# Emotional Awareness

Eva de Krijger-Feringa
Sylvain Gaspersz



Expertisecentrum
MGGZ

Landelijk
Zorgsysteem
voor Veteranen



“De Uitverkorenen”, Geertjan Lassche, documentaire NPO 2012

# *Is mentale kracht binnen Defensie meer dan door kunnen bijten?*

Expertisecentrum
MGGZ

Landelijk
Zorgsysteem
voor Veteranen

# Een moment van rust

Expertisecentrum MGGZ

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

# *Wie zijn wij?*

*Eva de Krijger-Feringa*
*Sylvain Gaspersz*

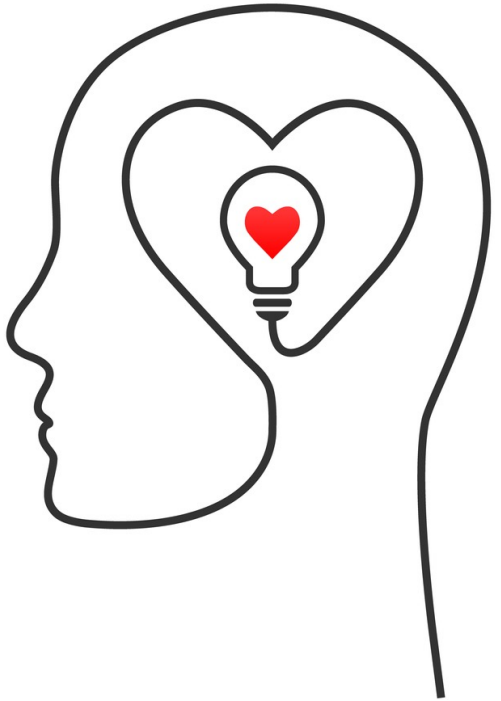
Expertisecentrum
MGGZ

Landelijk
Zorgsysteem
voor Veteranen

# (Zelf-)Compassie

Een manier van reageren op leed of ongemak waarbij je:

- Het leed echt ziet
- Op een open/niet-veroordelende manier
- En vanuit meelevende zorgzaamheid



# Experience

Expertisecentrum MGGZ

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

# Emotional Awareness

Je bent je op een open en zorgzame manier bewust van hoe het met jezelf of een ander gaat, zonder dat je het overzicht verliest.



Expertisecentrum MGGZ

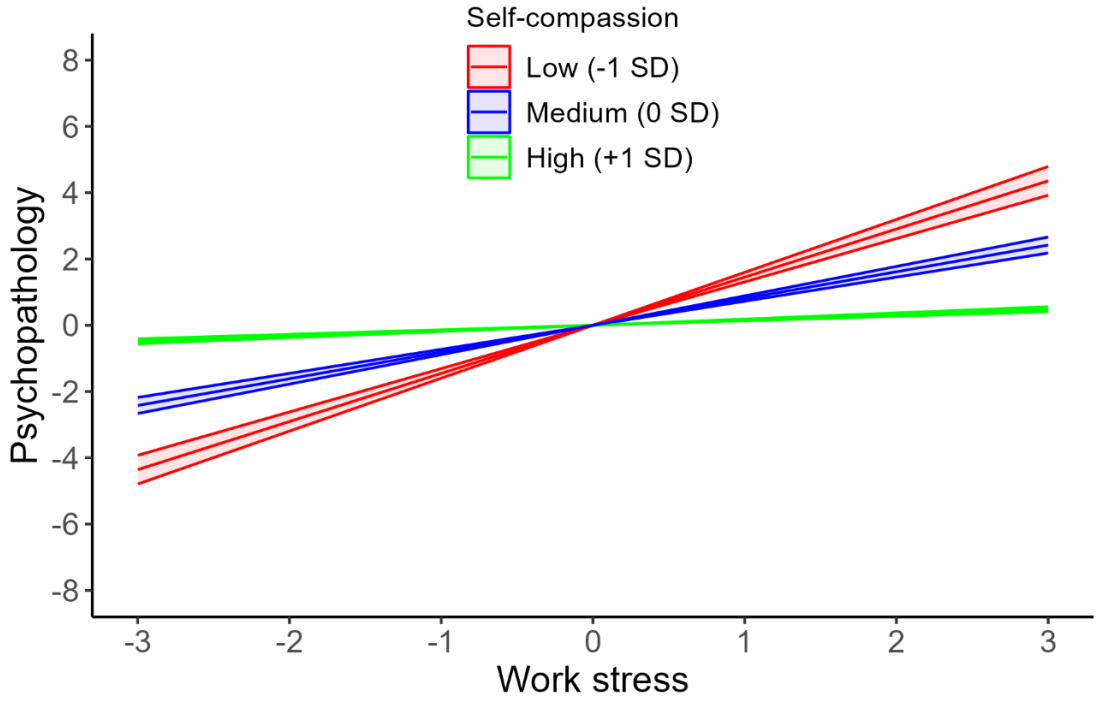
Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

