandacht naartoe richten? Je kunt kiezen voor iets wat helpend, neutraal of belangrijk is voor dit moment. Merk wat dat met je doet.

Afstemmen / nabespreking

- Wat heb je opgemerkt toen je je aandacht richtte?
- Wat gebeurde er toen je je aandacht verbreedde?
- Waar koos je ervoor om je aandacht naartoe te brengen, en waarom?
- Wat neem je hieruit mee naar je dagelijks leven?

Variant / Let op

- **Variant:** gebruik een concreet zintuig (bijv. alleen horen of voelen), of doe de oefening met open of gesloten ogen.
- **Let op:** soms kunnen nare gevoelens of gespannen sensaties meer opvallen. Het is normaal dat aandacht ook ongemak kan aanraken. Je kunt altijd pauzeren, terugkeren naar de omgeving of een andere focus kiezen.
- Er zijn geen garanties dat spanning verdwijnt; het doel is meer keuze en ruimte in hoe je met je aandacht omgaat.

De zaklamp weer verplaatsen

Aandacht richten is een keuze die je kunt oefenen

Doel

- Ervaren dat je de aandacht kunt verplaatsen en verbreden.
- Ontdekken welke focus op dit moment helpend is.
- Meer keuzevrijheid ontwikkelen in waar je je aandacht op richt.

Duur

Ongeveer 10–15 minuten.

Begeleiding

Deze oefening kun je samen met de cliënt doen. Lees rustig voor, geef de tijd en nodig uit tot eigen ervaring. Benadruk dat de cliënt zelf kan kiezen hoe ver hij of zij gaat.

Stappen

1. **Kies een beginpunt**
   Neem een comfortaable zithouding. Sluit eventueel je ogen of houd een zachte blik. Merk waar je aandacht nu is.

2. **Smalle focus: de zaklamp**
   Richt je aandacht een paar minuten op één ding, zoals je adem, lichaamsgevoelens of geluiden in de ruimte. Ervaar hoe het is als de aandacht als een zaklamp smal gericht is.

3. **Verplaatsen en verbreden**
   Verplaats de zaklamp langzaam naar iets anders. Laat je aandacht vervolgens wat breder worden, alsof je de lichtbundel groter maakt. Merk op wat je dan allemaal kunt waarnemen.

4. **Kies wat helpend is**
   Vergelijk: wat merk je bij een smalle focus? Wat merk je bij een bredere focus? Welke focus is op dit moment helpend?
   Je kunt steeds opnieuw kiezen waar je je aandacht naartoe richt.

Afstemmen / nabespreking

- Waar richtte je de aandacht op?
- Wat veranderde toen je de aandacht verbreedde?
- Welke focus was nu helpend?
- Hoe is het om te merken dat je kunt kiezen waar je je aandacht op richt?

Variant

Gebruik een alledaagse situatie, bijvoorbeeld tijdens een wandeling, het eten van een maaltijd of een gesprek. Onderzoek hoe je de aandacht kunt verplaatsen en verbreden in het moment.

Let op

Stop of kies een ander anker als de oefening ongemak vergroot. De cliënt bepaalt altijd zelf of en hoe lang hij of zij doorgaat.



OEFENING 067

De aandacht pendelt tussen twee ankers

Oefenen met flexibel schakelen



DOEL

De aandacht bewust van het ene naar het andere anker bewegen.

DUUR

Circa 5–10 minuten.

BEGELEIDING

Kies samen twee neutrale ankers, bijvoorbeeld geluid en een voorwerp.
De cliënt bepaalt volgorde en tempo.

STAPPEN

1. Kies samen twee ankers die nu beschikbaar zijn, bijvoorbeeld geluid (zoals geluiden in de ruimte) en een voorwerp (zoals een steen of mok).
2. De cliënt kiest welk anker eerst komt en hoe lang hij of zij daar blijft (bijvoorbeeld 20–30 seconden).
3. Nodig uit om met vriendelijke aandacht bij het eerste anker te zijn.
4. Beweeg vervolgens de aandacht naar het tweede anker.
5. Laat de aandacht een paar keer heen en weer pendelen, in het tempo dat prettig is voor de cliënt.
6. Merk op wat je opvalt: wat is er nu aanwezig bij elk anker?



AFSTEMMEN / NABESPREKING

- Hoe was het om te pendelen tussen de twee ankers?
- Wat viel je op bij het ene anker? En bij het andere?
- Wat helpt je om de aandacht te verplaatsen?
- Wanneer zou je dit in het dagelijks leven kunnen gebruiken?

