



HOGESCHOOL ●●● ZUYD



*Faculteit gezondheid en techniek  
Opleiding Fysiotherapie*

# Balance

# Breathing

*Immens herstel met weinig middelen?*

S. Daszenies (2054390)

H. Schauer (2054500)

Hogeschool Zuyd Heerlen

Faculteit gezondheid en techniek

Opleiding Fysiotherapie

Afstudeerbegeleider: Kenneth Oti

Mei 2009



---

## Voorwoord

‘Balance Breathing: Immens herstel met weinig middelen’ beschrijft het resultaat van ons afstudeerproject dat uitgevoerd werd van mei 2008 tot en met mei 2009 voor de Hogeschool Zuyd, opleiding fysiotherapie.

Tegenwoordig hoort het woord ‘stress’ tot het vocabulaire van meer en meer mensen. De hoeveelheid personen die aangeeft stress te ervaren is ontzettend. Daaruit resulterend worden diverse therapieën aangeboden die toezeggen stress te kunnen reduceren en ontspanning en genezing te kunnen bereiken. De tendentie van de aangeboden therapieën is hierbij stijgend, net als de aangeboden bijzonderheden van iedere aparte therapie.

‘Wat doet Balance Breathing nou anders? Zou deze therapie worden geprefereerd tegenover anderen en waarom?’

Deze vragen hebben een uitdaging voor ons geboden om Balance Breathing op hanteerbaarheid te onderzoeken.

Wij willen graag iedereen bedanken die heeft bijgedragen aan het tot stand komen van ons project.

Bijzondere dank gaat uit naar Kenneth Oti, onze afstudeerbegeleider, en aan alle proefpersonen voor het participeren in ons onderzoek.

Tot slot een speciaal woord van dank aan onze families en vrienden voor hun emotionele ondersteuning.

Sarah Daszenies en Hanna Schauer



---

## Samenvatting

### Inleiding

Stress is in onze huidige maatschappij een groot probleem. Dit wordt duidelijk doordat stress de oorzaak kan zijn voor het ontstaan en in stand houden van gezondheidsklachten. Stress speelt verder een rol bij het tot stand komen van ziekteverzuim en is daarom ook vanuit economische zicht een belangrijke factor.

Ter vermindering van stress worden tegenwoordig ontspanningstherapieën effectief toegepast. Balance Breathing is een relatief nieuwe vorm van ontspanningstherapie die gekenmerkt is door een bijzonder concept. Dit concept lijkt echter nog niet wetenschappelijk onderzocht te zijn.

### Doel

Het afstudeerproject bestaat uit een inventariserend hanteerbaarheidsonderzoek. Zowel de hanteerbaarheid van Balance Breathing voor een cliënt als de hanteerbaarheid van de methode voor een Balance Breathing ademcoach wordt hierbij in kaart gebracht, net als de persoonlijke ervaringen van allebei tijdens Balance Breathing.

### Methode

Om een uitspraak over de hanteerbaarheid van Balance Breathing te kunnen maken werden vijf cliënten en vier Balance Breathing ademcoaches geïnterviewd. Hierdoor kon informatie worden verzameld over de mening van de respondenten betreffende verschillende aspecten van de hanteerbaarheid van Balance Breathing. Hierbij ging het om de efficiëntie, de effectiviteit, de toegankelijkheid en de tevredenheid van de respondenten en hun persoonlijke ervaring met de methode.



---

## **Resultaten**

Uit de resultaten blijkt dat Balance Breathing voor de cliënt minder efficiënt maar wel effectief lijkt te zijn en dat de cliënten tevreden zijn met de methode. Wat betreft de toegankelijkheid kan voorzichtig worden gesteld dat de cliënten vooral in contact komen met Balance Breathing door een ademcoach in de kenniskring. De ervaringen en belevingen van de cliënten met Balance Breathing lijken goed te zijn.

Wat de coaches betreft lijkt de efficiëntie en de tevredenheid goed te zijn terwijl er over de aspecten “effectiviteit” en “toegankelijkheid” geen uitspraak kan worden gedaan. Verder blijkt dat de ervaringen en belevingen van de coaches positief zijn.

## **Conclusie**

Op grond van de beperkte populatiegrootte konden er vaak geen duidelijke tendenties worden gezien wat betreft de meningen van de respondenten.

Hierdoor kan alleen voorzichtig worden geconcludeerd dat de hanteerbaarheid van Balance Breathing voor zowel de cliënten als de ademcoaches goed lijkt te zijn, net als hun belevingen en ervaringen met deze methode.



## Inhoudsopgave

<b>1</b>	<b>INLEIDING</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>ACHTERGROND</b>	<b>5</b>
2.1	STRESS	5
2.2	BALANCE BREATHING	11
2.3	ANDERE ONTSPANNINGSTHERAPIEËN	17
<b>3</b>	<b>METHODE</b>	<b>20</b>
3.1	ONDERZOEKSDESIGN	20
3.2	POPULATIE	21
3.3	BEHANDELPROTOCOL	21
3.4	MEETMOMENTEN EN MEETINSTRUMENTEN	24
3.4.1	<i>Gestructureerd open interview</i>	24
3.5	MEETVARIABLEN	25
3.5.1	<i>Hanteerbaarheid</i>	25
3.6	INTERVIEWVRAGEN	27
3.6.1	<i>Interviewvragen cliënt</i>	27
3.6.2	<i>Interviewvragen coach</i>	28
3.7	DATAVERWERKING	29
<b>4</b>	<b>RESULTATEN</b>	<b>30</b>
4.1	BESCHRIJVING VAN DE ONDERZOEKSPOPULATIE	30
4.2	INTERVIEW RESULTATEN	32
<b>5</b>	<b>DISCUSSIE</b>	<b>40</b>
5.1	STELLINGEN MET BETREKKING TOT DE VRAAGSTELLING	40
5.2	STERKTE/ ZWAKTE ANALYSE	45
5.3	AANBEVELINGEN VOOR VERVOLGONDERZOEK	47
5.4	VERGELIJKING MET LITERATUUR	48
<b>6</b>	<b>CONCLUSIE</b>	<b>50</b>
	<b>REFERENTIES</b>	<b>51</b>
	<b>BIJLAGEN</b>	<b>53</b>
	BIJLAGE 1: INFORMED CONSENT	53



## 1 Inleiding

Stress kan op verschillende manieren de oorzaak zijn voor het ontstaan en het in stand houden van gezondheidsklachten. Door blootgesteld te worden aan stress is men vatbaarder voor ziektes, kan het herstel vertraagd zijn en kunnen de effecten van medische behandelingen negatief worden beïnvloed. Als gevolg van stress kan er een disbalans van het autonome zenuwstelsel ontstaan waarbij de activiteit van de sympathicus verhoogd is en die van de parasympathicus verlaagd is. Dit gegeven kan zelfs een cardiale aritmie voorspellen.<sup>1</sup>

Verder zijn deskundigen het er over eens dat de factor stress een rol speelt bij het tot stand komen van ziekteverzuim.

In zijn boek “Stressbeleid voor personeelsmanagers” uit het jaar 1995 geeft M. Pieterman aan dat ruim dertig procent van het totale ziekteverzuim in Nederland tot stand komt door een psychische oorzaak. Dit komt overeen met 300.000 mensen.<sup>2</sup>

Wat meerdere landen die horen bij de World Health Organisation European Region betreft, zijn er studies die aanduiden dat zelfs vijftig tot zestig procent van alle verloren werkdagen gerelateerd zijn aan stress. Dit werd in 2004 bekend gemaakt door de WHO Europe. Men kan dit verduidelijken door een survey die uitgevoerd werd door de European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. Volgens deze rapporteren 28% van de 160 miljoen werknemers in de Europese Unie stress op het werk te hebben.<sup>3</sup>

Één mogelijkheid om stress te verminderen is het toepassen van ontspanningstherapieën. Er zijn een aantal ontspanningstherapieën zoals 'Progressieve Relaxatie' volgens Jacobson, Autogene Training volgens Schultz en ademhalingsoefeningen.

Volgens wetenschappelijke literatuur blijken Progressieve Relaxatie en Autogene Training stress en stressgerelateerde klachten effectief te verminderen.<sup>4, 5, 6, 7, 8</sup>

In relatie tot ademhalingsoefeningen zijn geen wetenschappelijke artikels gevonden die het stressverminderende effect onderzoeken.

Hoewel er dus gesteld kan worden dat er voldoende ontspanningstherapieën bestaan die stress effectief kunnen verminderen, werd ervoor gekozen om een onderzoek uit te voeren over Balance Breathing. Dit is een nieuwe vorm van therapie, waardoor onder andere stress verminderd zou kunnen worden.



## Inleiding

---

Een belangrijke reden voor deze keuze is dat Balance Breathing in zijn concept blijkbaar verschilt van alle andere boven vernoemde ontspanningstherapieën. Het verschil ligt in het feit dat Balance Breathing in tegenstelling tot de andere ontspanningstherapieën een meerdimensionale aanpak lijkt te gebruiken. De therapie tracht namelijk positieve effecten te bereiken door het benaderen van zowel het fysieke als ook het mentale, het emotionele en het spirituele vlak. De werking van Balance Breathing op deze vlakken wordt in de loop van dit hoofdstuk uitgelegd.

Een verdere reden voor het onderzoeken van Balance Breathing is dat er tijdens de literatuurstudie geen wetenschappelijk onderzoek over werd gevonden.

Er bestaat wel literatuur betreffende dit onderwerp. De gevonden literatuur is echter beperkt tot één boek dat door de ontwikkelaar van Balance Breathing, Paul Lenferink, is geschreven.

Op grond van het feit dat Balance Breathing blijkbaar niet overal bekend is, worden vervolgens de meest belangrijke aspecten weergegeven over de inhoud en de werking van deze therapie:

In de theorie van Balance Breathing wordt ervan uit gegaan, dat de kwaliteit van leven afhankelijk is van de kwaliteit van de ademhaling. Stress is bij veel mensen groot. Daarom hebben ze volgens de auteur geen tijd om stil te staan bij hun ademhaling en bij het effect dat de ademhaling op hun functioneren kan hebben. Om deze reden is het doel van Balance Breathing dat mensen zich gewaar worden van hoe de ademhaling werkt en hoe ze deze kunnen benutten.<sup>9</sup>

Er wordt gezegd, dat beter ademen de sleutel is tot het doorbreken van blokkades op verschillende niveaus en gebieden. Bij deze gebieden gaat het om het fysieke, emotionele, mentale en spirituele vlak.<sup>9</sup>

De blokkades op deze gebieden hebben hun oorsprong volgens Balance Breathing in negatieve ervaringen die iedere mens opdoet in de loop van zijn leven. Deze negatieve ervaringen leiden tot negatieve gedachten en overtuigingen, met het resultaat dat er uiteindelijk negatieve emoties worden uitgelokt. Het verstand is dus verantwoordelijk voor negatieve emoties. Indien er geen manieren worden gevonden om negatieve emoties en gedachten te verwerken worden deze bewust of onbewust onderdrukt. Hierdoor ontstaan volgens de auteur de blokkades op mentaal en emotioneel niveau.<sup>9</sup>



## Inleiding

---

De blokkades uiteten zich in een veranderd ademhalingspatroon. Dit wordt onder andere sneller, oppervlakkiger en onregelmatiger. De ademhaling wordt gecontroleerd. Men kan dit ook een blokkade op fysiek niveau noemen.<sup>9</sup>

Gezien het feit dat blokkades op het fysieke, het emotionele en het mentale niveau terug kunnen worden herkend in de ademhaling, is deze het voornaamste aangrijpingspunt tijdens het gehele interventieproces van Balance Breathing.<sup>9</sup>

Tijdens de behandeling via Balance Breathing wordt geprobeerd de bovengenoemde gecontroleerde ademhaling op te heffen. Dit gebeurt door de drie ademhalingsgebieden optimaal te benutten en met elkaar te verbinden. Dit houdt in dat de ademhaling start vanuit de diepe buikademhaling, dan verder gaat naar het middenrif en eindigt ter hoogte van de borstkas. Verder vinden er geen pauzes plaats tussen de in- en uitademing, wordt er langer in – dan uitgeademd en wordt er nadruk op gelegd dat de uitademing relaxed en zonder kracht gebeurt. Deze manier van ademen wordt ‘verbonden ademhaling’ genoemd.<sup>9</sup>

De blokkades op de verschillende niveau`s worden bij Balance Breathing onder andere opgeheven door deze verbonden ademhaling.<sup>9</sup>

Zoals aangegeven is de gegeven informatie over Balance Breathing verkregen uit maar één boek en geeft deze de zienswijze van de auteur weer. Verdere literatuur of een wetenschappelijke onderbouwing werd niet gevonden.

Voor geïnteresseerden geldt dat verdere informatie betreffende de onderwerpen stress, de andere genoemde ontspanningstherapieën en Balance Breathing kan worden nagelezen in hoofdstuk 2.

Om de aangegeven effecten van Balance Breathing wetenschappelijk te onderbouwen zou een effectstudie over dit onderwerp moeten worden uitgevoerd. Voor het uitvoeren van een effectstudie is het belangrijk dat meer (praktische) informatie over de uitvoering van Balance Breathing bekend is. Bovendien is het van belang dat de onderzoekers een goed idee hebben van wat het daadwerkelijk inhoudt en hoe toepasbaar het is in de praktijk.



## Inleiding

---

Daarnaast zouden de resultaten uit een effectstudie minder interessant kunnen zijn wanneer niet bekend is hoe hanteerbaar deze behandelvorm is.

Na een uitgebreide literatuurstudie over het begrip hanteerbaarheid bleek dat ervaringen en belevingen hierbij niet genoemd werden. Echter zijn de belevingen en ervaringen van de individuele persoon tijdens de therapie belangrijke aspecten die de hanteerbaarheid van Balance Breathing wel beïnvloeden. Dit omdat Balance Breathing niet optimaal toegepast kan worden als men deze interventie niet als aangenaam beleeft of ervaart. Daarom worden ook deze aspecten in kaart gebracht.

