

# ***Relaxatietraining***

begeleidende tekst bij de relaxatietraining

Eric Depreeuw- Dr. Psychologie

## **INHOUD**

**Waarom relaxeren?**

**Wat kan je met relaxatie bereiken?**

**Welke relaxatietechniek kiezen?**

**Hoe leer je relaxeren?**

**Hoe een oefensessie beëindigen?**

**Hoe relaxatie gebruiken in het dagelijkse leven?**

## WAAROM RELAXEREN?

De vraag naar relaxatie groeit meestal vanuit een ongenoegen, een psychisch of fysiek ongemak dat jijzelf, eventueel na een gesprek met iemand die je goed kent, in verband brengt met *spanningen*.

De oorzaken van deze *spanningen* kunnen zeer uiteenlopende vormen aannemen, zoals een nakend examen, een sollicitatiegesprek, een drukke periode op het werk, conflicten of zorgen in het gezin, met je partner of op de job...

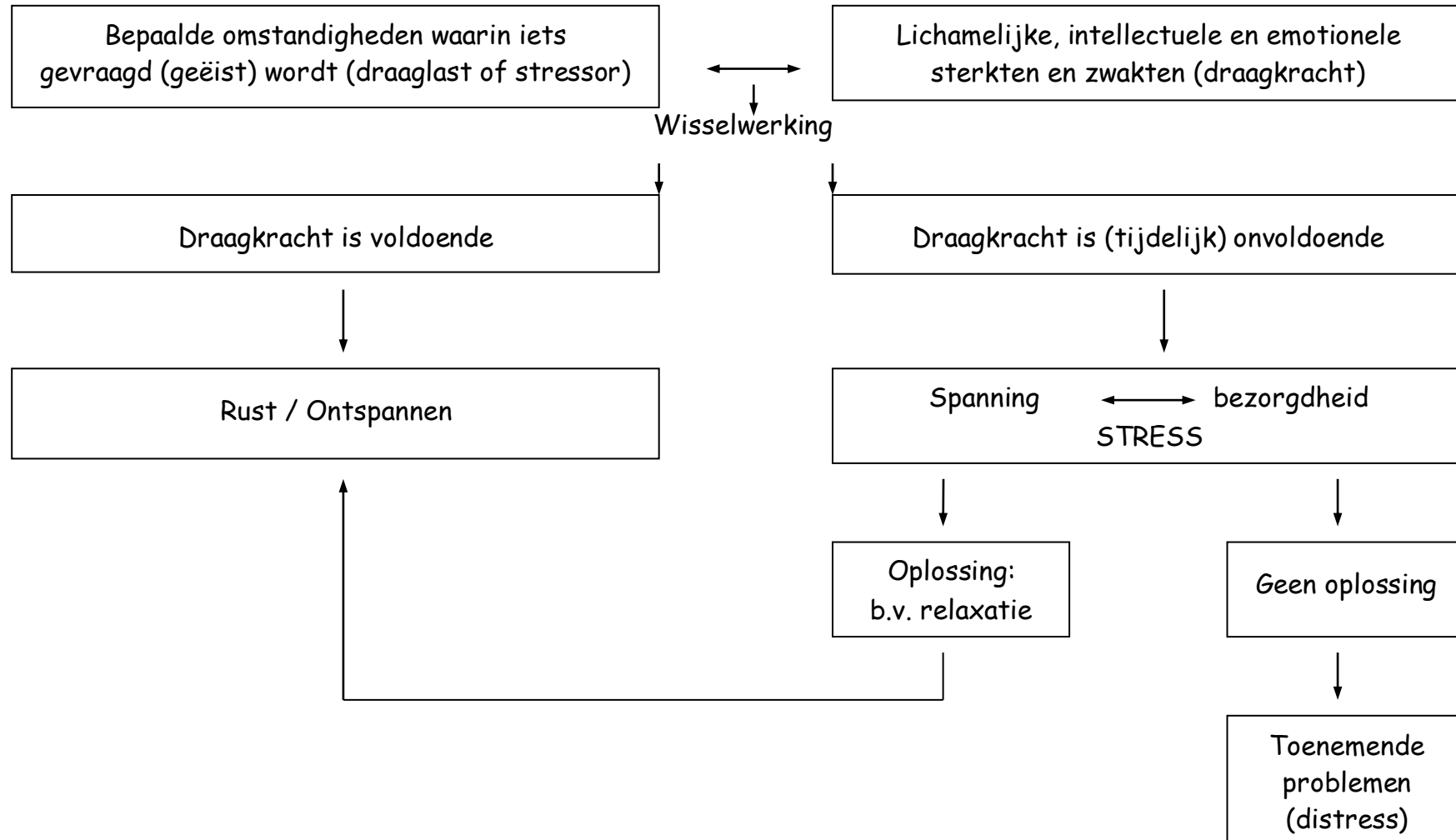
Bijna alles kan 'spanningsleverancier' worden op voorwaarde dat je je er bezorgd om maakt. Dit laatste kan je merken als je er meer dan anders over piekert. Soms zit het probleem in je achterhoofd en realiseer je je maar half, of zelfs helemaal niet, dat het je zo in zijn greep heeft.