VARIANT / LET OP

- Varianten: gebruik andere ankers, zoals ademhaling en contact met de voeten, of zicht en gevoel.
- Let op: kies neutrale ankers en een tempo dat goed voelt. De cliënt houdt regie en kan altijd stoppen of het anders doen.
- Het doel is niet om iets weg te krijgen, maar om te oefenen met een bewuste keuze in waar de aandacht naartoe gaat.

OEFENING 067 • VERVOLG

Schakelen zonder haast

Naar binnen, naar buiten of bij het gesprek blijven



Doel

Ervaren dat je kunt schakelen tussen natuurlijk naar binnen gaan, aandacht naar buiten richten en bij het gesprek blijven. Onderzoeken wat passend is voor jou, zonder haast.

Duur

10–20 minuten

Begeleiding

Leg uit dat het gaat om oefenen met kiezen. Nodig uit tot een onderzoekende, vriendelijke houding. Laat de cliënt zelf het tempo en de volgorde bepalen. Respecteer wat passend is.

Stappen

1 Anker één: naar binnen
Richt de aandacht kort naar binnen. Bijvoorbeeld door een paar ademhalingen te voelen, contact met je lichaam te maken of te merken wat er nu van binnen is.

2 Anker twee: naar buiten
Richt de aandacht kort naar buiten. Merk op wat je hoort, ziet, of voelt in de ruimte. Laat je blik even rusten op een punt in de kamer en neem een paar dingen waar.

3 Kies zelf
Kijk wat voor jou nu passend is. Wil je bij één van de ankers blijven, of liever bij het gesprek? Je kunt op elk moment weer schakelen. Er is geen goed of fout.



Afstemmen / nabespreking

- Hoe was het om te schakelen tussen naar binnen, naar buiten en bij het gesprek blijven?
- Wat viel je op? Wat was helpend, lastig of neutraal?
- Wat was passend voor jou op dit moment?
- Wanneer zou je dit in het dagelijks leven kunnen gebruiken?
- Wat neem je mee uit deze oefening?

Variant / let op

- **Variant:** gebruik andere ankers, zoals de voeten op de grond voelen, een voorwerp in de hand, één geluid goed beluisteren, of een korte lichaamsscan.
- **Let op:** dwing niet om naar binnen te gaan als dat niet passend voelt. De cliënt kiest zelf welke anker(s) hij gebruikt en waar hij bij blijft.
- Het doel is kiezen en ervaren, niet om ergens langer te blijven.

OEFENING 068

Een geluid volgen en loslaten

Aandacht hoeft niet vast te blijven

DOEL
Een geluid opmerken zolang het klinkt
en daarna aandacht verleggen.

DUUR
Ongeveer 5–10 minuten.

BEGELEIDING
Kies een gewoon geluid in de ruimte of buiten.
Gebruik geen geluid dat de cliënt als onveilig ervaart.

MATERIAAL
Niet nodig.

STAPPEN

1. Ga comfortabel zitten, met een ontspannen houding.
2. Vraag de cliënt om een gewoon geluid op te merken in de ruimte of buiten, bijvoorbeeld de tl-lamp, verkeer op de achtergrond, vogels of stemmen.
3. Laat de cliënt met vriendelijke aandacht luisteren naar het geluid. Het hoeft niet geanalyseerd te worden; alleen opmerken dat het er is.
4. Volg het geluid zolang het klinkt. Merk op hoe het begint, doorgaat en weer stopt, of hoe het van toon of volume verandert.
5. Wanneer het geluid vanzelf wegvalt of de cliënt merkt dat de aandacht is afgeleid, nodig uit om de aandacht bewust te verleggen naar iets anders in het hier en nu, bijvoorbeeld de ademhaling of wat er te zien is.
6. Herhaal dit een paar keer met hetzelfde geluid of kies desgewenst een ander geluid.

AFSTEMMEN / NABESPREKING

- Wat viel je op toen je het geluid volgde?
- Hoe was het om de aandacht weer te verleggen?
- Wat zegt dit over hoe aandacht werkt?
- Wanneer zou je dit in het dagelijks leven kunnen toepassen?

VARIANT

- Doe de oefening buiten, bijvoorbeeld met natuurgeluiden.
- Laat de cliënt verschillende geluiden na elkaar volgen en steeds weer loslaten.
- Combineer met het benoemen van wat er daarna in de aandacht komt.

LET OP

- Kies een geluid dat als neutraal of prettig wordt ervaren.
- Forceer de aandacht niet; het is oké als de aandacht afsleidt.
- Respecteer de grenzen van de cliënt en stop bij ongemak.
- Het doel is niet om de aandacht langer vast te houden, maar om te oefenen met opmerken en kiezen waar je de aandacht naartoe brengt.



