

Ontspannen en wel… goed in je vel!?

Welk effect heeft het volgen van de ontspanningsmodule binnen het Jelgerhuis op lichaamsbewustwording en de ervaring van stress bij cliënten met angst- en stemmingsstoornissen?

Student:	Lieke Tiel Groenestege
Begeleidend docent:	Lia v/d Maas
Beoordelend docent:	Paul Hekking
School:	School of Human Movements & Sports, Windesheim
Opleiding:	Psychomotorische Therapie & Bewegingsagogie
Datum:	25 mei 2009

Voorwoord

Voor mij geldt dat wanneer ik me lichamelijk goed voel, ik psychisch ook lekkerder in mijn vel zit en andersom. Ik zie lichaam en geest niet los van elkaar en omdat deze wisselwerking mijn interesse wekt, houd ik mijn onderzoek hierover. Deze interesse is enerzijds gewekt door mijn opleiding psychomotorische therapie en bewegingsagogie. Door deze opleiding ben ik me bewuster geworden van mijn lichaamssignalen en heb ik geleerd daarbij stil te staan. Daarnaast heb ik op mijn stage kennisgemaakt met het aanbieden van ontspanningstechnieken aan cliënten met angst- en stemmingsstoornissen. Ik vond het interessant en ook aangrijpend om te horen welke ervaringen cliënten hadden en welk resultaat de ontspanningsoefeningen hen opleverde.

We weten allemaal dat het lichaam een belangrijke signaalgever voor ons is. Zo geeft een hongergevoel bijvoorbeeld aan dat je eten nodig hebt en kun je hier op reageren door een boterham te nemen. Het afsluiten van je (lichamelijke) gevoel kan voor mensen een functionele overlevingsstrategie zijn, bijvoorbeeld bij geweld of misbruik. Dit gaat vaak gepaard met verhoogde spanning en kan op den duur klachten veroorzaken, zoals overmatige spierspanning en stress die ook blijven bestaan als de stressor er niet is. In de ontspanningsmodule die op mijn stage wordt aangeboden, leren cliënten onder andere stil te staan bij lichamelijke gewaarwordingen om zo om te gaan met spanning en stress.

Ik ga er vanuit dat je alleen kunt leren ontspannen wanneer je je bewust bent van eventuele spanning. Dit in contact komen met je lichaam hoeft niet meteen te betekenen dat je lekkerder in je vel zit. Het kan juist ook meer stress oproepen omdat je ineens dingen gaat voelen en werkelijk in contact komt met de spanning in je lijf. Hierom de vraag in mijn titel: ‘ontspannen en wel, goed in je vel?’ Het doel van de ontspanningsmodule is om minder stress te ervaren, daarom ga ik onderzoeken of het volgen van de ontspanningsmodule een verlagend effect heeft op stress.

Graag wil ik de mensen die mijn onderzoek mogelijk hebben gemaakt bedanken. Allereerst mijn stagebegeleider van het Jelgerhuis, Chris van Asselt met wie ik de ontspanningsmodule heb gegeven. Hij was enthousiast en stond open voor dit onderzoek. Ook heeft hij geholpen met het verzamelen van data. Daarnaast wil ik mijn begeleidend docente, Lia van der Maas bedanken voor de begeleiding die ze me heeft gegeven binnen het vormgeven van mijn onderzoek en de uitwerking daarvan. Tot slot gaat mijn dank uit naar de cliënten van het Jelgerhuis die mee hebben gewerkt aan dit onderzoek.

Samenvatting

Spanning en ontspanning hebben hun uitwerking op de ervaring van stress. In dit onderzoek werd onderzocht of het volgen van de ontspanningsmodule bijdraagt aan een verlaging van stress. De procesvariabele hierbij was lichaamsbewustwording. Acht cliënten die in behandeling zijn voor angst- en stemmingsstoornissen namen deel aan de ontspanningsmodule en vulden vragenlijsten in omtrent lichaamsbewustwording en de ervaring van stress. Door middel van een voor- en nameting werd gemeten in hoeverre deze twee variabelen veranderden. Er werd een marginaal significant verschil gevonden, met een trend in de verwachte richting. Daaruit kan geconcludeerd worden dat het volgen van de ontspanningsmodule de lichaamsbewustwording vergroot en de ervaring van stress verlaagt.

‘Vanuit ontspanningstherapie wordt overspanning gedefinieerd als een duurzaam verhoogde, onnodige en disfunctionele, maar gewoon geworden spanning. Het is veelal een restant van vroegere, onvoldoende verwerkte perioden van stress, die niet langer functioneel is, maar waar de persoon aan gewend is geraakt. Het belemmert het functioneren, het individu voelt zich niet optimaal, maar de spanning heeft zijn signaalfunctie verloren en de relatie met externe stressoren is niet meer duidelijk’ (Van Dixhoorn, 2009).

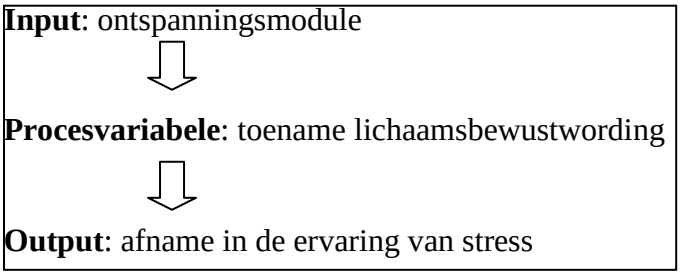
Spanning en ontspanning hebben een grote uitwerking op de ervaring van stress. Uit een onderzoek van Deckro et al. (2002) blijkt dat studenten die groepstraining volgen omtrent ontspanning en cognities, significant lager scoren op waargenomen stress dan studenten die geen training hebben gehad. Dat training omtrent ontspanning positieve effecten heeft op het welbevinden, stelden ook Miller, Fletcher & Kabat-Zinn (1995) in hun onderzoek. Zij concludeerden dat interventies die gebaseerd zijn op mindfulness-meditatie op de lange termijn een positief effect hebben op angst- en depressiegevoelens, bij cliënten met een angststoornis.

In dit onderzoek wordt onderzocht welk effect het volgen van de ontspanningsmodule binnen het Jelgerhuis heeft op lichaamsbewustwording en de ervaring van stress bij cliënten met angst- en stemmingsstoornissen. Als de ontspanningsmodule bijdraagt aan een verlaging van de ervaring van stress, kan deze module aan cliënten met stressklachten aangeraden worden binnen hun behandeling in het Jelgerhuis.