Naar aanleiding van deze gedachten is de volgende vraagstelling tot stand gekomen:

***Hoe hanteerbaar is Balance Breathing voor zowel de ademcoach als de cliënt en wat zijn de ervaringen en belevingen die de coaches en cliënten opdoen met betrekking tot Balance Breathing?***



---

## 2 Achtergrond

### 2.1 Stress

In het volgende stuk wordt aangegeven hoe stress wordt gedefinieerd en wat de uitlokkende factoren van stress, de stressoren, inhouden. Verder komen de psychische, gedragsmatige en fysieke gevolgen aan bod en wordt er informatie gegeven over hoe stress onze ademhaling beïnvloedt. Als laatste volgt een verklaring van de manier waarop mensen om gaan met stress (copingstijl).

#### **Stress en stressoren**

Stress is een begrip die niet eenduidig gedefinieerd is.<sup>10,11</sup> Daarom zijn in de loop van de jaren verschillende beschrijvingen van het begrip stress tot stand gekomen.<sup>12</sup> Sommige mensen vinden dat stress een reactie is op bepaalde situaties zoals een omstandigheid, een prikkel of een gebeurtenis. Echter zijn andere mensen van mening dat het woord stress gebruikt zou moeten worden om deze situaties aan te kunnen duiden. Weer andere mensen zien in het begrip stress de relatie tussen situatie en reactie.<sup>10,12</sup> Dit kan worden verklaard door het feit dat stress bij een organisme optreedt als dit zich blootgesteld ziet aan eisen waaraan het niet of maar ten kosten van grote inspanning lijkt te kunnen voldoen.<sup>10</sup> Stress is grotendeels individueel bepaald.<sup>13</sup> Dat betekent dat mensen een zelfde situatie op verschillende manieren kunnen beoordelen en er verschillend op kunnen reageren. Dit verschil van waardering hangt af van (levens-) ervaringen, leeftijd, geslacht, persoonlijkheid, opleiding, sociale steun en voorgeschiedenis.<sup>10</sup>

Toch zijn er situaties die vaak als stressoren worden aangezien.<sup>10,11</sup> Dit is vastgesteld door het optreden van somatische, gedragsmatige of psychische reacties en de oordelen van de verschillende personen die daarbij waren betrokken. Enkele voorbeelden voor stressoren zijn onder andere vroege jeugdervaringen. Hierbij kan men bijvoorbeeld denken aan het verlies van een geliefde persoon maar ook aan iedere soort van mishandeling of misbruik. Ook traumatische ervaringen zoals ongevallen maar ook oorlogen kunnen als stressor worden gezien.<sup>10</sup>

Twee verdere voorbeelden van stressoren zijn fysieke woon- en werkomstandigheden zoals geluidsoverlast, hitte of koude en de psychosociale werkomstandigheden zoals de aard en de last van het werk, het toekomstperspectief en de beloning.<sup>10,12,14</sup>



## Achtergrond

---

Er zijn ook persoonsgebonden chronische stressoren. Hieronder verstaat men bijvoorbeeld een chronische ziekte, handicaps of discriminatie op grond van huidskleur, nationaliteit of gedrag.<sup>10,11,12,14</sup>

Het is vanzelfsprekend dat ook belastende levenservaringen en ingrijpende gebeurtenissen zoals de ziekte of het overlijden van een familielid of van de partner als stressor kunnen fungeren net als ontslag of een echtscheiding.<sup>10, 11,12,14</sup>

Tot slot spreekt men ook bij alledaagse irritaties van stressoren. Deze kunnen zijn conflicten, verplichtingen en iemands rol als ouder of partner.<sup>10</sup>

Uit deze stressoren kunnen psychische, gedragsmatige en fysieke veranderingen resulteren.

### **Gevolgen van stress**

In het volgende stuk worden de psychische, gedragsmatige en fysieke gevolgen van stress uitgelegd.

### **Psychische gevolgen**

De gevolgen van stress op psychisch niveau kunnen worden ingedeeld in stressgedachten en stressgevoelens.<sup>12</sup>

Wat betreft de stressgedachten kan men bijvoorbeeld spreken van snelle, altijd terugkomende gedachten over gevaar of bedreiging.<sup>15</sup>

Bij stressgevoelens gaat het vooral om uitingen van angst, depressie, somberheid, frustratie, woede, irritatie, verdriet, hulploosheid en teleurstelling, ontevredenheid, wantrouwen, demotivatie, apathie en besluiteloosheid.<sup>2, 10, 11, 12, 14, 15</sup> Men kan dit soort gevoelens niet altijd goed van elkaar onderscheiden. Wezenlijk is dat het individu 'ontstemd' is. Deze gemoedstoestand wordt gekenmerkt door gevoelens van spanning. Psychische stressreacties kunnen sterk uiteenlopen wat betreft hun intensiteit en aard.<sup>10</sup>



### **Gedragmatige gevolgen**

Met betrekking tot de gedragmatige reacties op stressoren gaat het vooral om het zich isoleren of terugtrekken, vluchten in consumptie van alcohol, drugs of medicijnen, overmatig eten, niet kunnen genieten of ontspannen, agressief of angstig gedrag tegenover anderen en andere manieren om zijn spanningen af te reageren.<sup>10, 11, 12, 14, 15</sup>

### **Fysieke gevolgen**

Fysiologisch gezien verstaat men onder stress het geheel van veranderingen in het lichaam ten gevolge van een onverwachte situatie of een probleem, waaraan men wordt blootgesteld. Echter treden er als gevolg daarop vaste somatische reacties op die voorbereiden op een spannende situatie. Volgens Selye verloopt de stressreactie in drie fases. Deze zijn de alarmfase, de afweefase en de uitputtingsfase.<sup>16</sup>

Wordt er een onverwachte en bedreigende prikkel waargenomen zet het limbisch systeem het centrale zenuwstelsel in een alarmsituatie. Er treedt een arousal op, dat wil zeggen dat de formatio reticularis, het ARAS, de hersenschors sterk activeert waardoor men alle relevante indrukken waarneemt.<sup>16</sup>

Verder zijn bij de stressreactie de hypothalamus, de hypofyse, de sympathicus en de bijnieren betrokken. Door de hypothalamus worden neuronale en hormonale processen geregeld. Tijdens de alarmfase brengt de sympathicus het lichaam door middel van neuronen en door middel van het hormoon adrenaline in een ergotrope toestand. Dit resulteert in een fight – or – flight reaction. Er vindt een verhoging plaats van de bloeddruk, de hartfrequentie en het slagvolume. De bloedstroom naar actieve spieren neemt toe en de doorbloeding naar de darmen en de huid wordt verminderd. Andere reacties zijn een versterkte glycolyse in de spieren en een verwijding van de trachea en de bronchiën.<sup>16</sup>

Daarnaast wordt in de hypofyse de afgifte van adrenocorticotroop hormoon (ACTH) geactiveerd dat wederom de bijnierschors stimuleert om cortisol af te geven.<sup>16</sup>

In de alarmfase heeft de afgifte van cortisol het effect dat de glucoseconcentratie in het bloed stijgt. Verder wordt door dit hormoon de ontstekingsreactie getempereerd. Doordat mestcellen in het beschadigde weefsel onder de invloed van cortisol minder histamine afgeven wordt de vaatverwijding na weefselbeschadiging verzwakt. Hierdoor wordt het gevoel ziek te zijn onderdrukt. Een ander gevolg van de cortisolproductie is dat er geen lymfocyten meer worden aangemaakt zodat de specifieke immuun afweer wordt onderdrukt. Verder worden er geen antilichamen meer geproduceerd tegen lichaamsvreemde stoffen.<sup>16</sup>



Naast ACTH wordt in de hypothalamus en de hypofyse ook endorfine geproduceerd. Dit wordt vervolgens in een verhoogde concentratie afgegeven in de hersenvloeistof waardoor tijdens acute stress minder pijn wordt gevoeld. Bij chronische stress is er eerder een verlaagd pijndrempel en kunnen pijnlijke prikkels minder goed worden getolereerd.<sup>16</sup>

Kan in de alarmfase niet adequaat worden omgegaan met een stressor komt men in de afweerfase terecht. Deze kan bij voortdurende spanningen lang duren. Er worden hoge concentraties cortisol en adrenaline afgegeven. Verder wordt er thyroxine en groeihormoon afgegeven waardoor het metabolisme hoger is, en de glucosespiegel blijft verhoogd. Ook blijft het zenuwstelsel in een staat van verhoogde waakzaamheid en de concentratie van de lymfocyten blijft verlaagd waardoor het lichaam vatbarer wordt voor infecties.<sup>16</sup>

Wordt de uitputtingsfase bereikt kan de lichaamshomeostase niet meer worden gehandhaafd. De lichamelijke conditie verslechtert als gevolg van een hoge bloeddruk, infecties en andere effecten.<sup>16</sup>

Sommige mensen kunnen psychische stress echter niet zo lang tegen dat ze in de uitputtingsfase terecht zouden komen maar ontwikkelen lichamelijke klachten.<sup>16</sup>

Typische stressgerelateerde fysieke klachten zijn een verandering van de spierspanning, veranderingen van de ademhaling bijvoorbeeld hyperventilatie, hoge bloeddruk en hartslag, transpireren en hoofdpijn.<sup>2, 11, 12, 14, 15, 16,</sup>

Verdere klachten op fysiek niveau kunnen zijn beven, slapeloosheid en koude rillingen, maag-darmklachten en duizeligheid.<sup>2, 11, 12, 14, 15, 16</sup>

Het kan zelfs het geval zijn dat iemand zo overspannen raakt dat het voor hem of haar onmogelijk wordt om te gaan werken en deel te nemen aan het sociale leven. Hierbij spreekt men van een burn out.<sup>2, 16</sup>



### **De ademhaling als fysieke gevolg van stress**

Zoals gezegd treden er onder de invloed van stress bepaalde veranderingen op van de ademhaling. Omdat de ademhaling deel uitmaakt van verschillende ontspanningstherapieën zal vervolgens intensiever worden ingegaan op deze veranderingen.

Door het ademen wordt het lichaam voorzien van zuurstof. Verder worden er afvalstoffen (vooral koolstofdioxide) verwijderd uit het bloed. De longen zorgen voor deze uitwisseling van gassen. Wat dit betreft is het diafragma/ middenrif de voornaamste spier die betrokken is bij de ademhaling. Het diafragma scheidt de borstkas van de buikholte en functioneert als een flexibele bodem voor de longen. Tijdens de inademing daalt het middenrif en zet de buikwand uit, waardoor er meer ruimte ontstaat in de borstholte en de longen zich kunnen vullen. Tijdens uitademing keren de buikwand en het middenrif terug in hun oorspronkelijke vorm. Diafragmatische ademhaling of buikademhaling is de efficiëntste manier om zuurstof en kooldioxide uit te kunnen wisselen. Het diafragma werkt hierbij automatisch. Een correcte en stressverminderende ademhaling moet soepel, langzaam en regelmatig zijn. De buik moet hierbij ritmisch omhoog en omlaag gaan terwijl de borst dit nauwelijks moet doen.<sup>17</sup>

Een slechte ademhaling kan verschillende vormen aannemen. Het gebeurt bijvoorbeeld vaak dat men ademt vanuit borst en schouders. Men brengt dus de lucht in de longen door het vergroten van de borstholte en het optrekken van de schouders. Hierbij wordt de buik ingehouden. Dit bemoeilijkt de ademhaling. Soms stopt men ook helemaal met ademen, men houdt de adem in. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren als men diep aan het nadenken is. Deze manieren van ademen zijn ongezond, er wordt stress opgeleverd. Door deze stress wordt het ademhalingspatroon nog meer verslechterd. Door het verkeerd ademen voelt men zich nog meer gestresst. Dat betekent dat het verslechterde ademhalingspatroon op zijn beurt ook weer stress oplevert en dat er op deze manier een vicieuze cirkel ontstaat.<sup>17</sup>

Als men onder stress staat kan men het automatische proces van het diafragma blokkeren.<sup>17</sup>

De ademhaling wordt sneller en oppervlakkiger en verliest zijn pauzes.<sup>11, 17, 18</sup> Op het snel en oppervlakkig ademen reageert het lichaam op de volgende manier: Er komt minder zuurstof in de bloedbaan terecht en de bloedvaten trekken zich samen. Bovendien komt er minder zuurstof in de hersenen terecht. Bloeddruk en hartslag stijgen, men voelt zich licht in zijn hoofd en men trilt. Het kan komen tot vergrote spanning, meer vermoeidheid en meer stress. Één kleine verandering op een bepaald gebied kan soms ook een heel groot verschil betekenen op een ander gebied. Een verandering van de ademhaling kan dus tot gevolg hebben dat men zich ook beter voelt.<sup>17</sup>



## Coping

Stress betekent dat het individu uit zijn evenwicht dreigt te raken en niet meer in staat is om zich aan te passen aan de eisen die gesteld zijn door zijn omgeving.<sup>10, 11</sup> Het individu gaat dus proberen de balans weer te herstellen. Dit kan worden gedaan door te gedragen gericht op de bedreiging. Zo zou de persoon de situatie bijvoorbeeld kunnen vermijden of zich aan deze kunnen onttrekken. Hij zou zich ook emotioneel aan kunnen passen aan de bedreigende situatie en daardoor de balans herstellen. Welke aanpak gekozen wordt is altijd afhankelijk van de individuele persoon.<sup>10</sup>

De stressoren of prikkels en de wijze, waarop de individuele persoon met deze omgaat, is zijn stressproces of zijn stresshantering, ook coping genoemd. Deze coping kan men bepalen door de relatie tussen draaglast en een draagkracht.<sup>2, 10, 11, 12</sup> Onder draagkracht verstaat men de kracht die iemand heeft om moeilijkheden op te lossen.<sup>2</sup> Een ander begrip hiervoor is belastbaarheid. Met draaglast is bedoeld de mate van frequentie en zwaartegraad van moeilijkheden die inwerken op iemands draagkracht,<sup>2</sup> ook bekend onder het begrip belasting.<sup>12, 14</sup>

Als de draaglast regelmatig groter is dan de draagkracht dan spreekt men van overstress. Men spreekt van distress, als de draaglast regelmatig kleiner is dan de draagkracht.<sup>2</sup>

Hierbij is het belangrijk te zeggen dat wat de ene persoon als belasting opvat, voor de ander stimulerend kan werken. In het laatste geval kan van stress een positieve werking uitgaan op zowel de betrokken persoon als op zijn gezondheid.<sup>10</sup> Deze heeft de mens nodig om te presteren en te bestaan. Door negatieve stress wordt de mens echter in zijn existentie belemmerd..<sup>2</sup>



## 2.2 Balance Breathing

In het volgende stuk wordt ten eerste een inhoudelijk overzicht gegeven over Balance Breathing. Vervolgens wordt de invloed van Balance Breathing op het fysieke, emotionele en mentale niveau beschreven. Daarna wordt uitgelegd hoe Balance Breathing stress kan verminderen.