Wanneer spanning zeer intens is of lange termijn aanhoudt, kan ze *bijkomende problemen* bezorgen. We kunnen dit enerzijds vergelijken met een wagen die je één keer erg forceert (b.v. met te weinig olie en veel te zwaar geladen een snelle rit maken). Anderzijds kan je met een wagen ook problemen krijgen als je hem regelmatig 'ietwat' boven zijn mogelijkheden laat functioneren. Ook jijzelf kan ten gevolge van **OVERBELASTING** en de daaruit volgende *spanningen*, minder goed functioneren in je contacten met anderen (b.v. nogal onverdraagzaam, prikkelbaar), in je werk (b.v. concentratieverlies, er geen vat meer op hebben, minder presteren, toenemende angst), in ontspanning (b.v. er niet kunnen van genieten) of in je noodzakelijke menselijke behoeften (b.v. geen of teveel eetlust, te weinig of onrustig slapen, seksuele problemen). Wanneer deze moeilijkheden te lang aanslepen, kunnen ze uitgroeien tot even grote problemen, zowel op lichamelijk als op psychisch vlak (b.v. totaal ondermijnd zelfvertrouwen).

Schematisch kan zo'n proces er uitzien als in Figuur 1 op de volgende bladzijde.

Uit het feit dat de spanning ontstaat uit een wisselwerking tussen wat van buiten op je afkomt en je eigen mogelijkheden én beperktheden, kan je meteen afleiden dat eenzelfde situatie niet hetzelfde spanningseffect kan hebben op verschillende mensen. Zowel de fysieke en psychische weerstand, als de capaciteiten om oplossingen te vinden (sociaal, intellectueel, motorisch...) zijn erg ongelijk verdeeld over de mensen. Daarnaast stelt niet iedereen dezelfde eisen aan zichzelf. Eenzelfde opgave en inspanning zal door een ambitieus iemand kleiner worden geschat dan door een laaggemotiveerde. De nadelige weerslag kan voor de eerste echter groter zijn.

Figuur 1: samenhang tussen draaglast, draagkracht en spanning



## WAT KAN JE MET RELAXATIE BEREIKEN?

Relaxatie alleen neemt angst en spanning zelden volledig weg. Dikwijls zijn het normale bestanddelen van een mensenleven. Vaak is er meer nodig om angst en spanning in te perken dan alleen maar relaxatie.

Relaxatie werkt ook niet als een kalmeermedicament. Het effect ervan is, zeker in het begin, minder langdurig en minder ingrijpend. We komen daar nog op terug.

Relaxatie kan je helpen op de volgende manieren (zie ook Figuur 2):

- ◆ *Bevorderen van zelfcontrole*  
In bepaalde situaties kan je door relaxatie de spanning minder hoog laten oplopen waardoor je minder energie verliest en je concentratie beter kan richten op wat bijdraagt tot een echte oplossing van het probleem (b.v. iemand van antwoord dienen in plaats van bezig te zijn met hoe je zo snel mogelijk weg kan, oplossingen voor een vraagstuk uitproberen in plaats van agressief of paniekerig gedoe).
- ◆ *De lichaamsfuncties onder controle houden*  
Door de spanning in duur en intensiteit te beperken treedt geen beschadiging op of blijft ze beperkt. Je vermijdt dat er nadelige gevolgen ontstaan zoals slapeloosheid, hart- en vaatstoornissen.
- ◆ *Zelfvertrouwen versterken*  
Op langere termijn helpt relaxatie om met *minder angst* en met *meer zelfvertrouwen* moeilijkheden aan te pakken: wanneer ik al enkele malen examens heb afgelegd zonder paniek, zal een nakend examen mij (vooraf) minder paniek bezorgen. De vroeger evidente en sterke band tussen examens en paniekgevoel wordt losser en kan zelfs verdwijnen. Ik krijg dan ook een andere kijk op mezelf in confrontatie met die situaties.



