

DE POLYVAGAAAL THEORIE

HET REGULEREN VAN HET
ZENUWSTELSEL

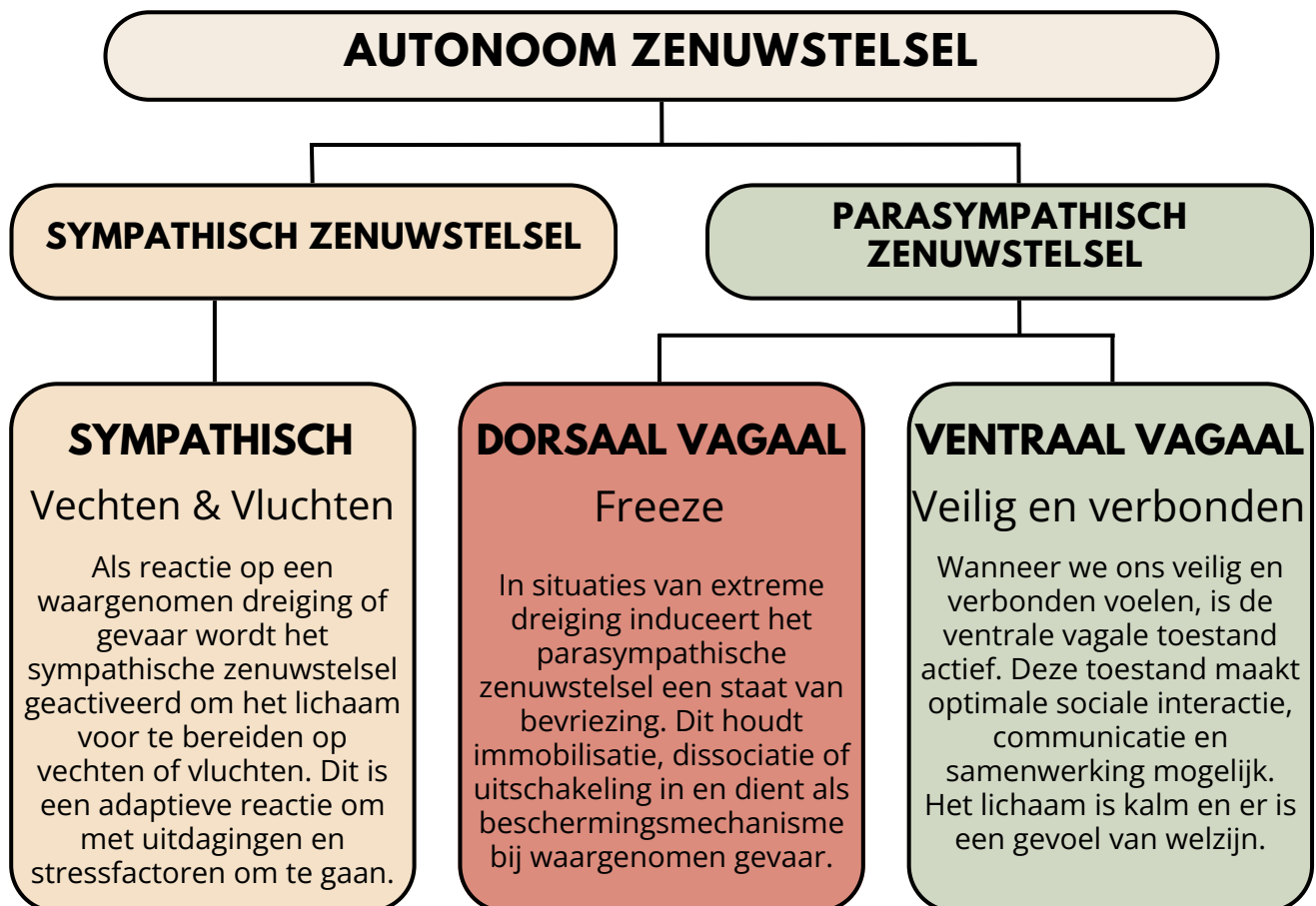


@MarianneVeld, psycholoog NIP

Polyvagaal Theorie

De polyvagaaltheorie, ontwikkeld door Dr. Stephen Porges, legt uit welke rol het autonome zenuwstelsel (AZ) speelt in het reguleren van onze fysiologische (lichamelijke) en emotionele toestanden, vooral in reactie op stress en sociale interacties.

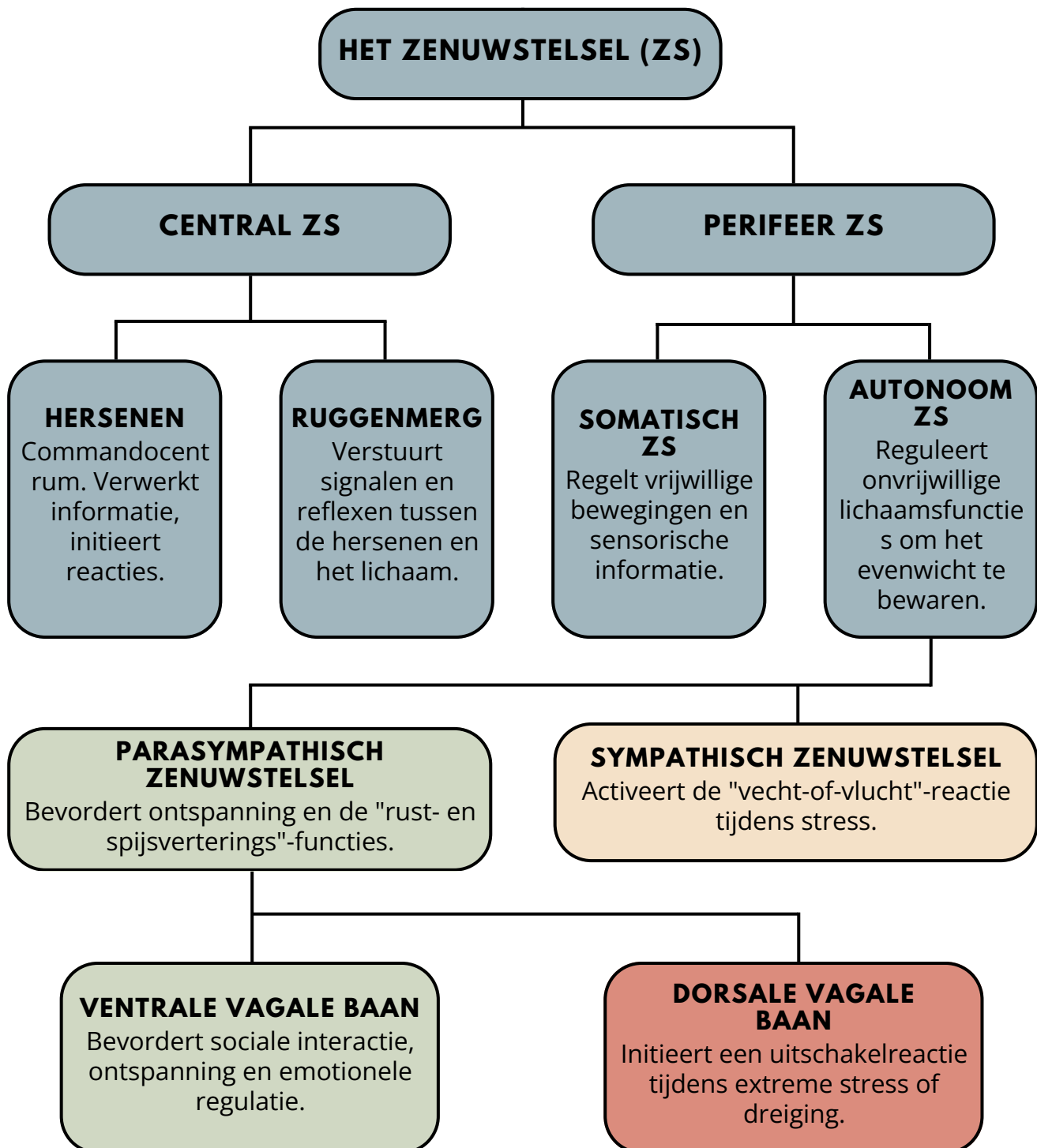
Het AZ bestaat uit twee takken: het sympathische zenuwstelsel (SZS) en het parasympathische zenuwstelsel (PZ). Het PZ is onderverdeeld in twee componenten: de ventrale vagale weg, die geassocieerd wordt met sociale betrokkenheid en verbinding, en de dorsale vagale weg, die gekoppeld is aan uitschakelings- en freeze(bevriezings)gedrag.



Samenvattend biedt de polyvagaaltheorie een kader voor het begrijpen van de rol van het autonome zenuwstelsel in het vormgeven van onze reacties op stress en sociale interacties. Het geeft ons waardevolle inzichten in het ontwikkelen van strategieën om van toestanden van stress of afsluiting over te schakelen naar toestanden van sociale betrokkenheid en verbinding.

Het menselijk zenuwstelsel

Het menselijk zenuwstelsel speelt een fundamentele rol in het vormgeven van onze reacties op de wereld om ons heen. De polyvagale theorie stelt drie verschillende toestanden voor, die elk geassocieerd worden met verschillende takken van de nervus vagus.