### Inhoudelijk overzicht

In de theorie van Balance Breathing wordt ervan uit gegaan, dat de kwaliteit van leven afhankelijk is van de kwaliteit van de ademhaling. Balance Breathing probeert daarom mensen de kracht van ademen bewust te maken. Volgens de onderliggende theorie is het gereedschap, om onszelf te kunnen helen en ontdekken, onze ademhaling. Daarom is het belangrijk, dat wij weten, hoe onze ademhaling werkt en deze dus kunnen benutten. Op deze manier kan de eerste stap van het proces van eigen ontwikkeling en zelfrealisatie worden gedaan. Er wordt gezegd, dat beter ademen de sleutel is tot het doorbreken van blokkades op verschillende niveaus. Bij deze gebieden gaat het om het fysieke, mentale, emotionele en spirituele vlak. Op deze wordt verder ingegaan onder de kop 'De invloed van Balance Breathing op het fysieke, emotionele en mentale niveau'. De blokkades ontstaan volgens de auteur onder andere doordat veel mensen geen tijd hebben om stil te blijven staan bij hun emoties. Deze worden weggeduwd of onderdrukt, omdat de mensen gejaagd zijn en moeten presteren. Hierdoor gaan ze vaak over hun grenzen heen. De mate aan stress is heel groot terwijl de kwaliteit van lucht, die zij inademen, slecht is.<sup>9</sup>

Bij het doorbreken van de al aangegeven blokkades op verschillende niveaus gaat Balance Breathing volgens de ontwikkelaar verder dan andere ademhalingstechnieken. Dit heeft ermee te maken dat Balance Breathing niet alleen werkt met een zogenoemde verbonden en open ademhaling maar dat er ook emotionele patronen worden doorbroken uit zowel heden als verleden<sup>9</sup>. Hier wordt in het verloop van de scriptie nog verder op in gegaan.

Dit stuk is maar beschreven in één bron, het boek 'Balance Breathing, adem en leef met hart en ziel'. Verder informatie uit andere bronnen werd niet gevonden. Deze informatie is dus niet gebaseerd op de eigen mening van de auteurs van deze scriptie maar op de zienswijzen van de auteur van het boek 'Balance Breathing'.



## **De invloed van Balance Breathing op het fysieke, emotionele, mentale en spirituele niveau**

Balance Breathing heeft volgens zijn ontwikkelaar een aantal effecten op fysiek niveau. Door een ademhaling volgens de techniek van Balance Breathing worden de buik – flank en borstademhaling zo gebruikt dat er meer zuurstof wordt ingeademd.<sup>9</sup>

Alle cellen in het lichaam zijn afhankelijk van een zuurstofrijke bloedtoevoer. Zuurstof zorgt er namelijk door bepaalde procedures voor dat energie klaar wordt gezet voor allerlei processen in het lichaam. Deze energie hebben onder andere witte bloedcellen nodig om virussen en kankercellen te elimineren. Ook de lymfevaten zijn energiegevoelig en worden door een vermeerde hoeveelheid zuurstof geactiveerd. Is er een tekort aan zuurstof in het bloed wordt het bloed onder ander gevuld met koolmonoxide. Het wordt gezegd dat hierdoor de cellen worden vergiftigd en het immuunsysteem wordt verzwakt. Tijdens het inademen wordt dus zuurstof opgenomen en het immuunsysteem versterkt terwijl uitademen ervoor zorgt dat afvalstoffen uit worden gescheiden. Zeventig procent van de natuurlijke ontgiftiging vindt op grond van het hier beschreven effect van zuurstof plaats door middel van onze ademhaling. Indien men meer en beter ademt zal volgens de ontwikkelaar van Balance Breathing de gezondheid en het zelfhelend vermogen enorm toenemen, men heeft meer energie. Deze effecten leiden dus tot meer vitaliteit.<sup>9</sup>

Verder wordt aangegeven dat Balance Breathing effecten heeft op emotioneel niveau. Als emoties worden onderdrukt veranderd ook het ademhalingspatroon op een bepaalde manier. Hieruit resulterend kan de ademhaling ook worden gebruikt om deze emoties te verwerken. Dit wordt bereikt doordat de cliënt zich tijdens het uitvoeren van de Balance Breathing ademhalingstechniek intensief bezig houdt met zijn emoties.<sup>9</sup>

Het derde niveau waarop Balance Breathing volgens zijn ontwikkelaar positieve veranderingen uit kan lokken is het mentale niveau. Volgens de theorie van Balance Breathing ontstaan negatieve emoties en het hierop volgende ongewenst gedrag uit de manier waarop mensen denken. Daarom is het verder een belangrijk doel van een ademsessie om het denkpatroon van de cliënt te veranderen. Een verandering van het denken heeft dan direct een positief effect op gevoel en gedrag. De eerste stap om dit te bereiken is volgens de auteur dat de cliënt zich tijdens het intake gesprek en de diagnosefase bewust wordt van zijn negatieve gedachten. Nadat de cliënt inzicht gekregen heeft in zijn negatieve overtuigingen wordt tijdens een ademsessie door de ademcoach een positief gedachtepatroon gestimuleerd.<sup>9</sup>



Naast het veranderen van het gedachtepatroon en het leren omgaan met negatieve emoties kan Balance Breathing volgens de auteur van het boek 'Balance Breathing, adem en leef met hart en ziel' leiden tot het ontwikkelen van spiritualiteit. Door Balance Breathing ontwikkelt de cliënt blijkbaar eerst een beter zelfbewustzijn. Het wordt gezegd dat Balance Breathing echter ook kan bereiken dat mensen een spiritueel bewustzijn ontwikkelen. Dit kan betekenen dat men beseft dat de ontwikkeling van de eigen ziel de reden is voor het bestaan en alle positieve en negatieve ervaringen bijdragen aan deze ontwikkeling. Spiritualiteit kan blijkbaar ook het bewustzijn inhouden dat de ziel het instrument is voor de verbondenheid met hogere dimensies zoals God, de Geest, of met de Bron. Het kan verder betekenen dat men leeft vanuit liefde voor zichzelf en voor zijn omgeving. Deze uitingsvormen van spiritualiteit kunnen worden bereikt doordat men met behulp van de Balance Breathing ademtechniek levensenergie inademt. Een andere beredenering is dat door het ademen op een bepaald tijdstip het brein en daarmee de gedachten uit kunnen worden geschakeld en zo de mogelijkheid bestaat om contact te maken met hogere dimensies.<sup>9</sup>

Ook dit gedeelte van Balance Breathing is maar gebaseerd op één bron en is niet geschreven vanuit de zienswijze van de auteurs van deze scriptie.

### **De invloed van Balance Breathing op stress**

De theorie achter Balance Breathing gaat ervan uit dat we door alle ervaringen die we opdoen bepaalde overtuigingen en gedachten ontwikkelen. Zoals gezegd leiden deze overtuigingen en gedachten volgens Balance Breathing tot het ontstaan van emoties en gevoelens met die men vaak niet op een adequate manier om kan gaan. Het verstand is dus verantwoordelijk voor emoties.<sup>9</sup>

Zijn de ervaringen die we maken negatief roept dit onder andere pijn, verdriet, angst en boosheid op. Vaak worden er geen manieren gevonden om met deze emotionele en mentale stress om te gaan. De gedachten en emoties worden vaak niet goed verwerkt maar bewust of onbewust onderdrukt.<sup>9</sup>



Zowel deze emoties als de bijhorende gedachten hebben volgens de basis van Balance Breathing een bepaalde energetische lading. Dit omdat alles wat wij waarnemen opgebouwd is uit energie. Door te ademen neemt de mens volgens de auteur van het boek levensenergie op. Deze levensenergie kan volgens hem worden verstoord door negatieve emoties of gedachten die bestaan uit negatieve energie. Alle positieve gevoelens en gedachten bevatten positieve energie waardoor het evenwicht van de levensenergie wordt versterkt.<sup>9</sup>

Binnen Balance Breathing wordt ervan uit gegaan dat de emoties in de vorm van opgebouwde negatieve energie binnen het lichaam worden gehouden. Hier kan mentale of emotionele stress uit resulteren. In het verloop van de tijd kan dit problemen opleveren op fysiek, emotioneel en mentaal vlak. Onder andere kunnen depressiviteit en ziektes ontstaan.<sup>9</sup>

Om de stress te kunnen hanteren moet dus iets worden gedaan aan de opgebouwde negatieve energie in het lijf. Deze energie moet volgens de ontwikkelaar van Balance Breathing worden ontladen.<sup>9</sup>

Bij Balance Breathing wordt dit gedaan door de juiste ademhalingstechniek. Er is namelijk gesteld dat er een relatie is tussen ademen en de emotionele en mentale staat.<sup>9</sup>

Iedere verandering van de gedachten en de emoties van de mens kan men weer vinden in het ademhalingspatroon. Positieve gevoelens veroorzaken een regelmatige ademhaling terwijl negatieve gevoelens onder andere kunnen leiden tot een snelle, oppervlakkige en onregelmatige ademhaling. Dit heeft ermee te maken dat de ademhaling moet worden gecontroleerd om negatieve gevoelens te onderdrukken. De natuurlijke 'flow' van de ademhaling wordt gecontroleerd en daardoor wordt ook weer de levensenergie geblokkeerd.

De cliënt leert tijdens Balance Breathing om door de geblokkeerde emoties heen te ademen. Door de bewuste ademhalingstechniek en het ritme waarin over een lange periode geademd wordt ademt hij levensenergie en levenskracht in.<sup>9</sup>

Deze energie heeft in de theorie van Balance Breathing een hoge trillingsfrequentie en daardoor een helend effect, net als alle positieve emoties. Negatieve emoties hebben een lage trillingsfrequentie net als trauma's en fysieke aandoeningen. Een integratie en daarmee verwerking van deze emoties is volgens Paul Lenferink, de ontwikkelaar van Balance Breathing, gebaseerd op de natuurkundige wet van resonantie dat bij aanwezigheid van verschillende frequenties de lagere frequentie automatisch op het niveau van de hogere frequentie gaat trillen. Het doel van Balance Breathing is om oude emoties en herinneringen op te roepen en te integreren. Integratie van opkomende emoties betekent dat men deze gaat accepteren en zich er intensief mee bezig houdt.<sup>9</sup>



Tegelijkertijd moet de cliënt blijven doorademen volgens de regels van Balance Breathing. Na vijftien tot twintig seconden valt de cliënt naar een diepere laag op emotioneel vlak en komt hij weer in balans. Dit betekent dat men door het leren van een ander ademhalingspatroon zijn emoties kan hanteren en veranderen.<sup>9</sup>

Om de belemmerende emoties naar voren te brengen wordt in het begin van een ademsessie een intake gesprek gevoerd en ondergaat de cliënt een ademanalyse. Dit wil zeggen dat het ademhalingspatroon van de cliënt wordt geobserveerd en geanalyseerd. Hierdoor kan een uitspraak worden gemaakt over hoe de cliënt omgaat met bepaalde emoties. Verder wordt het onderliggende probleem van de cliënt achterhaald en worden er doelen opgesteld om dit probleem in de loop van de sessies op te lossen.<sup>9</sup>

Hier kan niet de inhoud van een hele ademanalyse worden gepresenteerd maar om een indruk te hebben over wat dit inhoudt worden enkele voorbeelden gegeven:

Er zijn drie ademhalingsgebieden, de lage buikademhaling, de middenrifademhaling en de borstademhaling. Bovendien bestaat een hele hoge ademhaling. Het wel of niet ademen in het gebied van buik, middenrif en borst wordt binnen Balance Breathing geassocieerd met bepaalde emoties en de omgang met deze emoties waarbij ieder ademhalingsgebied een zogenoemde kernemotie kent. De kernemotie horend bij de middenrifademhaling is bijvoorbeeld angst en zo kan tijdens de ademanalyse een uitspraak worden gemaakt over iemands (on-) vermogen om contact te maken met vreugde en plezier.<sup>9</sup>

Op basis van deze analyse wordt later de Balance Breathing ademtechniek aangeleerd.

Hierbij leert de cliënt alle drie ademhalingsgebieden optimaal te benutten en zo te ademen volgens een „verbonden ademhaling“. Wat dit precies inhoudt wordt in het verder stuk van deze scriptie beschreven. Het wordt gesteld dat het ademen via Balance Breathing afgezien van het emotioneel effect de ademhaling verbetert door het gebruik van alle ademhalingsgebieden. Op deze manier kan de door stress veroorzaakte oppervlakkige, onregelmatige en versnelde worden tegen gegaan. Daarom heeft Balance Breathing volgens zijn ontwikkelaar ook een enorm invloed op fysiek niveau.<sup>9</sup>

Om het verwerken van onderdrukte emoties door middel van de verbonden ademhaling te faciliteren wordt de cliënt intensief begeleid door een ademcoach.<sup>9</sup>



Het ademhalingsproces kan op drie manieren worden ondersteund. Ten eerste wordt de cliënt door de ademcoach gestimuleerd om geluiden te maken. Dit wordt ook wel „Tonen“ genoemd. Een voorbeeld hiervan is schreeuwen. Hierbij hebben heldere tonen blijkbaar het sterkst ontladend effect. Ten tweede zal er volledige expressie worden gegeven aan de momentele gedachten en gevoelens door lichaam en stem. De cliënt kan bijvoorbeeld slaan met armen en benen en uiten van datgene wat hij wil of niet wil. De derde mogelijkheid is aanraking door de ademcoach.<sup>9</sup>

Binnen het concept van Balance Breathing wordt er van uitgegaan dat er een samenhang bestaat tussen bepaalde emotionele drukpunten van het lichaam en emoties. Tijdens een ademsessie worden deze punten door de ademcoach gedrukt. De ademhaling wordt vervolgens naar deze plek geleid en de emoties komen vrij. Bovendien worden door de Balance Breathing coach affirmaties uitgesproken die passen tot de emotionele en mentale staat van de cliënt. Affirmaties zijn positieve zinnen die men ook tegen zich zelf in het hoofd of hard op kan zeggen. Dit zal een verankering van deze overtuigingen op onbewust niveau veroorzaken. De affirmaties zijn gericht op vertrouwen, stimulering, veiligheid, liefde, geloof en geruststelling. Dit is belangrijk doordat de negatieve emoties volgens Paul Lenferink voortkomen uit belemmerende gedachten en kernovertuigingen over jezelf en anderen. Een beïnvloeding van het denken kan hierdoor direct positieve gevolgen hebben op emotioneel niveau. Het is verder belangrijk dat belemmerende kernovertuigingen aan worden gepakt omdat ze anders door nieuwe ervaringen weer geactiveerd kunnen worden. Op grond van deze gegevens kan Balance Breathing volgens de auteur van het boek helpen als een persoon onrustig of druk is.<sup>9</sup>

Ook voor dit stuk geldt dat dit niet geschreven is vanuit de overtuiging van de auteurs van deze scriptie. De informatie berust maar op de bron ‘Balance Breathing, adem en leef met hart en ziel’.