OEFENING 068 • VERVOLG

Wat is er als het geluid stopt?

Opmerken wat er daarna is

Doel

Onderzoeken wat je opmerkt op het moment dat een geluid stopt. Oefenen met aandacht, nieuwsgierigheid en openheid, zonder iets te hoeven veranderen.

Duur

Ongeveer 5–10 minuten.

Begeleiding

Je kunt deze oefening samen doen of de cliënt kan het ook zelfstandig uitvoeren. Zorg voor een rustige en veilige omgeving. Benadruk dat er geen goed of fout is en dat alles wat wordt opgemerkt oké is.

Stappen

1. Ga comfortabel zitten en neem een moment om te landen.
2. Kies een duidelijk hoorbaar geluid in de omgeving, bijvoorbeeld een auto, een deur, een vogel of een stem.
3. Richt bewust je aandacht op het geluid, zolang het er is.
4. Merk op wanneer het geluid stopt.
5. Onderzoek wat je opmerkt op het moment dat het geluid stopt. Wat is er dan in je lichaam, in je gedachten, in de omgeving?
6. Blijf een paar ademhalingen met dat wat er is, zonder iets te veranderen.

Afstemmen / nabespreking

- Wat merkte je voor het geluid, tijdens het geluid en na het geluid?
- Wat viel je op toen het geluid stopte?
- Welke gedachten, gevoelens of lichamelijke sensaties waren er?
- Was er een verschil met wat je had verwacht?
- Wat neem je mee uit deze oefening naar het dagelijks leven?
- Er hoeft geen stilte of ontspanning te ontstaan. Alles wat je opmerkt is waardevolle informatie.

Variant

Volg geen geluid maar een zichtbare beweging, zoals bladeren die bewegen in de wind, een vliegende vogel of voorbijlopende mensen. Onderzoek wat er is op het moment dat de beweging stopt of uit beeld is.

Let op

Laat de cliënt alleen meedoen als dit op dit moment goed voelt.

- Sommige mensen merken dat er na het stoppen van een geluid juist meer gedachten of spanning opkomt. Ook dat is oké.
- Het doel is niet om stilte of ontspanning te bereiken, maar om te oefenen met opmerken en er met keuze voor open te blijven.



OEFENING 069

Aandacht voor kleur en vorm

De ruimte opnieuw bekijken

Doel
Zichtbare kenmerken opmerken en de blik daarna verbreden.

Duur
Ongeveer 5–10 minuten.

Begeleiding
Nodig uit één kleur in de ruimte te kiezen. De cliënt mag van focus wisselen of stoppen.



Stappen

1. Ga rustig zitten en merk op wat je ziet, zonder iets te veranderen.
2. Kies één kleur in de ruimte, bijvoorbeeld blauw, groen, rood of een andere kleur.
3. Laat je blik rustig rusten op alle dingen die deze kleur hebben. Je kunt rondkijken en nieuwe voorbeelden ontdekken.
4. Verbreed daarna je aandacht door ook andere kleuren en vormen op te merken.
5. Afronden: merk op hoe het is om de ruimte nu te bekijken.

Afstemmen / nabespreking

- Wat viel je op toen je één kleur koos?
- Wat gebeurde er toen je je blik verbreedde naar andere kleuren en vormen?
- Hoe is het om op deze manier naar de ruimte te kijken?
- Wat neem je mee uit deze oefening?
- Was de oefening helpend, of kies je op dit moment liever iets anders?

Variant

- Kies een andere insteek, bijvoorbeeld één vorm (rond, vierkant, langwerpig) in plaats van een kleur.
- Doe de oefening in een andere omgeving, zoals buiten of thuis.
- Wissel af tussen kleur en vorm, of tussen dichtbij en verder weg.

Let op

- Er is geen goede of foute manier om dit te doen.
- De cliënt mag op elk moment van focus wisselen of stoppen.
- Sommige kleuren of voorwerpen kunnen emoties oproepen; ga daar rustig en met aandacht mee om.
- Het doel is niet om bepaalde gevoelens te verminderen, maar om te oefenen met opmerken, kiezen en toestemming geven aan wat er is.

OEFENING 069 • VERVOLG

Van detail naar de hele ruimte

Kijken zonder te moeten zoeken

In deze oefening richt je eerst je aandacht op een gekozen kleur in de ruimte.
Daarna merk je ook andere kleuren en vormen op en sluit je af met een brede blik.
Je traint zo een soepelere aandacht: van een detail naar het geheel.



Doel

Je aandacht stap voor stap verbreden: van een detail naar meer van de ruimte. Je oefent kiezen waar je je op richt en merk je wat er nog meer is, zonder te moeten zoeken.

