

Werkblad: Traumaregulerende adem- en speltechnieken



Waarom adem en spel?

Trauma raakt vaak het zenuwstelsel. Ademhaling en spel bieden eenvoudige en directe manieren om spanning te reguleren, veiligheid te herstellen en plezier terug te brengen. Gebruik deze oefeningen stap voor stap en observeer rustig de effecten.

■ Ademtechnieken

1. Zuchten met verlengde uitademing

Adem rustig in door de neus en zucht hoorbaar uit, alsof je een last loslaat. Herhaal 3–5 keer.

Reflectievraag: Wat merk je in je lichaam na deze oefening?

2. 4-6 ademhaling

Adem 4 tellen in door de neus en 6 tellen uit door de mond (alsof je een kaars zacht uitblaast).

Reflectievraag: Wat merk je in je lichaam na deze oefening?

3. Hand-op-lichaam ademhaling

Leg een hand op je borst en een op je buik. Adem langzaam zodat vooral je buik omhoog komt. Zeg zacht: 'Ik ben hier. Ik ben veilig genoeg.'

Reflectievraag: Wat merk je in je lichaam na deze oefening?

4. Humming / neuriën

Adem in door de neus en neurie zachtjes uit ('mmm'). De trilling kalmeert het zenuwstelsel.

Reflectievraag: Wat merk je in je lichaam na deze oefening?



■ Speltechnieken

1. Veiligheidsobject & rollenspel

Gebruik een knuffel of voorwerp als 'beschermend deel'. Vraag: 'Wat zou dit figuurtje nu tegen jou zeggen?'

Reflectievraag: Hoe verandert je stemming door dit spel?

2. Blaas-spelletjes

Blaas bellen met zeep of houd een veertje in de lucht. Speels oefenen met ademregulatie.

Reflectievraag: Hoe verandert je stemming door dit spel?

3. Grondingsspel: 5-4-3-2-1

Noem 5 dingen die je ziet, 4 die je voelt, 3 die je hoort, 2 die je ruikt en 1 die je proeft.

Reflectievraag: Hoe verandert je stemming door dit spel?

4. Bewegingsspel – dierenhouding

Kies een dier (kat, schildpad, leeuw) en doe de houding na. Zo wordt spanning speels omgezet.

Reflectievraag: Hoe verandert je stemming door dit spel?

Tip: Kies dagelijks één adem- of speltechniek en oefen kort (2–5 minuten). Kleine stapjes, vaak herhaald, bouwen een gevoel van veiligheid en regulatie op.