## WELKE RELAXATIETECHNIEK KIEZEN?

Er staan vrij veel methoden ter beschikking om jezelf tot meer rust en kalme te brengen. Een gesprek, een weekend in de Ardennen, een pint of een pil... Nochtans moet in functie van de concrete noden, een keuze worden gemaakt.

Een goede relaxatietechniek beantwoordt aan de volgende vereisten:

1. De techniek moet *werkzaam* of *effectief* zijn bij de controle van spanning.
2. De techniek moet bruikbaar en ter beschikking zijn in *zoveel mogelijk* en in *verschillende situaties*. Zo kan hypnose wel goed werken maar zolang de medewerking van de hypnotiseur nodig is, is de toepasselijkheid als relaxatietechniek beperkt. Wanneer ik alleen tot rust kom bij een bepaalde kopstand van yoga, stelt dit uiteraard problemen in een examensituatie! Medicatie werkt alleen als ik mijn pilletjes niet ben vergeten...
3. Zowel *het lichaam* als *het bewustzijn* moeten erbij betrokken zijn; het menselijk functioneren is één geheel. Een bepaalde methode kan echter wel meer nadruk leggen op het ene dan op het andere.
4. De *ongewenste neveneffecten* moeten zo klein mogelijk zijn. Als een kalmeermiddel niet alleen rustiger maakt maar ook het denkvermogen afzwakt, kan dit problemen geven bij het werk of bij het besturen van een voertuig. Ditzelfde geldt tevens voor alcohol.
5. Bepaalde technieken hebben daarentegen *gunstige neveneffecten* die we liefst maximaal zien. Sommige yoga-oefeningen hebben een wenselijk stimulerend of inhiberend effect op bijvoorbeeld de bloedsomloop of de spijsvertering. Autogene training en progressieve relaxatie bevorderen het concentratievermogen en het aanvoelen van het eigen lichaam.

In therapie of in studiebegeleiding zal je als relaxatietechniek meestal te maken hebben met *Autogene training* ofwel met *Progressieve relaxatie*. In het kort volgt een vergelijkende beschrijving van beide methodes.

### AUTOGENE TRAINING

Deze werkt vooral door auto-suggestie: ik ontspan mezelf door bepaalde formules te herhalen. Ze legt daarbij de hoofdklemtoneel op het bewustzijn, de actieve concentratie.

Ze laat het lichaam passief en loop worden. Het lichaam 'ondergaat' de instructie en de suggestie, men laat het over zich komen.

Autogene training bestaat uit zes stappen die opeenvolgend betrekking hebben op

- ◆ het spierstelsel
- ◆ de bloedsomloop
- ◆ de hartfunctie
- ◆ de ademhaling
- ◆ het voorhoofd (helder denken)
- ◆ de abdomen (gevoelscentrum)

Men kan een globale relaxatie beogen of een meer gerichte (b.v. ademhaling bij astma).

Autogene training vergt twee tot zes maanden leertijd en wordt dikwijls gecombineerd met psychotherapie.

Ze duurt op het einde per sessie ongeveer 20 tot 30 minuten, maar kan ook in verkorte en versnelde vorm onmiddellijk effect opleveren.

### **PROGRESSIEVE RELAXATIE**

Deze werkt vooral door opeenvolgende spieren en spiergroepen te spannen en daarna te ontspannen. Door een vermoeidheidseffect in de spieren wordt een spontane ontspanning gemakkelijker. Men heeft de indruk actief bij het relaxeren betrokken te zijn, men *doet* iets.

Het bewustzijn volgt wat in de spieren gebeurt, registreert spanning, ontspanning en het verschil tussen beide.