### **2.3 Andere ontspanningstherapieën**

Stressvermindering kan door verschillende interventies worden bereikt, onder andere door ontspanningstherapieën. Drie ontspanningstherapieën die op verschillende gebieden aangrijpen zijn de Progressieve Relaxatie volgens Jacobsen, het Autogene Training volgens Schultz en ademhalingsoefeningen. Progressieve relaxatie heeft als doel de spierspanning te verminderen terwijl het Autogene Training inwerkt op mentaal vlak. Het is vanzelfsprekend dat ademhalingsoefeningen trachten ontspanning te bereiken door de ademhaling te veranderen. Om een complexer beeld te geven worden deze uitgebreider beschreven.

#### **De invloed van ontspanningstherapieën op stress**

Ontspanningsoefeningen kunnen een geschikt middel zijn om te leren beter met psychische of somatische gezondheidsklachten om te gaan.<sup>19</sup> De effectiviteit van deze methodes is goed onderzocht en bewezen.<sup>15</sup>

Een gebruikelijke ontspanningstechniek is het uitvoeren van ademhalingsoefeningen.

Zoals boven beschreven kan stress het adempatroon op een bepaalde manier veranderen.

De ademhaling is blijkbaar de enige vitale functie die bewust waarneembaar en te sturen is en daarom een van de meest natuurlijke manieren om spanningen te reguleren.<sup>19</sup>

Bij de ademhalingsoefeningen kan een verschil worden gemaakt tussen adembewustwording en ademregulatie.

Adembewustwording maakt gebruik van deze regulator rol van de ademhaling. Met behulp van adembewustwording kan men de reactie in het eigen ademen leren kennen en waarnemen. Het onderscheid tussen de verschillende methodes ter bewustwording van de eigen adem is dat de richting van de ademreactie soms geheel open wordt gelaten en soms wel wordt aangegeven.<sup>19</sup>

Zijn ontspanningsinstructies gericht op het veranderen van de ademhaling wordt gesproken van ademregulatie.<sup>19</sup> De veranderingen in de ademhaling die optreden als gevolg van stress worden dan gebruikt. Men probeert om de frequentie en de amplitude van de ademhaling te veranderen.<sup>15</sup>



Zo trachten ademhalingsoefeningen bijvoorbeeld de ademhaling bewust te verlangzamen en de uitadempauze verlengen. Een ander doel is om de buikademhaling te verbeteren, omdat tijdens ontspanning de buikwand meebeweegt. Hierbij kunnen instructies en manueel contact helpen.<sup>19</sup> De ademontspanning kan gemakkelijk worden geïntegreerd in het dagelijks leven.<sup>15</sup>

Een andere ontspanningstherapie is het Autogene Training.

Autogene Training, ontwikkeld door Schultz, maakt gebruik van autosuggestieve zelfinstructie. Deze methode werd op basis van hypnose ontwikkeld. Er wordt stap voor stap het voelen van warmte, zwarte en rust geoefend. De beoefenaar moet zich lange tijd kunnen concentreren op ontspanningsbevorderende beelden en deze intensief kunnen beleven. Nadat ongeveer drie maanden dagelijks werd geoefend, kunnen de oefeningen worden verkort zodat binnen korte tijd een diepe ontspanning kan worden bereikt.<sup>15</sup> Een van de waarneembare effecten van het Autogene Training is blijkbaar dat de deelnemer rustig wordt en een ontspanning van het hele organisme, dat wil zeggen van spieren, vaten, het hart en de ademhaling ontstaat. Hierdoor kunnen door affecten veroorzaakte spanningen worden opgelost. Er wordt verder gesproken van een autogene resistentieverhoging tegen stress.<sup>20</sup>

Wat betreft de ademhaling worden de cliënten tijdens de training uitgenodigd deze niet willekeurig te beïnvloeden maar gewoon te laten verlopen omdat dit volgens de ontwikkelaar kan leiden tot sterke reacties zoals excitatie en hyperventilatie. Het zelfstandige ademritme wordt gestimuleerd door instructies zoals „De adem is rustig” of „ U wordt geademd“. Deze manier van ademen leidt tot een duidelijke intensivering van de andere oefeningen.<sup>20</sup>

Verder bestaat er de methode „Progressieve Relaxatie“.

De ontwikkelaar van deze methode, Edmund Jacobsen, heeft ontdekt dat er tijdens stress een reflexmatige spieraanspanning plaats vindt. Progressieve relaxatie tracht daarom deze musculaire spanning tegen te gaan.<sup>15</sup> Bij deze methode wordt een spiergroep actief en bewust aangespannen en daarna bewust ontspannen. Daarbij werkt men van een grote aanspanning van een spier naar een minimale alleen maar mentaal voorgestelde aanspanning en naar steeds meer spieren om zo een steeds grotere ontspanning te bereiken.<sup>11, 19</sup> Er komen de spieren van het hele lichaam in een bepaalde volgorde aan bod namelijk eerst de arm – en beenspieren, dan de romp spieren en vervolgens de spieren van het gezicht, met de oog- en spraakmusculatuur als laatst.<sup>19</sup>



Het doel is het ervaren en herkennen van spieractie en te leren deze actief te kunnen beëindigen. Door de training leert de beoefenaar steeds lagere niveaus van spierspanning waar te nemen en deze te stoppen zodat er controle over de spanning van het lichaam wordt ontwikkeld. Alleen door middel van langdurige en regelmatige toepassing zal de vermindering van spanning in willekeurige spieren ook een ontspanning van gladde onwillekeurige musculatuur kunnen bewerkstelligen. Het uiteindelijke doel is dat handelingen in het alledaagse leven met minder overbodige inspanning worden uitgevoerd en alleen spierspanning en daarmee lichaamsenergie wordt gebruikt die voor een bepaalde actie nodig is. Dit noemt Jacobsen „Differentiële relaxatie“.<sup>19</sup>

Bij deze oorspronkelijke versie van Progressieve relaxatie speelt de ademhaling geen rol. Naast deze originele versie zijn er verschillende verkorte versies die naast de bewuste aan- en ontspanning van spieren verdere elementen ter ontspanning inhouden:

Wolpe, een psychiater, verkortte de duur van aanspanning en ontspanning en beperkt zich tot zestien spiergroepen van de ledematen. Zijn doelen zijn een vermindering van angst en het opkomen van een rustig gevoel waarom hij suggesties toevoegde.<sup>19</sup>

De twee psychologen Bernstein en Borkovec veranderden de procedure zo dat de aanspanningen krachtiger en vaker gebeuren en met adem- en ontspanningsinstructies worden gecombineerd. Er zal zo snel als mogelijk ontspanning geleerd en in het dagelijks leven worden geïntegreerd.<sup>19</sup>

De psychiater Goldfiled varieerde de methode zo dat de patiënt leert het spanningsverschil op te vatten als een signaal om aan het ontspannen te denken. Het denken aan ontspanning zal een gevoel van controle oproepen en zo angstproblemen verminderen.<sup>19</sup>



---

### 3 Method

In het volgende hoofdstuk wordt beschreven welke stappen er worden ondernomen om de volgende vraagstelling te beantwoorden:

***Hoe hanteerbaar is Balance Breathing voor zowel de ademcoach als de cliënt en hoe zijn de ervaringen en belevingen die de coaches en cliënten opdoen met betrekking tot Balance Breathing?***

Het hoofdstuk bestaat uit een beschrijving van het onderzoeksdesign, de populatie en het behandelprotocol. Verder wordt er een overzicht gegeven over de meetinstrumenten en de meetmomenten en wordt er aangegeven hoe de verzamelde resultaten zullen worden verwerkt.

#### 3.1 Onderzoeksdesign

Het gaat hier om een inventariserend onderzoek van zowel de hanteerbaarheid als ook de ervaringen van de ademcoach en de cliënt met betrekking tot Balance Breathing.

Volgens het Migchelbrink wordt bij dit type onderzoek vastgesteld wat de momentele ´stand van zaken´ is met betrekking tot een bepaald onderwerp. Hierbij kan afhankelijk van de vraagstelling gebruik worden gemaakt van allerlei databronnen en dataverzamelingstechnieken. In dit geval gaat het bij de dataverzamelingstechniek om een gestructureerd open interview met de betrokken personen.<sup>21</sup>

Door het afnemen van interviews kunnen de meningen van verschillende personen diepgaand worden verzameld wat betreft de hanteerbaarheid van Balance Breathing en de belevingen tijdens deze therapie.



### 3.2 Populatie

De opdrachtgever, Paul Lenferink, stelt de contactadressen van geïnteresseerden ter beschikking om de cliënten en ademcoaches te kunnen werven. Vervolgens zal contact worden opgenomen via e-mail met deze mensen. De reden hiervoor is dat op deze manier de geïnteresseerden door middel van een informed consent brief meteen geïnformeerd kunnen worden over het onderzoek (zie bijlage 1).

Echter moet bij de selectie van de onderzoekspopulatie rekening worden gehouden met de volgende in – en exclusiecriteria:

Het eerste inclusie criterium is dat de cliënten Balance Breathing ooit moeten hebben toegepast. Voor de coaches geldt dat deze hun coachopleiding succesvol moeten hebben afgerond en Balance Breathing sessies moeten hebben gegeven. Een verder inclusie criterium is de voorwaarde dat alle deelnemers van het onderzoek de Nederlandse taal moeten beheersen.

Qua exclusiecriteria mogen de deelnemers noch doof noch stom of doofstom zijn.

Om een veelzeggend antwoord te kunnen geven op de vraagstelling moet er een duidelijke tendentie te zien zijn met betrekking tot de verschillende uit het onderzoek naar voren gekomen meningen en ervaringen. Een ruwe schatting is dat deze tendenties te zien zullen zijn bij een populatiegrootte van 10 ademcoaches en 10 cliënten.

### 3.3 Behandelprotocol

In het volgende stuk wordt de inhoud en verloop van een ademsessie beschreven:

Een ademsessie duurt gemiddeld een half uur tot anderhalf uur. De sessie bestaat uit twee delen.<sup>9</sup>

Het eerste deel van de sessie noemt men het actieve gedeelte. Hier wordt er een behoorlijke inspanning gevraagd van de cliënt. In dit gedeelte komen emoties vrij en worden deze geheeld. Verder heeft de ademcoach in dit gedeelte een heel belangrijke stimulerende en sturende functie. Om welke functies het hierbij gaat wordt in de loop van de tekst verduidelijkt.<sup>9</sup>

Na de kennismaking voert de coach een intakegesprek met de cliënt. Dit kan inhouden zowel de huidige situatie maar ook de problemen of de doelen van de cliënt. De coach probeert samen met de cliënt te achterhalen wat het probleem is van de cliënt. Nadat duidelijk is wat in feite de blokkade is zal de coach samen met de cliënt een concreet doel vaststellen net als een



## Methode

---

intentie voor de sessie. Verder zal de coach verklaren wat er in de sessie van de cliënt verwacht zal worden en geeft hij informatie over de effecten tijdens de sessie op het fysieke niveau.<sup>9</sup>

Tijdens een ademsessie wordt er geademd volgens de technieken van het optimaal benutten van de drie ademhalingsgebieden.

Hierbij wordt de ademhaling vanuit een diepe buikademhaling (het centrum van je 'zijn') geleid naar het middenrif en verder naar de borstkas. Bij de inademing is het de bedoeling dat de buik uitzet. Anders kan er geen zuurstof naar het ademhalingscentrum stromen. Wanneer mensen goed in hun buik kunnen ademen kan men de ademhaling omhoog brengen naar het middenrif en vervolgens naar de hoge borst. Op deze manier ontstaat er een verbinding tussen deze drie gebieden. Dit ademhalingspatroon wordt een verbonden ademhaling genoemd.<sup>9</sup>

Bovendien moet er bij het ademen op het volgende worden gelet:

1. Het wordt langer ingeademd dan uitgedemd ( 2/3 van de tijd inademen, 1/3 Van de tijd uitademen).
2. Er is geen pauze voor het uitademen.
3. Er is geen pauze voor het inademen.
4. Er vindt een relaxte uitademing plaats (geen controle of kracht).