Duur

5–10 minuten

Begeleiding

Deze oefening kan samen in de praktijkruimte of thuis. De begeleider geeft een korte, rustige uitleg en oefent eventueel mee. Er is ruimte om de oefening aan te passen aan wat passend en prettig is.

Stappen

1. Kies een kleur in de ruimte (bijvoorbeeld blauw, groen of rood).
2. Kijk rustig om je heen en vind drie plekken met die kleur. Neem de tijd.
3. Laat de gekozen kleur wat meer op de achtergrond en merk daarna andere kleuren en vormen op in de ruimte. Wat valt je nu op?
4. Sluit af met een brede blik. Kijk alsof je de hele ruimte in één keer toelaat, zonder te focussen op iets specifieks. Adem rustig door.

Afstemmen / nabespreking

- Wat zag je eerst niet?
- Hoe was het om een kleur te kiezen?
- Wat merk je bij het verbreden van je blik?
- Wat neem je mee uit deze oefening?

Variant / Let op

- Je kunt ook een andere eigenschap kiezen, zoals een bepaalde vorm (rond, hoekig) of materiaal (hout, stof, metaal).
- Er is geen goede of foute manier om te kijken.
- Merk het op als het zoeken spannend of vermoeiend wordt, en kies dan voor een rustigere variant, bijvoorbeeld minder stappen of een kortere duur.
- Doe de oefening alleen als je je er op dat moment prettig bij voelt.

OEFENING 070

Aandacht bij een gesprek houden

Opmerken, afdwalen, terugkeren



DOEL

In een gesprek merken wanneer aandacht verschuift en bewust terugkeren.

DUUR

Ca. 10–20 minuten.

BEGELEIDING

Oefen met een licht onderwerp. De therapeut modelleert een open, niet-oordelende houding.

STAPPEN

1. **Kies een licht onderwerp.** Bijvoorbeeld een hobby, een leuke film of een recente ervaring.
2. **Spreek af hoe je oefent.** De ander vertelt 2–3 minuten. Jouw taak is om te luisteren en op te merken waar je aandacht is.
3. **Merk op wanneer je aandacht verschuift.** Bijvoorbeeld naar gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties of de omgeving. Noem het innerlijk, bijvoorbeeld: “afgedwaald naar een planning” of “gedachten over straks”.
4. **Keer vriendelijk terug.** Breng je aandacht naar het gesprek, bijvoorbeeld door te luisteren naar de stem, de woorden of wat je ziet.
5. **Ga zo een paar rondes door.** Wissel daarna van rol: jij vertelt, de ander luistert en oefent.
6. **Bespreek kort** na elke ronde wat je opmerkte en wat behulpzaam was om terug te keren.

AFSTEMMEN / NABESPREKING

- Wat merkte je op als je aandacht verschoof?
- Hoe merkte je dat, en waar ging je aandacht naartoe?
- Wat hielp je om vriendelijk terug te keren?
- Wat neem je mee naar andere gesprekken in je dagelijks leven?
- Is dit een oefening die je vaker wilt doen? Zo ja, wanneer en met wie?

VARIANT / LET OP

- **Variant:** maak de oefening iets uitdagender door een langer gesprek te oefenen of een onderwerp te kiezen dat meer afleiding oproept.
- **Let op:** het doel is niet om steeds ‘perfect’ je aandacht te houden, maar om op te merken, zonder oordeel, en steeds opnieuw te kiezen om terug te keren.
- Doe deze oefening alleen als het voor beide partijen oké is en met wederzijds consent.

Terug naar de woorden van de ander

Aandacht als relationele keuze

Doel

- Oefenen met aandachtig luisteren en steeds opnieuw kiezen voor aanwezigheid bij de ander.
- Opmerken wanneer je afdaalt en bewust terugkeren naar de woorden van de ander.
- Onderzoeken wat jij belangrijk vindt in luisteren en in contact.

Duur

Circa 15–25 minuten.

Begeleiding

- Deze oefening kan in sessie of thuis met een vertrouwde ander.
- Benadruk dat afdwalen normaal is.
- Het opmerken en terugkeren is de kern van de oefening, niet 'het perfect goed doen'.

Stappen

1. **Intentie kiezen** – Bedenk waarom je wilt luisteren. Wat voor jou belangrijk is in dit gesprek (bijvoorbeeld: echt contact, begrip, interesse).
2. **Luisteren** – Ga in gesprek met de ander. Richt je aandacht op de woorden, toon en wat je opmerkt bij de ander. Je hoeft niets op te lossen.
3. **Opmerken** – Wanneer je merkt dat je aandacht afdwaalt (bijvoorbeeld naar je eigen gedachten, telefoon, planning of een reactie die je wilt geven), merk dit vriendelijk op.
4. **Terugkeren** – Breng je aandacht weer naar de woorden van de ander. Je kunt eventueel stil herhalen: 'hier, bij dit moment'.
5. **Doorgaan** – Blijf zo vaak als nodig opnieuw kiezen voor luisteren. Elk moment van terugkeren is een succes.

