veiligheid & contraindicaties

Voordat je deelneemt aan ademwerk sessies, is het essentieel om te begrijpen hoe het lichaam kan reageren op intense fysieke en emotionele prikkels. Deze gids beschrijft belangrijke overwegingen voor de veiligheid en contra-indicaties, zowel voor jouw eigen veiligheid als die van anderen. Lees dit zorgvuldig door en neem contact met mij op als iets onduidelijk is

06 489150522
tineke@ademruimte10.nl
Poeleweg 18
7955 AB IJhorst
www.ademruimte10.nl

Ademruimte10

Tineke Kruidhof

Er zijn veel verschillende soorten ademwerk, en ze hebben niet allemaal hetzelfde effect. In mijn benadering onderscheid ik verschillende categorieën:

1.Strategische interventies: Het bewust toepassen van ademhaling om je aan te passen of te optimaliseren voor een specifieke situatie of gewenst resultaat.
2.Gewoonte optimalisatie: Het verbeteren van het onbewuste ademhalingspatroon door bewust bepaalde aspecten ervan te trainen.
3.Hormetische training: Het lichaam bewust blootstellen aan een biochemische stressor om het efficiënter en veerkrachtiger te maken.
4.Therapeutische intensiteit: Een intens, meestal hoog-ventilatie ademhalingspatroon gebruiken om een veranderde staat van openheid, kwetsbaarheid en heling te bereiken in een veilige, begeleide sessie.

Diepere fysiologische en emotionele verschuivingen komen meestal voor in de laatste twee categorieën, vooral in categorie 4. Hier zijn ook de meeste veiligheidsaspecten van toepassing. Dit is het domein van diepe ademhaling, veranderde bewustzijnstoestanden en tijdelijke ontregeling van het zenuwstelsel—wat voor gezonde mensen doorgaans veilig en zelfs helend is.

Maar niet iedereen is altijd in staat om dit soort intensiteit veilig te ervaren. Daarom hebben we deze gids. Er is altijd een manier om ademwerk te beoefenen—maar misschien nu even niet de intensieve variant.

Belangrijk: Niets in dit document moet worden geïnterpreteerd als medisch advies. Deze lijst dekt mogelijk niet alle aandoeningen of relevante medische kwesties. Als je gezondheidsproblemen hebt—vooral als ze hieronder genoemd worden — raadpleeg dan altijd je arts voordat je deelneemt aan een ademwerk sessie. Deze gids is bedoeld om je te informeren en je te helpen volledige verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen gezondheid en veiligheid.

Wat je kunt ervaren *tijdens ademwerk*

Ademwerk kan een breed scala aan ervaringen oproepen. Voor sommigen voelt het als het meebewegen met een golf—soms rustig en vredig, soms rauw en intens. En voor anderen… gebeurt er misschien weinig, en dat is ook helemaal oké.

Tijdens een enkele sessie kun je het volgende ervaren:

- Sterke fysieke sensaties: tintelingen, pulseren, vibraties of verschuivingen in lichaamsbewustzijn.
- Opkomende emoties: alles van gelukzaligheid tot verdriet, woede of onverwachte tranen. Emoties bewegen.
- Temperatuursveranderingen: sommige mensen voelen zich warm en zweterig, anderen plotseling koud of rillerig.
- Diepe ontspanning: alsof je zweeft in de ruimte, in een droomachtige of meditatieve staat.
- Sterke activatie: intense energie, beweging of catharsis die door het lichaam beweegt.
- Of helemaal niets: wat niet betekent dat er “niets gebeurd” is. Soms zijn de effecten subtiel of verschijnen ze later.

Zoals ik vaak zeg: ademwerk is over het algemeen veilig voor gezonde mensen. Maar zelfs als je in goede gezondheid verkeert, kunnen sessies nog steeds fysiek en emotioneel intens zijn. Dat hoort er allemaal bij.

Fysieke effecten kunnen zijn:

- Duizeligheid of licht in het hoofd
- Tintelingen in handen, voeten of gezicht
- Warm of koud aanvoelen
- Spierkrampen of stijfheid (meestal in handen of voeten)
- Onwillekeurige bewegingen zoals schokken, trillen of rillen
- Uitdroging (als je vooraf niet goed gehydrateerd bent)
- Flauwvallen: In zeldzame gevallen kan de intensiteit van ademwerk — vooral in combinatie met emotionele ontlading of overademen - ervoor zorgen dat iemand flauwvalt of kort het bewustzijn verliest. Voor gezonde mensen die liggen in een veilige, zachte ruimte is dit doorgaans niet gevaarlijk, maar het moet wel serieus genomen en gemonitord worden.
- Dissociatie: Sommige mensen ervaren een gevoel van losgekoppeld zijn van hun lichaam of omgeving. Dit is vaak tijdelijk maar kan verwarrend zijn. Goede integratie en ondersteuning helpen om dit te aarden.