# Hoe voelt voelen?

Expertisecentrum MGGZ

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

# EA – Onderzoeksresultaten




Expertisecentrum MGGZ

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

# Experience

Expertisecentrum MGGZ

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

# Tijd voor reflectie

Expertisecentrum MGGZ

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

# Aanvullende informatie

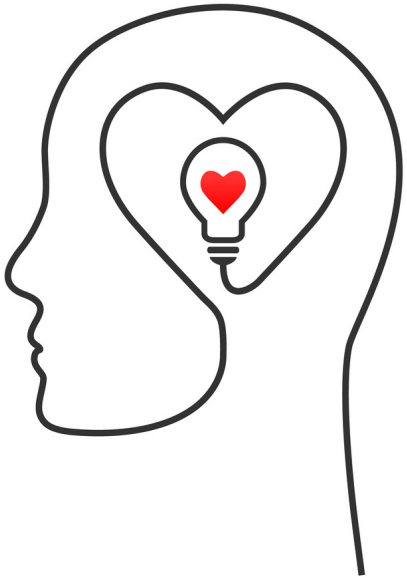
**Beste deelnemers,**

Naast de praktische sessie met ademwerk en beweging hierbij aanvullende informatie om oefeningen te integreren in je dagelijkse leefpatroon om zo een optimaal effect te creëren op je dagelijkse functioneren.
Heb je na aanleiding nog vragen, neem gerust vrijblijvend contact met me op.
(sylvain@flowin2.nl)

**Ademhalingstechnieken**

**Disclaimer**

Ademhalingsoefeningen dienen altijd in een veilige omgeving en ongeforceerd uitgevoerd te worden (Bij voorkeur zittend of liggend). Doe deze oefeningen nooit tijdens het autorijden, in het zwembad, in bad of een omgeving waar het gevaarlijk is wanneer men bij het uitvoeren van de oefeningen onwel kan worden. De oefeningen dienen uitgevoerd te worden zoals ze beschreven zijn. Oefen altijd zonder jezelf te forceren door goed naar de signalen van je lichaam te luisteren. Als je duizelig of licht in hoofd wordt pas je de ademhaling aan. Wanneer je op voorhand gezondheidsklachten hebt, raadpleeg dan een arts vóórdat je met de oefeningen begint. Het uitvoeren van de oefeningen zoals beschreven, zonder gedegen begeleiding of een instructeur, is op eigen risico. De opsteller van dit document is niet aansprakelijk voor welke schadelijke gevolgen dan ook als gevolg van het uitvoeren van de beschreven oefeningen.



Expertisecentrum MGGZ

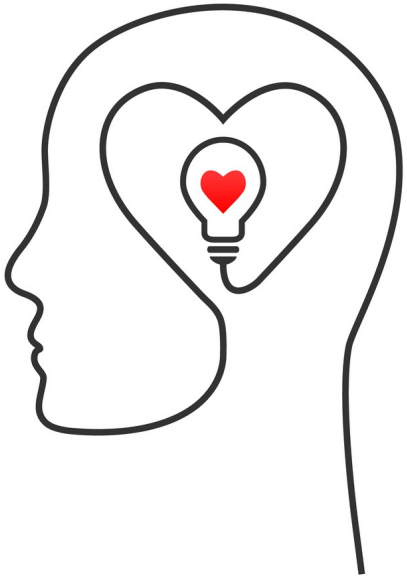
Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

