



De Self Boundary Awareness Training (SBAT) in de praktijk

Magda Leenen-Nelissen

Magda Leenen-Nelissen biedt als lichaamsgericht psychotherapeut de Self-Boundary Awareness Training (SBAT) aan. In dit artikel beschrijft ze de opbouw van deze grenstraining en deelt ze de ervaringen van deelnemers. Zij beschrijft specifieke grensthema's waarmee de deelnemers voorafgaand aan de training te kampen hadden en hoe zij daar gaandeweg de training mee zijn omgegaan.

De SBAT (Self Boundary Awareness Training) training is een achttweken-durende groepstraining waarin deelnemers leren om hun grenzen te herkennen en te bewaken. De SBAT is ontwikkeld door Nick Blaser en is gebaseerd op de ervaring van het Mindfulness Based Stress Reduction programma (MBSR) van Jon Kabat-Zinn. Het SBAT programma onderscheidt zich wat de inhoud en de doelen betreft van de MBSR. De MBSR richt zich volledig op het ontwikkelen van mindfulness. De SBAT voegt daar ik-grensbewustwording aan toe. Het SBAT-training bestaat uit specifieke ik-grens luister- en dagboekoefeningen met uitwisseling en reflectie. Deelnemers leren in acht weken hun persoonlijk ik-grens kennen, herkennen en te respecteren. De training is belangrijk omdat het leren onze psychische grens te respecteren essentieel lijkt voor ons gevoel van geluk. Gezonde ik-grenzen leiden tot compassie (inclusief self-compassion), empathie en liefde.

Veel van mijn cliënten stoeien, net als vele anderen met thema's die over grenzen gaan. Vragen die ik als therapeut en trainer krijg zijn bijvoorbeeld: Ik weet niet meer wat ik echt wil? Wie ben ik? Wat vind ik nou echt belangrijk? Mijn man en ik zijn elkaar ergens kwijt geraakt, hoe kunnen we elkaar weer ontmoeten? Het lijkt wel alsof er nooit naar mij geluisterd wordt? Waarom gaan mensen toch steeds weer over mijn grenzen?

Dit zijn vragen die ons bezighouden en ons vaak een ontevreden, angstig of boos gevoel geven. Het zijn opmerkingen en vragen die duiden op een 'grensthema'.

De SBAT training geeft handvatten om eigen grenzen te leren kennen en deze op een ontspannen manier te communiceren in relaties. De SBAT training geeft ruimte om de eigen innerlijke psychische ruimte te leren kennen en deze in te richten en te beschermen op een eigen wijze. Er wordt gewerkt met de metafoor van de tuin. Met deze metafoor werken geeft veel rust en geeft weer grip op het dagelijkse leven en onze relaties.

Sinds 2018 is de training ook individueel te volgen aan de hand van het boek: Grenzen stellen met compassie. Leer in 8 weken je ik-grens kennen.

De SBAT training beschreven vanuit mijn praktijk.

Ik werk als lichaamsgerichte psychotherapeut. Sinds 2016 geef ik de SBAT training in mijn praktijk voor lichaamswerk en therapie. In de SBAT- groepstraining wordt gewerkt met 4 tot 8 deelnemers.



Tussen de bijeenkomsten door krijgen deelnemers een dagboekoefening en een luisteroefening mee naar huis.

Voor iedere bijeenkomst geldt dat mindfulness, uitwisselen van opgedane ervaringen in de praktijk en oefeningen aangeboden en ondersteund worden. Het is niet de bedoeling om met elkaar in discussie te gaan. Het doel is om jezelf en de ander de ruimte te geven om de eigen ervaringen en reflecties te delen. Uitwisseling van ervaringen en het oefenen van het flexibel bewegen tussen binnen en buiten zijn belangrijk. Een bijeenkomst bestaat globaal uit:

1. Een mindfulness oefening in de groep.
2. Uitwisseling en delen van de in de week daarvoor opgedane ervaringen.
3. Theorie-input.
4. Voorbereiden van de thuisoefeningen voor de komende week.