Afstemmen / nabespreking

- Wanneer dwaalde je af?
- Wat hielp je terugkeren?
- Wat vind je belangrijk in luisteren?
- Hoe was het om steeds opnieuw te kiezen voor aandacht, ook wanneer je afdaalt?
- Wat neem je mee naar andere gesprekken?

Geen oordeel over afdwalen; het opmerken is onderdeel van de oefening.

Variant / Let op

- **Variant**: oefen met een kort gesprek (5 minuten) waarin één iemand spreekt en de ander alleen luistert. Wissel daarna van rol.
- **Variant**: gebruik een tastbare herinnering (bijvoorbeeld een steen of armband) om op te merken en terug te keren.
- **Let op**: dit is geen techniek om bepaalde uitkomsten te bereiken. Het gaat om een bewuste keuze voor aandacht en contact, in lijn met wat jij belangrijk vindt.
- Respecteer ieders grenzen en vraag altijd toestemming als je deze oefening met een ander doet.



OEFENING 071 • DEEL A

De aandacht als een lens

Inzoomen en uitzoomen in een veilige situatie

Je aandacht werkt als een lens. Je kunt inzoomen op details of uitzoomen naar het grotere plaatje. In deze oefening onderzoek je, in een veilige en neutrale situatie, hoe het is om bewust te wisselen tussen inzoomen en uitzoomen. Je oefent dat je zelf kunt kiezen waar je je aandacht op richt.

Doel

- Ervaren hoe je aandacht kunt inzoomen en uitzoomen.
- Ontdekken dat je zelf kunt kiezen waar je je aandacht op richt.
- Oefenen met een flexibele aandacht in een veilige, neutrale situatie.

Duur

Ongeveer 10–15 minuten.

Begeleiding

De therapeut begeleidt de oefening rustig, normaliseert wat de cliënt ervaart en benadrukt dat het om oefenen en verkennen gaat, niet om presteren. Alles mag, de cliënt houdt zelf de regie.

Stappen

1. **Kies een veilige situatie**
   Kies samen een neutrale, veilige situatie in de kamer. Bijvoorbeeld een plant, een mok, een pen of een raam met uitzicht.
2. **Inzoomen**
   Richt je aandacht op één klein detail. Neem een paar ademhalingen de tijd en beschrijf wat je waarneemt. Wat zie je, hoor je, voel je? Blijf even bij dit detail.
3. **Varianten verkennen**
   Kijk nog eens en ontdek nieuwe details. Laat je aandacht rustig rondgaan. Wat valt je nu op?
4. **Uitzoomen**
   Vergroot je blik. Neem de hele situatie waar. Wat hoor je, wat zie je om je heen, hoe is de ruimte als geheel?
5. **Wisselen**
   Ga een paar keer heen en weer tussen inzoomen en uitzoomen. Merk op wat dit met je doet. Je kunt het tempo zelf bepalen.

Afstemmen / nabespreking

- Wat viel je op toen je inzoomde?
- Wat viel je op toen je uitzoomde?
- Hoe was het om te wisselen tussen inzoomen en uitzoomen?
- Wat merk je bij jezelf als je kunt kiezen waar je je aandacht op richt?
- Wanneer zou deze manier van kijken je kunnen helpen in het dagelijks leven?

Variant

- Gebruik een andere zintuiglijke focus, zoals geluiden, lichaamsgevoelens of geuren.
- Laat de cliënt een foto of voorwerp kiezen dat prettig en neutraal is.
- Doe de oefening staand of wandelend in de ruimte.

Let op

- Gebruik een veilige, neutrale situatie; vermijd belastende thema's.
- Het gaat niet om een 'juiste' manier van waarnemen.
- Sommige cliënten kunnen het in het begin lastig vinden om uit te zoomen. Neem de tijd en houd het licht.
- De cliënt kiest altijd zelf of hij/zij de oefening wil doen en kan op elk moment stoppen.



Inzoomen, uitzoomen en kiezen

De aandacht mag telkens opnieuw bewegen



Doel

- Ervaren hoe je aandacht kunt inzoomen op details en kunt uitzoomen naar het grotere geheel.
- Ontdekken wanneer inzoomen of uitzoomen behulpzaam is.
- Meer keuzevrijheid ontwikkelen in waar je je aandacht op richt.