Emotionele effecten kunnen zijn:

- Plotselinge emotionele ontlading of huilen
- Gevoelens van diepe kwetsbaarheid
- Sterke emotionele resonantie met anderen in de ruimte (bijv. als iemand anders huilt of schreeuwt, kan dit iets bij jou oproepen)
- Herinneringen, beelden of symbolische inzichten uit het onderbewustzijn

Alles hierboven is welkom in onze sessies. Meestal voelen mensen die deze effecten ervaren dat dit precies is wat ze op dat moment nodig hadden, en vaak wordt het zelfs als aangenaam ervaren. De adem laat je voelen waar je klaar voor bent om te voelen. Als je echter medische aandoeningen hebt, kan de intensiteit van de sessie problematisch zijn. Lees daarom de contra-indicaties zorgvuldig.

Contra-indicaties *voor ademwerk*

De volgende aandoeningen kunnen risico's met zich meebrengen tijdens ademwerk en moeten serieus genomen worden. Als één of meer hiervan op jou van toepassing is, neem dan vooraf contact met ons op om je deelname te bespreken. Dit is niet bedoeld om je uit te sluiten, maar om ieders veiligheid te waarborgen.

- Zwangerschap (in elk stadium): Intens ademwerk kan het zenuwstelsel overstimuleren en mogelijk de baarmoederactiviteit beïnvloeden.
- Ernstige PTSS of traumageschiedenis: Diepe ademhaling kan intense emotionele ontlading oproepen die kan hertraumatiseren als dit niet goed wordt begeleid.
- Actief gebruik van recreatieve drugs: Kan onvoorspelbaar reageren met ademwerk en je vermogen tot zelfregulatie aantasten.
- Medicatie die de hersenchemie beïnvloedt (bijv. antidepressiva, angstremmers, ADD/OCD-medicatie): Kan de drempel voor negatieve reacties zoals paniek of dissociatie verlagen.
- Netvliesloslating: Verhoogde oogdruk tijdens intens ademen kan de aandoening verergeren.
- Glaucoom: Om dezelfde reden als hierboven; drukveranderingen kunnen risico's opleveren voor de ooggezondheid.
- Nierziekte: Adem inhouden en druk kunnen de regulatie van vocht en bloeddruk beïnvloeden.
- Hoge of lage bloeddruk: Bepaalde technieken kunnen de bloeddruk gevaarlijk verhogen. Hart- en vaatziekten (inclusief angina, eerder hartinfarct of beroerte): Ademwerk kan het hart en vaatstelsel belasten.
- Aneurysma (in welke vorm dan ook): Bloeddrukpieken verhogen het risico op scheuren.
- Ongecontroleerde schildklieraandoeningen: Schommelingen in stofwisseling en zenuwactiviteit kunnen symptomen verergeren.
- Diabetes (type 1 of 2): Bloedsuikerspiegel kan beïnvloed worden; ook risico op flauwvallen of hypoglycemie.

- Ernstige astma: Intense ademhaling kan een aanval uitlokken; matige astma kan mogelijk als je een inhalator meebrengt en we het samen bespreken.
- Epilepsie of eerdere aanvallen: Hyperventilatie verhoogt het risico op een aanval.
- Bipolaire stoornis, schizofrenie of eerdere psychiatrische diagnose: Veranderde toestanden kunnen stemming of realiteitsbesef destabiliseren.
- Ernstige psychosomatische aandoeningen: Kunnen verergerd worden door diepe lichamelijke verkenning.
- Recente operatie, hechtingen of blessure: Fysieke stress of spanning kan het herstel belemmeren of pijn veroorzaken.
- Ziekenhuisopname vanwege een psychiatrische/emotionele crisis in de afgelopen 10 jaar: Duidt op kwetsbaarheid die opnieuw kan opkomen onder stress.

Als je niet zeker weet of iets op jou van toepassing is, is het jouw verantwoordelijkheid om dit met je arts te bespreken. Ik ondersteun je hier graag bij.

Veiligheidsrichtlijnen

Beoefen nooit ademwerk tijdens het autorijden, zwemmen, duiken, baden of op een onveilige locatie. Het risico op flauwvallen, verdrinken of desoriëntatie is reëel. Forceer of push jezelf of anderen nooit om een ademhalingstechniek te doen. Ademwerk mag nooit geforceerd aanvoelen.

Lichaamswerk en Grenzen

Sommige oefeningen kunnen ondersteunend lichamelijk contact bevatten (bijv. middenrifmassage, zachte druk of positionering): Ik kondigen dit altijd aan en check bij jou voordat ik iets toepas. Geef je grenzen altijd duidelijk aan. Een “nee” neem ik niet persoonlijk. Laat me vooraf weten als je lichamelijke blessures of gevoeligheden hebt.

Handtekening & *gedragscode*

Ik ben er om jou de best mogelijke ervaring te bieden. Hiervoor heb ik gedragsrichtlijnen opgesteld die ik volg. Als je deze richtlijnen wilt lezen, kun je ze aanvragen via mail.

We gebruiken dit formulier om ervoor te zorgen dat iedereen goed geïnformeerd en bewust deelneemt. Door te ondertekenen, verklaar je:

- Ik heb de contra-indicaties en veiligheidsinformatie gelezen.
- Ik begrijp de risico's en verantwoordelijkheden.
- Ik neem volledige verantwoordelijkheid voor mijn deelname en zal relevante zaken communiceren.

Contactpersoon voor noodgevallen:
Telefoonnummer:

Naam:
_____

Datum:_____

Handtekening:

_____

Neem dit ondertekende formulier mee naar je eerste sessie of stuur het ondertekend terug per e-mail.