Door binnen de ontspanningsmodule op het lichaam te focussen, verwacht ik dat de lichaamsbewustwording van de cliënten toe zal nemen. Pennebaker (1994) concludeerde in zijn onderzoek dat een verhoging in de lichaamsbewustwording tijdens ontspanning verklaard zou kunnen worden doordat mensen in perioden van rust zich hier meer bewust van zijn, omdat ze niet afgeleid worden door omgevingsfactoren. Vervolgens verwacht ik dat bij een toename van de lichaamsbewustwording, de ervaring van stress af zal nemen. Deze verwachting komt overeen met een onderzoek over de invloed van lichaamsbewustwording bij mensen met werkstress. Het blijkt dat mensen die een lichaamsbewustwordingsprogramma

volgden, beter om leerden gaan met psychosomatische klachten en stresstaken die zich in hun leven voordeden (Landsman-Dijkstra, Van Wijck & Groothoff, 2006). Ter verduidelijking heb ik de hypothese van dit onderzoek in schema gezet (zie schema 1).

Schema 1.



Een schematische weergave van de hypothese van dit onderzoek.

Echter, Mason et al. (1961) vonden dat apen die waren blootgesteld aan stresstaken last kregen van zweren en maagproblemen in de rustperiode na de blootstelling aan stressoren en niet tijdens de blootstelling zelf. Van Dixhoorn (2009) stelt dat iemand tijdens de behandeling vaak bewust wordt hoe groot zijn spanning feitelijk was. Door de lichaamsbewustwording, die optreedt tijdens de periode van ontspanning, kan stress dus ook juist toenemen. Dit is in tegenstelling tot wat binnen dit onderzoek verwacht wordt, namelijk dat tijdens periode van ontspanning (rust), de stress afneemt in plaats van toeneemt. Deze verwachting wordt ondersteund door onderzoek van Heide & Borkovec (1983). Zij stelden dat ontspanningsoefeningen die aan mensen met een algemeen verhoogd spanningsniveau worden aangeboden, grotere verminderingen in subjectieve en fysiologische uitkomsten meet dan dat de ontspanning angst veroorzaakt.

Binnen dit onderzoek verwacht ik dat ook andere variabelen dan het volgen van de ontspanningsmodule van effect kunnen zijn op de verandering bij cliënten. In een onderzoek naar de effecten van psychotherapie concludeerde Lambert (2005) dat totaal slechts 45% van de verandering die cliënten lieten zien toe te schrijven was aan algemene en specifieke therapiefactoren. De andere 55% heeft te maken met factoren buiten de therapie en placebo-effecten.

Over de doelgroep, meetinstrumenten, procedure en condities wordt meer uitgelegd in de methode. Hierna worden de resultaten uitgewerkt en vervolgens geïnterpreteerd in de discussie. Tot slot wordt in de conclusie een antwoord op de vraagstelling gegeven en bij de aanbevelingen worden voorstellen gedaan omtrent het volgen van de ontspanningsmodule en vervolgonderzoek.

Methode

Doelgroep

Er zijn in totaal twaalf cliënten benaderd voor dit onderzoek, waarvan vier uitvallers. Er bleven er acht cliënten over voor dit onderzoek, zes vrouwen en twee mannen. De gemiddelde leeftijd van de cliënten is 41 jaar. Ze deden vrijwillig mee en hebben mondeling toestemming verleend om hun gegevens te gebruiken voor onderzoek. Er werd hen verteld dat hun gegevens voor het onderzoek anoniem zijn maar dat voor hun behandeling binnen het Jelgerhuis niet het geval is. Vooraf hebben de cliënten uitleg gekregen over het doel van het onderzoek en het invullen van de vragenlijsten.

De deelnemers zijn cliënten die een ontspanningsmodule volgen binnen het Jelgerhuis in Leeuwarden, onderdeel van GGZ Friesland volwassenpsychiatrie. Ze zijn in behandeling bij behandelhuis II, een behandelhuis voor angst- en/of stemmingsstoornissen en volgen een twee-, drie- of vierdaagse multidisciplinaire dagbehandeling. Op indicatie van hun hoofdbehandelaar volgen zij de ontspanningsmodule.

De ontspanningsmodule wordt gegeven aan een open groep. Dit houdt in dat cliënten op elk moment van hun behandeling in de module kunnen in- en uitstromen. Het voordeel van deze open groep is dat cliënten die langer de module volgen, bedrevener zijn in het uitvoeren van de oefeningen en hun ervaringen daarover kunnen delen met anderen. Ook kunnen zij nieuwe groepsleden steunen door herkenning te tonen met betrekking tot hun proces. Daarnaast kunnen er ook verschillen zijn in het programma dat ze binnen het Jelgerhuis volgen, in welke fase ze van hun behandeling zijn en de mogelijke ervaring met ontspanningsoefeningen.

Meetinstrumenten

Voor dit onderzoek werden twee vragenlijsten gebruikt, namelijk de *Sensory Awereness Questionnaire* (SAQ) en de *Perceived Stress Scale* (PSS). Beide vragenlijsten zijn bij de voormeting en de nameting afgenomen.

De SAQ beoordeelt het bewustzijn[1] van en de gevoeligheid voor interne lichamelijk processen en lichamelijke gesteldheid, niet specifiek geassocieerd met ziekte of emotie (Tophoff, 2003; Gijsbers van Wijk & Kolk, 1996; Kolk et al., 2003). De vragenlijst bevat 25 stellingen over vaak voorkomende fysiologische processen, onder andere omtrent voedselinname, fitheid en energie, spanning en inspanning en tactiele prikkels. Voorbeelden van stellingen zijn: ik merk dat mijn lichaam verschillend reageert op diverse soorten voedsel;

[1] De termen bewustzijn en bewustwording betekenen nagenoeg hetzelfde. Omdat lichaambewustwording meer nadruk legt op de veranderbaarheid, is voor dit woord gekozen.

ik voel van te voren aankomen wanneer ik griep krijg; er lijkt voor mij een juiste tijd te zijn om ’s avonds te gaan slapen. De deelnemers moeten aangeven in hoeverre de stelling voor hen opgaat. De stellingen hebben vijf antwoordcategorieën, van ‘helemaal niet’ tot ‘zeer’ en kunnen beantwoord worden door middel van het aankruisen/invullen van een hokje. Een hoge score geeft een hoog bewustzijn van lichamelijke processen en lichamelijke gesteldheid aan. Gijsbers van Wijk en Kolk (1996) bevestigen in hun onderzoek de betrouwbaarheid van de SAQ vragenlijst, de validiteit van deze lijst wordt echter niet bevestigd.