Het is heel belangrijk dat men tijdens de sessie voortdurend blijft ademen in het boven beschreven ritme. Maar op deze manier kan het gewenste resultaat worden bereikt.<sup>9</sup>

Tijdens de sessie ligt de cliënt op de rug en wordt door de mond geademd. Dit omdat men op deze manier zoveel mogelijk zuurstof kan opnemen. De neus is een te smalle doorgang waardoor de maximale zuurstofopname wordt beperkt. In het verloop van een ademsessie zal men opmerken dat men op gegeven moment niet meer bewust verbonden ademt. De ademhaling zal dus overgaan van bewust ademen naar een automatische of semi-automatische ademhaling: Deze noemt men de geactiveerde ademhaling.<sup>9</sup>

In het begin kan zowel het ritme als het patroon waarin geademd moet worden als onwennig worden ervaren. Dit is logisch omdat door middel van het ademen via Balance Breathing een jarenlang en diep verankerd patroon van ademen wordt doorbroken.<sup>9</sup>

Tijdens de sessie kan de cliënt zich bewust worden van allerlei emoties, gedachten, en beelden die verwerkt moeten worden. De ademcoach zal uitleg geven over de juiste wijze waarop de cliënt moet reageren op de negatieve emoties die losgemaakt worden en als energie te voelen zijn in het lichaam. De energie hoeft alleen “ontladen” te worden.<sup>9</sup>



## Methode

---

Het is heel belangrijk dat expressie wordt gegeven aan de emoties zodat deze niet weer opnieuw worden onderdrukt en op grond daarvan weer worden vastgezet in het lichaam. Dit proces zal door de coach op een deskundige manier worden begeleid en gestimuleerd. Dit gebeurt door aanrakingen door de coach en het uiten van tonen en geluiden van de kant van de cliënt.<sup>9</sup>

De enorme hoeveelheid negatieve energie aan die expressie wordt gegeven, kan worden waargenomen als druk in het hoofd, tintelingen en verkrampingen. Deze kunnen vooral worden gevoeld in de uiteinden van ons lichaam (vingers, handen, kaken, voeten, tenen).<sup>9</sup>

Het tweede gedeelte van de sessie duurt ongeveer een half uur en wordt ook het relaxerende deel genoemd. In dit gedeelte is de ademhaling geactiveerd en vindt er een optimale verwerking plaats van de emoties. De sessie wordt ondersteund door het draaien van muziek. In het eerste deel wordt muziek gedraaid die opzwevend en bijzonder ritmisch is, in het tweede gedeelte is de muziek eerder ontspannend en rustig.<sup>9</sup>

Na de sessie vindt er een nabespreking plaats. Hier gaat het erom dat de cliënt vertelt hoe de sessie volgens hem verliep en wat dit voor hem heeft opgeleverd. Ook de coach zal aangeven wat hem is opgevallen. Aan het eind van de sessie krijgt de cliënt een concrete opdracht meegegeven. Deze baseert op de coaching en het resultaat van de sessie. Één van de opdrachten zal zijn dagelijks honderd verbonden ademhalingen te doen. Het tijdstip maakt hierbij niet verder uit. Door deze ademhalingen regelmatig te doen is er een energierijke start gegeven van een nieuwe dag. Verder wordt hierdoor ook de relaxatie 's avonds voor het slapen gewaarborgd.<sup>9</sup>

Het is heel belangrijk dat de cliënt zich gedurende het hele proces veilig en vertrouwd voelt bij de ademcoach. Dit is bepalend voor het verloop van de sessie. Dat ligt eraan dat een ademsessie een intiem proces is.<sup>9</sup>

### 3.4 Meetmomenten en meetinstrumenten

Door middel van gestructureerd open single - interviews met de cliënten en de ademcoaches wordt de hanteerbaarheid in kaart gebracht, net als de ervaringen wat betreft Balance Breathing.

#### 3.4.1 *Gestructureerd open interview*

Het gestructureerd open single - interview zal één keer worden afgenomen bij zowel iedere cliënt als bij iedere ademcoach. Volgens de auteurs Baarda en De Goede is het mogelijk om door het ondervragen van een individu diep in te gaan op de attitudes, de opinies, de gevoelens en de gedachten van de geïnterviewde.<sup>22</sup>

De ondervraging vindt mondeling plaats in lijfelijke aanwezigheid van de proefpersoon. Het voordeel is dat er een vraag kan worden herhaald wanneer deze niet wordt begrepen of wanneer er een half of ontwijkend antwoord wordt gegeven.<sup>21</sup>

Het interview is gestructureerd open. De vragen die aan bod komen zijn verwoord en gerangschikt en worden met dezelfde woorden en in een vaste volgorde voorgelegd aan de ondervraagden. Het gaat hierbij om open vragen zodat de ondervraagde zijn antwoorden geheel vrij kan formuleren.<sup>21</sup>

Op deze manier kan worden gegarandeerd dat er meningen worden verkregen van verschillende personen over dezelfde vaststaande onderwerpen.

De locatie van het interview zal worden gekozen door de te interviewen persoon. Op deze manier kan de persoon zelf aangeven wat hij als het prettigste ervaart.

Om de dataverzameling en - analyse te vergemakkelijken wordt het interview opgenomen door middel van een opnameapparaat. Volgens Emans zijn de voordelen hiervan dat er geen informatie van de respondenten verloren gaat en dat de interviewer geen aandacht hoeft te besteden aan het noteren.<sup>23</sup> Van tevoren worden de personen die aan het onderzoek deelnemen geïnformeerd en moeten ze een informed consent hebben gelezen en ondertekend (zie bijlage 1).



### 3.5 Meetvariabelen

In het volgende stuk worden de meetvariabelen beschreven.

#### 3.5.1 *Hanteerbaarheid*

Voor het uitzoeken van een definitie over hanteerbaarheid werd een literatuurstudie uitgevoerd in Nederlandse, Engelse en Duitse literatuur. Hierbij werden zowel wetenschappelijke bronnen als ook boeken en het internet mee betrokken. Er werd ook gezocht onder de begrippen “gebruikersvriendelijkheid”, “Anwendbarkeit”, “Benutzerfreundlichkeit” en “usability”. Deze vormen synoniemen respectievelijk vertalingen van het woord hanteerbaarheid.

Bij de resultaten hoorden meestal beschrijvingen van de hanteerbaarheid van meetinstrumenten of van software en zelden van een interventie.

De enige informatie betreffende het begrip hanteerbaarheid bij een interventie werd gevonden in een wetenschappelijk artikel over orthopedische schoenen. Hier is een definitie gegeven met betrekking tot “usability”, een Engelse vertaling van hanteerbaarheid. Deze wordt beschreven met de woorden “effectiveness, efficiency, satisfaction, and context of use”.<sup>24</sup>

Op grond van het feit dat afgezien hiervan geen beschrijving van hanteerbaarheid ten aanzien van een interventie werd gevonden, leek het verstandig om ook nog aan te geven wat men verstaat onder de hanteerbaarheid van meetinstrumenten. Hierbij werd duidelijk dat de aspecten ‘kosten’, ‘tijd’ en ‘belasting voor de patiënt’ er een belangrijk onderdeel van vormen.<sup>25</sup>

Naar aanleiding van deze informatie werd ervoor gekozen de volgende aspecten te verwerken tot de in paragraaf 3.6 genoemde interview vragen met betrekking tot de hanteerbaarheid van Balance Breathing:

Er wordt gedifferentieerd tussen zakelijke en persoonlijke hanteerbaarheid. De in de literatuur gevonden begrippen betreffende hanteerbaarheid worden beschreven met het begrip ‘zakelijke hanteerbaarheid’ terwijl het begrip ‘persoonlijke hanteerbaarheid’ de ervaringen en belevingen van de coach en de cliënt tijdens de therapie weergeeft.

Onder het begrip zakelijke hanteerbaarheid vallen de punten ‘efficiëntie’, ‘effectiviteit’, ‘tevredenheid’ en ‘toegankelijkheid’ van Balance Breathing.



## Methode

---

Wat betreft de efficiëntie van Balance Breathing zijn de tijd en de kosten belangrijke aspecten. Verder spelen hierbij aspecten van het gemak met betrekking tot de uitvoering van Balance Breathing en rol net als het te gebruiken materiaal.

Onder effectiviteit wordt verstaan de door de cliënten en coaches waargenomen effecten.

Verder worden de tevredenheid van de cliënten en coaches met betrekking tot verschillende aspecten van Balance Breathing in kaart gebracht.

Onder toegankelijkheid verstaat men hoe de mensen met Balance Breathing bekend zijn geworden.

De persoonlijke hanteerbaarheid wordt beschreven door de individuele belevingen en ervaringen die een cliënt respectievelijk een coach opdoet tijdens Balance Breathing.

### 3.6 Interviewvragen

Gezien de huidige stand van kennis van de auteurs van dit verslag met betrekking tot het woord hanteerbaarheid en de beschikbare informatie over Balance Breathing is gekozen voor de volgende interviewvragen:

#### 3.6.1 Interviewvragen cliënt

Hieronder worden de interviewvragen weergegeven die aan de cliënten worden gesteld.

1. Wat waren uw redenen/ intenties voor het starten met Balance Breathing?
2. Wat dacht u met Balance Breathing te kunnen bereiken?
3. Hoe hebt u het intake gesprek ervaren?
4. Hoe moeilijk of gemakkelijk vond u het om de ademtechniek te leren?
5. Hoe voelde u zich tijdens de ademsessie?
6. Hoe hebt u zich in aanwezigheid van uw coach gevoeld en welke consequenties heeft dit gehad?
7. Hoeveel ademsessies zijn naar uw mening nodig om de techniek van ademen zo te beheersen dat u deze zelfstandig uit kunt voeren?
8. Hoe vaak past u Balance Breathing zelfstandig toe en hoe ervaart u dit?
9. Welke effecten heeft Balance Breathing voor u?
10. Levert het thuis oefenen dezelfde resultaten op als een begeleide sessie?
11. Blijft u Balance Breathing de komende tijd toepassen?
12. Hoe tevreden bent u met de bereikbaarheid van een locatie waar de sessies plaats vinden?
13. Hoelang was de wachttijd totdat u kon beginnen met Balance Breathing en vond u deze passend?
14. Hoe beoordeelt u de prijs – kwaliteitsverhouding?
15. Zou u aan Balance Breathing iets willen veranderen?



### **3.6.2 Interviewvragen coach**

Hieronder worden de interviewvragen weergegeven die aan de ademcoaches worden gesteld.

1. Welke opleiding is voorwaardelijk om als Balance Breathing coach te werken?
2. Hoe beoordeelt u de duur en de kosten voor deze opleiding?
3. Zijn er verplichte bijscholingen?
4. Hoeveel tijd heeft u in het algemeen nodig voor de voorbereiding op een ademsessie?
5. Welk materiaal wordt gebruikt voor een ademsessie?
6. Hoe gemakkelijk of moeilijk vindt u het om een cliënt Balance Breathing aan te leren?
7. Hoe beleeft u het geven van een ademsessie?
8. Welke effecten zijn er naar uw mening te zien bij uw cliënten?
9. Komt het voor dat u afwijkt van de reguliere procedure van een ademsessie?
10. Past u Balance Breathing zelf toe? Hoe vaak?
11. Welke effecten neemt u waar als u Balance Breathing zelf toepast?
12. Hoe beleeft u het zelf uitvoeren van ademsessies?



### **3.7 Dataverwerking**

De verzamelde data worden beschrijvend geanalyseerd.

De antwoorden uit de interviews worden uitgeschreven in een samengevatte versie om de voor het onderzoek relevante informatie te selecteren. De samengevatte antwoorden van de verschillende respondenten op een zelfde vraag worden geordend door deze per vraag onder elkaar op te sommen. Vervolgens worden er uitspraken gemaakt over hoeveel mensen een vergelijkbaar antwoord hebben gegeven met betrekking tot een zelfde vraag. Deze uitspraken leiden tot een aanname over de hanteerbaarheid van Balance Breathing ten aanzien van de ondervraagde populatie.



## 4 Resultaten

In dit hoofdstuk worden de resultaten van dit onderzoek weergegeven. Ten eerste wordt de onderzoekspopulatie beschreven. Hierna volgt een beschrijvende weergave van de resultaten die uit de interviews met Balance Breathing ademcoaches en cliënten naar voren zijn gekomen.

### 4.1 Beschrijving van de onderzoekspopulatie

Er hebben negen vrijwilligers deel genomen aan ons onderzoek. Hiervan waren vijf personen cliënten en vier personen Balance Breathing ademcoaches. Deze werden geselecteerd op basis van de eerder genoemde in- en exclusiecriteria. Er waren geen uitvallers.

In de onderstaande tabellen worden de sociodemografische gegevens beschreven van zowel de cliënten als de ademcoaches.

	<b>Cliënt A</b>	<b>Cliënt B</b>	<b>Cliënt C</b>	<b>Cliënt D</b>	<b>Cliënt D</b>
<b>Leeftijd</b>	23	35	55	44	Niet aangegeven
<b>Geslacht</b>	V	V	V	V	Niet aangegeven
<b>Burgerlijke staat</b>	Ongehuwd	Gehuwd	Ongehuwd	Gehuwd	Gehuwd
<b>Werkzaamheid</b>	Deeltijd	Deeltijd	Voltijd	Deeltijd	Niet aangegeven
<b>Beroep</b>	Pedagogisch medewerkster in de jeugdhulpverlening	Styliste, huisvrouw, moeder	Projectleider	Zweminstrictrice	Niet aangegeven
<b>Opleidingsniveau</b>	HBO	HBO	Universitair	MBO	Niet aangegeven

Tabel 2: Sociodemografische gegevens cliënten

	<b>Coach A</b>	<b>Coach B</b>	<b>Coach C</b>	<b>Coach D</b>
<b>Leeftijd</b>	52	50	Niet aangegeven	Niet aangegeven
<b>Geslacht</b>	V	M	V	V
<b>Burgerlijke staat</b>	Gehuwd	Gehuwd	Gehuwd	Gehuwd
<b>Werkzaamheid</b>	Voltijd	Voltijd	Niet aangegeven	Niet aangegeven
<b>Beroep</b>	Ademcoach	Eigen bedrijf gericht op training en coaching (zzp-er)	Ademcoach	Ademcoach
<b>Opleidingsniveau</b>	HBO	HBO plus	Niet aangegeven	Niet aangegeven

Tabel 1: Sociodemografische gegevens Balance Breathing ademcoaches

Van twee ademcoaches staan geen precieze sociodemografische gegevens ter beschikking.

## 4.2 Interview resultaten

In het volgende stuk worden de resultaten uit de interviews met de cliënten en de Balance Breathing ademcoaches weergegeven. Hierbij zijn de vragen genummerd. Onder iedere vraag staan de desbetreffende antwoorden van de verschillende respondenten opgesomd.

Ten eerste worden de resultaten uit het interview met de cliënten beschreven:

### 1. Wat waren uw redenen/ intenties voor het starten met Balance Breathing?

Drie cliënten waren nieuwsgierig of geïnteresseerd doordat zij een coach als kennis hebben.

Twee van deze drie cliënten geven voor het starten met Balance Breathing verder lichamelijke/ emotionele klachten aan.

Een verdere cliënte geeft eveneens lichamelijke/ emotionele klachten aan.

Één cliënte kan geen reden benoemen voor het beginnen met Balance Breathing.