Duur

Ongeveer 15–25 minuten, afhankelijk van de context en de behoeften van de cliënt.

Begeleiding

- Leg het doel en de oefening rustig uit.
- Nodig de cliënt uit om de aanwijzingen in eigen tempo te volgen.
- Benadruk dat de cliënt op elk moment kan stoppen, pauzeren of een andere focus kan kiezen.
- Creëer een veilige, niet-oordelende sfeer.

Stappen

1. **Kies** samen een neutraal onderwerp, bijvoorbeeld een voorwerp in de kamer, een plant, een foto of een natuurlijke omgeving.
2. **Inzoomen:** nodig de cliënt uit om de aandacht te richten op steeds kleinere details. Wat valt er op? Welke kleuren, vormen, texturen, geluiden?
3. **Uitzoomen:** laat de cliënt de aandacht vervolgens verruimen naar het geheel. Wat zie je nu? Hoe verhoud de details zich tot het grotere plaatje?
4. **Kiezen:** nodig de cliënt uit om te onderzoeken wanneer inzoomen behulpzaam is, en wanneer uitzoomen. Wat past nu, op dit moment?
5. **Herhaal** een aantal keren, met ruimte om te variëren en eigen voorbeelden te gebruiken.

Nabespreking

- Wat merkte je bij de details?
- Wat merkte je bij het geheel?
- Wanneer is inzoomen voor jou behulpzaam?
- Wanneer is uitzoomen voor jou behulpzaam?
- Hoe kun je deze manier van aandacht richten toepassen in het dagelijks leven?
- De cliënt kiest zelf wat veilig en passend voelt.

Variant / Let op

- **Variant:** gebruik een innerlijke ervaring (bijv. een gevoel of gedachte) in plaats van een externe situatie.
- **Let op:** deze oefening kan confronterend zijn bij belastende inhoud. Stem goed af, ga langzaam en respecteer de grenzen van de cliënt.
- Er is geen goed of fout. Het gaat om ervaren, onderzoeken en kiezen wat helpend is.

OEFENING 072

Aandacht richten met een geluid

Luisteren en weer verbreden

Doel

Aandacht kort richten op een neutraal geluid en daarna de omgeving meenemen.

Duur

Circa 5–10 minuten.

Begeleiding

Kies een alledaags, veilig geluid (bijvoorbeeld een klok, vogels, een ventilator of geluiden van buiten). De cliënt kan de ogen open houden, pauzeren of een ander anker kiezen. Benadruk dat er geen goed of fout is en dat de cliënt op elk moment kan stoppen of de oefening aanpassen.



Stappen

1. **Kies een geluid**
   Zoek samen een alledaags, neutraal en veilig geluid in de omgeving.
2. **Richt je aandacht**
   Vraag de cliënt om het geluid een tijdje te volgen. Wat neem je waar? (bijvoorbeeld hard/zacht, hoog/laag, continu of in stukjes).
3. **Merk afleiding op**
   Als de aandacht afdwaalt, dit vriendelijk opmerken en terugkeren naar het geluid.
4. **Verbreden**
   Laat de cliënt de aandacht weer openen en ook de andere geluiden in de omgeving meenemen. Wat hoor je nog meer?
5. **Afronden**
   Neem een moment om te voelen hoe het is om zowel te kunnen focussen als te kunnen verbreden.

Afstemmen / nabespreking

- Wat viel op tijdens het luisteren?
- Hoe was het om daarna de omgeving weer mee te nemen?
- Wat kan deze oefening je bieden in het dagelijks leven?

Variant / Let op

- Variant: gebruik een ander anker, zoals voelen of zien, als luisteren lastig is.
- Let op: kies een geluid dat veilig en neutraal is en geen sterke emoties oproept.
- Respecteer de keuze van de cliënt om de oefening aan te passen, te pauzeren of te stoppen.

OEFENING 072 • VERVOLG

Luisteren zonder te zoeken

Aandacht hoeft niets te vinden

Doel

Oefenen met open en ruime aandacht voor geluiden, zonder te zoeken, te oordelen of iets te hoeven vinden. Ervaren dat aandacht mag zijn zoals die is, ook als er geen stilte of ontspanning ontstaat.

Duur

Ongeveer 5–10 minuten.

Begeleiding

Nodig uit tot een onderzoekende, vriendelijke houding. Benadruk dat er geen goed of fout is en dat alle geluiden welkom zijn. Normaliseer dat de aandacht afleidt en breng de cliënt daar steeds weer rustig bij het luisteren.