De Perceived Stress Scale (Cohen, Kamrack & Mermelstein, 1983) bevat veertien vragen over de ervaring van stress in het dagelijks leven. De vragen betreffen telkens stellingen over de laatste maand (sprekend over de laatste maand, hoe vaak…). Voorbeelden van vragen zijn: was u van streek omdat er iets onverwachts gebeurde?; kon u uw tijd indelen zoals u dat zelf wilde?; had u het gevoel dat uw werk en verplichtingen u boven het hoofd groeiden?. De vragen worden ingevuld op een schaal met vier antwoordcategorieën, van ‘nooit (1)’ tot ‘altijd (4)’, waarvan het getal omcirkeld wordt. Er zijn negatief en positief gestelde vragen. Een hoge score duidt op een hoge ervaring van stress tijdens de afgelopen maand. Cohen, et al. (1983) toonden in hun onderzoek aan dat de Perceived Stress Scale valide en betrouwbaar is.

Procedure

Bij de start van het deelnemen aan de ontspanningsmodule werden cliënten gevraagd mee te werken aan een onderzoek. De nadruk lag op vrijwillige deelname, ze verleenden mondeling toestemming om hun gegevens te gebruiken voor onderzoek. Vervolgens werd hen verteld dat ze hiervoor twee vragenlijsten in moesten vullen, aan het begin en het einde van de ontspanningsmodule. Er werd hen verteld dat het over een onderzoek ging omtrent lichaamsbewustwording en de ervaring van stress en hun gegevens voor dit onderzoek anoniem waren.

Het afnemen van de vragenlijsten gebeurde schriftelijk. Setting afname was in de ontspanningsruimte of thuis. De vragenlijsten werden persoonlijk bij de therapeut weer ingeleverd. Instructie voor het invullen van de lijsten werd mondeling gegeven, daarnaast bevatte elke vragenlijst informatie over hoe deze ingevuld moest worden (zie bijlage 1 en 2). Na het invullen van de vragenlijsten volgden de cliënten gedurende acht weken de ontspanningsmodule en werd na de achtste keer gevraagd de vragenlijsten opnieuw in te vullen.

Condities

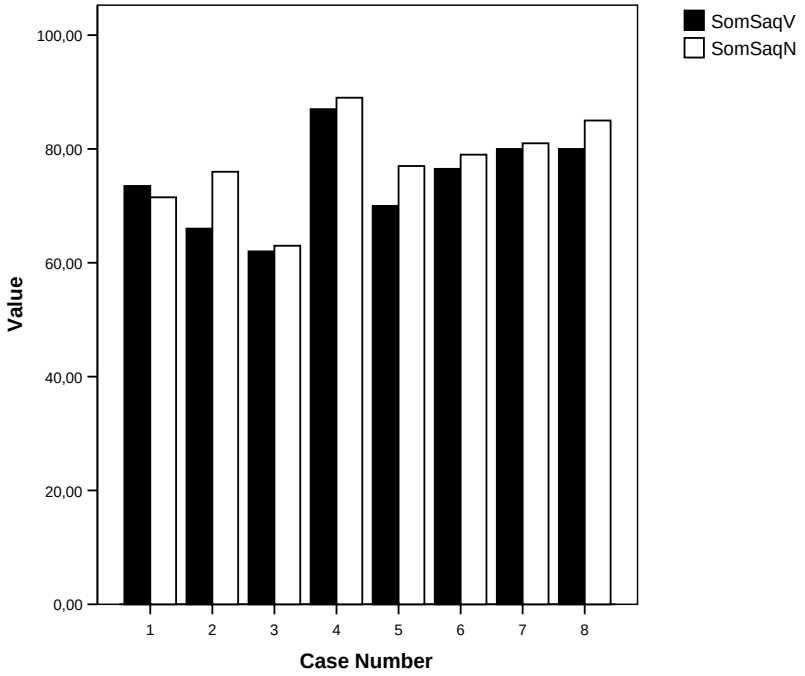
Aan alle deelnemers werd van te voren verteld dat zij meewerkten aan mijn afstudeeronderzoek met betrekking tot de invloed van de ontspanningsmodule op de lichaamsbewustwording en de ervaring van stress. Er is één conditie die voor alle cliënten hetzelfde is, namelijk het volgen van de ontspanningsmodule welke werd aangeboden door psychomotorische therapeuten. Binnen de ontspanningsmodule worden verschillende ontspanningstechnieken behandeld, uitgelegd en geoefend waaronder de Jacobson-methode en Autogene training. 'De Jacobson-methode is een techniek waarbij een dieper gevoel van ontspanning wordt bereikt door achtereenvolgens verschillende spiergroepen te spannen en te ontspannen. Autogene training is een techniek waarbij wordt gefocust op verschillende lichaamsdelen, echter het aanspannen wordt achterwege gelaten. Direct wordt de aandacht gericht op de ontspanning door gebruik te maken van verschillende instructies die dat gevoel kunnen versterken, met woorden als: 'loslaten', 'ontspannen', 'zwaar'. Alle ontspanningsmethoden en ontspanningstechnieken hebben gelijke belangrijke aandacht- en leerpunten. Deze zijn: concentreren/focussen op je lichaam, de aandacht richten op het hier en nu, het loslaten van oordelen of veroordelingen en oefenen. Deze aandachtspunten komen grotendeels overeen met de techniek die bij mindfulness wordt gehanteerd en leggen de nadruk op lichaamsbewustwording' (Van Asselt, 2008).