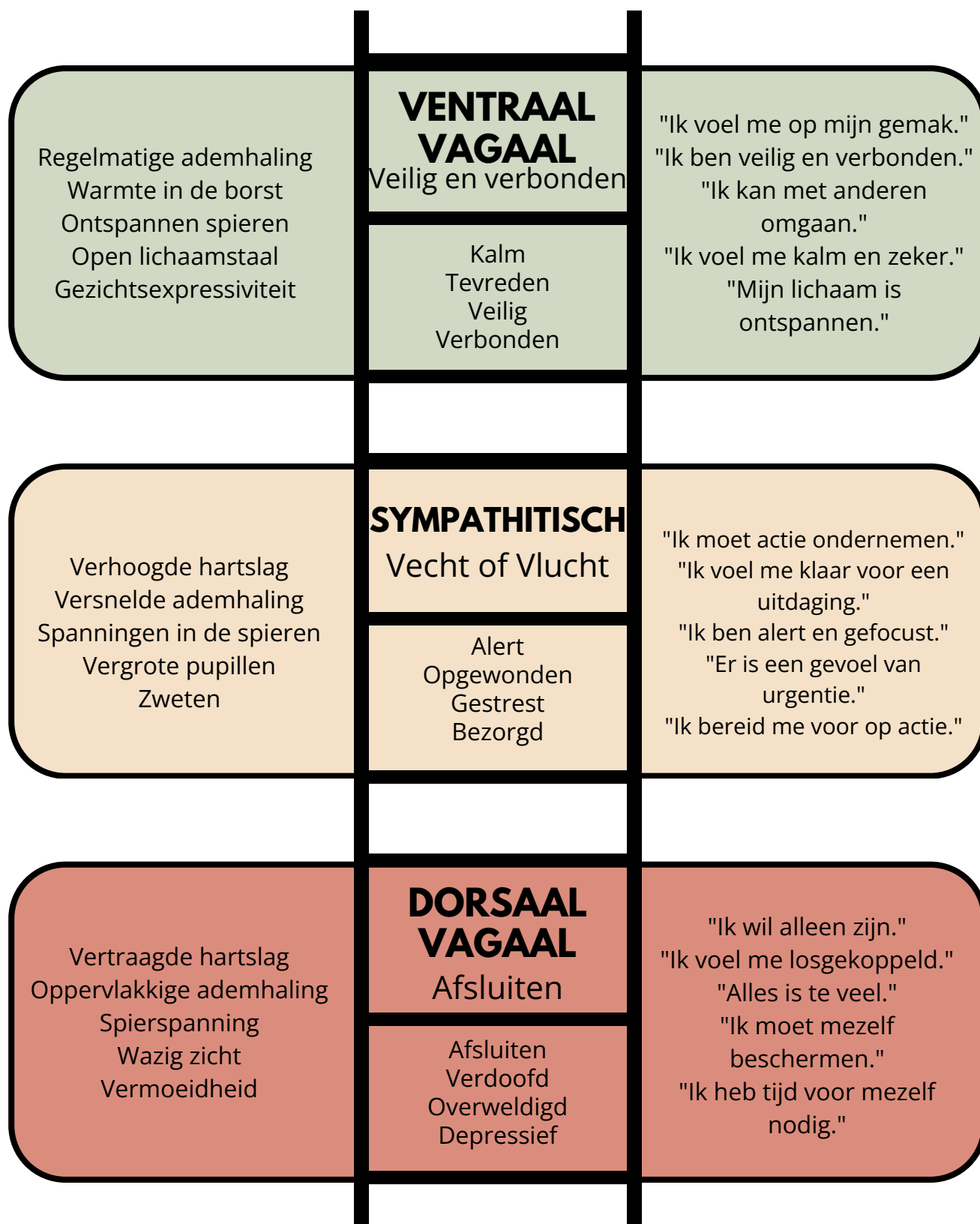


De Nervus Vagus

De nervus vagus fungeert als een centraal onderdeel in de regulering van het autonome zenuwstelsel. Het beïnvloedt de reactie van een individu op stress en emotionele prikkels via twee wegen:



De Polyvagale ladder



Sympathisch en parasympathisch zenuwstelsel

SYMPATHISCH

Vechten en vluchten

Bereidt het lichaam voor op vechten of vluchten als reactie op een waargenomen dreiging.

Stimuleert de afgifte van adrenaline en noradrenaline voor onmiddellijke energie.

Vernauwt bloedvaten in niet-essentiële gebieden om de bloedtoevoer naar vitale organen te prioriteren.

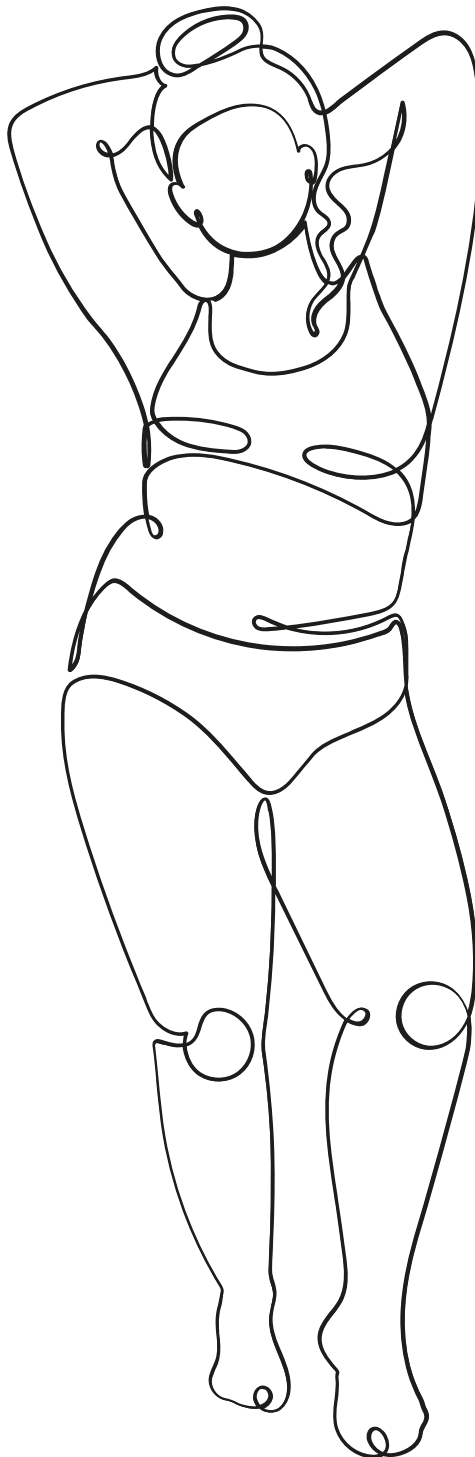
Verbeterd de mentale focus, alertheid en reactiesnelheid.

Verhoogt de hartslag om zuurstof en voedingsstoffen naar de vitale organen te transporteren.

Bevordert de afgifte van glucose aan de bloedbaan voor energie.

Leidt energie weg van niet-essentiële functies zoals de spijsvertering.

Verwijdert de pupillen om het zicht en de alertheid te verbeteren.



PARASYMPATHISCH

Rusten en verteren

Vertraagt de hartslag om energie te besparen.

Gaat de effecten van stress tegen door de adrenaline- en noradrenalinespiegels te verlagen.

Vernauwt de luchtwegen om een meer ontspannen toestand te behouden.

Bevordert een gevoel van kalmte en het algehele welzijn.

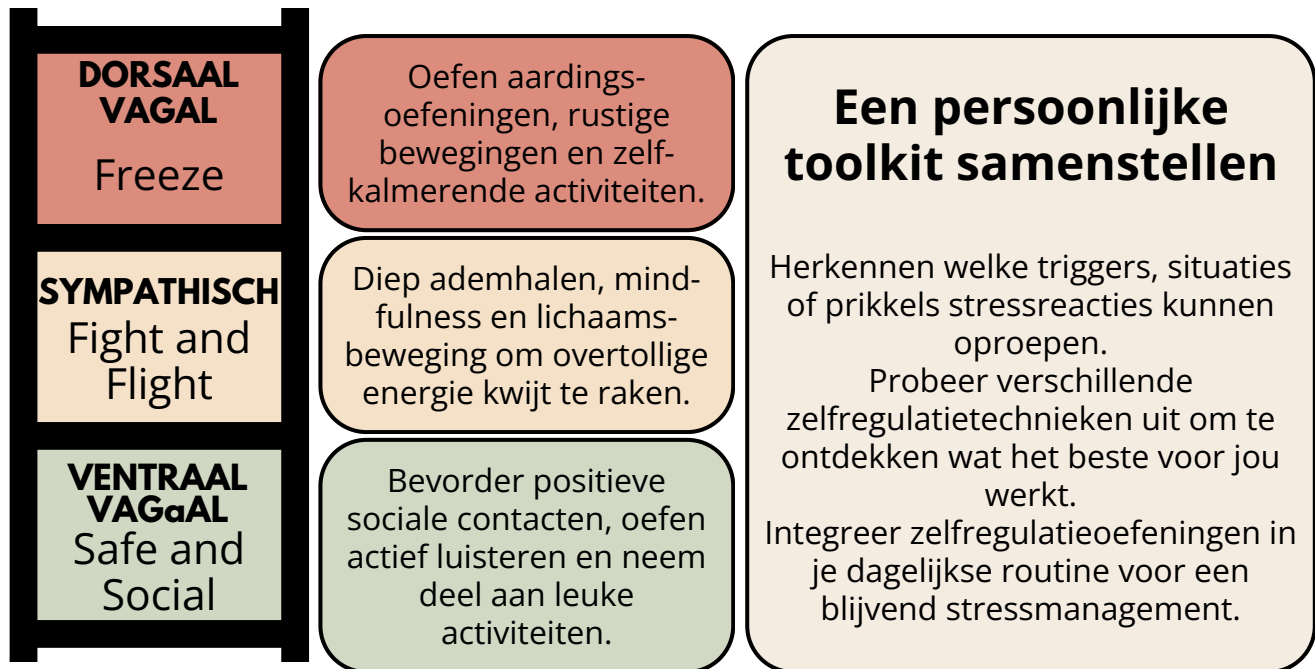
Het leidt energie om naar weefselherstel en -groei.

Ondersteunt stabiele bloedsuikerspiegels in rust.

Ondersteunt de opname van voedingsstoffen en optimale spijsverteringsprocessen.

Vermindert de belasting van de ogen en bevordert een kalmere gemoedstoestand.