In de eerste bijeenkomst starten de deelnemers met de vragenlijst Boundary Protection Scale-NL (BPS-NL). Middels 14 vragen krijgen deelnemer inzicht in de kwaliteit van hun persoonlijke ik-grens. Aan het einde van de training wordt de test opnieuw gedaan.

Hieronder geef ik een korte reflectie op een training die ik heb begeleid.

In het kader van mijn afstuderen tot SBAT trainer in 2016 startte ik een groep. Mijn groep bestond uit vier vrouwen en twee mannen, leeftijd 41 jaar tot 69 jaar. In de groep was één echtpaar. We hebben acht bijeenkomsten gehad waarvan zeven bijeenkomsten van ca. 2 uur en een bijeenkomst van één hele dag. Twee maanden na afronding van de training werd een terugkombijeenkomst georganiseerd.

Aan de start bleek er bij elk van de deelnemers opvallend veel grenzeloosheid en onbewustheid. Veel van de deelnemers vonden het moeilijk om 'nee' te zeggen tegen familieleden en mensen die hun nabij waren. Ze vonden het moeilijk om hun grenzen aan te geven. De meesten herkenden angst voor afwijzing en conflicten. Met de inzichten in het eigen grensbewustzijn en door de oefeningen, de uitwisseling en persoonlijke reflecties kwam al snel de ontwikkeling van een gezond ik-grensbewustzijn op gang.

In de SBAT-training wordt een aantal onderwerpen behandelend binnen een vaste structuur van oefeningen. Het betreft de volgende onderwerpen:

- Bewustwording van een eigen psychische ruimte en de ik-grens; introductie van de tuinmetafoor. De tuinmetafoor blijkt een helder en krachtig beeld voor de eigen psychische ruimte te zijn.
- De functies van de mentale ik-grens.
- Hoe onze mentale ik-ruimte zich heeft ontwikkeld en hoe we zicht krijgen op wat ons verrijkt en wat ons belemmert.
- Factoren die ons van onszelf doen verwijderen en weer dichterbij onszelf brengen.
- Hoe we ons verhouden tot anderen en hoe we op anderen reageren.
- Mindfulness

In de training werken we op verschillende manieren aan het vergroten van het ik-grensbewustzijn en het verstevigen van de ik-grens. Wekelijks krijgen deelnemers een dagboekoefening en een luisteroefening mee naar huis. Van de deelnemers wordt gevraagd dagelijks tijd te nemen om de oefeningen te doen. De luisteroefening vraagt ca 10 minuten per dag, de dagboekoefening ook ca. 10 minuten. De tijdsduur van de dagboekoefening is mede afhankelijk van hoe een deelnemer de reflecties uit de dagboekoefening verwerkt. Sommigen schrijven alleen, anderen tekenen erbij of maken gebruik van andere creatieve werkvormen om de ervaringen uit de dagboekoefening te



verwerken (zie afbeelding 1-3). Tijdens de bijeenkomst worden de opgedane ervaringen en de reflecties besproken.

Hieronder enige foto's van de deelnemers die zij tijdens een bijeenkomst presenteerden.



Afbeelding 1: Geschilderde tuinpresentatie.

Ik, maar ook de partner van de deelnemer van afbeelding 1 vroeg haar waarom haar poort openstaat. Zij was zich er niet bewust van dat er nog te vaak mensen ongevraagd binnen kunnen komen. Ze wilde in de training beter

leren om haar poort zelf te sluiten of te openen.



Afbeelding 2: Fotocollage.

Deze deelnemer vertelde dat hij aan de gedeeltelijk ingestorte muur nog kon zien dat er gemakkelijk over zijn afgrenzing

heen gewalst werd. Het is tijd geworden om de muur weer in een goede staat te herstellen.



Afbeelding 3: Deze deelnemer heeft een kijkdoos gemaakt.

In afbeelding 3 is geen poort zichtbaar. Eén kant bestaat uit water. Een reflectie van mij en een deelnemer: "alle bootjes kunnen zo bij je naar binnen varen". Dit bracht haar inzicht en zin om thuis verder te bouwen aan een sluis die ze open en dicht kan doen wanneer zij dit wil.