Progressieve relaxatie werkt met een groot aantal spiergroepen, o.a.

- ◆ linker- en rechterhand, linker- en rechterarm
- ◆ voorhoofd, ogen, neus, mond
- ◆ nek, schouders, borstkas, buik
- ◆ linker- en rechtervoet, linker- en rechterbeen

Deze methode kan een globale relaxatie beogen of een meer gerichte (b.v. spieren van het hoofd bij spanningshoofdpijn).

Ze vergt twee tot drie maanden oefentijd en wordt eveneens dikwijls gecombineerd met psychotherapie.

De oefening duurt maximaal 20 tot 25 minuten (alle spiergroepen) maar wordt progressief verkort tot een zeer snel toepasbare techniek (b.v. tot tien tellen).

## HOE LEER JE RELAXEREN?

Met relaxatie bedoelen we in deze tekst hoofdzakelijk de Autogene Training (AT) en de Progressieve Relaxatie (PR). Voor beide methoden gelden ongeveer dezelfde vuistregels, waarvan we de belangrijkste kort bespreken.

1. Beide relaxatietechnieken moeten worden *geleerd*. Dit vraagt tijd en vooral inspanning terwijl het verhoopte resultaat soms op zich laat wachten. Leren relaxeren is als leren zwemmen. Uiteindelijk wil je jezelf boven water houden (verhoopte resultaat) maar eerst moet je bewegingen en technieken verwerven. De duur om de relaxatietechnieken te leren, varieert sterk van persoon tot persoon.
2. In de leerfase leg je best de klemtoon op *wat je doet*, op *hoe je bepaalde gedragingen stelt* en op de frequentie waarmee je oefent. Als het resultaat centraal staat, geraak je al gauw ontmoedigd omdat je wil forceren. Ontspannen voelen is een automatisch gevolg van een juist toegepaste techniek. Je kan dit niet omkeren, forceren is spanningsverhogend.
3. Men leert beter onder aanmoediging dan onder bestraffing. Van zelfverwijten of te hoog geplaatste of te vage doelstellingen, heb je meer last dan hulp.

Uitgaande van je concrete gedragingen, probeer je in elke sessie even goed of beter te doen dan vorige keer. Lukt het je, zoveel te beter. Faal je in je opzet, tracht dit te *accepteren* zonder zelfverwijt. Dit laatste verhoogt de spanning en leidt tot ontmoediging of nieuwe, te hoog geplaatste doelstellingen als compensatie voor de ontgoocheling. Daardoor wordt de kans op nieuwe mislukkingen groter en dus volgen nieuwe zelfverwijten...

Probeer na elke sessie je inspanning en eventuele vorderingen *positief te belonen* in de trend van 'Je hebt je prima ingespannen!', 'De concentratie lukte precies iets beter ondanks mijn vermoeidheid', 'Het ging niet maar ik accepteer het precies vlotter.' 'Een volgende keer beter...'

4. Je oefent *twee tot drie maal daags*. Dit stelt voor velen nogal wat problemen: men vergeet, heeft geen tijd, stelt uit... Bewust blijven van de moeilijkheden die je tot relaxatie deden besluiten en het gepland vrijhouden van de nodige tijd in je dagschema leidt meestal tot de noodzakelijke, regelmatige training.



Er moet voldoende *tijd* worden voorzien per oefensessie. Als je snel, wil relaxeren of in conflict zit omdat je verder studeren of TV kijken belangrijker vindt, gaat je relaxatie onherroepelijk de mist in bij gebrek aan ... concentratie.

Vooraf in de leerfase is de *omgeving* belangrijk: een voldoende verwarmde kamer, een rustige omgeving (geluid, licht), een gemakkelijke zetel of een niet te doorzakend bed ... Ook de beveiliging tegen onverwachte bezoekers (binnenlopen, bellen, kloppen, telefoon!) is essentieel.

In functie van een goede concentratie en van de nodige regularisering van je lichaam is *de ademhaling* van uitzonderlijk belang, vooral het uitademen. Buikademhaling is gewenst met een verhouding van 1/3 inademen tot 2/3 uitademen. Ook hier mag men evenwel niet forceren: goed ademen is deels ook een gevolg van training en van ontspanning!