Zelfregulatie strategieën



Lichaamsbewustzijn: Let op lichamelijke sensaties, vooral tekenen van spanning of ontspanning.



Ademhalingsoefeningen: Oefen diepe, langzame ademhaling om de kalmerende effecten van de nervus vagus te activeren.



Mindfulness en meditatie: Ontwikkel een bewustzijn van het huidige moment om emotionele reacties te reguleren.



Lichamelijke activiteit: Doe regelmatig aan lichaamsbeweging om opgebouwde spanning los te laten en het algeheel welzijn te bevorderen.



Sociale Verbinding: Geef prioriteit aan positieve sociale interacties om de ventrale vagale toestand te activeren.

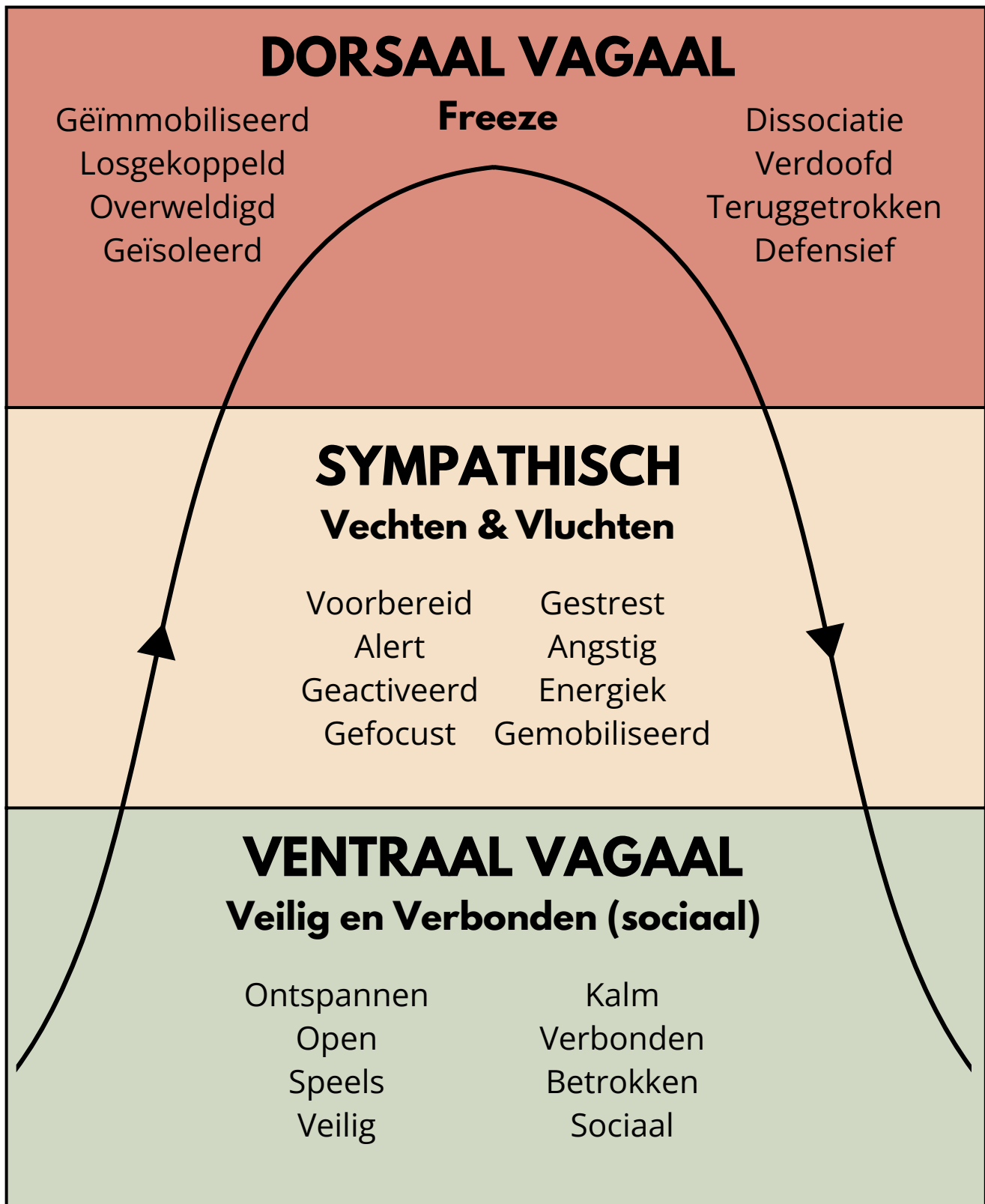


Aardingstechnieken: Breng jezelf in het huidige moment met activiteiten zoals gefocuste aandacht op de zintuigen.



Grenzen Stellen: Herken en communiceer persoonlijke grenzen om een gevoel van veiligheid te behouden.

De Polyvagale Hiërarchie



Ventrale Vagusanker Oefening

Een Veilige Plek

Ga comfortabel zitten of liggen in een rustige omgeving.

Let op je ademhaling. Merk het natuurlijke ritme van je ademhaling op.

Plaats één hand op je borst en de andere op je buik. Terwijl je inademt, laat je je middenrif uitzetten en voel je de hand op je buik omhoog komen. Focus op diepe, diafragmatische ademhaling in plaats van oppervlakkige borstademhaling.

Terwijl je uitademt, laat de adem langzaam ontsnappen, misschien door de uitademing zelfs te verlengen. Deze langere uitademing helpt de kalmerende invloed van de nervus vagus te activeren.

Sluit je ogen als dat prettig voor je is. Stel je een plek voor waar je je volledig veilig, kalm en op je gemak voelt. Dit kan een echte plek zijn of een die je in je gedachten creëert.

Breng je visualisatie tot leven door je zintuigen te betrekken. Wat zie, hoor, ruik en voel je op deze veilige plek?

Kies een specifiek anker, zoals het plaatsen van je hand op je hart of het vasthouden van een voorwerp. Dit fysieke anker verbindt de kalmerende sensaties van de oefening met een tastbare handeling.

Blijf je focussen op je ademhaling en de sensaties van veiligheid en kalmte. Als je gedachten afdwalen, breng ze dan zachtjes terug naar het huidige moment.

Wanneer je klaar bent om de oefening af te sluiten, breng je je bewustzijn geleidelijk terug naar de kamer. Beweeg je vingers en tenen, en open je ogen.

Een Ventraal Vagale Anker Oefening is een mindfulness- of aardingstechniek die is ontworpen om de ventrale vagale weg te activeren en te versterken, welke geassocieerd is met gevoelens van veiligheid en sociale betrokkenheid. Het ventrale vagale systeem helpt het zenuwstelsel te reguleren en bevordert een gevoel van kalmte en verbinding.

Co-Regulatie

Co-regulatie is het proces waarbij individuen elkaars zenuwstelsel beïnvloeden, met name in sociale interacties. Het omvat de wederzijdse aanpassing van emoties en stressniveaus tussen mensen, wat bijdraagt aan een gedeeld gevoel van welzijn. Dit proces wordt ondersteund door non-verbale communicatie, actief luisteren en afstemming op elkaars emotionele signalen. Co-regulatie vindt vaak plaats in de context van de ventrale vagale toestand, wat gevoelens van veiligheid en verbondenheid bevordert.

Principe van co-regulatie



Wederkerige Beïnvloeding

Wederkerig, waarbij individuen elkaars zenuwstelsel beïnvloeden.



Sociale Verbondenheid

Vindt plaats binnen de ventrale vagale toestand en bevordert veiligheid en verbinding.



Non-Verbale Communicatie

Gezichtsuitdrukking, lichaamstaal, stemgeluid en andere non-verbale signalen.



Responsief Luisteren

Actief luisteren naar en reageren op de fysieke en emotionele signalen van anderen.

Praktische tips voor co-regulatie

Bewuste aanwezigheid Oefen met mindfulness om aanwezig te blijven en afgestemd te zijn op de emotionele toestand van anderen.	Gereguleerde ademhaling Synchroniseer je ademhaling met die van anderen, waarbij je de nadruk legt op langzame ademhalingen om een gedeeld gevoel van kalmte te bevorderen.	Fysiek contact Een niet-bedreigende aanraking, zoals een zachte hand op de schouder, kan gevoelens van veiligheid en verbondenheid versterken.	Bewaak Grenzen Houd rekening met individuele grenzen tijdens co-regulatie en zorg voor een comfortabele en op wederzijdse instemming gebaseerde interactie.
Actief Luisteren Oefen actief luisteren door volledige aandacht te geven en de emoties die anderen uiten te erkennen.	Empathie Toon empathie en probeer de perspectieven van anderen te begrijpen om een ondersteunende omgeving te creëren.	Gezichtsexpressie Spiegel positieve gezichtsuitdrukkingen om warmte, begrip en bevestiging over te brengen.	In groepen Breed de principes van co-regulatie uit naar groepsverbanden, om zo een collectief gevoel van veiligheid en steun te bevorderen.

