8 OEFENINGEN UIT DE PRAKTIJK

Niet iedere spanning vraagt om dezelfde oefening.

Bij onrust, stress of als je juist weinig voelt.



Audrey de Jong
Klinisch psycholoog en psychotherapeut

01 | ORIËNTATIE

Window check

Herken onrust, helderheid of afstand



Na een drukke dag, een lastig gesprek of een moment waarop je weinig voelt: welke beschrijving herken je nu?

VEEL ACTIVATIE

Bijvoorbeeld onrust, spanning of haast. Wat helpt je aandacht verbreden? Vertragen kan een mogelijkheid zijn.

AANWEZIG EN BETROKKEN

Je kunt voelen, denken en reageren. Soms helpt spanning je juist om aandachtig te blijven of in actie te komen.

VLAK OF OP AFSTAND

Kijk rustig rond of voel je voeten. Zacht bewegen of contact zoeken kan je helpen weer meer aanwezig te zijn.

Wat merk ik op - en wat helpt mij verder?

BRON Siegel (1999), The Developing Mind.

02 | ADEM

Resonantieademhaling

Een zacht, regelmatig ademritme



WANNEER PROBEREN

Wanneer een rustig ritme houvast biedt. Adem zacht en op je eigen tempo.

ZO DOE JE HET

1. Zit zoals je comfortabel kunt zitten.
2. Adem zacht vijf tellen in.
3. Adem zacht vijf tellen uit, zonder pauze.
4. Probeer drie tot vijf minuten.
5. Pas het tempo aan als dat prettiger is.

EEN RITME DAT PAST

Vijf tellen is een beginpunt. Kies een tempo dat rustig en comfortabel voelt.

BRON Zaccaro e.a. (2018), Frontiers in Human Neuroscience.

03 | ADEM

Fysiologische zucht

Twee inademingen, één lange uitademing



WANNEER PROBEREN

Wanneer een korte ademstructuur prettig lijkt. Merk op hoe het voor jou voelt.

ZO DOE JE HET

1. Adem in door je neus.
2. Neem meteen daarna, zonder uit te ademen, een korte extra snuif door je neus.
3. Adem langzaam uit, zonder leeg te persen.
4. Probeer dit één tot drie keer en adem daarna gewoon.

EEN KLEIN BEGIN

Probeer eerst één zachte zucht. Merk op hoe de lange uitademing voor jou voelt.

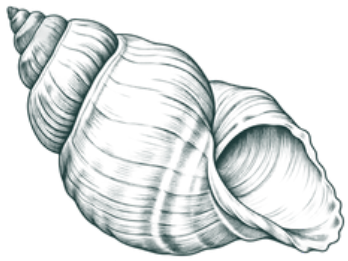
Ga daarna verder in je gewone ademritme.

BRON Balban e.a. (2023), Cell Reports Medicine.

04 | KLANK

Hummen

Aandacht voor klank en trilling



WAT JE KUNT VERKENNEN

Een zachte klank op de uitademing. Merk op hoe het klinkt en waar je de trilling voelt.

ZO DOE JE HET

1. Adem zacht in door je neus.
2. Hum rustig “mmmm” op de uitademing.
3. Merk de trilling op, zonder te duwen.
4. Probeer enkele ademhalingen.

MERK OP

Welk volume voelt prettig? Misschien voel je de trilling in je keel, lippen of borst. Je kunt na een paar ademhalingen stoppen of nog even doorgaan.

BRON Woo & Kim (2025), Physiology & Behavior.

05 | VERBEELDING

Safe place

Een plek die rust of steun oproept



01 Kies een plek

Denk aan een echte, herinnerde of denkbeeldige plek. Ook een neutrale of prettige plek is goed.

02 Merk details op

Wat zie je aan kleuren, vormen en licht? Welke geluiden passen erbij? Wat voelt prettig: steun, ruimte of temperatuur?

03 Blijf in contact

Merk op hoe deze plek voor jou voelt. Kijk af en toe rond in de ruimte waar je zit. Neem één prettig detail mee.

Kies de details die bij jou passen.
In de app kun je Safe place met gesproken begeleiding volgen.

BRON Zehetmair e.a. (2020), Journal of Medical Internet Research.

06 | ZINTUIGEN

5-4-3-2-1 grounding

Aandacht voor je omgeving



Richt je aandacht op wat je nu ziet, voelt en hoort. Ga op jouw tempo langs de zintuigen.

5 ZIET
een raam, plant of boek

4 VOELT
je voeten of de stoel

3 HOORT
vogels of verkeer

2 RUIKT
of sla dit zintuig over

1 PROEFT
zonder iets extra's te nemen

Sla gerust een zintuig over.

BRON Scott e.a. (2026), Teaching and Learning in Nursing.

07 | ADEM

Box breathing

Houvast aan vier gelijke fasen



Als tellen en structuur prettig zijn. Vasthouden mag comfortabel blijven.

01 Adem vier tellen zacht in

02 Houd vier tellen comfortabel vast

03 Adem vier tellen zacht uit

04 Wacht vier tellen

KLEIN BEGIN

Probeer drie rondes. Kies een tempo dat bij jouw adem past; je kunt altijd weer vloeiend doorademen.

BRON Balban e.a. (2023), Cell Reports Medicine.

08 | RITME

Bilateraal tikken

Een zacht links-rechtsritme



WAT JE KUNT VERKENNEN

Afwisselende aanraking geeft je aandacht een ritme. Merk op wat dit moment bij je oproept.

ZO DOE JE HET

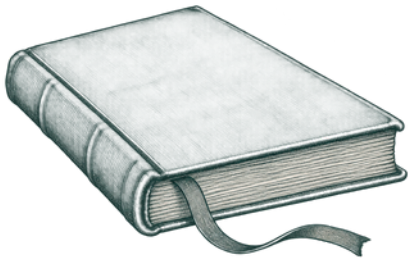
1. Zit prettig en voel de steun van je stoel.
2. Tik zacht afwisselend op je linker- en rechterbovenbeen.
3. Kies een rustig ritme dat bij je past.
4. Merk op waar je aandacht naartoe gaat.

NEEM MEE

Probeer enkele rustige wisselingen. In de Back to Safety-app vind je een begeleide versie van deze oefening.

VERDIEPING Back to Safety-app: Bilateraal tikken.

Kies. Probeer. Merk op.



Wat helpt mij op dit moment verder?

ONTDEK DE APP

Alle acht gratis oefeningen vind je uitgebreider in de app Back to Safety.
Scan de code voor iPhone of Android.

iPhone / iPad

Android

backtosafety.com