Resultaten

Bij de onderzoeksgroep heb ik in een voor- en nameting de lichaamsbewustwording en de ervaring van stress gemeten. Dit met behulp van twee vragenlijsten, namelijk de Self Assessment Questionnaire (SAQ) over lichaamsbewustwording en de Perceived Stress Scale (PSS) over de ervaring van stress. De resultaten van de voor- en nameting van de Self Assessment Questionnaire zijn te zien in grafiek 1. Hieruit blijkt dat er na het volgen van de ontspanningsmodule bij zeven van de acht cliënten een toename is in de lichaamsbewustwording. De resultaten van de Perceived Stress Scale zijn te zien in grafiek 2. Hieruit blijkt dat bij zes van de acht cliënten de ervaring van stress is afgenomen na het volgen van de ontspanningsmodule, bij één cliënt de ervaring van stress is toegenomen en bij één cliënt de ervaring van stress gelijk is gebleven.

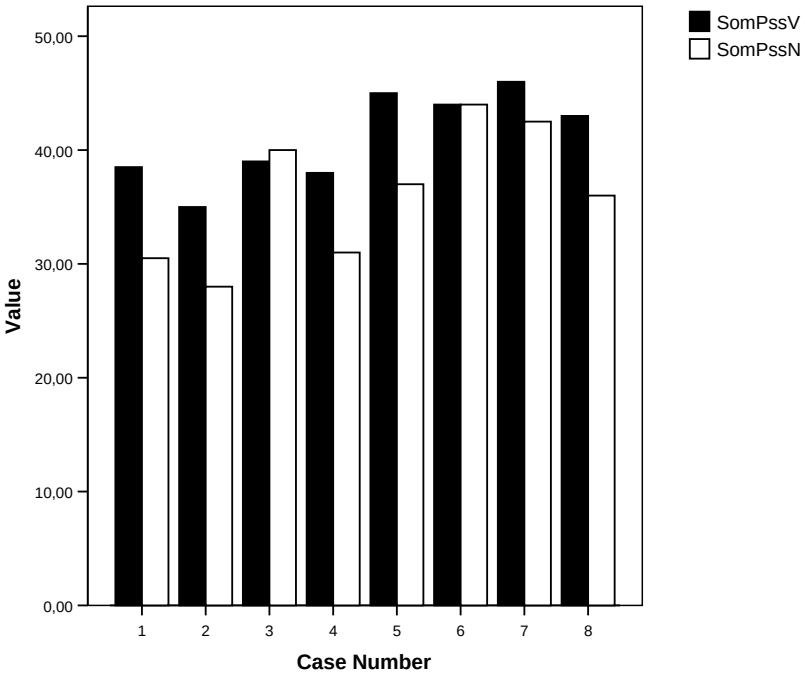
Opvallend is dat bij de meeste cliënten waarbij de lichaamsbewustwording toeneemt, de ervaring van stress afneemt. Bij slechts één cliënt is de stress afgenomen en de lichaamsbewustwording ook afgenomen. De twee cliënten waarbij de stress is toegenomen of gelijk gebleven, tonen wel een verhoging in de lichaamsbewustwording.

Grafiek 1.



Resultaten van de voor- en nameting van de Self Asessment Questionnaire over lichaamsbewustwording. De donkere staven geven de gemiddelde score van de voormeting en de lichte staven de gemiddelde score van de nameting per cliënt weer.

Grafiek 2.



Resultaten van de voor- en nameting van de Perceived Stress Scale over de ervaring van stress. De donkere staven geven de gemiddelde score van de voormeting en de lichte staven de gemiddelde score van de nameting per cliënt weer.

Om te toetsen of het verschil tussen de voor- en nametingen significant is, heb ik voor beide vragenlijsten een T-toets voor paired samples uitgevoerd. De gemiddelde score op de Perceived Stress Scale bij de voormeting is 41.06 en bij de nameting 36.13 met een standaarddeviatie van respectievelijk 3.95 en 5.88, bij N=8. Uit deze toets blijkt dat het verschil tussen de voor- en nameting van de ervaring van stress significant is (p=0.006). Dit betekent dat cliënten bij de nameting significant lager scoorden op de ervaring van stress. De gemiddelde score op de Self Assessment Questionnaire bij de voormeting is 74.38 en bij de nameting 77.69 met een standaardafwijking van respectievelijk 8.20 en 8.03, bij N=8. Uit deze toets blijkt dat het verschil tussen de voor- en nameting van lichaamsbewustwording significant is (p=0.044). Dit betekent dat cliënten tijdens de nameting significant hoger scoorden op de lichaamsbewustwording dan tijdens de voormeting.

Om te onderzoeken of lichaamsbewustwording en de ervaring van stress met elkaar correleren, is een correlatietest uitgevoerd. Hiervoor zijn de resultaten van de voormeting van beide vragenlijsten zijn met elkaar vergeleken (zie tabel 1), evenals de resultaten uit de nameting van beide vragenlijsten (zie tabel 2). De correlatietest wijst uit dat lichaamsbewustwording correleert aan de ervaring van stress, maar deze correlatie niet significant is. De mate van correlatie tussen de voor- en de nameting verandert van positief naar negatief, van 0.298 (p=0.473) naar -0.110 (p=0.795). Dit wil zeggen dat in eerste instantie bij een hoge score op de SAQ ook een hoge score op de PSS wordt gezien en bij de nameting er een hoge score op de SAQ wordt gezien ten opzichte van een lage score bij de PSS.

Tabel 1. Pearson correlatietest

		SomPssV	SomSaqV
SomPssV	Pearson Correlation	1	**,298**
	Sig. (2-tailed)		,473
	N	8	8
SomSaqV	Pearson Correlation	**,298**	1
	Sig. (2-tailed)	,473	
	N	8	8

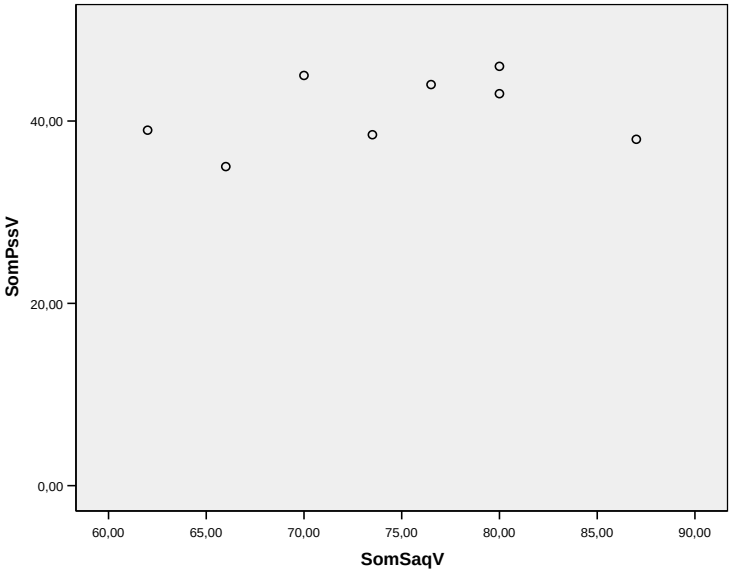
		SomSaqN	SomPssN
SomSaqN	Pearson Correlation	1	**-,110**
	Sig. (2-tailed)		,795
	N	8	8
SomPssN	Pearson Correlation	**-,110**	1
	Sig. (2-tailed)	,795	
	N	8	8

De correlatietest die tussen de voormetingen van de SAQ en PSS en de nametingen van de SAQ en PSS is uitgevoerd. De dikgedrukte cijfers geven de correlatie tussen de twee lijsten aan.