Voordelen van co-regulatie

Verbeterde
emotioneel
welbevinden

Stress
Vermindering

Verbeterde
Sociale
contacten

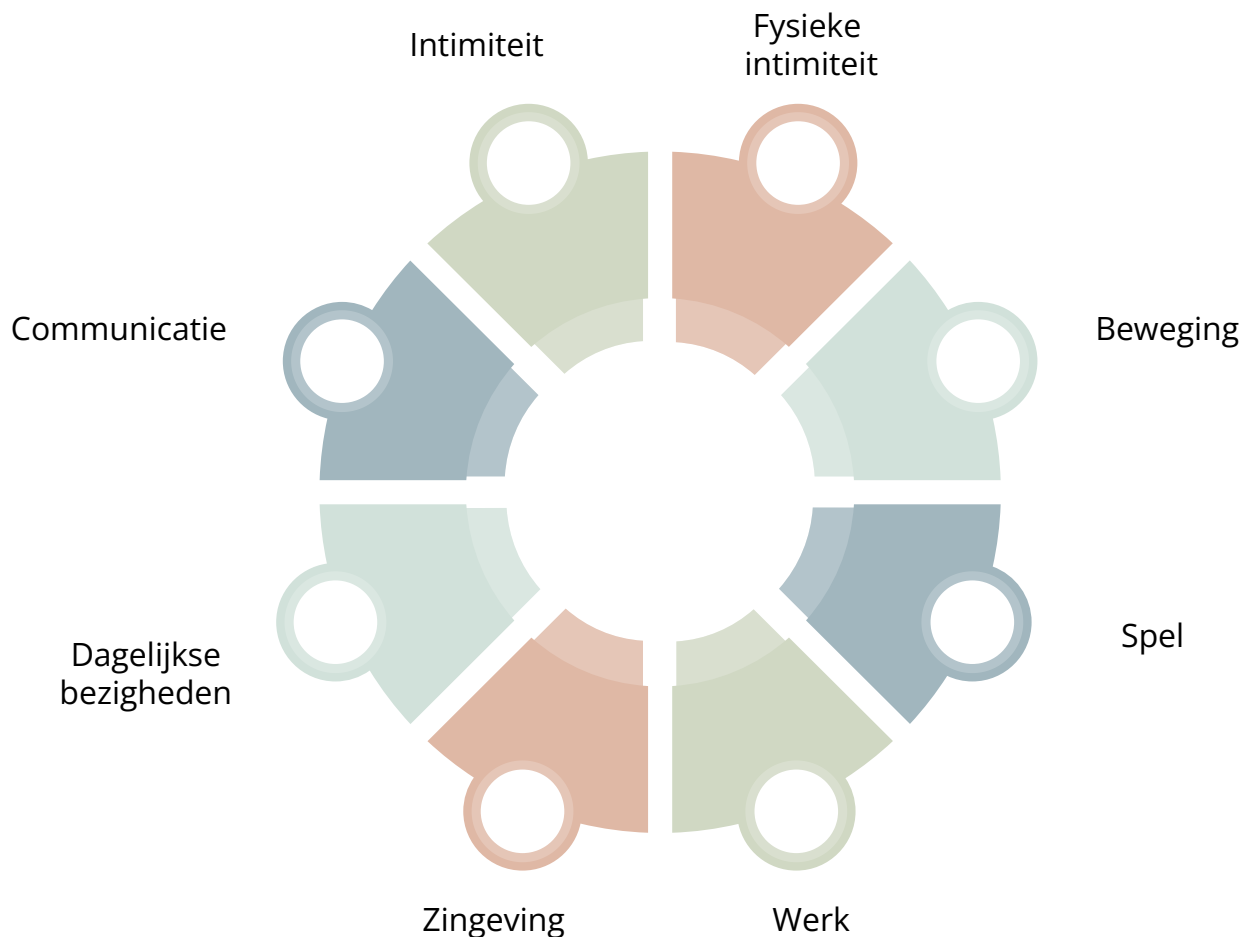
Verhoging van
het vertrouwen

Patronen en cadans in relaties

Relaties bieden op verschillende vlakken hulpbronnen en verbinding. Relaties die op alle vlakken een match zijn, zijn zeldzaam. De vraag is zijn de patronen van verbondenheid in deze relatie voldoende zijn voor beide personen (dit kan een partnerrelatie zijn, maar ook vriendschappelijke relatie). Geeft de cadans van deze verbinding met de ander een gevoel van wederkerigheid en intimiteit. Patronen van verbondenheid worden waargenomen binnen acht categorieën: emotionele intimiteit, fysieke intimiteit, beweging, spel, werk, zingeving, dagelijkse bezigheden en communicatie.

Soort relatie:

Datum:



Patronen en cadans in relaties

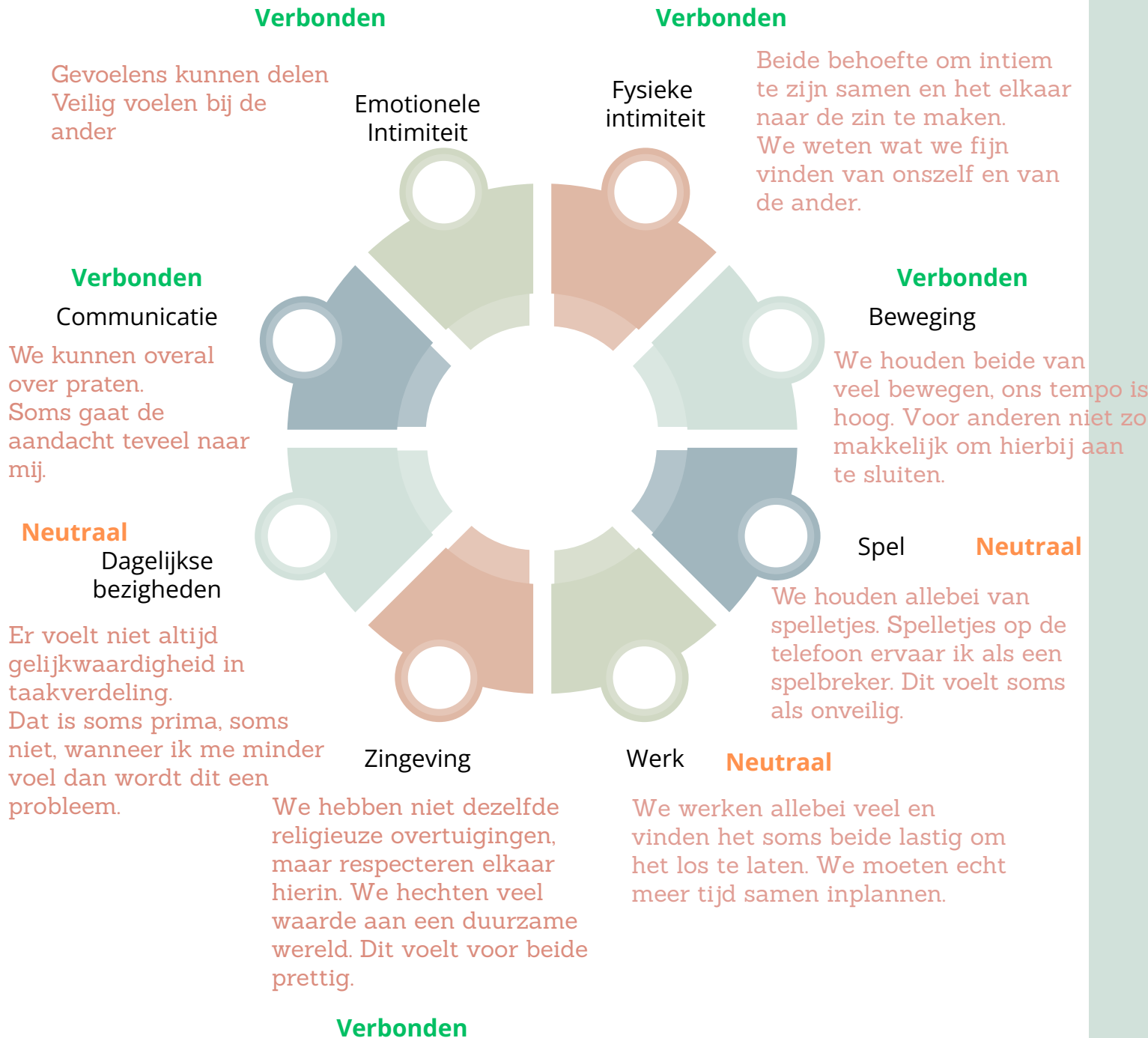
Wat kan je hiermee doen?

1. Bedenk voor welke relatie je dit wilt bekijken, een partnerrelatie, een vriend(in), familie, etc...
2. Bepaal voor elk van de acht categorieën of het algemene patroon voor deze categorieën: verbonden is, een gebrek aan verbinding of neutraal is.
3. Geef aandacht aan de gebieden waarin geen verbinding is.
 - Voeg je in dit gebied ventrale energie toe of ben je geneigd tot zelfbescherming?
 - Zijn er voldoende signalen van veiligheid om te kunnen praten over je gevoel of dat er een gebrek is aan autonome verbondenheid?
 - Wat kan je hier uit de weg halen of hoe kan je veiligheid creëren?
4. Kijk naar de gebieden waar wel verbondenheid is en breng je aandacht naar de cadans in deze gebieden.
 - Welke informatie geeft je autonome zenuwstelsel als je je aandacht richt op deze cadans?
5. Doe vervolgens een stapje terug
 - Is er over de gehele linie voldoende wederkerigheid voor je om te blijven investeren in de relatie?
 - Zijn er gebieden in deze relatie waarin jullie niet op één lijn te zetten, maar niet zodanig dat dit overweldigend is voor je ventrale vagale toestand, zodat je ongelijkheid op die gebieden kan accepteren?
 - Zijn er gebieden waarin je merkt dat je adaptieve overlevingsrespons wordt opgeroepen (bijvoorbeeld een dreiging, vechten, vluchten, bevriezen (freeze))?
 - Wat moet er gebeuren om dit op te lossen en de relatie in stand te houden?