Stappen

1. **Merk geluiden op dichtbij**
   Richt de aandacht op geluiden die nu dichtbij zijn, bijvoorbeeld je ademhaling, het contact met de stoel, of geluiden in de ruimte.
2. **Merk geluiden op verder weg**
   Laat de aandacht daarna rusten op geluiden die verder weg zijn, zoals stemmen buiten, verkeer of andere omgevingsgeluiden.
3. **Verbreed naar de hele ruimte**
   Laat ten slotte de aandacht zich openstellen voor alle geluiden tegelijk, in de hele ruimte. Je hoeft niets te volgen of te analyseren. Je kunt de geluiden gewoon laten komen en gaan.

Afstemmen / nabespreking

Wat gebeurde er met je aandacht?

- Welke geluiden vielen op?
- Veranderde er iets in hoe je luisterde?
- Wat deed het met je om niets te hoeven vinden?
- Was het makkelijk of juist lastig? Wat merkte je daarbij in je lijf, gedachten of emoties?
- Wat neem je mee uit deze oefening?

Variant / Let op

- Variant: doe de oefening eens buitenshuis, bijvoorbeeld in de tuin, op straat of in een park.
- Let op: er hoeft geen stilte of ontspanning te ontstaan. Ook als er onrust, afleiding of irritatie is, kun je simpelweg blijven luisteren.
- Geef de cliënt keuzevrijheid om de ogen open of gesloten te houden.
- Respecteer de grenzen van de cliënt en stem af over wat helpend en veilig voelt.

OEFENING 073

Twee minuten oriënteren

Zien, horen en contact met de ruimte

In deze oefening richt de cliënt de aandacht kort op wat er nu in de omgeving aanwezig is. Dit kan helpen om uit het hoofd te komen, te landen in het moment en weer contact te maken met de ruimte om zich heen.



Doel

De cliënt kan de aandacht kort richten op wat in de omgeving aanwezig is.

Duur

Ongeveer 2 minuten (of korter, in overleg).

Begeleiding

Spreek een maximale duur af. De cliënt kiest welke zintuigen en hoeveel aandacht.

Stappen

1 Uitleg en keuze

Leg kort uit wat de bedoeling is. De cliënt kiest welke zintuigen hij of zij wil gebruiken (bijvoorbeeld zien, horen en/of voelen) en hoeveel aandacht daaraan wordt gegeven.

2 Oriënteren (ongeveer 2 minuten)

Nodig de cliënt uit om rustig om zich heen te kijken, te luisteren en contact te maken met de ruimte. Er is geen goed of fout. Het gaat om het opmerken van wat er nu is.
De cliënt kan bijvoorbeeld:

- opmerken welke kleuren, vormen en bewegingen er te zien zijn
- luisteren naar geluiden dichtbij en verder weg
- het contact voelen met de stoel, de vloer of de kleding
- andere zintuigen betrekken als dat helpend is (zoals geuren of temperatuur)

3 Afronden

Geef een seintje wanneer de tijd om is. Nodig de cliënt uit om nog even notice te nemen van hoe het is om weer hier te zijn, in de kamer.

Afstemmen / nabespreking

- Wat viel je op?
- Welke zintuigen waren nelpend?
- Wat merk je nu, in vergelijking met daarvoor?
- Wat neem je mee uit deze oefening naar andere momenten in je dag?

Variant / Let op

- **Variant:** maak de oefening korter of langer, of beperk je tot één zintuig (bijvoorbeeld alleen horen).
- **Let op:** sommige cliënten kunnen prikkels als intens ervaren. Pas de duur en de keuze van zintuigen aan, en bied de mogelijkheid om de oefening te pauzeren of te stoppen.
- Respecteer de keuze en het tempo van de cliënt. Er is geen verplichting om alle zintuigen te gebruiken.

OEFENING 073 • VERVOLG

Oriënteren op eigen tempo

Korter mag altijd

Doel

Op een zachte en flexibele manier contact maken met het hier-en-nu, in je eigen tempo en op een manier die prettig en haalbaar is. Deze oefening helpt om weer meer grip te krijgen op het huidige moment, zonder dat je alles hoeft te doen.

Duur

1–5 minuten.

Korter mag altijd. Je kunt de oefening op elk moment van de dag doen, zo vaak als je zelf wilt.

Begeleiding

De therapeut legt de oefening rustig uit, benadrukt de keuzevrijheid en stemt af welke zintuigen op dit moment passend zijn. De therapeut ondersteunt een vriendelijk, onderzoekende houding, zonder prestatiedruk.

