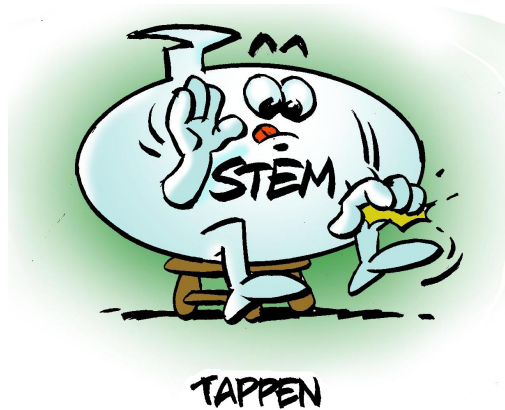


Tappen



Oefening om spanning te reduceren (tapping)

Onderstaande oefening kan helpen om spanning te verminderen, mits correct uitgevoerd.

Voorafgaand aan het tappen word je gevraagd om je te concentreren op een traumatische herinnering. Tijdens het tappen word je vervolgens afgeleid door middel van bilaterale stimulatie, waarbij beide hersenhelften geactiveerd worden. Het doel hiervan is om de traumatische ervaring te helpen verwerken en eventuele symptomen of trauma-gerelateerde klachten te verminderen.

Voordat je met de oefening begint, maak je een inschatting van de spanning die je op dat moment ervaart, op een schaal van 0 tot 10.

Instructies voor de tapping-oefening:

1. Ga op een stoel zitten met beide voeten op de grond.
2. Fixeer je ogen op een vast punt recht voor je.
3. Breng je aandacht naar een beeld of gevoel dat je als moeilijk of onprettig ervaart.
4. Als je dat helder voor je hebt, knik dan lichtjes om aan te geven dat je klaar bent om te beginnen.
5. Start met tappen: tik om en om met je linkerhand op je linkerknie en met je rechterhand op je rechterknie.
 - o Alternatief: gebruik de 'butterfly'-techniek door met je linkerhand op je rechterschouder en je rechterhand op je linkerschouder te tikken.
 - o Doe dit gedurende 30 tot 60 seconden.
6. Sluit je ogen als je dat prettig vindt.
7. Open vervolgens je ogen en fixeer ze opnieuw op het punt voor je.
8. Word je bewust van wat je nu ervaart (beeld of gevoel) en registreer opnieuw de intensiteit van het gevoel of beeld.
9. Als de spanning voldoende is afgenomen of niet verder toeneemt, kun je stoppen.
 - o Is er onvoldoende afname, herhaal de oefening maximaal drie keer.