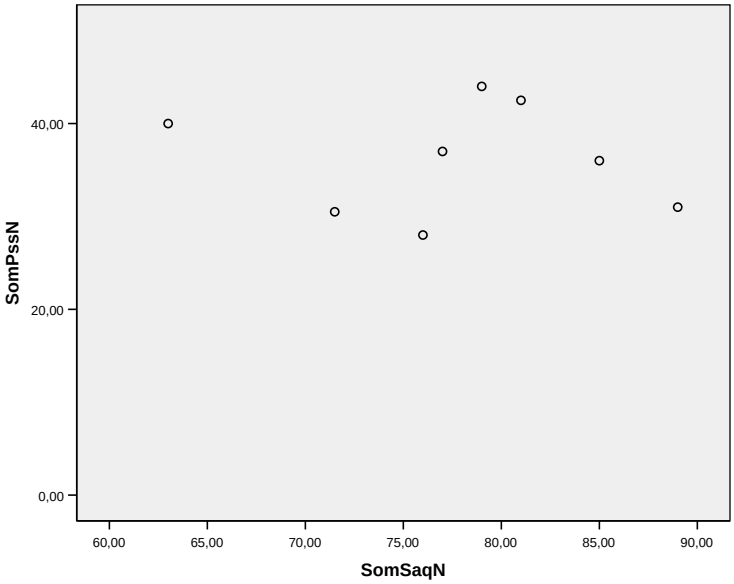
Om het verschil tussen de voor- en de nameting van beide lijsten inzichtelijk te maken, zijn de gegevens verwerkt in zgn. scatterplots (zie grafiek 3 en 4). De bolletjes in de grafiek zijn de individuele resultaten per cliënt, zo ontstaat er een overzicht van de hele groep.

Grafiek 3 geeft de voormeting van beide lijsten weer en grafiek 4 de nameting. In deze grafieken is te zien dat de lichaamsbewustwording globaal is toegenomen (in grafiek 4 naar rechts verschoven) en de ervaring van stress globaal is afgenomen (gezakt in grafiek 4).

Grafiek 3.



Grafiek 4.



Grafiek 3 geeft de voormeting per cliënt op beide variabelen weer. Grafiek 4 geeft de nameting per cliënt op beide variabelen weer. Op de verticale as staan de scores van de PSS en op de horizontale as de scores van de SAQ.

Discussie

In dit onderzoek werd bewijs gezocht voor de veronderstelling dat de ontspanningsmodule binnen het Jelgerhuis bijdraagt aan een toename in de lichaamsbewustwording en een afname in de ervaring van stress. De resultaten van dit onderzoek wijzen erop dat de lichaamsbewustwording van cliënten met angst- en stemmingsstoornissen toeneemt en zij minder stress ervaren na het volgen van de ontspanningsmodule. Deze resultaten komen overeen met de hypothese die binnen dit onderzoek gesteld werd.

Een mogelijke verklaring voor de toename in lichaamsbewustwording is de nadruk die binnen de ontspanningsmodule op het lichaam werd gelegd. Door middel van ontspanningsoefeningen werd er geleerd te focussen op het lijf en haar signalen. De cliënten kregen oefenruimte om te oefenen in het waarnemen van hun lichaamssignalen. Dit werd

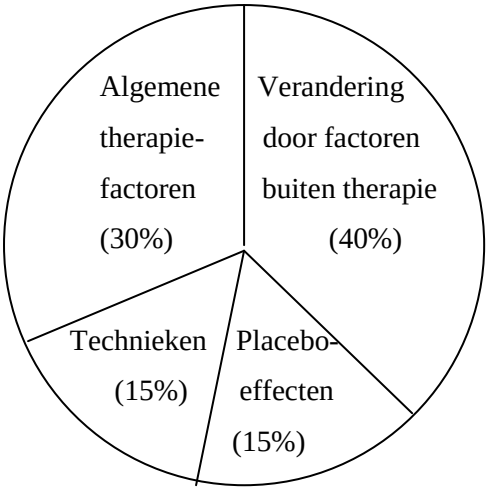
gedaan door het aanbieden van lichaamsgerichte oefeningen en aanwijzingen om de aandacht bij een bepaald lichaamsdeel te houden. De nadruk lag op waarnemen zonder oordeel en te ontdekken welke lichaamssignalen je allemaal voelt (zo ook spanning). Vervolgens werden handvatten gegeven hoe om te gaan met eventueel waargenomen spanningen van geestelijke en lichamelijke aard[2]. Om de spanning omlaag te brengen werden onder andere mindfullnesstechnieken en ontspanningsoefeningen als Jacobson en Autogene training aangeboden. Miller et al. (1995) concludeerden in hun onderzoek dat een therapie die gebaseerd is op mindfullnessachtige technieken, een verlaging van subjectieve angst- en paniekgevoelens met zich meebrengt.

Een andere mogelijke verklaring voor de afname in de ervaring van stress is het feit dat de cliënten een multidisciplinaire behandeling volgen waardoor de ervaring van stress ook kan afnemen. Bijvoorbeeld door het volgen van psychomotorische therapie, creatieve therapie en cognitieve gedragstherapie. Ook andere factoren, buiten de behandeling van het Jelgerhuis kunnen een rol spelen, zoals ervaringen in het dagelijks leven van de cliënt, de ervaring met ontspanningsoefeningen in het verleden, hoelang de cliënt in behandeling is, het thuis zelf oefenen van de ontspanningsmethodieken, etc. In hoeverre andere factoren dan lichaamsbewustwording meespelen in de afname van de ervaring van stress is hier niet onderzocht.