Andere hulpmiddelen bij het leren relaxeren zijn een externe instructor, regelmatige individuele of groepsbegeleiding en een relaxatienotitieboek.

## **EXTERNE INSTRUCTOR**

Velen hebben aanvankelijk last met zichzelf de relaxatie-instructies te geven; Ze bereiken gemakkelijker een effect als ze een andere (de therapeut of begeleider) de instructie horen geven. Frequent wordt een instructie op een cassettebandje ingesproken en thuis als steun gebruikt. Geleidelijk aan probeert men meer zelfcontrole op te bouwen en de externe instructie te vervangen door zelfinstructie.

## **BEGELEIDING**

Als je er alleen voor staat, zwakt de goede moed soms snel af. Daarom is een regelmatige opvolging door een buitenstaander vaak stimulerend. Niet alleen spoort dit aan om regelmatiger te oefenen, ook obstakels en problemen kunnen worden besproken. Soms is deze begeleiding individueel, veelal verloopt ze ook in groep (drie tot tien personen).

## **NOTITIEBOEK (zie Figuur 3)**

Na elke oefening zal je best enkele aantekeningen maken in verband met je vorderingen. Zoals reeds benadrukt, moet hierbij de meest aandacht gaan naar de techniek en niet naar het resultaat (wat?, hoe?, wanneer?). De verschillende gedragingen die nodig zijn om tot het relaxatieresultaat te komen, moeten

nauwkeurig worden beoordeeld. (concentratie, spiergroepen, ademhaling ...) zodat je begeleider en jijzelf verbeteringen kunnen beoordelen of eventuele correcties kunnen worden aangebracht. Het resultaat mag uiteraard ook aan bod komen. Daarvoor is de *spanningsmeter* het aangewezen middel.

*Figuur 3: Voorbeeld notitieboek*

Datum en uur	Gedragingen	Spanningsmeter	Opvallende bemerkingen
16-12-95			
12 uur	Concentratie: slecht Ademhaling: gejaagd Spieren: OK	4-4	Honger: wilde gaan eten
22 uur	Concentratie: beter Ademhaling: goed, vooral naar einde	5-2	In bed - moe Zeer diep geslapen - droom over vader
<hr/>			
17-12-95	Niet geoefend - geen zin - schuldgevoel		Te veel werk - tentamen
<hr/>			
18-12-95			
8 uur	Concentratie: goed Ademhaling: sneller  Spieren losten als ik andere spieren spande	6-4	Moest tentamen doen om 9 u. Bleef achteraf kalmer dan anders
12 uur	Concentratie: slecht Ademhaling: snel	6-6	Honger, moe, geen zin Examen zat in mijn hoofd
<hr/>			

Voor je aan de oefening begint, registreer je je eigen globale spanning door er een puntwaarde aan toe te kennen van 1 (zeer rustig) tot 10 (uitzonderlijk gespannen, paniekerig). Na de oefening doe je hetzelfde. Uiteraard bedoelen we met deze 'meting' enkel een globale en soms wat ruwe aanduiding van je spanning. Meestal werkt deze schatting wel na enkele pogingen.

Ook opvallende ervaringen, zoals sterke lichamelijke sensatie, pijn, levendige beelden die plots naar boven komen, angst of verwarring in de beleving van jezelf moeten nauwkeurig worden opgeschreven.

Het notitieboek wordt meegenomen naar de instructiesessies en daar besproken. Soms biedt het ook belangrijk materiaal voor de therapeutische sessies.

## HOE EEN OEFENSESSIE BEËINDIGEN?

Vooral wanneer je reeds een zekere vaardigheid verworven hebt in het snel en intensief relaxeren, moet je voldoende aandacht besteden aan het beëindigen van de oefening en het *hernemen* van je gewone activiteiten. Immers, een intense relaxatie heeft een zalig, loom, slaperig gevoel als resultaat met een overeenkomstige werking van het vegetatieve zenuwstelsel (lagere bloeddruk en hartslag, verminderde zuurstoftoelevering, enz.). Een te snel hervatten van de gewone activiteiten kan een aanzienlijke verstoring van dit evenwicht tot gevolg hebben (duizeligheid, onpasselijkheid of uren durende loomheid).

