Vragenlijst Oefen Ervaring (VOER)

Wilt u van onderstaande lijst alle woorden aankruisen welke passen bij de veranderingen die u bij uzelf merkt na de oefeningen? Ik voel mijzelf na de oefening:

zachter	...	losser	...	prettiger	...	onverschilliger	...
harder	...	vaster	...	vreemder	...	oplettender	...
slapper	...	energieker	...	gewoner	...	makkelijker	...
sterker	...	rustiger	...	echter	...	verwarder	...
ronder	...	frisser	...	vrediger	...	meer moe	...
rechter	...	rilleriger	...	meer zin	...	slaperiger	...
dunner	...	stiller	...	minder zin	...	meer afgeleid	...
voller	...	drukker	...	opgewekter	...	geconcentreerder	...
lichter	...	actiever	...	ruimer	...	aandachtiger	...
warmer	...	slomer	...	meer gelaten	...	dromeriger	...
kouder	...	duffer	...	vrijer	...	meer mezelf	...
zwaarder	...	lomer	...	benauwder	...	vertrouwder	...
helderder	...	luier	...	lichter in hoofd	...	veiliger	...
leger	...	onrustiger	...	zwaarder in voeten	...	banger	...
luchtiger	...	trilleriger	...	trager	...	onveiliger	...
compacter	...	wiebeliger	...	behaaglijker	...	.....	...
.....	...	.....	...	.....	...	.....	...

Ademhaling		*Adem voelbaar in:*		*Hartslag*		*Hartslag voelbaar in:*	
sneller	...	flanken	...	sneller	...	hoofd	...
trager	...	borst	...	sterker	...	borst	...
voller	...	maag	...	langzamer	...	handen	...
kleiner	...	onderbuik	...	voller	...	keel	...
groter	...	onderrug	...	stiller	...	buik	...
rustiger	...	bovenrug	...	duidelijker	...	benen	...
vloeiender	...	bekken	...	hinderlijker	...	hele lichaam	...
beter voelbaar	...	benen	...	rustiger	...	.....	...
minder voelbaar	...	nek/hoofd	...	vertrouwder	...		
makkelijker	...	armen	...	.....	...		
moeizamer	...	keel	...				
regelmatiger	...	neus	...				
meer vanzelf	...	mond	...				
dieper	...	hele lichaam	...				
vrijer	...	.....	...				
ruimer	...						
.....	...						

Hoe vindt u het om deze lijst in te vullen? Hoe verliepen de oefeningen volgens u?

makkelijk ... ... moeilijk goed ... ... matig

Naam:..... Man / vrouw

Leeftijd: ..... Datum: .....

Toelichting

Deze vragenlijst is in 1991 opgesteld, en is geïnspireerd door de McGill pijn vragenlijst. De lijst bevat allerlei soorten woorden om ervaringen te omschrijven. De McGill vragenlijst wil de pijn ervaring preciseren, de VOER wil de ervaring van ontspanning onder woorden brengen.

Het blijkt een goed hulpmiddel te zijn, om een patiënt/cliënt te helpen zijn ervaringen onder woorden te brengen om deelnemers aan een groepsles te helpen inzien dat ieders ervaring anders is

Het leidt ertoe dat deelnemers de eigen ervaring serieus gaan nemen, de aandacht meer bij de eigen beleving gaan brengen en inzien dat ook weinig spectaculaire ervaringen de moeite waard zijn. De metacommunicatie is dat ieder zijn eigen werkelijkheid heeft en er geen norm is. Er is evenmin een specifiek doel van ontspanningsinstructie, er is geen antwoord op de vraag 'wat moet ik voelen'.

De verleiding om te proberen de 'structuur' van deze lijst te onderzoeken is weerstaan, d.w.z. is er samenhang tussen het gebruik van bepaalde woorden, zijn er latente variabelen die door meerdere woorden worden bedoeld en die de lijst zouden kunnen vereenvoudigen. Het doel is juist de complexiteit van de ervaringen te laten zien, en niet tot een abstract begrip te reduceren.

Wel is het mogelijk het aantal woorden te tellen per rubriek, 'algemeen', 'hart' en 'ademhaling' en in totaal. In een vierdaagse cursus begin jaren negentig is de VOER elke cursusdag ingevuld door de deelnemers, de woorden per persoon geteld en de uitkomsten aan de deelnemers op de slotdag gepresenteerd. Er waren mensen die van een totaal van 2 of 3 naar een totaal van 12 gingen: dit was meestal dat ze meer gingen voelen. Anderen gingen van een groot aantal woorden bv. 20-30 naar een stuk of 12 en zij zeiden dat ze eerst verrast waren door hun ervaringen maar gaandeweg meer specifiek werden en daardoor minder aangekruist hadden. Gemiddeld scoorden de mannen en vrouwen praktisch gelijk: vrouwen praten misschien makkelijker, maar mannen voelen even veel.

De lijst en het aantal woorden zou te valideren zijn door deze te vergelijken met scores op andere metingen van een 'ingang', zoals de Evaluatievragen Ontspanningsinstructie (EVO), de Vragenlijst Toepassen van Ontspanning (VTO) en het aantal drieplus (DVW).

Overigens is opgevallen dat hartpatiënten opvallend weinig woorden in de rubriek 'hart' aankruisen, vergeleken met andere soort patiënten. Nader onderzoek zou zinvol zijn.