### 2. Wat dacht u met Balance Breathing te kunnen bereiken?

Twee cliënten wisten van tevoren niet wat zij met Balance Breathing zouden kunnen bereiken.

Één cliënte dacht met behulp van Balance Breathing verschillende nuttige ademtechnieken te kunnen leren om deze zelfstandig toe te kunnen passen.

Één cliënte was van mening door Balance Breathing minder rationeel en meer emotioneel te kunnen worden.

Één cliënte dacht door Balance Breathing problemen beter los te kunnen laten.

### 3. Hoe hebt u het intake gesprek ervaren?

Vijf cliënten geven aan dat zij het intake gesprek in het algemeen als positief hebben ervaren.

### 4. Hoe moeilijk of gemakkelijk vond u het om de ademtechniek te leren?

Twee cliënten vonden het niet moeilijk om de ademtechniek te leren.

Twee cliënten vonden het in het begin lastig, waarbij het in latere sessies gemakkelijker voor hen was.

Één cliënte geeft aan dat het redelijk ging.

**5. Hoe voelde u zich tijdens de ademsessie?**

Vier cliënten voelden zich tijdens de sessie ongemakkelijk, waarvan twee zich tijdens latere sessies goed voelden.

Één cliënte geeft aan dat zij tijdens de sessie een neutraal gevoel had.

**6. Hoe hebt u zich in aanwezigheid van uw coach gevoeld en welke consequenties heeft dit gehad?**

Drie cliënten hebben zich in aanwezigheid van hun coach op hun gemak gevoeld (veilig, geborgen, blij).

Één cliënte voelde zich redelijk.

Één cliënte voelde zich in aanwezigheid van haar coach niet op haar gemak.

**7. Hoeveel ademsessies zijn naar uw mening nodig om de techniek van ademen zo te beheersen dat u deze zelfstandig uit kunt voeren?**

Drie cliënten kunnen niet inschatten hoeveel sessies er nodig zijn om de ademtechniek zelfstandig uit te kunnen voeren.

Één cliënte is van mening dat het niet mogelijk is om zonder coach te gaan ademen volgens Balance Breathing.

Één cliënte vindt dat men na ongeveer zes sessies in staat is om zelfstandig volgens de techniek van Balance Breathing te ademen.

**8. Hoe vaak past u Balance Breathing zelfstandig toe en hoe ervaart u dit?**

Drie cliënten passen Balance Breathing niet zelfstandig toe. Twee ervan doen het niet omdat ze er geen effect zien. Één van deze doet het niet omdat ze het niet alleen kan uitvoeren.

Één cliënte past Balance Breathing één keer in de twee weken toe.

Één cliënte voert het af en toe uit als zij problemen ondervindt.

**9. Welke effecten heeft Balance Breathing voor u?**

Twee van vijf cliënten kunnen geen effecten aangeven.

Drie cliënten ervaren verschillende effecten door het uitvoeren van Balance Breathing: Één cliënte kon de antidepressiva afbouwen, werd zich bewust van haar onderliggend probleem en heeft geleerd om met dit probleem om te gaan.

Één cliënte is het gelukt om emotioneler te worden en beter met problemen om te gaan.

Één cliënte begint de dag nu met positieve gedachten, voelt zich in het algemeen beter en kan beter omgaan met problemen.

**10. Levert het thuis oefenen dezelfde resultaten op als een begeleide sessie?**

Drie cliënten kunnen er geen antwoord op geven omdat ze Balance Breathing niet respectievelijk niet zelfstandig toepassen.

Twee cliënten zijn van mening dat het zelfstandig oefenen een slechter resultaat oplevert dan een begeleide sessie.

Hiervan denkt één cliënte dat het emotionele effect zonder begeleiding slechter uitvalt.

**11. Blijft u Balance Breathing de komende tijd toepassen?**

Twee cliënten blijven Balance Breathing toepassen terwijl twee verdere klanten dit niet zullen doen. Dit omdat ze zich niet in spiritualiteit kunnen vinden.

Één cliënte is daar niet zeker over.

**12. Hoe tevreden bent u met de bereikbaarheid van een locatie waar de sessies plaats vinden?**

Alle vijf cliënten zijn tevreden met de bereikbaarheid van de locatie.

**13. Hoelang was de wachttijd totdat u kon beginnen met Balance Breathing en vond u deze passend?**

Één cliënte geeft niet aan hoe lang zij moest wachten totdat zij kon beginnen met Balance Breathing.

De andere vier cliënten beschrijven een wachttijd tussen enkele dagen en twee maanden. De wachttijd werd door iedere cliënte als passend ervaren.

**14. Hoe beoordeelt u de prijs – kwaliteitsverhouding?**

Vijf cliënten zijn van mening dat Balance Breathing zijn geld waard is.

Daarvan zeggen drie cliënten dat Balance Breathing eigenlijk wel duur is.

**15. Zou u aan Balance Breathing iets willen veranderen?**

Drie cliënten zouden niets aan Balance Breathing willen veranderen.

Twee cliënten zouden iets willen veranderen aan Balance Breathing. Allebei geven aan dat zij niets kunnen met spiritualiteit en dat ze dit zouden willen veranderen. Ze zien er echter geen zin in omdat dit de basisprincipes van Balance Breathing zou veranderen.

Hieronder volgen de resultaten die uit het interview met de Balance Breathing ademcoaches naar voren zijn gekomen.

### **1. Welke opleiding is voorwaardelijk om als Balance Breathing coach te werken?**

Drie van de vier coaches beschrijven dat er geen vooropleiding nodig is. Ze geven aan dat men van te voren cliënt moet zijn geweest en als cliënt één workshop of twee sessies Balance Balance en een seminarweek moet hebben gedaan om zich zelf met betrekking tot Balance Breathing te hebben ontwikkeld. Verder geven de coaches aan dat men een hand-out ontvangt dat de gehele theoretische informatie over Balance Breathing inhoudt. De kennis van deze hand-out wordt in de loop van de tijd getoetst door middel van een theoretische toets. Ze leggen verder uit dat men na Balance Breathing gedurende twee weken praktisch te hebben uitgevoerd een praktische test moet doen. Hierna mag men volgens de coaches stage lopen. De stage bestaat uit een seminarweek en negen losse dagen bij verschillende coaches. Hierop volgt dan het examen.

Één coach kan niet zeggen welke criteria er tegenwoordig voorwaardelijk zijn om als Balance Breathing coach te werken. Dit omdat hij niet de opleiding Balance Breathing heeft gedaan maar de opleiding Transformation Breathing toen Balance Breathing nog niet was ontwikkeld. Balance Breathing is onder andere ontwikkeld op basis van Transformation Breathing. Toen hij begon als Balance Breathing coach te werken mocht dit zonder deze opleiding te hebben gedaan als men de opleiding Transformation Breathing heeft gedaan. Hoe dit inmiddels werkt weet hij niet.

### **2. Hoe beoordeelt u de duur en de kosten voor deze opleiding?**

Wat betreft de kosten vinden drie coaches dat de opleiding zijn geld waard is hoewel ze ook aangeven dat men veel geld moet betalen.

Één coach heeft de opleiding niet gedaan maar als hij ziet wat andere coaches die de opleiding wel hebben gedaan allemaal kunnen nadat ze deze hebben afgerond, vindt hij wel dat de opleiding zijn geld waard is.

Met betrekking tot de duur van de Balance Breathing coach opleiding vinden twee coaches de duur van de opleiding goed terwijl één coach vindt dat deze korter zou kunnen zijn. Één coach kan niet aangeven of hij de duur van de opleiding passend vindt. Dit omdat hij niet de opleiding Balance Breathing maar de opleiding Transformation Breathing heeft gedaan.

**3. Zijn er verplichte bijscholingen?**

Drie coaches berichten dat er twee licentiedagen per jaar zijn om de Balance Breathing licentie geldig te houden. Hierbij moeten alleen de verblijfskosten worden betaald.

Één coach kan deze vraag niet beantwoorden omdat hij de Balance Breathing coach opleiding niet gevolgd heeft.

**4. Hoeveel tijd heeft u in het algemeen nodig voor de voorbereiding op een ademsessie?**

Drie coaches geven aan dat zij vroeger meer tijd nodig hadden voor de voorbereiding van de sessie dan nu. Daarvan zeggen twee dat zij er nu helemaal geen tijd meer voor nodig hebben terwijl de derde er geen uitspraak over maakt.

Één coach heeft altijd vijftien minuten de tijd nodig om een sessie voor te bereiden.

**5. Welk materiaal wordt gebruikt voor een ademsessie?**

Alle coaches zeggen dat zij een mat of matras, een stoel, kussens en muziek nodig hebben om een ademsessie uit te voeren.

Twee coaches geven aan dat zij een ademtuitje gebruiken tijdens de therapie.

Het volgende materiaal wordt alleen één keer genoemd: een deken, een pitzak, een handdoek, een klankschaal, wierook, zakdoekjes, water/ thee, een handenwarmer.

**6. Hoe gemakkelijk of moeilijk vindt u het om een klant Balance Breathing aan te leren?**

Drie van vier coaches zijn van mening dat het niet moeilijk is om een cliënt de ademtechniek aan te leren.

Één coach vindt dat dit soms gemakkelijk en soms moeilijk is.

**7. Hoe beleeft u het geven van een ademsessie?**

Drie coaches ervaren het geven van een ademsessie als positief.

Één coach kan dit niet goed beantwoorden omdat ze vindt dat men dat niet algemeen kan zeggen maar dat het geven van een ademsessie altijd anders is en er altijd andere gevoelens naar voren komen.

**8. Welke effecten zijn er naar uw mening bij uw cliënten te zien?**

Alle coaches zien bij hun cliënten diverse effecten.

De eerste neemt waar dat de cliënten zich lekkerder in hun vel voelen, dat ze keuzes durven te maken en dat ze beter om kunnen gaan met emoties.

Een tweede coach merkt eveneens op dat de cliënten zich lekkerder in hun vel voelen. Volgens deze coach hebben de cliënten verder meer energie en stralen ze meer tevredenheid uit.

Ook de derde coach vindt dat de cliënten zich lekkerder in hun vel voelen. Verder gebruiken ze volgens deze minder medicijnen, hebben ze minder lichamelijke klachten zoals hoofdpijn en slaapstoornissen en genieten ze meer van hun leven.

De vierde coach neemt waar dat de cliënten meer zelfvertrouwen en rust hebben en dat ze ontspanener zijn. Verder geeft deze aan bij de cliënten een positief effect te zien op zwangerschap en op hun carrière.

**9. Komt het voor dat u afwijkt van de reguliere procedure van een ademsessie?**

Twee coaches geven aan dat zij vaak afwijken van de reguliere procedure van een ademsessie. Één coach doet dit wel eens. Alle drie ervaren dit niet als moeilijk.

Één coach geeft aan dat hij meestal niet afwijkt van de reguliere procedure.

**10. Past u Balance Breathing zelf toe? Hoe vaak?**

Alle vier coaches voeren dagelijks de ademtechnieken volgens Balance Breathing uit.

**11. Welke effecten neemt u waar als u Balance Breathing zelf toepast?**

Alle vier coaches nemen diverse effecten waar door het toepassen van Balance Breathing.

Drie keer wordt geuit door Balance Breathing meer energie te hebben gekregen.

Verder wordt er twee keer gezegd dat door Balance Breathing allerlei pijn is verdwenen. Een verbetering van het zelfvertrouwen en stressvermindering worden twee keer genoemd net als een betere positie in de familie, het beter om kunnen gaan met emoties en het open staan naar andere mensen.



De volgende effecten worden een keer genoemd:

Het verkrijgen van een idee over de oorzaak van pijn, het verkrijgen van een betere actievere houding, de aanwezigheid van meer zuurstof in het lichaam, het overwinnen van eetverslaving, het houden van een stabiel lichaamsgewicht, een verbetering van de seksualiteit, het verkrijgen van een beter zelfbeeld, meer rust, het leren voelen, het leren naar zich zelf te kijken en zich te accepteren, het vermogen om dingen makkelijker los te kunnen laten en te doen wat men plezierig vindt.

### **12. Hoe beleeft u het zelf uitvoeren van ademsessies?**

Drie coaches geven aan dat zij in het begin heel ontredderd waren en zich ongemakkelijk voelden. Dit werd later beter en het uitvoeren van ademsessies was voor hun geweldig en positief.

De vierde coach vindt het uitvoeren van sessies heerlijk.



---

## 5 Discussie

Dit hoofdstuk bestaat uit de beantwoording van de vraagstelling en een analyse van de sterktes en zwaktes van dit onderzoek. Verder worden de onderzoeksuitkomsten vergeleken met wat er tot nu toe over Balance Breathing in de literatuur bekend is en worden er aanbevelingen gedaan voor eventueel vervolgonderzoek.

### 5.1 Stellingen met betrekking tot de vraagstelling

In dit stuk worden de conclusies weergegeven met betrekking tot de verzamelde uitkomsten over de hanteerbaarheid van Balance Breathing. Het begint met de aspecten van de zakelijke hanteerbaarheid, genoemd 'efficiëntie', 'effectiviteit', 'tevredenheid' en 'toegankelijkheid'. Er wordt vervolgens verder gegaan met de aspecten van de persoonlijke hanteerbaarheid. Deze zijn de individuele belevingen en ervaringen.

Er wordt begonnen met de conclusies met betrekking tot de cliënten. Hierna wordt verder gegaan met de conclusies wat betreft de ademcoaches.

#### *Stellingen met betrekking tot de hanteerbaarheid van Balance Breathing voor de cliënt*

##### *Efficiëntie*

Bij het gedeelte 'efficiëntie' van Balance Breathing voor de cliënten horen de onderdelen 'kosten', 'tijd' en 'gemak'. Als men deze onderdelen beschouwt kan men zeggen dat de kosten voor Balance Breathing in het algemeen hoog lijken te zijn en de tijd die men moet investeren om de juiste ademhalings technieken te leren lijkt relatief lang te zijn. Deze aspecten van het onderdeel 'efficiëntie' resulteren dus tendentieel in een minder goede hanteerbaarheid van Balance Breathing.

Echter, Balance Breathing is blijkbaar niet moeilijk uit te voeren, waardoor de hanteerbaarheid met betrekking tot dit gedeelte wat beter lijkt te zijn.