**Niet vergeten:**
***Je bent op deze reis de piloot en niet de passagier.***

**Algemeen**
Om een optimaal effect tijdens en na het uitvoeren van de ademhalingsoefeningen te krijgen dient de focus te liggen op de kwaliteit van de ademhalingsbewegingen in plaats van de kwantiteit of de intensiteit van de ademhalingen. Wanneer je zo optimaal mogelijk ademhalingsoefeningen uitvoert is de kans dat het een gewoonte wordt groter.
Wanneer je intensieve ademhalingsoefeningen doet kan het zijn dat er verschillende emoties merkbaar zijn zoals angst, boosheid en verdriet. Mochten deze emoties of gedachten vragen bij je oproepen waar je niet direct een antwoord op hebt of geen raad mee weet kun je altijd vrijblijvend contact met me opnemen om te bespreken hoe hier mee om te gaan en je verder op weg te helpen. sylvain@flowin2.nl

Meer info over ademwerk: https://www.thebreathworkmovement.nl

**Spotifyplaylist:**
Playlist LZV contactdag 2026



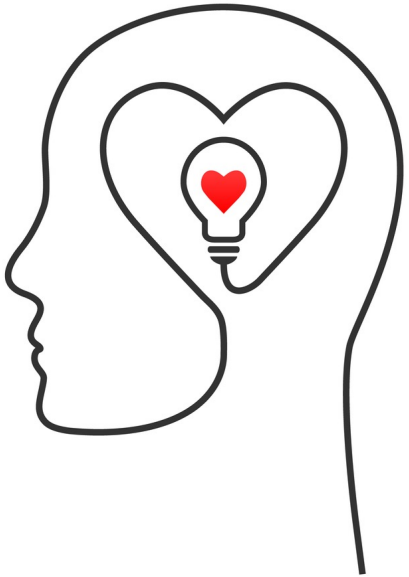
Expertisecentrum MGGZ

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

***One Breath Break***:

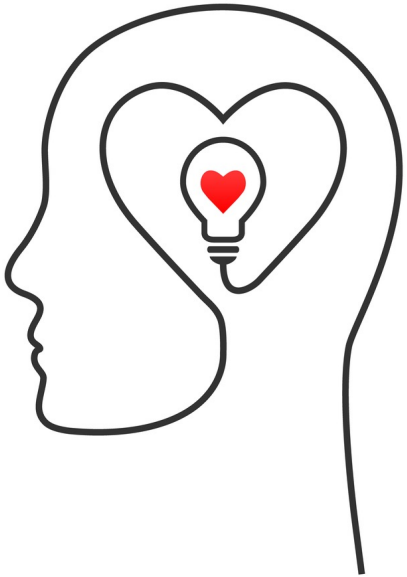
**Waarom:**
Om jezelf een snelle focus te geven of om jezelf een snelle *mind & body scan/reset* te geven.

**Hoe:**
Neem een comfortabele staande, zittende of liggende houding aan en sluit je ogen in z'n geheel of gedeeltelijk wanneer dat prettiger aanvoelt. Wanneer je de ogen niet helemaal sluit probeer dan naar een vast punt te staren. Begin dan met het waarnemen van je omgeving (geluiden, temperatuur, wind/tocht, geuren etc.), verplaats dan je focus naar je lichaam (doe een body scan, wat voel je?) en uiteindelijk gaat je focus naar je ademhaling (Inademen door je neus en uitademen door je mond). Na enkele ademhalingen adem je helemaal uit zodat je longen helemaal leeg zijn, adem dan 3-5 tellen diep in door je neus, houdt dit 2-4 tellen vast en adem dan krachtig via je mond uit. Terwijl je krachtig uitademt laat je de schouders actief zakken. Herhaal deze oefening minimaal 3 maal of zo vaak als jezelf nodig hebt om te resetten. Na het voor jou aantal benodigde herhalingen wacht je na de laatste uitademing met het opnieuw inademen, je ademt pas weer in wanneer er een natuurlijke drang tot inademen komt zonder het écht te forceren. Wanneer je weer bent gaan ademen kun je voor jezelf de vraag stellen wat je status/conditie/staat van zijn is, het antwoord kun jij dan jezelf ook geven.



**Fascia:**
https://blackroll.com/nl/article/waarom-fascia-de-oorzaak-van-pijn-kunnen-zijn

Tien jaar geleden wisten slechts weinig mensen wat een fascia is. Heb je je al eens afgevraagd hoe je spieren aan je botten zitten? Vroeger werd over bindweefsel gesproken. Dat is geen wonder: dit begrip is afgeleid van het Latijnse woord “fascia” en betekent “band, bandage”. In de wetenschap wordt tegenwoordig gesproken over een “tweede huid” en het nieuwe zintuig. Een dunne huid die met haar vezels rond elk orgaan, elk bloedvat, elk bot, elke zenuwvezel en elke spier zit en deze bij elkaar houdt. Dit weefsel zit vol zenuwvezels en heeft invloed op ons vegetatieve zenuwstelsel.