Dat meer factoren dan alleen de therapie op zichzelf kunnen bijdragen aan het effect van de therapie, wordt bewezen in een onderzoek dat is gedaan naar de effecten van psychotherapie. Therapie vindt niet in een vacuüm plaats. In ‘de taart van Lambert’ (figuur 1) wordt weergegeven welke factoren en in welke mate deze factoren bijdragen aan het verbeteren van het welzijn van de cliënt (Colijn e.a., 2003). Dit onderzoek wijst erop dat psychotherapievormen een min of meer gelijk effect hebben, wat te maken heeft met algemene factoren zoals de persoonlijkheid van de therapeut en zijn overtuigingskracht en betrokkenheid. Ook blijkt dat cliënten ‘een’ manier van kijken naar zichzelf en hun probleem nodig hebben, welke dat is maakt niet zoveel uit. Elke therapie is dus op zijn eigen manier ondersteunend, zo ook de ontspanningsmodule.

[2] Onder geestelijke spanning worden hier ongewenste, afleidende gedachten bedoeld. Onder lichamelijke spanning wordt hier overmatige, niet functionele spierspanning verstaan.

Figuur 1. Taart van Lambert



'Het blijkt dat 30% van de verbeteringen in het functioneren van een cliënt toe te schrijven is aan algemene therapiefactoren. Zij komen dus wel voort uit de therapie, maar niet uit specifieke interventies. 40% komt voort uit veranderingen die onafhankelijk van de therapie plaatsvinden, zoals zinvolle dagbesteding en sociale steun. Placebofactoren verklaren 15% van de verbeteringen: alleen al doordat de cliënt in therapie is, vermindert de problematiek. Slechts 15% van de verbetering in het functioneren van de cliënt komt voort uit technieken die specifiek horen bij de gebruikte therapie. Cliënten knappen dus op van therapie, maar het maakt niet zo heel veel uit welke therapie dat is' (Weerman, 2006, p20).

Een storende variabele binnen dit onderzoek kan zijn dat de cliënten zich bewust waren van de verwachtingen van dit onderzoek. De verwachtingen van de onderzoeker waren met opzet niet aan hen verteld, maar dit zouden zij makkelijk zelf in kunnen vullen, aangezien de nadruk binnen de ontspanningsmodule ligt op het vergroten van lichaamsbewustwording en de verlaging van stress. De kans bestaat dat ze daardoor de lijsten anders (sociaal wenselijk) hebben ingevuld, dit is echter niet onderzocht.

Bij de resultaten is het opvallend te noemen is dat bij één cliënt de ervaring van stress is toegenomen terwijl de lichaamsbewustwording ook is toegenomen (zie grafiek 1 en 2 in resultaten voor een duidelijk beeld). Dit beeld komt niet overeen met de hypothese van dit onderzoek, namelijk dat bij een toename in lichaamsbewustwording, een afname in de ervaring van stress plaatsvindt. Een mogelijke verklaring voor dit gevonden verschil is dat een hoger niveau van lichaamsbewustwording, meer stress met zich meebrengt omdat men zich in een periode van ontspanning pas bewust wordt van de eventuele spanning en stress in het lichaam. Dit komt overeen met een onderzoek van Mason ,Brady, Polish, Bauer, Robinson, Rose & Taylor (1961) waaruit blijkt dat apen die waren blootgesteld aan stresstaken last

kregen van zweren en maagproblemen in de rustperiode na de blootstelling aan stressoren en niet tijdens de blootstelling zelf.

Doordat de onderzoeksgroep binnen dit onderzoek heel klein is (N=8), is het moeilijk om het significantieniveau te behalen. Dat het significantieniveau op zowel de afname van de ervaring van stress als de toename in de lichaamsbewustwording bij zo'n kleine onderzoeksgroep al gehaald is, voorspelt dat bij een grotere onderzoeksgroep de significantie alleen maar groter wordt.

Conclusie

In dit onderzoek werd bewijs gezocht voor de veronderstelling dat het volgen van de ontspanningsmodule binnen het Jelgerhuis bijdraagt aan een toename van lichaamsbewustwording en een afname van de ervaring van stress bij cliënten met angst- en stemmingsstoornissen. Daarnaast werd onderzocht in hoeverre een toename in lichaamsbewustwording correleert aan een afname in de ervaring van stress.

De resultaten van dit onderzoek wijzen erop dat het volgen van de ontspanningsmodule een toename in de lichaamsbewustwording veroorzaakt en een verlagend effect heeft op de ervaring van stress. Ook lijken de resultaten er op te wijzen dat een toename in de lichaamsbewustwording correleert aan een afname in de ervaring van stress. Deze resultaten komen overeen met de hypothese en met eerder onderzoek dat door Miller, Fletcher & Kabat-Zinn (1995) is gedaan. Zij concluderen dat ontspanning, gebaseerd op mindfulnessachtige technieken bijdraagt aan een verlaging van stress.

Aanbevelingen

Dit onderzoek toont aan dat het volgen van de ontspanningsmodule binnen het Jelgerhuis bijdraagt aan een verlaging in de ervaring van stress bij cliënten met angst- en stemmingsstoornissen. Hieruit maak ik op dat het volgen van deze module een toegevoegde waarde heeft voor de cliënten die in behandeling zijn bij het Jelgerhuis. De ontspanningsmodule zou eigenlijk een vaste plek in de behandeling binnen het Jelgerhuis moeten krijgen. Veel cliënten hebben last van stress en spanningsklachten en er bestaat een grote kans dat zij na het volgen van de ontspanningsmodule minder stress ervaren in hun dagelijkse leven.

Om te bepalen of iemand in aanmerking komt voor de ontspanningsmodule, is het aan te raden om het niveau van de ervaring van stress vast te stellen. Dit kan door de Perceived

Stress Scale (zie bijlage 2) af te nemen. Een normtabel hiervoor is alleen ontwikkeld voor de lijst met tien items, nog niet voor die met veertien items, zoals in dit onderzoek gebruikt is. Wel kunnen de resultaten van de voormeting van dit onderzoek als norm dienen om de ervaring van stress vast te stellen. Een voorstel is om, na de observatieperiode van een aantal weken, binnen het multidisciplinair-overleg te bepalen of de cliënt toe is aan de ontspanningsmodule en een voorstel aan de cliënt te doen. Belangrijke methodieken binnen de aangeboden ontspanningsmodule die hebben bijgedragen aan de toename in de lichaamsbewustwording en de afname in de ervaring van stress, zijn de mindfullnesstechnieken, de ontspanningsoefening van Jacobson en Autogene training. Deze methodieken en de aandachtspunten zoals genoemd in de condities zouden zeker in de ontspanningsmodule moeten blijven bestaan.