Stappen

1. Kies een rustig moment en een prettige houding.
2. Richt je aandacht op wat je nu waarneemt in jezelf en om je heen.
3. Gebruik één of meer zintuigen, in je eigen tempo. Je kunt bijvoorbeeld kijken, luisteren, voelen, ruiken of proeven.
4. Benoem (in jezelf) wat je opmerkt, zonder het te hoeven veranderen.
5. Je kunt na een paar waarnemingen stoppen, of doorgaan als dat prettig is.

Afstemmen / nabespreking

- Hoe was het om op deze manier te oriënteren?
- Welke zintuigen waren prettig of juist minder prettig?
- Wat merk je nu, in je lichaam of in je gedachten?
- Is deze manier van oriënteren bruikbaar voor je in het dagelijks leven?

Variant / Let op

- **Variant:** Kies alleen zichtbare kenmerken of één geluid.
- **Let op:** Sla zintuigen over die onprettig of overprikkelend zijn. Vraag achteraf of deze manier van oriënteren bruikbaar was.



OEFENING 074

Aandacht tijdens een overgang

Van de ene activiteit naar de volgende



Doel

Een overgangsmoment bewust opmerken, zoals de deur uitgaan of een taak afronden.

Duur

5–15 minuten (in de sessie of als opdracht).

Begeleiding

Verken een gewone, niet te beladen overgang uit het dagelijks leven.

Stappen

1. **Kies een overgang.** Denk aan een situatie zoals: de deur uitgaan, een (werk)taak afronden, van werk naar huis gaan, of van de ene afspraak naar de volgende.
2. **Sta kort stil.** Stop even, als dat kan, en merk op dat er een overgang plaatsvindt.
3. **Richt je aandacht.** Neem één of twee minuten om te ervaren wat er nu is. Wat neem je waar in je lichaam, in je omgeving en in je gedachten?
4. **Erken wat er was.** Merk kort op wat je zojuist hebt afgerond of achterlaat (bijv. “Die taak is klaar”).
5. **Richt je op wat komt.** Merk op wat je nu gaat doen of waar je naartoe beweegt.
6. **Ga verder.** Zet bewust de eerste stap naar de volgende activiteit, met eventuele nieuwe intenties of aandachtspunten.

Afstemmen / nabespreking

- Wat viel je op tijdens de overgang?
- Wat maakte het verschil om even stil te staan?
- Hoe was het om bewuster van de ene naar de volgende activiteit te gaan?
- Wat zou je hiervan vaker willen toepassen?

Variant / Let op

- **Variant:** kies een ander type overgang, bijvoorbeeld tussen privé en werk, of voor en na een moeilijke taak.
- Laat de cliënt zelf een passende situatie kiezen; dwing geen beladen overgang af.
- **Let op:** het gaat niet om ‘goed” doen, maar om bewust opmerken. Kies een haalbare, alledaagse situatie.

OEFENING 074 • VERVOLG

Een overgang markeren

Pauze, opmerken, verdergaan

Doel

Bewuster stilstaan bij overgangen tussen activiteiten, zodat je met meer aandacht en keuzevrijheid verdergaat, in lijn met wat voor jou belangrijk is.

Duur

Ongeveer 3–5 minuten per overgang.
Je kunt deze oefening meerdere keren per dag doen.

Begeleiding

Deze oefening kun je zelfstandig doen. Bespreek in de sessie hoe je dit kunt toepassen in jouw dagelijks leven, welke overgangen voor jou relevant zijn en wat je kunt tegenkomen.

Afstemmen / nabespreking

- Wat viel je op toen je stilstond bij de overgang?
- Welke zintuiglijke ervaring merkte je op?
- Hoe hielp de pauze je bij het kiezen van de volgende stap?
- Wat wil je de volgende keer hetzelfde doen, en wat anders?

Stappen

1 Sta kort stil
Neem een paar ademhalingen en merk op dat je de ene activiteit afrondt. Je hoeft niets te veranderen, alleen te pauzeren.

2 Merk één ding in de omgeving op
Richt je aandacht op één zintuiglijke ervaring, zoals een geluid, een kleur, een temperatuur of een voorwerp.

3 Kies hoe je verdergaat
Beslis vervolgens hoe je aan de volgende activiteit begint. Doe dit op een manier die past bij je energie, je context en wat op dit moment belangrijk voor je is.

Variant / Let op

- Je kunt de pauze heel kort maken (één ademhaling) of wat langer, afhankelijk van wat voor jou werkt.
- Gebruik eventueel een herinnering, zoals een melding of een vaste plek.
- Let op: dit is geen extra taak, maar een moment van aandacht. Het doel is niet om ‘meer te doen’, maar om bewuster te kiezen.
- Pas de oefening aan op je energie, mogelijkheden en de situatie waarin je bent.