Patronen en cadans in relaties

Soort relatie: partner

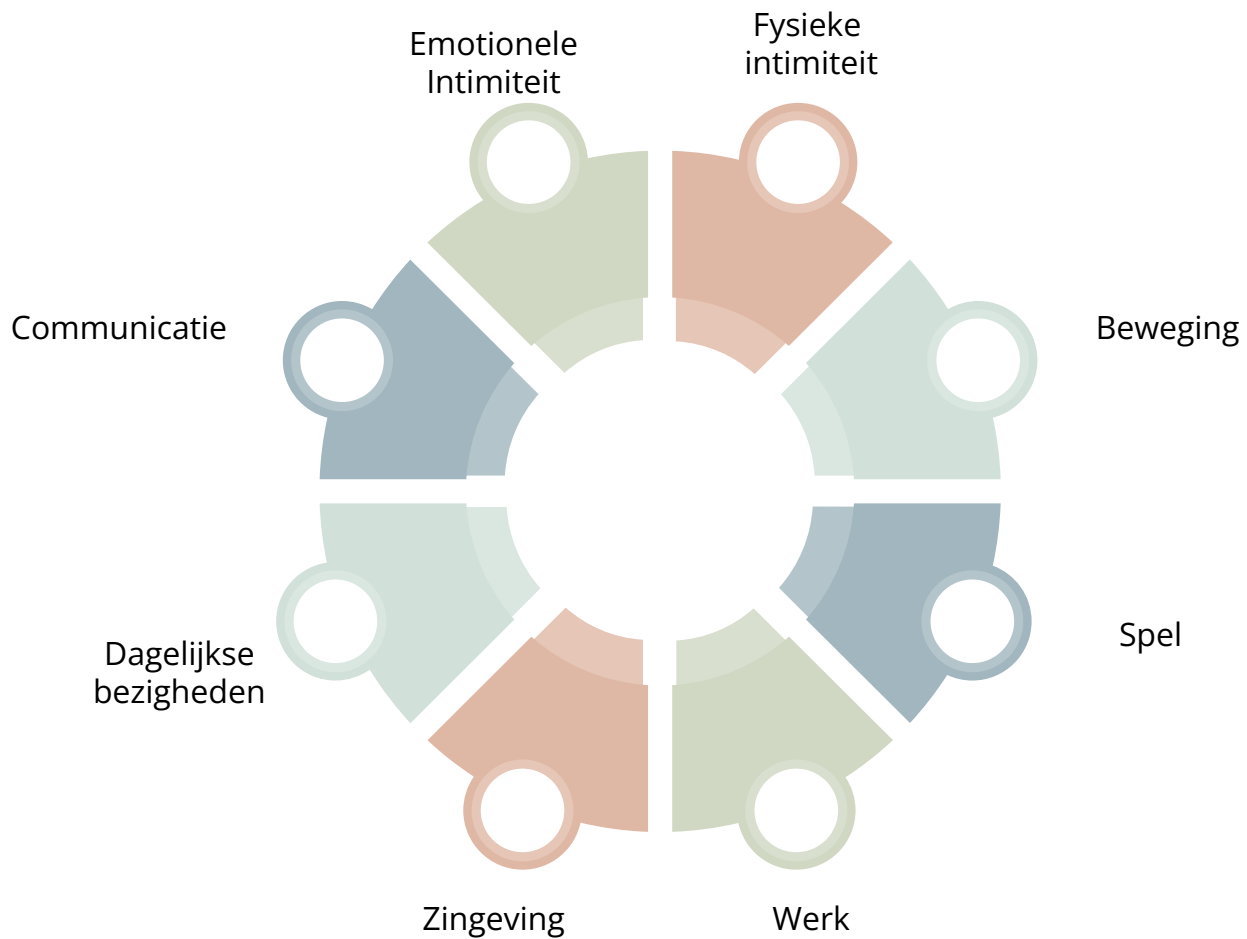
Datum: januari 2026



Patronen en cadans in relaties

Soort relatie:

Datum:



Co-Regulation Glimmers

Coregulatie-activiteiten zijn oefeningen die de coregulatie van zenuwstelseltoestanden ondersteunen, waardoor een gevoel van veiligheid, verbondenheid en emotionele regulatie binnen sociale interacties wordt bevorderd.

Basisprincipes van coregulatie Glimmers

Wederzijdse beïnvloeding

Betreft een tweezijdige invloed waarbij individuen elkaars zenuwstelsel wederzijds beïnvloeden.

Non-Verbale Communicatie

Glimmers vertrouwen op non-verbale signalen, zoals gezichtsuitdrukkingen, lichaamstaal en stemgebruik, om verbinding over te brengen.

Sociale Verbondenheid

Glimmers zijn gericht op het activeren van het sociale interactiesysteem om gevoelens van veiligheid en verbondenheid te bevorderen.

Voorbeelden van coregulatie Glimmers

Actief en
empatisch
luisteren

Oefen met
synchrone
ademhaling

Spiegel
elkaars
bewegingen

Gedeelde
interesse in
activiteiten

Samen
lachen

Samen
mindfulness
beoefenen

Oefen
positieve
gezichtsuit-
drukking

Deel
emoties
openlijk

Maak
gecoördineerde
bewegingen

Raak elkaar aan
maar wel dat
het niet
bedreigend
voelt

Toepassing in het dagelijks leven:

Familie

Gebruik coregulatie-effecten om een positieve en ondersteunende gezinsomgeving te creëren.

Werkplek

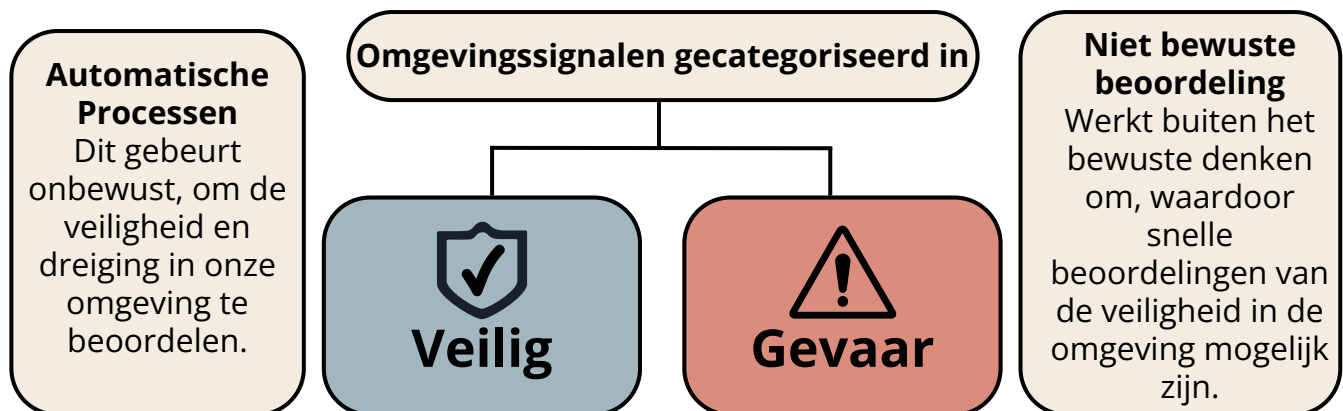
Integreer deze activiteiten om de communicatie en samenwerking in een professionele omgeving te verbeteren

Vrienden

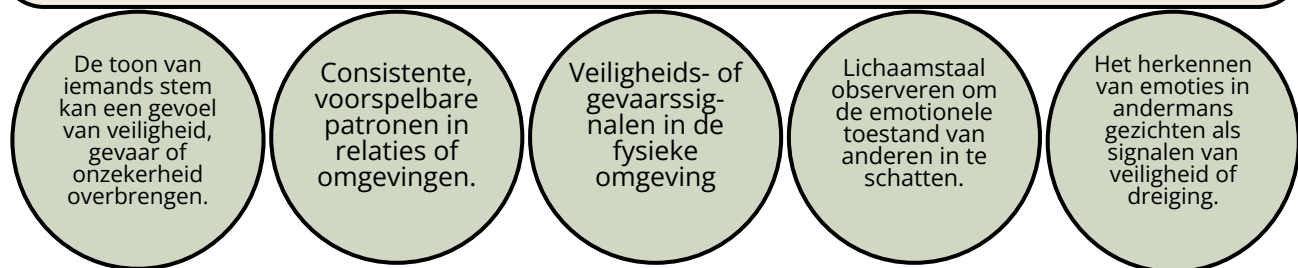
Stimuleer een gevoel van veiligheid en verbondenheid in persoonlijke relaties door middel van coregulatie.

Neuroceptie

Neuroceptie is het automatische en onbewuste vermogen van onze hersenen om signalen in de omgeving te detecteren die wijzen op veiligheid, gevaar of de noodzaak tot nader onderzoek. Het speelt een essentiële rol in de regulering van ons zenuwstelsel en de vorming van onze reacties op de wereld om ons heen.



Voorbeelden van neuroceptieve signalen



invloed op welzijn

Emotionele regulatie: Positieve neuroceptie draagt bij aan emotionele regulatie, terwijl waargenomen bedreigingen emoties kunnen ontregelen.

Sociale verbondenheid: Een gevoel van veiligheid in sociale interacties bevordert sociale betrokkenheid en verbondenheid.

Stressreactie: Ontregelde neuroceptie kan stressreacties veroorzaken, wat gevolgen heeft voor het fysieke en mentale welzijn.

Het creëren van een gevoel van veiligheid: Inzicht in neuroceptie helpt bij het creëren van omgevingen die een gevoel van veiligheid bevorderen.

Ventraal Vagale route Checklist

Deze checklist voor de ventrale vagale baan is om u te helpen uw ervaring met de ventrale vagale baan te verkennen en te verbeteren. Reflecteer bij elk item op de checklist op uw eigen ervaringen. Bedenk hoe elk aspect aansluit bij uw dagelijks leven en emotionele toestand. Geef bij elk item aan of het u aanspreekt of dat het een gebied is dat u verder wilt onderzoeken. Dit helpt u sterke punten en verbeterpunten te identificeren.

- ☐ In staat om zinvolle en wederkerige sociale interacties aan te gaan
- ☐ Voelt verbondenheid met anderen.
- ☐ Gemakkelijk in oogcontact en met non-verbale communicatie.
- ☐ De ademhaling is regelmatig en ritmisch.
- ☐ Ervaart over het algemeen een kalme en ontspannen fysiologische toestand.
- ☐ Kan emoties effectief reguleren.
- ☐ Veerkrachtig in het aangezicht van uitdagingen.
- ☐ Reageert op stressfactoren met bij de situatie passende copingmechanismen.
- ☐ Adaptieve reactie op veranderingen in de omgeving.
- ☐ Reageert evenwichtig op stressfactoren, niet te overdreven en niet te zwak.
- ☐ Toont empathie jegens anderen.
- ☐ Toont medeleven en begrip.
- ☐ Past zich emotioneel aan aan de emoties en ervaringen van de ander.
- ☐ Zoekt sociale interacties op voor positieve verbindingen.
- ☐ In staat om behoeften en grenzen gemakkelijk te uiten.
- ☐ Maakt gebruik van effectieve zelfkalmerende technieken.
- ☐ Beoefent mindfulness en blijft in het moment aanwezig.
- ☐ In staat om gedachten te ordenen zonder overweldigd te raken.

Dorsaal Vagale route Checklist

Deze checklist voor de dorsale vagale baan is om u te helpen uw ervaring met de dorsale vagale baan te verkennen en te verbeteren. Reflecteer bij elk item op de checklist op uw eigen ervaringen. Bedenk hoe elk aspect aansluit bij uw dagelijks leven en emotionele toestand. Geef bij elk item aan of het u aanspreekt of dat het een gebied is dat u verder wilt onderzoeken. Dit helpt u sterke punten en verbeterpunten te identificeren.

- ☐ Bewustzijn van triggers die de dorsale vagale baan kunnen activeren.
- ☐ Heeft de neiging zich terug te trekken of te isoleren als reactie op stress.
- ☐ Heeft moeite met het onderhouden van sociale contacten in moeilijke tijden.
- ☐ Ervaart spierspanning, stijfheid of een gevoel van "bevriezing".
- ☐ Moeite met ontspannen, zelfs in niet-bedreigende situaties.
- ☐ Merkbare verstoringen in de spijsvertering tijdens stress.
- ☐ Moeite met het openlijk uiten van emoties.
- ☐ Onderdrukt emotionele reacties, zelfs als het gepast is.
- ☐ Vertoont vermijdingsgedrag als copingmechanisme.
- ☐ Vermijdt confrontaties met lastige situaties of het zoeken naar hulp.
- ☐ Verhoogde gevoeligheid voor potentiële bedreigingen in het milieu.
- ☐ Is constant op zijn hoede of overdreven waakzaam.
- ☐ Heeft moeite met het vinden van effectieve zelfkalmerende technieken.
- ☐ Beperkt vermogen om na stress weer tot rust te komen.
- ☐ Ervaart concentratieproblemen of wazig gevoel in het hoofd tijdens stress.
- ☐ Beperkt probleemoplossend vermogen in uitdagende situaties.
- ☐ Heeft moeite met zelfcompassie in moeilijke tijden.
- ☐ Moeite met het vinden of genieten van activiteiten die hen troost bieden.

Sympathisch ZS Checklist

Deze checklist voor het sympathische zenuwstelsel is ontworpen om je te helpen je ervaring met het sympathische zenuwstelsel te verkennen en te verbeteren. Reflecteer bij elk item op de checklist op je eigen ervaringen. Overweeg hoe elk aspect in lijn is met je dagelijkse leven en emotionele toestand. Markeer voor elk item of het bij je resoneert of dat het een gebied is dat je verder wilt verkennen.

- ☐ Wees bewust van triggers die het sympathische zenuwstelsel kunnen activeren.
- ☐ Reageert doorgaans op stress met een "vecht"- of "vlucht"-reactie.
- ☐ Ervaart een sterk gevoel van urgentie in stressvolle situaties.
- ☐ U kunt een versnelde hartslag ervaren als reactie op stressvolle situaties.
- ☐ Verhoogde alertheid en een versterkte zintuiglijke waarneming tijdens stress.
- ☐ Last van overmatige opwindning en moeite hebben met ontspannen.
- ☐ Ervaart verwijde pupillen tijdens stress of intense situaties.
- ☐ Verbeterde visuele focus en aandacht als reactie op ervaren bedreigingen.
- ☐ Snelle mobilisatie van energie voor snelle fysieke actie.
- ☐ Voelt een golf van energie om de directe uitdagingen aan te gaan.
- ☐ Verhoogde gevoeligheid voor potentiële bedreigingen uit de omgeving.
- ☐ Het triggert de afgifte van stresshormonen (bijv. adrenaline, noradrenaline).
- ☐ Ervaart een adrenalinekick als reactie op stressvolle situaties.
- ☐ Last van spijsverteringsproblemen of verminderde eetlust.
- ☐ Transpiratie als gevolg van thermoregulatie van het lichaam tijdens stress.
- ☐ Mogelijk merkt u veranderingen in uw lichaamstemperatuur en transpiratie.
- ☐ Vernauwing van bloedvaten in niet-essentiële gebieden.
- ☐ U kunt last krijgen van koude ledematen als gevolg van vaatvernauwing.

The Window of Tolerance

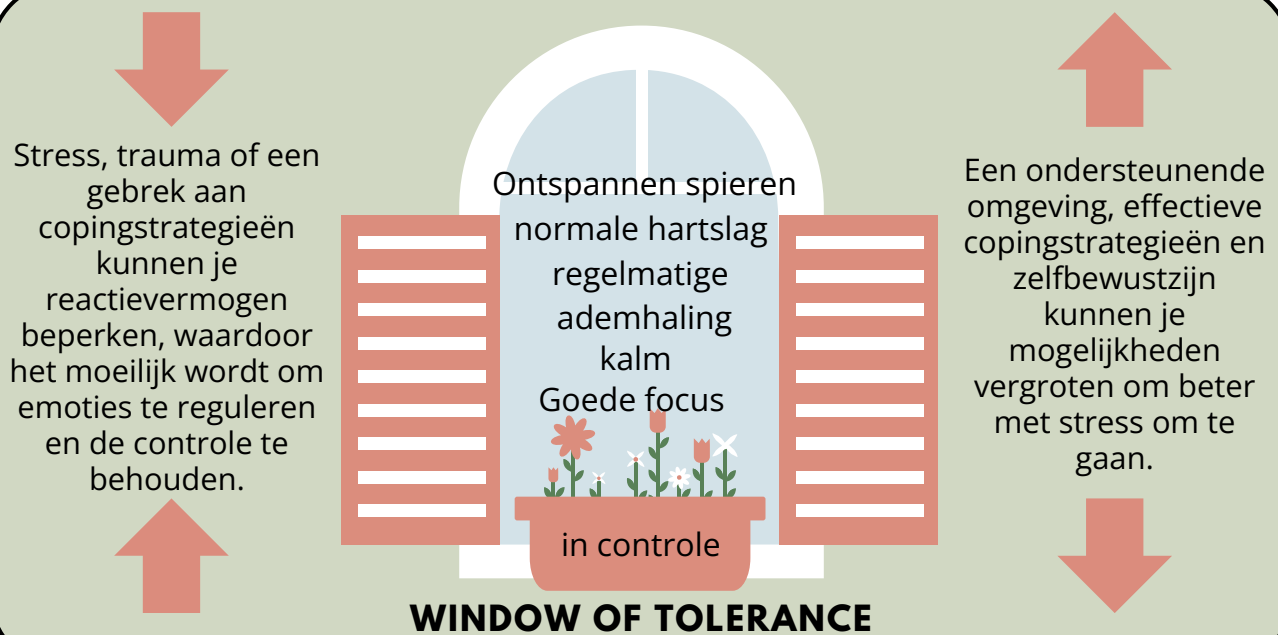
HYPERAROUSAL

Overweldigd, zeer reactief.
Snelle hartslag, gespannen spieren, snelle ademhaling.
Angst, woede, paniek.
Razende gedachten, moeite met concentreren.



DYSREGULATIE

De grenzen van mijn tolerantie worden bereikt. De spanning neemt toe, de ademhaling versnelt. Een groeiend gevoel van onbehagen, verhoogde gevoeligheid. Lichte concentratieproblemen.



DYSREGULATIE

De grens van mijn tolerantie wordt bereikt. Spanning, oppervlakkige ademhaling. Aanhoudend ongemak, lichte stress. Lichte concentratieproblemen.

HYPOAROUSAL

Afgesloten, losgekoppeld.
Trage ademhaling, gevoelloosheid.
Gevoelloosheid, gevoel van loskoppeling.
Wazig, moeite met het verwerken van informatie.



Uitleg copingstrategieën

Een copingstrategie is de manier waarop iemand omgaat met stress, problemen of moeilijke emoties. Het beschrijft wat je denkt, voelt en doet wanneer je met een lastige situatie wordt geconfronteerd. Er is hier geen goede of foute copingstrategie.

Copingstrategieën helpen je om:

- spanning te verminderen
- emoties te reguleren
- problemen aan te pakken of ermee om te gaan

Iedereen gebruikt meerdere copingstrategieën, vaak automatisch. Welke strategie helpend is, hangt af van de situatie en van wat jij op dat moment nodig hebt. Hieronder staan een aantal copingstrategieën. Welke herken je?

Actief probleemoplossende coping

Je pakt het probleem direct aan.

- Situatie analyseren
- Oplossingen bedenken
- Beslissingen nemen en actie ondernemen

☞ Vaak effectief als het probleem beïnvloedbaar is.

Afleiding / verdooving zoeken

Je probeert je tijdelijk beter te voelen zonder het probleem op te lossen.

- Netflix kijken, gamen
- Eten, drinken, roken
- Hard werken of sporten

☞ Kan helpend zijn voor tijdelijke rust, maar lost het probleem niet op.

Vermijding

Je gaat het probleem uit de weg.

- Uitstellen
- Doen alsof het er niet is
- Weggaan uit de situatie

☞ Soms nuttig bij overweldigende emoties, maar op lange termijn vaak onhandig.

Sociale steun zoeken

Je zoekt hulp of begrip bij anderen.

- Praten met vrienden/familie
- Om advies vragen
- Steun of troost zoeken

☞ Over het algemeen een gezonde en effectieve copingstrategie.

Passieve coping

Je voelt je machteloos en doet niets.

- Opgeven
- Afwachten
- Verlamd raken

☞ Kan rust geven bij onoplosbare situaties, maar vergroot vaak stress als het probleem blijft bestaan.

Emotionele expressie

Je uit je emoties naar buiten.

- Boosheid tonen
- Klagen, mopperen
- Frustratie afreageren

☞ Kan opluchten, maar kan ook spanning veroorzaken in relaties.

Geruststellende gedachten (cognitieve coping)

Je stelt jezelf gerust.

- "Het komt wel goed"
- Positief herinterpreteren
- Relativeren

☞ Helpend om emoties te reguleren, minder geschikt als actie nodig is.



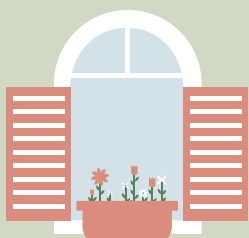
The Window of Tolerance

HOE VOEL IK ME

COPINGVAARDIGHEDEN



HYPERAROUSAL

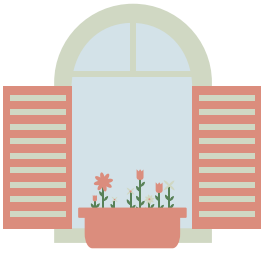


**WINDOW OF
TOLERANCE**



HYPOAROUSAL

The Window of Tolerance



Het tolerantievenster helpt ons onze optimale staat van opwinding te begrijpen voor een effectief functioneren. Het houdt in dat we herkennen wanneer we ons binnen een bereik bevinden waarin we stress en emoties effectief kunnen beheersen. Gebruik de volgende vragen om over je eigen ervaringen na te denken en je persoonlijke tolerantievenster te bepalen.

Bewustzijn: Beschrijf een recente situatie waarin je je kalm, geconcentreerd en in controle voelde. Wat waren de omstandigheden en hoe voelde je je op dat moment?

Denk nu eens terug aan een moment waarop je je overweldigd, gestrest of angstig voelde. Wat veroorzaakte deze gevoelens en hoe reageerde je?

Tekenen dat je binnen je tolerantiezone bent: Beschrijf de fysieke gewaarwordingen, gedachten en emoties die je ervaart wanneer je binnen je tolerantiezone bent.

Tekenen dat je je tolerantiegrens overschrijdt: Identificeer fysieke gewaarwordingen, gedachten en emoties die erop wijzen dat je je tolerantiegrens overschrijdt.

Strategieën om binnen de tolerantiezone te blijven: Maak een lijst van gezonde copingstrategieën of activiteiten die je helpen om binnen je tolerantiezone te blijven.

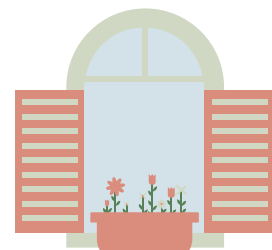
Strategiën for het blijven binnen jouw Window of Tolerance

Denk eens na over een lastige situatie die je onlangs hebt meegemaakt. Hoe ben je erin geslaagd om binnen je tolerantiezone te blijven, of wat had je anders kunnen doen?

Denk na over de mensen of middelen die een positieve bijdrage leveren aan jouw tolerantiezone. Hoe kun je externe steun benutten in moeilijke tijden?

Denk na over situaties waarin je grenzen moet stellen om je tolerantiezone te behouden. Welke grenzen zijn noodzakelijk voor je welzijn?

Noem één gebied waarin je je tolerantievenster graag zou willen verruimen. Hoe kun je dit doel bereiken?



Het verkennen van de ventrale vagale toestand (veilig en sociaal)

Neem even de tijd om na te denken over situaties en ervaringen waarin je een gevoel van veiligheid, verbondenheid en sociale betrokkenheid ervaart. Gebruik de onderstaande vragen als leidraad bij je reflectie.

Identificeer recente positieve interacties met vrienden, familie of collega's waarbij u zich veilig en verbonden voelde. Beschrijf de details van deze interacties.

Maak een lijst van activiteiten die je plezier en een gevoel van welzijn geven. Hoe dragen deze activiteiten bij aan je gevoel van veiligheid en verbondenheid?

Denk eens na over de personen of plaatsen waar je je het meest op je gemak en gesteund voelt. Welke specifieke eigenschappen dragen bij aan dit gevoel van veiligheid?

Denk eens terug aan momenten waarop je je volledig aanwezig en betrokken voelde in het hier en nu. Welke activiteiten of oefeningen helpen je om deze staat van mindfulness te bereiken?

Identificeer strategieën of oefeningen die je helpen je emoties te reguleren en je in een staat van kalmte en verbondenheid te houden.

Verken de Sympathische Staat (Fight or Flight)

Denk aan situaties die een verhoogde alertheid, stress of de behoefte aan actie oproepen. Gebruik de onderstaande vragen om je ervaringen in de sympathische toestand te verkennen.

Identificeer specifieke situaties die stress of een gevoel van urgentie oproepen. Welke aspecten van deze situaties dragen bij aan de activering van je vecht-of-vluchtreactie?

Denk na over de fysieke sensaties die je ervaart tijdens stressvolle momenten. Hoe reageert je lichaam en welke signalen wijzen op activering van het sympathische zenuwstelsel?

Beschrijf je gebruikelijke copingmechanismen wanneer je met stress te maken krijgt. Zijn deze mechanismen effectief in het beheersen van de vecht-of-vluchtreactie?

Bedenk hoe uw energieniveau en concentratie veranderen in situaties die de sympathische reactiezone activeren. Welke invloed heeft dit op de keuzes die je maakt?

Ontdek strategieën die je helpen herstellen van stress en terug te keren naar een staat van rust. Welke oefeningen ondersteunen je bij de overgang van de sympathische naar de rustige toestand?

Verken de dorsaal Vagale Staat (Freeze or Shutdown)

Denk na over momenten waarop je je overweldigd, losgekoppeld of verlamd voelt. Gebruik de onderstaande vragen om je ervaringen in de dorsale vagale toestand te verkennen.

Identificeer situaties of omstandigheden die ervoor zorgen dat u zich overweldigd voelt of die leiden tot een gevoel van blokkade. Welke factoren dragen bij aan deze reactie?

Beschrijf de fysieke sensaties die gepaard gaan met ontkoppeling of immobilisatie. Hoe reageert je lichaam wanneer je in de dorsale vagale toestand terechtkomt?

Denk na over patronen van vermijding of terugtrekking in je leven. Zijn er specifieke situaties of interacties die steevast leiden tot een gevoel van onbehagen?

Denk na over hoe je met zelfcompassie en begrip omgaat met uitdagingen tijdens momenten van stilstand. Welke gewoonten ondersteunen je emotioneel welzijn?

Ontdek strategieën die je helpen om weer in balans te komen na een dorsale vagale toestand. Hoe breng je een meer gereguleerde toestand terug?

Dagboek opdracht

DORSAAL VAGAAL: FREEZE

Deze schrijfopdrachten over de dorsale vagale zenuwen begeleiden je door momenten van verlamming en angst, en bieden je de mogelijkheid om de periodes te verkennen waarin terugtrekking en gevoel van isolement overheersen. Reflecteer op ervaringen die een gevoel van afsluiting oproepen en overweeg strategieën om met angst om te gaan en zelfcompassie te bevorderen in moeilijke tijden.

Beschrijf momenten waarop je het lastig vindt om activiteiten te ondernemen die je helpen kalmeren. Welke belemmeringen weerhouden je ervan om goed voor jezelf te zorgen tijdens stress?

Reflecteer op je zelfcompassie in moeilijke tijden. Hoe ga je om met zelfkritische gedachten en hoe bevorder je een gevoel van begrip en zorgzaamheid?

Denk na over je reactie op persoonlijke grenzen. Hoe reageer je als je grenzen worden overschreden, en welke invloed heeft dat op je gemoedstoestand?

Denk eens na over je relatie met stilte en rust. Hoe reageer je als je behoefte hebt aan rust en ontspanning, en hoe kun je deze momenten meer ten volle benutten?

Beschrijf situaties waarin je de neiging hebt confrontaties of uitdagende interacties te vermijden. Hoe draagt deze vermijding bij aan de dorsale vagale respons?

Onderzoek je relatie met aanraking en fysiek contact. Welke invloed heeft aanraking op je gevoel van veiligheid en verbondenheid?

Denk eens na over activiteiten waarbij je je verlamd of vastgelopen voelt. Hoe ga je met deze momenten om en hoe stimuleer je een gevoel van beweging of flow?

Denk eens na over je spijsverteringspatroon tijdens stress. Hoe reageert je lichaam en merk je verstoringen in je spijsvertering?

Denk eens na over je ervaringen met koude of warme temperaturen. Hoe reageert je lichaam daarop en heeft dat invloed op je emotionele toestand?

Denk terug aan een recente ervaring waarbij je je overweldigd en losgekoppeld voelde. Hoe reageerde je lichaam daarop, bijvoorbeeld door gevoelloosheid, dissociatie of andere vormen van afsluiting?

Beschrijf situaties waarin je het moeilijk vindt om sociaal of emotioneel contact te leggen. Wat veroorzaakt deze terugtrekkingsreacties?

Onderzoek je relatie met rust en ontspanning. Hoe herken je wanneer je lichaam een pauze of rustmoment nodig heeft?

Dagboek Opdracht

SYMPATHISCH: FIGHT OR FLIGHT

Deze schrijfoopdrachten over het sympathische zenuwstelsel helpen je te reflecteren op je ervaringen met verhoogde alertheid, stress en prestaties. Ontdek hoe je lichaam reageert in uitdagende situaties en welke strategieën je gebruikt om met stress om te gaan.

Denk eens na over situaties waarin je je concentratie en alertheid effectief hebt weten te behouden. Welke gewoonten of denkwijzen hebben bijgedragen aan deze verhoogde alertheid?