Als je goed ontspannen bent ten gevolge van de oefening, kan je eventueel rustig blijven liggen om er intens van te genieten. De fijne ervaring kan zelfs nog worden versterkt door in fantasie rustgevende beelden te beleven (de zee, een warm bad, een wiegend bladerdek met de zon erdoor heen spelend, enz.) Moet je er toch mee ophouden, dan zijn er *drie fasen* te volgen bij de herneming:

1. Diep en sneller ademen (een beetje hijgen zelfs).
2. Armen, benen en het ganse lichaam rekken en strekken (zoals bij het ontwaken in kinderfilms!).
3. Ogen openen en voorzichtig recht zitten. Je volgt je eigen tempo en probeert zoveel mogelijk je bereikte ontspanning te behouden. Schakel daarom niet meteen over op drukke activiteiten. Neem liever iets rustigs (een maaltijd, de krant, een gesprekje...).

### BELANGRIJK!

Deze activering mag uiteraard nooit uitgevoerd worden voor het slapen gaan. Wordt de relaxatie-oefening voor het inslapen gedaan, dan is het helemaal niet erg als men ergens middenin zalig indommelt.

## HOE RELAXATIE GEBRUIKEN IN HET DAGELIJKSE LEVEN?

Veel voorkomende fouten bij het 'transfereren' van de relaxatietechniek naar de dagelijkse praktijk, zijn het te vroeg willen toepassen en in te moeilijke situaties. Anderzijds zijn er sommigen die de transfer niet realiseren en verwachten dat vijftien minuten oefenen hun hele dag rustig zal doen verlopen.

Onze vergelijking met het leren zwemmen doortrekkend, kunnen we stellen dat je eerst de nodige bewegingen en de coördinatie leert en dit gebeurt meestal in ondiep water. De overstap naar het diepe bad of naar een open en woelige zee, maak je bij voorkeur geleidelijk en na voldoende voorbereiding.

Een eerste toepassing mag worden nagestreefd van zodra je tijdens je oefening op vrij korte tijd (één tot drie minuten) tot een behoorlijke spanningsverlaging in staat bent (Zie Figuur 4). Het is dan aan te bevelen om tijdens de dag regelmatig 'contact te nemen met je eigen lichaam' en een spanningsmeting te doen (van 1 tot 10). Indien de spanning als hinderlijk hoog wordt aanvoeld, kan kort gerelaxeerd worden op een manier die aangepast is aan de situatie. Daarna schat je de spanning opnieuw en eventueel wordt een uitgebreidere relaxatie gepland. Zo'n korte ontspanningspauzes zijn bijna overal en altijd mogelijk (b.v. tijdens het wandelen, studeren, auto besturen, trampen). Ze verlagen het gemiddelde spanningsniveau van een dag en voorkomen dat je jezelf voorbij holt.

Moeilijker is de transfer naar specifieke situaties met een hoge spannings- of angstgraad. Het gaat hier meestal om probleemsituaties die meer vergen dan alleen maar rustig blijven (b.v. een conflict met de partner, een muziekkuitvoering, een examen...). Hier moet de transfer geleidelijk aan worden gerealiseerd en bij voorkeur onder begeleiding. Enerzijds moet een leerprogramma met stijgende moeilijkheidsgraad worden samengesteld, wat lang niet altijd eenvoudig is. Anderzijds moeten meestal bijkomende problemen opgelost en/of nieuwe vaardigheden worden geleerd. Deze aspecten over het hoofd zien, leidt tot ontmoediging en tot ontgoocheling ten aanzien van de mogelijke effectiviteit van relaxatie.

Dat deze techniek van groot nut kan zijn, is echter onomstotelijk bewezen in vele wetenschappelijke publicaties en in uiteenlopende ervaringen van ontelbare mensen zoals jij.



## SAMENVATTEND OVERZICHT

1. De methoden leren kennen en een keuze maken.
2. Regelmatig en geduldig oefenen.
3. Geleidelijk aan leren toepassen in het dagelijkse leven en in specifieke confrontaties
4. Veralgemeenen naar een rustige levensstijl en -houding.

Dr. Eric Depreeuw - e.depreeuw@gmail.com  
Parijsstraat 42  
3000 - Leuven  
0474/ 010 933