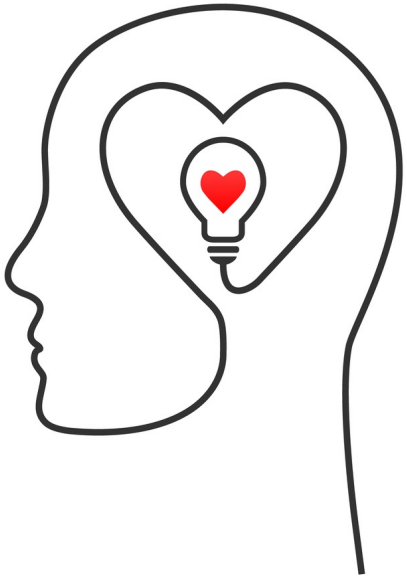
De 4 voornaamste functies van fascia zijn:

- Communiceren (hét communicatienetwerk van het lichaam)
- Vormen (verbind de gewrichten en spieren en maakt lichaamsvorm mogelijk)
- Bewegen (meegroeien met spieren en lichaamsbewegingen mogelijk maken)
- Transporteren (bouwstoffen en afvalstoffen van het lichaam vervoeren)

Je kunt je fascie ook voelen: beweeg je hoofd voorzichtig opzij en probeer je oor op je schouder te leggen. Aan de andere kant voel je nu van je schouder tot je kaak een trekkend gevoel: dat komt vooral uit de fascia, niet uit de spier.

Zolang je fascie gezond, flexibel en glad blijven, voel je deze niet. Door met name een gebrek aan lichaamsbeweging en te weinig water drinken, worden de fascie onvoldoende verzorgd. Het gevolg: de fascie verkleven, worden broos en kunnen niet alleen je zenuwen beperken, maar ook je vermogen om goed te kunnen bewegen. Vaak voel je dan ook de zogenaamde triggerpoints die ontstaan als de interactie tussen spieren en fascie niet meer goed functioneert. De betreffende spiervezels kunnen zich niet meer ontspannen, reageren op sommige plekken pijnlijk op druk of brengen pijn over naar andere delen van het lichaam. Dan voelt bijvoorbeeld je nek weliswaar gespannen aan, maar ligt de oorzaak in een heel ander deel van je lichaam. De staat van de psyche of ook wel je gemoedstoestand heeft daardoor ook invloed op de fascie, mensen die gespannen/gestresst zijn hebben vaak de schouders opgetrokken en buigen iets verkrampt voorover waardoor de functionaliteit o.a. de ademhaling beperkt wordt.

Met slechts weinig inspanning en eenvoudige oefeningen kun je de flexibiliteit en functionaliteit van jouw lichaam aanzienlijk verbeteren. Door regelmatig en gericht te bewegen zorg je ervoor dat de fascie en spieren zich beter herstellen. De best mogelijke uitkomst is dat spanningen daardoor verdwijnen en dat het lichaam in z'n geheel, lijf en brein, optimaal functioneert.

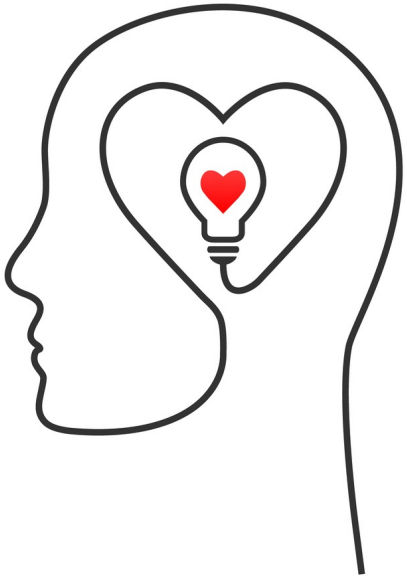


Voor meer oefeningen download de gratis Blackroll App in de Appstore/Google play.




**Kortingscode voor -15% op alle Blackroll producten via de website:**
**BR_SYL_15**
www.blackroll.com

**Meer vragen of informatie?**
**sylvain@flowin2.nl**



Expertisecentrum MGGZ

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

# Dank voor jullie aandacht!

Expertisecentrum MGGZ

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen