



# Integriteitscode

Om deelnemers aan een ademsessie in een veilige setting te kunnen begeleiden, heb ik Mieke Tol - Ademcoach - een integriteitscode opgesteld voor coach, begeleider en deelnemer.

Centraal uitgangspunt is om mensen te helpen bevrijden van schaamte en schuld, oude pijnen vinden en bevrijden zodat ze weer voluit vanuit hun essentie durven leven. Door te ontdekken waar zij verwond en emotioneel geblokkeerd zijn en te helpen ontdekken hoe zij de verwonding kunnen helen om het contact met hun diepste wezen te herstellen.

Het Verbonden Ademwerk is uniek in zijn werkvorm. De essentie is dat mensen door de verschillende lagen van jeugdtrauma's en blokkades begeleid worden. Trauma's en/of blokkades waarin ze het wezenlijke contact met hun essentie zijn kwijt geraakt. Ik als Ademcoach werk vanuit een spiritueel therapeutische setting met als taak om blokkades op te sporen, ruimte te geven en te transformeren, waardoor de diepe essentie weer gevoeld kan worden en de liefde weer kan stromen in iemands leven.

Als begeleider in dit werk ben ik me ervan bewust om veiligheid te bieden en ben ik tijdens de 'reizen' liefdevol aanwezig om de deelnemer de mogelijkheid te bieden om naar het diepste trauma en/of pijnstukken af te reizen. Ik werk vanuit warme menselijke verbinding en ben bereid om bewust te kijken naar mijn eigen schaduwkanten.

Ik erken 5 basisbehoeften (als geformuleerd door Pessó) die een leidraad vormen in het werk als Ademcoach.

1. Plaats (je fysieke plek maar ook je plek in de groep)
2. Voeding (symbolisch voor liefde en aandacht)
3. Steun
4. Bescherming
5. Begrenzing



## **DE KERN**

Het doel van het ademwerk is om de deelnemer naar zijn of haar kern/essentie te brengen. Om met gebruik van de adem de ziel te bevrijden van tegenslagen/blokkades en (jeugd)trauma's in je leven. De sessie wordt altijd gemaakt vanuit veiligheid en vrijheid. De coach is het baken dat waakt over de deelnemer, zodat de deelnemer los kan laten vanuit de bovengenoemde veiligheid.

## **DE DEELNEMER**

De deelnemer, die tijdens de sessie in proces komt, is vaak niet veilig gehecht waardoor er een trauma of blokkade is ontstaan. Een deelnemer is zich wel of niet bewust van deze onveilige hechting. De coach is zich te aller tijden bewust van de rol die ze heeft en biedt een deelnemer veiligheid tijdens de sessie.

De deelnemer ervaart de vrijheid om wel of niet deel te nemen aan een sessie. Als de deelnemer ervoor kiest om de sessie in te gaan, valt de deelnemer onder de verantwoording en bescherming van de ademcoach en mogelijke begeleider(s).

## **DE BEGELEIDER – tijdens een groepsessie ademwerk**

Tijdens een groepsessie kunnen we werken in 2-tallen. Deze bestaat dan uit een begeleider en een deelnemer. De begeleider, is zelf deelnemer en uitstekend in staat zijn om haar eigen processen te dragen. Ontstaat er in het begeleiden van intense processen een hulpvraag rond de eigen thematiek, dan krijgt de begeleider ondersteuning van de ademcoach. De begeleider houdt de communicatie open, zowel naar zichzelf als naar de ademcoach. Met het oog op het bewaken van de veiligheid van het proces in de setting van ademwerk, behoort een mogelijke begeleider, de ademcoach aan te spreken op mogelijk niet gewenst gedrag. De begeleider heeft de bereidheid om naar zichzelf te kijken en is zichzelf bewust van de menselijke processen. Er is sprake van een open houding en hart, met als centrale thema afstand en nabijheid en de afstemming hierin naar de deelnemer toe.

## **Er zijn enkele uitgangspunten in de integriteitscode waarin we betekenis geven aan deelnemer, coach en begeleider:**

### **1. Dogma-vrij.**

De Ademcoach en begeleider begeleidt niet vanuit een dogma. Er is een spirituele setting en er wordt gewerkt met een methodiek en leer met een duidelijk doel. De deelnemer is vrij om spiritualiteit of religie op zijn eigen wijze te beleven. Het ademwerk heeft als uitgangspunt dat ieder mens een ziel heeft, die hem verbindt met dat wat groter is. Die ziel of essentie is hetgene wat bevrijd wordt met het werk.



Hoe je de spirituele verbinding met het Goddelijke noemt is voor ons niet belangrijk, maar zullen we zeker respecteren. Eenheid in diversiteit is ons uitgangspunt.

## **2. Levend intiem.**

Er zijn voor coach, begeleider en deelnemer grenzen betreffende de intimiteit. Alles wat niet de intentie heeft van professionele begeleiding binnen de setting van het ademwerk is niet toegestaan. Het werk van de coach en begeleider kenmerkt zich ook door fysiek contact en aanrakingen. Dit contact behoort vertrouwen en ontspanning te geven en vanuit deze ontspannenheid kan de deelnemer intense emotionele processen aangaan. Ik ben mezelf ervan bewust dat deze setting afwijkt van wat gebruikelijk is in een reguliere therapeutische setting, waarin fysieke afstand tussen client en therapeut gebruikelijk is. Specifiek in het geval van regressie bieden we fysiek/lichamelijke ondersteuning zodat de deelnemer gerustgesteld wordt in zijn diepste angsten en het trauma kan verwerken wat daaronder verscholen ligt. Wij zijn bij je zolang je ons nodig hebt. En gaan weer bij je weg als je het proces zelf aan kan.

Dus wat we specifiek niet doen is seksuele toenadering zoeken/handelingen verrichten, op de mond kussen, het aanraken van intieme lichaamsdelen of langer bij iemand blijven dan voor zijn/haar proces noodzakelijk is. De deelnemer zijn veiligheid en proces staan boven alles en de begeleiding dient hierop afgestemd te zijn.

## **3. De behoefte van de deelnemer.**

Er wordt geluisterd naar de behoefte van de deelnemer en deze behoefte wordt gerespecteerd. Als een persoonlijke behoefte van een deelnemer niet strookt met het doel van de sessie wordt deze vriendelijk en duidelijk beargumenteerd begrensd. Duidelijk moet zijn dat hier geen sprake is van willekeur of machtsgebruik, maar vanuit het oogpunt van het bewaken van de setting en het proces van de deelnemer. De ademcoach / begeleider staat ten dienste van het proces van de deelnemer.

## **4. Een accepterende houding.**

De ademcoach en mogelijke begeleider heeft een accepterende en begrenzende houding. Al wat er is, mag er zijn. Verdriet, pijn, liefde of tranen.

De ademcoach en mogelijke begeleiders voelen aan wat nodig is bij de deelnemer(s) en geven ook grenzen aan m.b.t. veiligheid voor ieder.

## **5. De rol van de begeleider in een groepsessie.**

De begeleider is zichzelf bewust van zijn of haar rol als begeleider.

Als begeleider ben je onlosmakelijk onderdeel van de groep en van het proces.

## **6. De vrijheid van de deelnemer.**

De deelnemer mag altijd, na het deelnemen aan een sessie, terugkoppelen wat hij of zij als niet prettig heeft ervaren (feedback). Of contact zoeken met Adem Coach wanneer de deelnemer vastloopt in zijn of haar proces.

## **7. Nazorg.**

De deelnemer heeft de mogelijkheid tot nazorg. Dit kan zowel telefonisch of persoonlijk. Een proces werkt vaak langer door dan een dag. In eerste instantie kan er kosteloos geïnformeerd worden bij de Ademcoach. Aanvullende integratiesessies worden tegen vergoeding gefaciliteerd.

## **8. Deelnemer, wees welkom.**

De deelnemer mag zichzelf laten zien in verbinding met anderen. Hij of zij is



welkom. Ook de kanten van de deelnemer die hij of zij niet graag wil laten zien of de kanten waar hij zich voor schaamt. De deelnemer is welkom vanuit vertrouwen, veiligheid en bewustzijn.

#### **9. Afstand en nabijheid.**

Zowel de deelnemer, Ademcoach, als de groepsbegeleider ervaart zijn of haar eigen grenzen en behoeften. Het afstemmen met elkaar is hierin belangrijk.

#### **10. Overdracht en tegenoverdracht.**

Als Ademcoach/begeleider zijn we bewust van de dynamiek van de overdracht en tegenoverdracht. Handel ik vanuit een eigen behoefte of vanuit de behoefte van de deelnemer?

#### **11. De Ademcoach/begeleider kan goed zorgdragen voor zijn eigen processen.**

De Ademcoach/begeleider is heel goed in staat om zorg te dragen voor zijn eigen processen. De deelnemer kan hierdoor volledig in de ontspanning en zich aan het proces overgeven.

#### **12. Grenzen.**

Zowel de Ademcoach, begeleider als de deelnemer ervaren grenzen. De deelnemer bepaalt zelf de vorm van intimiteit/fysiek contact die hij of zij aan wil gaan (rekening houdend met punt 2).

De deelnemer kiest er bewust voor om een sessie in te gaan en mogelijk diep in proces te gaan. De Ademcoach/begeleider helpt in deze ontdekkingstocht en bewaakt veiligheid en grenzen ter bescherming van de deelnemer en mededeelnemers. Het 'nee' van een begeleider is bindend en dient opgevolgd te worden. Echter het 'nee' en nu was het voldoende qua tijd om bij me te zijn en me te ondersteunen vanuit de deelnemer, is ook bindend. De deelnemer bepaalt hoe lang hij begeleiding nodig heeft en welke vorm van begeleiding.

#### **13. Support.**

Je bent wie je bent met je lichte en schaduwkanten. Dit geldt voor zowel de deelnemer als de Ademcoach/begeleider. De begeleider heeft een ondersteunende functie; kan hij de deelnemer ondersteunen om verstoten schaduwkanten te ontdekken, zien en omarmen. De Ademcoach is altijd aanwezig en houdt toezicht op het gehele verloop, stuurt indien nodig bij. Dit is het doel van Ademwerk en in de setting de betekenis van heelwording.

#### **14. Normen en waarden.**

De deelnemer mag zijn of haar eigen normen en waarden gaan ontdekken in een veilige setting.

Als blijkt dat in een situatie de integriteitscode niet wordt nageleefd, verwacht ik (de Ademcoach) van jou als deelnemer of begeleider dat je hier zelf verantwoordelijkheid voor neemt door dit terug te koppelen aan mij.

In gevallen waar grensoverschrijdend gedrag vermoed wordt of gemeld is, schakelen we een extern mediator in die deze grensoverschrijding gaat onderzoeken, erin bemiddelt en passende maatregelen onderneemt. Ik streef naar openheid, eerlijkheid en transparantie en heb veiligheid en integriteit hoog in het vaandel staan.