Als deze resultaten van efficiëntie met elkaar worden vergeleken is het afhankelijk van hoeveel waarde men aan de verschillende onderdelen van efficiëntie hecht. De indruk van de schrijvers van dit verslag is dat de negatieve aspecten van het onderdeel efficiëntie overheersen boven de positieve aspecten. Daaruit resulteert dat Balance Breathing minder efficiënt lijkt te zijn voor de cliënt.



### ***Effectiviteit***

Wat betreft de effectiviteit van Balance Breathing voor de cliënt kunnen er een aantal conclusies worden getrokken:

Het kwam naar voren dat de effectiviteit van Balance Breathing redelijk lijkt te zijn. Dit gedeelte van de hanteerbaarheid van Balance Breathing is dus aan de positieve kant.

Als men bekijkt of de cliënten de effecten die ze van te voren dachten te kunnen bereiken daadwerkelijk hebben bereikt, is er een lichte tendentie dat qua effecten aan de verwachtingen van de cliënten kan worden voldaan. De effecten die de cliënten waarnemen door het uitvoeren van Balance Breathing zijn effecten op het mentale en op het emotionele niveau.

Het zelfstandig toepassen van Balance Breathing lijkt echter een slechter resultaat op te leveren dan een begeleide ademsessie en het is bovendien niet eenduidig of het zelfstandig uitvoeren van Balance Breathing effecten oplevert.

### ***Tevredenheid***

De tevredenheid van de cliënten met betrekking tot de therapie lijkt eveneens als goed te kunnen worden beoordeeld.

De cliënten lijken namelijk tevreden te zijn met de prijs – kwaliteit verhouding, de wachttijd en de bereikbaarheid van een locatie waar Balance Breathing plaats vindt.

Er is verder een lichte tendentie dat de cliënten niets willen veranderen aan Balance Breathing waardoor gesteld kan worden dat ze ook met het concept van Balance Breathing in het algemeen tevreden lijken. Door de cliënten die wel wat willen veranderen aan Balance Breathing wordt echter altijd het aspect spiritualiteit genoemd. Dit omdat ze zich daar niet in kunnen vinden.

### ***Toegankelijkheid***

Wat betreft de toegankelijkheid tot Balance Breathing kunnen geen duidelijke uitspraken worden gemaakt. Het kan wel worden gesteld dat deze tendentieel als minder goed beoordeeld kan worden. Dit op grond van het feit dat er een lichte tendentie is dat de meeste cliënten door een ademcoach in hun kenniskring in contact lijken te komen met Balance Breathing. Er lijken minder mensen via andere wegen met Balance Breathing in contact te komen.

***Zakelijke hanteerbaarheid***

Samenvattend kan men zeggen dat de zakelijke hanteerbaarheid van Balance Breathing voor de cliënt als tendentieel minder goed kan worden beoordeeld wat betreft de punten 'efficiëntie' en 'toegankelijkheid' en als tendentieel goed wat betreft de punten 'effectiviteit' en 'tevredenheid'. Er is dus geen duidelijke tendentie aan te geven wat betreft de zakelijke hanteerbaarheid van Balance Breathing voor de cliënt. Zonder een persoonlijke weging te doen zou men daar dus geen uitspraak over kunnen maken.

***Ervaringen/ persoonlijke hanteerbaarheid***

De persoonlijke hanteerbaarheid voor de cliënt, aangegeven door de individuele belevingen en ervaringen, kan als tendentieel goed worden aangezien.

De reden hiervoor is dat de cliënten zich tendentieel in de aanwezigheid van hun coaches niet ongemakkelijk voelen en het intake gesprek door de cliënten als positief lijkt te worden ervaren.

Echter lijken de cliënten zich tijdens de aanvankelijke ademsessies tendentieel ongemakkelijk te voelen waarbij er een heel lichte tendentie is dat dit in latere sessies beter wordt.

Omdat eerder werd gezegd dat de persoonlijke hanteerbaarheid in deze studie overeenkomt met de in de vraagstelling aangegeven belevingen en ervaringen kunnen deze met betrekking tot de cliënten ook als tendentieel goed worden beoordeeld.

***Conclusie***

Concluderend kan men dus zeggen dat de persoonlijke belevingen van de cliënten tijdens Balance Breathing tendentieel goed lijken te zijn terwijl er geen eenduidige uitspraak kan worden gedaan over de zakelijke hanteerbaarheid van Balance Breathing voor de cliënt.



---

**Stellingen met betrekking tot de hanteerbaarheid van Balance Breathing voor de coach**

In het volgende stuk wordt de hanteerbaarheid van Balance Breathing voor de ademcoach geanalyseerd:

***Efficiëntie***

Bij de efficiëntie van Balance Breathing voor de coaches gaat het naast de aspecten 'tijd', 'kosten' en 'gemak' ook nog om het aspect 'materiaal'.

Beginnend met het eerste aspect van het onderdeel 'efficiëntie' gaat het om alle voor de opleiding en bijscholingen nodige kosten. Deze kosten lijken als hoog te worden beschouwd. Dit betekent dat de hanteerbaarheid van Balance Breathing met betrekking tot het aspect 'kosten' als minder goed kan worden aangezien.

Met betrekking tot het voor de uitvoering van Balance Breathing belangrijke materiaal is dit niet het geval. Het materiaal lijkt niet veel en ook niet duur te zijn. Materiaal dat zeker nodig is is een matras/ mat, kussens, een stoel voor de ademcoach en muziek.

Wat betreft het gemak rond het geven van de Balance Breathing therapie geldt dat de coaches het aanleren van de ademtechnieken aan de cliënt en het afwijken van de reguliere procedure van een ademsessie in het algemeen tendentieel niet als moeilijk ervaren.

De aspecten van het materiaal en het gemak van Balance Breathing vormen daarom de tendentie dat Balance Breathing efficiënt lijkt te zijn.

De duur van de opleiding blijkt uit zicht van de schrijvers relatief lang te zijn. Dit wordt onderbouwd door de jaarlijkse verplichte bijscholingen. Uit zicht van de cliënten lijkt de duur echter goed te zijn.

Wat betreft de voorbereiding op een sessie lijken beginnende coaches meer tijd nodig te hebben dan ervaren ademcoaches. Dit lijkt minder goed. Er is wat dat betreft een lichte tendentie dat ervaren coaches helemaal geen tijd meer nodig hebben om een ademsessie voor te bereiden. Dit komt de hanteerbaarheid ten goede. Gezien het merendeel aan negatieve meningen naar voren komend uit de resultaten wordt de tijd echter als tendentieel negatieve factor gezien, vooral bij beginnende coaches.

Bij het vergelijken van deze resultaten is het ook hier afhankelijk van hoeveel waarde men aan de verschillende onderdelen van efficiëntie hecht. De indruk van de schrijvers van dit verslag is dat de positieve aspecten van het onderdeel overheersen boven de negatieve aspecten. Terug kijkend op de bovengenoemde onderdelen van de efficiëntie kan dus worden geconcludeerd dat Balance Breathing tendentieel als efficiënt kan worden aangezien.

***Tevredenheid***

Met betrekking tot de tevredenheid van de coaches over Balance Breathing kan worden geuit dat deze in alle onderzochte aspecten goed lijken te zijn:

Wat betreft de prijs – kwaliteitsverhouding van de coach opleiding kan voorzichtig worden gesteld dat de coaches tevreden zijn.

Verder zou door de effecten die de coaches bij hun klanten zien op het lichamelijke, mentale en emotionele niveau hun tevredenheid als coach kunnen worden bevorderd.

***Zakelijke hanteerbaarheid***

Samenvattend kan worden gezegd dat de zakelijke hanteerbaarheid van Balance Breathing voor de coaches kan worden beoordeeld als tendentieel goed wat betreft de onderdelen ‘efficiëntie’ en ‘tevredenheid’. De delen ‘effectiviteit’ en ‘toegankelijkheid’ worden niet beoordeeld om dat er geen vragen over werden gesteld. Het kan worden gesteld dat de zakelijke hanteerbaarheid van Balance Breathing voor de coach in het ergste geval geen eenduidige tendentie laat zien en dat er in het beste geval een tendentie ten goede kan worden aangenomen. Toch kan hier geen duidelijk uitspraak over worden gedaan en daardoor is er geen eenduidig resultaat wat betreft de zakelijke hanteerbaarheid van Balance Breathing.

***Ervaringen/ persoonlijke hanteerbaarheid***

Verder lijken de persoonlijke belevingen en ervaringen van de ademcoaches goed te zijn wat betreft het geven van ademsessies. Deze conclusie is gebaseerd op het feit dat de ondervraagde ademcoaches het geven van ademsessies als positief ervaren.

Dit betekent ook tendentieel een blijkbaar goed resultaat met betrekking tot de persoonlijke hanteerbaarheid van Balance Breathing voor de coaches.

Hieruit resulteert dat de in de vraagstelling aangegeven persoonlijke belevingen en ervaringen ook als tendentieel goed aangezien kunnen worden.

***Conclusie***

Concluderend kan dus worden gezegd dat de persoonlijke belevingen van de coaches tijdens Balance Breathing tendentieel goed lijken te zijn terwijl er geen eenduidige uitspraak kan worden gedaan over de zakelijke hanteerbaarheid van Balance Breathing voor de coach.

## 5.2 Sterkte/ zwakte analyse

Wat betreft het studiedesign was het beter geweest met een kwalitatief onderzoek naar de hanteerbaarheid van Balance Breathing te starten. De resultaten hieruit hadden dan kunnen fungeren als basis voor de aspecten die in dit onderzoek zouden worden gevraagd. De mening over deze onderwerpen had dan bij zoveel mogelijk mensen in kaart kunnen worden gebracht.

Met betrekking tot de patiëntenpopulatie werd een eerste selectie gedaan van de onderzoekspopulatie door Paul Lenferink. Dit is enerzijds van voordeel omdat het hierdoor zeker zou zijn dat er alleen maar coaches met een afgeronde Balance Breathing coachopleiding en cliënten die ooit Balance Breathing hebben gedaan mee in werden betrokken. Anderzijds is dit een eenzijdige selectieprocedure die tot een bias kan leiden. Op deze wijze werd een coach geïncludeerd die niet aan de inclusie criteria voldeed omdat hij de Balance Breathing opleiding niet heeft gevolgd. Echter heeft deze coach de opleiding Transformation Breathing gedaan. Op basis van deze opleiding is de opleiding Balance Breathing ontwikkeld. Uit het feit dat een Transformation Breathing coach geen Balance Breathing opleiding hoeft te hebben gedaan om als Balance Breathing coach te werken, resulteert dat deze twee opleidingen genoeg overeenkomsten lijken te hebben om deze coach toch aan het onderzoek te laten deelnemen.

Qua populatiegrootte hebben in zijn geheel negen vrijwilligers deelgenomen waaronder vier coaches en vijf klanten. Dit waren te weinig mensen om bij iedere vraag een duidelijke tendentie te kunnen zien met betrekking tot de meningen en ervaringen van de respondenten. Hierdoor kon over de desbetreffende vragen respectievelijk aspecten van hanteerbaarheid geen eenduidige uitspraak worden gemaakt. Er konden alleen lichte tot matige tendenties worden aangegeven waardoor de eindconclusie minder sterk geldig is.

Met betrekking tot het gebruikte meetinstrument konden door het uitvoeren van gestructureerd open interviews de ervaringen van de cliënten en coaches met Balance Breathing goed in kaart worden gebracht. Hierdoor werd een gedetailleerd beeld verkregen over de hanteerbaarheid van Balance Breathing.

Een sterk punt is bovendien dat de interviews door de onderzoekers zelf zijn uitgevoerd. Zo kon er doelgericht door worden gevraagd op momenten waar het nodig werd bevonden.



Het voordeel was de voorstructurering van de interview - vragen. Dit omdat hierdoor de meningen van verschillende personen konden worden verzameld over dezelfde vaststaande onderwerpen. Het nadeel is echter dat er hierdoor informatie zou kunnen zijn gemist die mensen in een minder gestructureerd interview misschien hadden verteld.

Wat de dataverzameling betreft is het gebrek aan ervaring met betrekking tot het afnemen van interviews en minder sterk punt van het onderzoek. Bij sommige vragen had dieper moeten worden doorgevraagd op de beredeneringen en motieven betreffende de meningen van de respondenten. Verder werden er drie interviewvragen geformuleerd en gesteld die qua inhoud geen meerwaarde hebben gehad voor de beantwoording van onze vraagstelling. Dit betreft de vragen of en hoe vaak de ademcoaches Balance Breathing zelf toepassen, welke effecten de coaches hierbij waarnemen en hoe ze het uitvoeren van sessies beleven. Op basis van de antwoorden op deze vragen konden geen conclusies worden getrokken met betrekking tot de hanteerbaarheid van Balance Breathing voor een persoon in zijn rol als ademcoach. Verder zijn er vragen die duidelijker geformuleerd hadden moeten worden. Dit betreft bijvoorbeeld de eerste vraag aan de cliënt. Hieruit kon wel een conclusie worden getrokken met betrekking tot hoe cliënten in contact komen met Balance Breathing maar dit geven alleen drie respondenten toevallig aan. Deze vraag had duidelijker moeten worden geformuleerd. Door dit feit konden er helaas ook geen conclusies worden getrokken met betrekking tot de mening van de coaches over de aspecten “effectiviteit” en “toegankelijkheid”.

Tijdens de dataverwerking werden de op band opgenomen interviews niet volledig maar samengevat uitgetypt. Het voordeel was dat hierdoor overbodige informatie direct werd verwijderd en we alleen die informatie hebben verwerkt die antwoord gaf op de gestelde vraag.

Doordat de data dus in een vroeg stadium werd geselecteerd is het echter mogelijk dat belangrijke informatie is gemist.

Een verder nadeel van de samengevatte weergave van resultaten is dat deze hierdoor kunnen worden vertekend en dus geen optimale objectiviteit kan worden bereikt.

Een sterk punt van het onderzoek is zeker de samenwerking tussen de uitvoerders van het onderzoek. Alle taken werden goed verdeeld en secuur ten uitvoer gebracht.

Verder kon tijdens de projectfase door de afstudeergroep flexibel op onvoorspelbare problemen en veranderingen worden gereageerd.

