

Vragenlijst Toepassen van Ontspanning (VTO)

Onderstaande vragen gaan over uw ervaringen met bewust ontspannen en ontspannen ademen. Wilt u elke vraag beantwoorden?

	vaak (2)	soms (1)	nooit
1. Ik merk dat mijn lichaam ontspant,			
wanneer ik rustig zit	0	0	0
wanneer ik rustig lig	0	0	0
wanneer ik rustig sta	0	0	0
bij inspanning	0	0	0
bij emoties	0	0	0
2. Ik merk dat ik vanzelf met de buik adem,			
wanneer ik rustig zit	0	0	0
wanneer ik rustig lig	0	0	0
wanneer ik rustig sta	0	0	0
bij inspanning	0	0	0
bij emoties	0	0	0
3. Ik neem de tijd voor bewust ontspannen,			
enkele malen per dag	0 (1)		
eenmaal per dag	0 (2)		
een enkele maal per week	0 (3)		
zelden of nooit	0 (4)		
4. Een voordeel van bewust ontspannen ademen is voor mij			
het verbetert lichamelijke klachten	0	0	0
het vergroot mijn helderheid van geest	0	0	0
het verbetert mijn stemming	0	0	0
het geeft me innerlijke rust	0	0	0
het bevordert mijn lichamelijk vermogen	0	0	0
het vermindert mijn vermoeidheid	0	0	0
5. Een nadeel van bewust ontspannen ademen is voor mij			
het verergert sommige klachten	0	0	0
het maakt me onrustig	0	0	0
het verstoort mijn stemming	0	0	0
het hindert me in mijn bezigheden	0	0	0
het maakt me moe	0	0	0
het verwart me	0	0	0

6. Hoe en wanneer past u de oefeningen voor ademhaling en ontspanning toe?

Naam: man / vrouw

Leeftijd: Datum:

Rust		Actie		Voordeel		Nadeel		Oefenfreq.	
------	--	-------	--	----------	--	--------	--	------------	--

Toelichting: voordelen en nadelen

Het leereffect van ontspanningsinstructie werd beoordeeld door de therapeut op grond van zijn observatie en vragen naar de patiënt. Daarnaast is de mate waarin de patiënt het geleerde werkelijk toepast ook te objectiveren door middel van een vragenlijst die de patiënt invult.

Deze vragenlijst is te gebruiken aan het einde van een behandeling met ontspanningsinstructie of bij een tussentijdse evaluatie. Men kan de ingevulde antwoorden samen met de patiënt bespreken, waardoor een duidelijker beeld kan ontstaan van wat de patiënt ermee doet.

In de loop van circa 10 jaar zijn ingevulde vragenlijsten verkregen van meer dan 700 personen, waaronder patiënten alsook therapeuten die aan een beroepscursus in ademtherapie meededen. Structuur- analyse van de antwoorden leverden een duidelijke structuur van de vragenlijst op. De antwoorden op de vragen zijn te berekenen tot vier scores:

RUST: de eerste drie vragen van vraag 1 en 2; samen 6 vragen.

ACTIE: de laatste twee vragen van vraag 1 en 2; samen 4 vragen.

VOORDEEL: alle zes vragen van vraag 4.

NADEEL: alle zes vragen van vraag 5.

De scores zijn te berekenen door de antwoorden op te tellen, waarbij 'vaak' de waarde 2 krijgt en 'soms' de waarde 1. De scores kunnen dus variëren van 0 tot 12 voor VOORDEEL, NADEEL en RUST, en van 0 tot 8 voor ACTIE.

Waarden van RUST geven de mate aan waarin ontspanning en ontspannen ademen vanzelf optreedt en herkend wordt wanneer men rustig zit, ligt of staat. Dit is een belangrijk gegeven voor thuis toepassen en voor de mate waarin men natuurlijke rustmomenten benut.

Waarden van ACTIE geven de mate aan waarin men ook ontspant wanneer men geactiveerd is, zoals tijdens inspanning en emoties. Dit betekent een verder gaande generalisatie en integratie van ontspanning, die dan ook over het algemeen veel lagere scores oplevert dan de factor RUST.

Van bijzondere interesse is de balans van voordeel en nadeel. Opmerkelijk is dat deze twee factoren nauwelijks samenhangen. Men kan veel voordeel ervaren en tegelijkertijd veel of weinig onprettige ervaringen opdoen.

Het begrip nadeel is relatief. Onprettige gewaarwordingen kunnen erbij horen en worden meestal zo opgenomen. Het is te verwachten dat personen voor wie de nadelige ervaringen groter zijn dan de voordelige effecten van bewust ademen niet erg gemotiveerd zullen blijven.

Oefenfrequentie:

1 = enkele malen per dag;

2 = eenmaal per dag;

3 = enkele maal per week;

4 = zelden of nooit