Om de resultaten van dit onderzoek te ondersteunen, zal meer onderzoek gedaan moeten worden naar het effect van de ontspanningsmodule op de lichaamsbewustwording en de ervaring van stress bij cliënten met angst- en stemmingsstoornissen. Hiervoor kan eenzelfde soort onderzoek worden gedaan, bij voorkeur met een groot aantal proefpersonen met angst- en stemmingsstoornissen die in dagbehandeling zijn binnen een psychiatrische instelling. Bij een groter onderzoek zal er ook meer duidelijkheid zijn over de correlatie tussen ervaring van stress en lichaamsbewustwording. Zoals in de discussie genoemd werd, kan het invullen van de vragenlijsten zijn beïnvloed doordat de gegevens voor de onderzoeker niet anoniem waren. Voor vervolgonderzoek is het daarom raadzaam de lijsten anoniem te houden voor de onderzoeker, bijvoorbeeld door ze in een gesloten enveloppe in een bus te deponeren. Hierdoor is de verleiding voor de cliënten om de lijsten sociaal wenselijk in te vullen kleiner.

In dit onderzoek is de ervaring van stress over een korte periode gemeten. Er was geen tijd was voor een langer lopend onderzoek, hierdoor heeft er geen follow-up meting (na bijvoorbeeld een half jaar) plaatsgevonden, waardoor het effect van de module op lange termijn minder goed te voorspellen is. Voor vervolgonderzoek is daarom een follow-up meting aan te raden.

Referentielijst

Van Asselt, C. (2008). *Handout ontspanningsmodule.*

Colijn, S., Snijders, J.A., & Trijsburg, R.W. (2003). *Leerboek integratieve psychotherapie.* Utrecht: De tijdstroom.

Cohen, S., Kamrack, T., Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24,* 385-396.

Deckro, G.R., Ballinger, K.M., Hoyt, M., Wilcher, M., Dusek, J., Myers, P., Greenberg, B., Rosenthal, D.S., & Benson, H. (2002). The evaluation of a mind/body intervention to reduce psychological distress and perceived stress in college students. *Journal of American College Health, 50,* (6), 281-287.

Van Dixhoorn, J. (2009). *http://www.euronet.nl/users/dixhoorn/adem.htm, 19 april 2009,* paragraaf 2.

Gijsbers van Wijk, C.M.T., & Kolk A.M. (1996). Psychometric evaluation of symptom perception related measures. *Personality and Individual Differences, 20,* 55-70.

Heide, F.J., Borkovec, T.D. (1983). Relaxation-Induced Anxiety: Paradoxical Anxiety Enhancement Due to Relaxation Training. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51,* (2), 171-182.

Lambert, L.J. (2005). Early response in psychotherapy: further evidence for the importance of common factors rather than "placebo effects". *Clinical Psychology, 61,* (7), 855-869.

Landsman-Dijkstra J.J., van Wijck R., & Groothoff J.W. (2006). Improvement of balance between work stress and recovery after a body awareness program for chronic aspecific psychosomatic symptoms. *Patient education and counseling 60,* (2), 125-35.

Mason, J.W., Brady, J.V., Polish, E., Bauer, J.A., Robinson, J.A., Rose, R.M. & Taylor, E.D. (1961). Patterns of corticosteroid and pepsinogen change related to emotional stress in the monkey. *American Association for the Advancement of Science, 133,* 1596-1598.

Miller, J.J.M.D., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry 17,* (3), 192-200.

Pennebaker, J.W. (1994). Psychological bases of symptom reporting: Perceptual and emotional aspects of chemical sensitivity. *Toxicology and Industrial Health, 10,* 497-511.

Weerman, A. (2006). *Zes psychologische stromingen en één cliënt.* Soest: Nelissen.

Bijlage 1. Vragenlijst Self Assessment Questionnaire

1

ZAO-nummer:

SAQ

Toelichting:

De volgende lijst bevat een aantal uitspraken die meer of minder op u van toepassing kunnen zijn. U kunt telkens kiezen uit vijf antwoordmogelijkheden.

Deze uitspraak is:
1: **helemaal niet** op mij van toepassing
2: **nauwelijks** op mij van toepassing
3: **enigzins** op mij van toepassing
4: **nogal** op mij van toepassing
5: **zeer** op mij van toepassing

Lees de uitspraak zorgvuldig, en geef dan door het aankruisen van een hokje aan in hoeverre de uitspraak voor u opgaat.

Een voorbeeld:

"Ik merk sterke lichamelijke reacties bij mijzelf op wanneer ik een maaltijd oversla"

☐ Helemaal niet ☒ Nauwelijks ☐ Enigzins ☐ Nogal ☐ Zeer

Dit betekent dat u nauwelijks lichamelijke reacties opmerkt als u een maaltijd overslaat

Denk bij elke uitspraak niet te lang na, kruis aan wat het eerste in u opkomt. Probeer alstublieft niets over te slaan. U kunt nu beginnen.