Schriftelijke en mondelinge evaluatie van de deelnemers aan het eind van de SBAT

De deelnemers vulden aan het eind van de training individueel een evaluatieformulier in.

- In algemene zin kan gesteld worden dat de training veel op gang heeft gebracht en als "waardevol" beoordeeld werd.
- De individuele score op de Boundary Protection Scale-NL was voor iedereen verbeterd.
- Iedereen gaf aan de training aan te raden aan anderen.
- Alle deelnemers gaven aan dat de training in positieve zin had bijgedragen aan het verbeteren van individuele relaties met dierbare anderen.
- Eén van de deelnemers vertelde mij kort geleden dat ze haar schilderwerk van haar tuin mee had genomen met een verhuizing. En dat het beeld haar nog altijd heel behulpzaam is in het contact met haarzelf en met anderen.
- Een andere deelnemer vertelde recentelijk over haar knutselproject over grenzen: "Ik krijg steeds een glimlach op mijn gezicht als ik er naar kijk".

Nu, na meer dan 3 jaar blijkt de SBAT-training en de creatieve ik-grensoefening nog steeds van invloed op het ik-grensbewustzijn van deelnemers.

Tijdens de terugkomdag vertelden de deelnemers:

"Ik ben veel bewuster bezig met grenzen aan te geven en ik blijf oefenen. Ik bewaak mijn grenzen beter. Voorheen was ik grenzeloos".

"Ik sta stil bij het gebeuren als ik toch weer tegen mijn wil ja gezegd heb".

"Ik breng meer discipline op om niet terug te vallen in oude patronen. Ik zeg sneller nee als ik iets niet wil. Ik ben minder snel uit mijn tuin en minder snel in paniek. Ik laat bepaalde zaken bij de ander".

"Door de cursus word ik niet meer overweldigd. Ik functioneer goed op mijn werk. Ik kan meer aan en ben aanzienlijk rustiger".



“Thuis en op mijn werk geef ik grenzen aan.”

“Mijn kinderen hebben oren en luisteren beter en op het werk zeiden ze dat ze het fijn vonden dat ik duidelijker was”.

Het is een mooie en soms confronterende ontdekkingsreis die niet alleen de deelnemers maar ook mij als trainer veel brengt. Ik blijf met plezier de training geven en mensen begeleiden in het werken met de ik-grenzen.

Samenvatting

Onduidelijke ik-grenzen laten zich zien in de relatie met anderen. Inzicht in de individuele grensdynamiek is dan belangrijk. De SBAT training biedt handvatten om voor nieuw gedrag te kiezen en dit te oefenen. Door de oefeningen uit de training raakt deze kennis en ervaring geïntegreerd in het dagelijkse leven. Deelnemers aan de 8-weken durende SBATraining geven aan langdurig profijt te hebben van deze training. Het heeft hen inzicht gegeven in hun eigen innerlijke wereld en in eigen patronen.

Literatuur

- Blaser N. (2018), Grenzen stellen met compassie, Lannoo Campus, Houten.
- Blaser K., Buchli-Kammermann J. (2017), Training to strengthen the mental self-boundary (self-boundary awareness training SBAT) results in greater mindfulness: How self-boundary awareness increases mindfulness, advances in social sciences research journal, 4 (1), 62-61.
- Blaser K., Zlabinger M., Hautzinger M., Hinterberger T. (2014), The Relationship between mindfulness and the mental self-boundary: Validation of the Boundary Protection Scale– 14 (BPS-14) and its correlation with the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI), Journal of educational and developmental Psychology, vol.4, 1. 155-162.
- Kabat-Zinn J. (2014), Gezond leven met mindfulness. Handboek meditatie ontspannen. Effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress, Altamira, Haarlem.



Magda Leenen – Nelissen

't Malsche Land
www.malscheland.nl/
info@malscheland.nl
0345 56 99 63