### 5.3 Aanbevelingen voor vervolgonderzoek

Ten aanzien van mogelijk vervolgonderzoek kunnen op basis van de conclusies en de sterktes en zwaktes van dit onderzoek de volgende aanbevelingen worden gegeven:

Om gedetailleerdere informatie te verzamelen over de motieven en beredeningen van de cliënten en coaches betreffende hun beoordeling van de hanteerbaarheid zou een kwalitatief hanteerbaarheid onderzoek moeten worden uitgevoerd, waarin de objectiviteit van de onderzoeker gegarandeerd is. Door middel van een open of een semi – gestructureerd interview kan dan dieper worden ingegaan op redeneringen.

Ervaringen opgedaan tijdens dit onderzoek wijzen uit dat een populatiegrootte van vijf wat betreft de cliënten en een grootte van vier betreffende de coaches te weinig is om duidelijke tendenties te kunnen zien wat betreft de meningen en ervaringen van de respondent. Er kon zelden worden vermoed dat de variatie aan meningen niet toe zou nemen door het ondervragen van een groter aantal respondenten. Om die reden wordt, als het gaat om een, met dit onderzoek vergelijkbaar design, aanbevolen meer dan vier coaches en meer dan vijf cliënten te ondervragen. Het wordt geschat dat ongeveer tien cliënten en tien coaches moeten worden ondervraagd om duidelijke tendenties te kunnen zien. Dit was oorspronkelijk ook de bedoeling. Echter waren er zowel te weinig cliënten als te weinig coaches die bereid waren om aan het onderzoek deel te nemen.

In dit onderzoek werd ook één meting gedaan om de invloed van Balance Breathing op stress in kaart te brengen. Hieruit kon de conclusie worden getrokken dat Balance Breathing bij de proefpersoon stressverminderend leek te werken. Om dit effect te bevestigen zou een effectstudie met een grotere onderzoekspopulatie moeten worden uitgevoerd. Verder wordt aanbevolen om dan gebruik te maken van een controle groep. Om de hartfrequentievariabiliteit als fysiologische indicator van stress te meten wordt het gebruik van een ECG aanbevolen dat in de literatuur als valide en betrouwbaar wordt beschreven.

In dit onderzoek werd de 4 –DKL vragenlijst gebruikt om de subjectief door de proefpersoon ervaren stress in kaart te brengen. Dit meetinstrument kan op grond van zijn goede methodologische kwaliteit worden aanbevolen.



Wat betreft toekomstige afstudeerprojecten wordt verder aanbevolen om van tevoren de (on-) mogelijkheden met betrekking tot de vormgeving van het project duidelijk te krijgen in samenwerking met alle betrokkene personen.

#### **5.4 Vergelijking met literatuur**

Als men de resultaten uit de interviews met de cliënten en coaches vergelijkt met de gegevens uit het boek 'Balance Breathing, adem en leef met hart en ziel', geschreven door de ontwikkelaar van Balance Breathing, Paul Lenferink, komt naar voren dat er overeenkomsten zijn wat betreft de antwoorden uit de interviews maar ook verschillen. Met betrekking tot sommige vragen uit de interviews is helemaal niets weer te vinden in de literatuur.

Wat bijvoorbeeld de informatie over de opleiding van Balance Breathing betreft, verkregen uit de interviews met de coaches, zijn er geen uitkomsten die weer kunnen worden gevonden in de literatuur. In het boek is behalve het antwoord op één vraag niets geschreven over de verschillende vragen die de afstudeergroep stelde aan de ademcoaches. Op de resultaten van deze vraag wordt in de loop van dit stuk ingegaan.

Er is wel informatie te vergelijken met betrekking tot de interviews met de cliënten. Wat betreft de intenties of redenen van de cliënt om met Balance Breathing te beginnen blijkt uit het boek dat er onder andere met Balance Breathing wordt begonnen op grond van klachten op verschillende niveaus, zoals het mentale, het emotionele en het fysieke niveau. Naast het feit dat ook verschillende mensen beginnen met Balance Breathing omdat zij een coach in hun kenniskring hebben, is deze informatie ook deel van de resultaten uit de interviews met betrekking tot de betreffende vraag. Hier komen de onderzoeksresultaten dus gedeeltelijk overeen met de literatuur.

Dit is ook het geval wat betreft het gemak voor de cliënt om Balance Breathing te leren. Uit de interviews blijkt dat het leren van de ademtechnieken op zich niet moeilijk is maar dat men in het begin wel meer moeite heeft om het juiste adempatroon te leren dan in de loop van de tijd. Dit komt overeen met de informatie uit het boek. Volgens de auteur ligt dit aan het feit dat het ademen door de emoties pijnlijk is zodat men de ademhaling controleert.

Ten aanzien van de vraag hoe de cliënten zich voelden tijdens de ademsessie zijn er eveneens overeenkomsten tussen de uit de interviews verkregen informatie en de informatie uit het



## Discussie

---

boek. Allebei geven aan dat men zich in het begin niet altijd gemakkelijk voelt maar dat er later opluchting kan optreden. Het verschil is dat deze opluchting volgens de auteur van het boek al op kan treden op het eind van één sessie terwijl uit de antwoorden van de cliënten blijkt dat dit pas gebeurde na meerdere sessies.

Tot slot is er een verschil wat betreft de vraag over de van de cliënten en coaches ervaren effecten van Balance Breathing bij de cliënten. Deze beperken zich volgens de uitkomsten uit de interviews op het mentale, het emotionele en het fysieke niveau terwijl in het boek weer wordt gegeven dat er bij de cliënten ook effecten op het spiritueel niveau te zien zijn. Noch de cliënten nog de coaches geven effecten op dit niveau aan. Het blijkt verder uit de interviews met de cliënten dat enkele van de cliënten expliciet aangaven niets te kunnen met de effectiviteit van Balance Breathing.

Samenvattend kan worden gezegd dat weinig informatie betreffende de gestelde vragen kan worden terug gezien in de literatuur maar dat de informatie die terug te vinden is grotendeels overeenkomt met de resultaten uit de interviews.



---

## 6 Conclusie

In dit stuk worden de uit de discussie naar voren gekomen uitkomsten geconcludeerd. Er wordt een uitspraak gemaakt over de hanteerbaarheid van Balance Breathing voor de coach en de cliënt. Hierdoor wordt de vraagstelling beantwoord.

Uit de discussie blijkt dat de ervaringen en belevingen die zowel cliënten als coaches opdoen met Balance Breathing goed lijken te zijn. Wat betreft de (zakelijke) hanteerbaarheid van Balance Breathing is er zowel voor de cliënten als voor de coaches geen eenduidige tendentie omdat in beide gevallen maar de helft van de bij de zakelijke hanteerbaarheid horende onderdelen als tendentieel goed kan worden gezien. Echter zijn meer proefpersonen nodig om deze tendenties meer kracht te geven.



---

## **Referenties**

1. Brunckhorst CB, Holzmeister J, Scharf C, Binggeli C, Duru F. Stress, depression and cardiac arrhythmias. *Ther Umsch.* 2003 Nov;60(11):673-81.
2. Pieterman M. Stressbeleid voor personeelsmanagers. Eerste druk. Baarn: Uitgeverij H. Nelissen B. V.; 1995.
3. Euro.who.int [Internet]. World Health Organization, [updated 2006 April 1; cited 2009 April 28]. Available from: [www.euro.who.int/](http://www.euro.who.int/)
4. Broms C. Free from stress by autogenic therapy. Relaxation technique yielding peace of mind and self-insight. *Lakartidningen.* 1999 Feb 10;96(6):588-92. Review. Swedish.
5. Farné M, Corallo A. Autogenic training and signs of distress: an experimental study. *Boll Soc Ital Biol Sper.* 1992 Jun;68(6):413-7.
6. Agee JD, Danoff-Burg S, Grant CA. Comparing brief stress management courses in a community sample: mindfulness skills and progressive muscle relaxation. *Explore (NY).* 2009 Mar-Apr;5(2):104-9.
7. Sheu S, Irvin BL, Lin HS, Mar CL. Effects of progressive muscle relaxation on blood pressure and psychosocial status for clients with essential hypertension in Taiwan. *Holist Nurs Pract.* 2003 Jan-Feb;17(1):41-7.
8. Wilk C, Turkoski B. Progressive muscle relaxation in cardiac rehabilitation: a pilot study. *Rehabil Nurs.* 2001 Nov-Dec;26(6):238-42; discussion 243.
9. Lenferink P. Balance Breathing: Adem en leef met hart en ziel. Eerste druk. Den Haag: Uitgeverij Eyeopener; 2005.
10. Vingerhoets A, Rigter H. Stress en gezondheid. Tilburg: Tilburg University Press; 1994.
11. Meijer K. Handboek Psychosomatiek. Vierde druk. Baarn: Hbuitgevers; 2006.
12. Molen van der GM, Schmidt AJM. Psychologie voor de arts. Bohn Stafleu Van Loghum b. v.; 1992.
13. Bergsma J. Gezondheidspsychologie: Een introductie. Lochem: Uitgeversmaatschappij De Tijdstroom; 1991.
14. Joppen R, Leeuwen van G. Stress herkennen hanteren en verwerken. Tweede druk. Utrecht: Uitgeverij Kosmos B. V.; 1992.



15. Köllner V, Broda M. Praktische Verhaltensmedizin. Stuttgart: Georg Thieme Verlag KG; 2005.
16. Burgerhoudt WG, Mook GA, Morree JJ de, Zijlstra WG. Fysiologie: leerboek voor paramedische opleidingen. Vierde druk. Maarssen: Elsevier gezondheidszorg; 2006.
17. Elkin A. Stress voor Dummies. Derde druk. Pearson Education Benelux; 2006.
18. Herbig R. De adem: bron van ontspanning en vitaliteit. Haarlem: Uitgeverij De Toorts; 2003.
19. Dixhoorn van JJ. Ontspanningsinstructie. Tweede druk. Maarssen: Elsevier gezondheidszorg; 2001.
20. Schultz IH. Das autogene Training. Twintigste druk. Stuttgart: Georg Thieme Verlag; 2003.
21. Migchelbrink F. Praktijkgericht onderzoek in zorg en welzijn. Elfde druk. Amsterdam: Uitgeverij SWP; 2006.
22. Baarda DB, de Goede MPM. Basisboek Methoden en Technieken: Handleiding voor het opzetten en uitvoeren van kwantitatief onderzoek. Vierde druk. Groningen/ Houten: Wolters – Noordhoff; 2006.
23. Emans B. Interviewen: Theorie, techniek en training. Vierde druk. Groningen/ Houten: Wolters-Noordhoff; 2002.
24. Jannink MJ, van Dijk H, de Vries J, Groothoff JW, Lankhorst GJ. A systematic review of the methodological quality and extent to which evaluation studies measure the usability of orthopaedic shoes [with consumer summary]. Clinical Rehabilitation. 2004 Feb 18(1):15-26.
25. Ostelo RWJG, Verhagen AP, de Vet HCW. Onderwijs in wetenschap: lesbrieven voor de fysiotherapeut. Eerste druk. Houten/Diegem: Bohn Stafleu van Loghum; 2002.



---

## **Bijlagen**

### **Bijlage 1: Informed consent**

# **Studie over de hanteerbaarheid van Balance Breathing: Informatie**

Geachte dames en heren,

*Allereerst hartelijk bedankt dat u zich de tijd neemt om de informatie over ons afstudeerproject in de vorm van een hanteerbaarheidsonderzoek door te lezen.*

In het volgende stuk wordt u geïnformeerd over wie wij zijn, het doel van de studie en over wat van u verwacht wordt, indien u deelneemt.

### **Wie zijn wij?**

Wij (Hanna Schauer en Sarah Daszenies) zijn twee Duitse vierdejaars studenten aan de opleiding fysiotherapie aan de Hogeschool Zuyd te Heerlen. In samenwerking met Paul Lenferink, de ontwikkelaar van Balance Breathing, zullen wij een onderzoek (afstudeerscriptie) uitvoeren.

### **Wat is het doel van het onderzoek?**

Door middel van dit onderzoek willen we komen te weten hoe hanteerbaar, dat wil zeggen gebruikersvriendelijk, Balance Breathing is.

De hanteerbaarheid van een toegepaste behandeling kan grof worden verklaard door de volgende begrippen:

- Tijd, die men nodig heeft, om deze uit te voeren
- Effectiviteit van de behandeling, dat wil zeggen welk resultaat deze oplevert
- Tevredenheid met de uitvoering en het resultaat van de behandeling
- Middelen, die nodig zijn voor het uitvoeren van de behandeling



---

### **Wat houdt het onderzoek in?**

Het onderzoek bestaat uit een interview, dat mondeling door ons wordt afgenomen en op band wordt opgenomen, om de resultaten later beter te kunnen verwerken. Dit interview gaat over de boven aangegeven aspecten van hanteerbaarheid. Het interview houdt 7- 12 vragen in en duurt ongeveer één uur. Het is vanzelfsprekend, dat voor een tijdstip en een plaats wordt gekozen, die voor u goed uitkomt.

### **Zijn er risico's als ik deelneem aan de studie?**

Er zijn geen risico's verbonden aan het onderzoek. De opnames van het interview worden uiteraard vertrouwelijk en anoniem behandeld.

### **Mag ik stoppen?**

Deelname aan het onderzoek is geheel vrijwillig. U mag te allen tijde uw deelname aan het onderzoek beëindigen zonder opgaaf van reden. Het terugtrekken uit het onderzoek heeft geen gevolgen voor uw Balance Breathing sessies.

Als u vragen heeft, kunt u deze graag stellen aan ons via Email: [BalanceBreathing@web.de](mailto:BalanceBreathing@web.de)

Of telefonisch onder:

Tel.: 0049 171 9969535 of 0049 172 1604573

Indien u besluit om ons te helpen en mee te doen, zouden we u willen vragen om door uw handtekening te plaatsen, uw toestemming te bevestigen.



## Bijlagen

---

Onderzoeker: Hanna Schauer (studente fysiotherapie)

.....Handtekening

.....Datum, plaats

Onderzoeker: Sarah Daszenies (studente fysiotherapie)

.....Handtekening

.....Datum, plaats

Proefpersoon:

.....Naam

.....Handtekening

.....Datum, plaats

## **Bij voorbaat dank voor uw medewerking!**

**Hanna Schauer en Sarah Daszenies**