1. Ik merk dat mijn lichaam verschillend reageert op diverse soorten voedsel.

☐ Helemaal niet ☐ Nauwelijks ☐ Enigzins ☐ Nogal ☐ Zeer

2. Als ik mij stoot weet ik of het een blauwe plek wordt of niet.

☐ Helemaal niet ☐ Nauwelijks ☐ Enigzins ☐ Nogal ☐ Zeer

3. Ik voel het altijd wanneer ik me z› ingespannen heb, dat ik er de volgende dag last van heb.

☐ Helemaal niet ☐ Nauwelijks ☐ Enigzins ☐ Nogal ☐ Zeer

4. Ik ben me altijd bewust van veranderingen in mijn energieniveau, wanneer ik bepaald voedsel heb gegeten.

☐ Helemaal niet ☐ Nauwelijks ☐ Enigzins ☐ Nogal ☐ Zeer

5. Ik voel van te voren aankomen wanneer ik griep krijg.

☐ Helemaal niet ☐ Nauwelijks ☐ Enigzins ☐ Nogal ☐ Zeer

6. Ik weet wanneer ik koorts heb, zonder dat ik mijn temperatuur hoef op te nemen.

☐ Helemaal niet ☐ Nauwelijks ☐ Enigzins ☐ Nogal ☐ Zeer

7. Ik kan onderscheid maken tussen moeheid door honger en moeheid door gebrek aan slaap.

☐ Helemaal niet ☐ Nauwelijks ☐ Enigzins ☐ Nogal ☐ Zeer

8. Ik kan precies voorspellen op welk moment van de dag slaapgebrek me op zal gaan breken.

☐ Helemaal niet ☐ Nauwelijks ☐ Enigzins ☐ Nogal ☐ Zeer

9. Ik ben me bewust van de wisselingen in mijn activiteitsniveau gedurende de dag.

☐ Helemaal niet ☐ Nauwelijks ☐ Enigzins ☐ Nogal ☐ Zeer

10. Zodra ik 's morgens opsta weet ik hoeveel energie ik die dag zal hebben.

☐ Helemaal niet ☐ Nauwelijks ☐ Enigzins ☐ Nogal ☐ Zeer

11. Als ik naar bed ga weet ik hoe goed ik die nacht zal slapen.

☐ Helemaal niet ☐ Nauwelijks ☐ Enigzins ☐ Nogal ☐ Zeer

12. Ik merk duidelijke lichamelijke verschijnselen op als ik moe ben.

☐ Helemaal niet ☐ Nauwelijks ☐ Enigzins ☐ Nogal ☐ Zeer

13. Ik merk vaak specifieke reacties in mijn lichaam op bij veranderingen in het weer.

☐ Helemaal niet ☐ Nauwelijks ☐ Enigzins ☐ Nogal ☐ Zeer

14. Ik kan voorspellen hoeveel slaap ik 's nachts nodig heb om uitgerust wakker te worden.

☐ Helemaal niet ☐ Nauwelijks ☐ Enigzins ☐ Nogal ☐ Zeer

15. Als mijn inspanningspatroon verandert, weet ik precies wat voor effect dat zal hebben op mijn energieniveau.

☐ Helemaal niet ☐ Nauwelijks ☐ Enigzins ☐ Nogal ☐ Zeer

16. Er lijkt voor mij een "juiste" tijd te zijn om 's avonds te gaan slapen.

☐ Helemaal niet ☐ Nauwelijks ☐ Enigzins ☐ Nogal ☐ Zeer

17. Als ik extreem hongerig ben merk ik duidelijke lichamelijke reacties op.

☐ Helemaal niet ☐ Nauwelijks ☐ Enigzins ☐ Nogal ☐ Zeer

18. Plotselinge harde geluiden maken me echt van streek.

☐ Helemaal niet ☐ Nauwelijks ☐ Enigzins ☐ Nogal ☐ Zeer

19. Ik voel me erg onplezierig op een plek waar het te warm of te koud is.

☐ Helemaal niet ☐ Nauwelijks ☐ Enigzins ☐ Nogal ☐ Zeer

20. Ik merk dat ik me vaak bewust ben van allerlei dingen die in mijn lichaam plaatsvinden.

☐ Helemaal niet ☐ Nauwelijks ☐ Enigzins ☐ Nogal ☐ Zeer

21. Ik heb het snel door wanneer mijn maag samentrekt van de honger.

☐ Helemaal niet ☐ Nauwelijks ☐ Enigzins ☐ Nogal ☐ Zeer

22. Ik ben gevoelig voor inwendige lichamelijke spanningen.

☐ Helemaal niet ☐ Nauwelijks ☐ Enigzins ☐ Nogal ☐ Zeer

23. Ik merk onmiddelijk wanneer mijn mond of keel droog worden.

☐ Helemaal niet ☐ Nauwelijks ☐ Enigzins ☐ Nogal ☐ Zeer

24. Ik kan vaak mijn hart voelen kloppen.

☐ Helemaal niet ☐ Nauwelijks ☐ Enigzins ☐ Nogal ☐ Zeer

25. Ik ben me zeer bewust van veranderingen in mijn lichaamstemperatuur.

☐ Helemaal niet ☐ Nauwelijks ☐ Enigzins ☐ Nogal ☐ Zeer

EINDE VRAGENLIJST.
BEDANKT VOOR UW MEDEWERKING!

Bijlage 2. Vragenlijst Perceived Stress Scale

Percieved Stress Scale

De volgende vragen gaan over uw gevoelens en gedachten gedurende de laatste maand. Lees elke vraag zorgvuldig en omcirkel het cijfer, rechts van de vraag, dat het best weergeeft hoe vaak u die gevoelens of gedachten heeft gehad gedurende de laatste maand.

Naam: Datum:

SPREKEND OVER DE LAATSTE MAAND, HOE VAAK:

	nooit	soms	vaak	altijd
1. was u van streek omdat er iets onverwachts gebeurde?	1	2	3	4
2. had u het gevoel dat u geen greep meer had op uw eigen leven, dat u geleefd werd?	1	2	3	4
3. voelde u zich zenuwachtig en zeer gespannen?	1	2	3	4
4. heeft u met succes kunnen omgaan met irritante beslommeringen in uw dagelijks leven?	1	2	3	4
5. bent u goed overeind gebleven bij belangrijke veranderingen in uw leven?	1	2	3	4
6. was u overtuigd van uw kwaliteiten om persoonlijke problemen het hoofd te bieden?	1	2	3	4
7. had u het gevoel dat alles naar wens verliep?	1	2	3	4
8. had u het gevoel dat uw werk en alle verplichtingen u boven het hoofd groeiden?	1	2	3	4
9. was u in staat greep te krijgen op allerlei irritante gebeurtenissen?	1	2	3	4
10. had u het gevoel dat u de hele wereld aankon?	1	2	3	4
11. was u kwaad omdat er dingen gebeurden die u niet in de hand had?	1	2	3	4
12. kwamen ongewild steeds weer gedachten op aan allerlei dingen die u nog moest doen?	1	2	3	4
13. kon u uw tijd indelen zoals u dat zelf wilde?	1	2	3	4
14. had u het gevoel dat de problemen zich zo hoog opstapelden dat u ze niet meer de baas kon?	1	2	3	4