Denk na over je fysieke reacties op stress. Hoe herken je de tekenen van verhoogde alertheid en welke copingmechanismen werken voor jou het beste?

Onderzoek je relatie met cafeïne of andere stimulerende middelen. Welke invloed hebben deze stoffen op de activering van je sympathische zenuwstelsel?

Beschrijf een recente prestatie die je onder druk hebt behaald. Hoe heeft het sympathische zenuwstelsel bijgedragen aan dit succes?

Onderzoek je ervaringen met competitie. Hoe reageer je in competitieve situaties en welke emoties komen daarbij naar boven?

Denk na over de reactie van je lichaam op de afgifte van stresshormonen (bijv. adrenaline, noradrenaline). Wanneer merk je deze fysiologische veranderingen op?

Beschrijf een situatie waarin je de energie van de vecht-of-vluchtreactie succesvol hebt omgezet in een positief resultaat. Welke strategieën heb je daarbij gebruikt?

Denk na over je reacties op angst. Hoe reageer je als je geconfronteerd wordt met een vermeende bedreiging, en hoe ga je met deze reacties om?

Beschrijf een activiteit of taak die vaak leidt tot verhoogde stress en urgentie. Hoe ga je doorgaans om met de druk in dergelijke situaties?

Denk na over je relatie met lichaamsbeweging en fysieke activiteit. Hoe beïnvloedt beweging je energieniveau en je reactie op stress?

Denk terug aan een recente situatie die een sterke vecht-of-vluchtreactie bij je oproep. Hoe reageerde je lichaam en welke emoties ervoer je?

Denk na over hoe je reageert op tijdsdruk en deadlines. Hoe beïnvloedt een gevoel van urgentie je stressniveau en je besluitvorming?

Dagboek Opdracht

VENTRAAL VAGAAL: VEILIG EN SOCIAAL VERBONDEN

Deze reeks schrijfopdrachten over de ventrale vagale cortex nodigt je uit om momenten van verbondenheid, vreugde en veiligheid te verkennen. Reflecteer op positieve sociale interacties, activiteiten die je troost bieden en de ondersteunende relaties die bijdragen aan je algehele welzijn.

Denk terug aan een moment waarop je je behoeften en grenzen effectief hebt gecommuniceerd. Hoe heeft dit bijgedragen aan een positieve sociale ervaring?

Beschrijf een recent moment waarop je je volledig op je gemak voelde in een sociale situatie. Welke factoren droegen bij aan dit gevoel van comfort?

Denk eens terug aan een positieve interactie met een vriend of geliefde. Hoe reageerde je lichaam, zowel emotioneel als fysiek?

Denk eens na over een hobby of activiteit die je plezier en verbondenheid geeft. Hoe kun je meer van dit soort activiteiten in je leven integreren?

Verken momenten waarop je je volledig aanwezig en bewust voelde. Welke activiteiten of oefeningen hielpen je om in het hier en nu te blijven?

Denk eens terug aan een prestatie waar je trots op was. Hoe heeft deze prestatie bijgedragen aan je gevoel van sociale betrokkenheid en eigenwaarde?

Reflecteer op je vermogen om op een constructieve manier met conflicten om te gaan. Hoe behoud je een gevoel van sociale betrokkenheid tijdens lastige interacties?

Beschrijf een situatie waarin je je diep begrepen en veilig voelde. Welk gedrag of welke acties bevorderden dit gevoel van veiligheid?

Denk eens aan iemand in je leven die je troost biedt. Hoe beïnvloedt deze band je algehele welzijn op een positieve manier?

Denk eens na over je steunnetwerk. Wie zijn de mensen die bijdragen aan je gevoel van veiligheid en verbondenheid?

Denk eens na over hoe je empathie en medeleven toont aan anderen. Kun je je een recente ervaring herinneren waarin je deze eigenschappen hebt laten zien?

Beschrijf een situatie waarin je effectief met stress omging zonder in een vecht- of vluchtreactie te vervallen. Welke strategieën hielpen je om kalm en beheerst te blijven?

Ventraal Vagale Route Activatie

Hier zijn 9 manieren om een gevoel van kalmte te bevorderen en je ventrale vagale zenuwbaan te activeren:



**BEWUSTE
ADEMHALING
OEFENING**



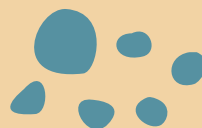
**UIT DANK-
BAARHEID**



**VISUALISEER
EEN VEILIGE
PLEK SPACE**



**BRENG TIJD
DOOR MET
VRIENDEN**



**GEEF JEZELF
EEN
KNUFFEL**



**OEFEN
MEDITATIE**



**DOE AAN
YOGA OF
AAN
WANDELEN**



**LUISTER NAAR
FIJNE**



**SCHRIJF,
TEKEN,
SCHILDER,
ZING**

Ademhalingsoefeningen

Ons zenuwstelsel reguleert onze ademhaling in reactie op de behoeften van onze stofwisseling die van moment tot moment veranderen. Een snelle ademhaling bij stress of een zucht van verlichting zijn hiervan voorbeelden. We kunnen ook doelbewust ademen en daardoor de werking van ons autonome zenuwstelsel te veranderen. Door de aandacht naar de ademhaling te verleggen, gaat de snelheid ervan vaak omlaag en wordt deze dieper.



BEWUSTE ADEMHALING OEFENING

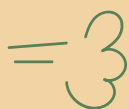
Leg je handen op de borstkas, buik of op de ribben in onze zij, we voelen nu meteen hoe het met onze ademhaliingscyclus is gesteld. Door hier aandacht aan te schenken wordt het ritme van de ademhaling vaak al rustiger en dieper. Langer uitademen dan inademen leidt tot ventraal vagale activering (bijvoorbeeld 4 tellen in en 6 tellen uit).

Door bijvoorbeeld wat sneller te gaan ademen activeer je de vagale banen die onze harstslag aansturen, hierdoor kan je bijvoorbeeld de ladder beklimmen van dorsaal naar sympathisch.



ADEMEN ONDER WEERSTAND

Ademen onder weerstand heeft als doel zorgt voor een toename van vagale activiteit. Een goede oefening hiervoor is de oceaanademhaling. Neem even de tijd om je voor te stellen dat je je erg inspant om iets te begrijpen, en luister naar je ademhaling. Je hoort dan een geluid achter in je keel. Je knijpt als het ware je keel een beetje dicht. Ademen onder weerstand brengt een gevoel van kalmte, alertheid en aandacht.



GEEF JEZELF EEN KNUFFEL

Zuchten is onderdeel van een gezonde longfunctie. Zuchten is als het ware het resetten van de regulatie en is een reactie op fysiologische of psychische uitdagingen. Zuchten herstelt het parasympatisch evenwicht. Oefenen met zuchten is een hulpbron voor regulatie. Soms is het handig om wel te vertellen waarom je zucht (bijvoorbeeld in gezelschap), het wordt regelmatig opgevat als verveling of iets dergelijks.



OVERIGE OEFENINGEN

- Bellenblazen: door diep in te ademen en vervolgens langzaam uit te ademen krijgt je mooiste reeks bellen.
- Het spelen van een blaasinstrument helpt bij het opbouwen van de vagale tonus. Een kazoo is goedkoop en leuk!
- Om juist in actie te komen kan je gebruik maken van stimulerende ademhalingsoefeningen als de vuurademhaling en de driedelige ademhaling (google deze even).

Oefeningen met geluid

Geluid is een van de signalen die het autonome zenuwstelsel opvangt om de omgeving 'te scannen'. Onze voorouders konden overleven doordat ze gevaar dat ze niet konden zien, wel konden horen en hierop konden reageren. Baby's horen al geluiden in de baarmoeder, en herkennen de stem van hun moeder. Geluid kan zorgen voor herstel of triggert juist overlevingsresponsen (vechten, vluchten). De spieren in ons middenoor zorgen ervoor dat we geluiden kunnen horen. De geluiden die we horen roepen een gevoel van veiligheid of gevaar bij ons op. Het horen en zien van veiligheid en/of gevaar zijn geen gescheiden ervaringen. De neurale zenuwbaan die de spier van het middenoor aanstuurt is dezelfde als die die spier van het ooglid aanstuurt. Om verbondenheid te tonen en te voelen is oogcontact ook erg belangrijk. Hieronder tips waarbij geluid helpend is:



**BEWUSTE
ADEMHALING
OEFENING**

Spreeken met elkaar is belangrijk! We maken als we spreken gebruik van het sociale-betrokkenheidssysteem, onze ademhaling, strottenhoofd, auditieve zenuwbanen (registreren van stemgeluid), bewegen van onze mond, gezichtsuitdrukking. Mobieltjes verhinderen al deze manieren van verbinding en verhindert echte wederkerigheid.



**ADEMEN
ONDER
WEERSTAND**

Ademen onder weerstand heeft als doel zorgt voor een toename van vagale activiteit. Een goede oefening hiervoor is de oceaanademhaling. Neem even de tijd om je voor te stellen dat je je erg inspant om iets te begrijpen, en luister naar je ademhaling. Je hoort dan een geluid achter in je keel. Je knijpt als het ware je keel een beetje dicht. Ademen onder weerstand brengt een gevoel van kalmte, alertheid en aandacht.

**GEEF JEZELF
EEN
KNUFFEL**

**OEFEN
MEDITATIE**

**UIT DANK-
BAARHEID**

**DOE AAN
YOGA OF
AAN
WANDELEN**

**LUISTER NAAR
FIJNE**

**SCHRIJF,
TEKEN,
SCHILDER,
ZING**

**VISUALISEER
EEN VEILIGE
PLEK SPACE**

Het volgen van polyvagale toestanden

Gebruik deze routekaart om je ervaringen met de verschillende polyvagale toestanden in kaart te brengen.

Datum:

Tijd	Wat was ik aan het doen		Staat
			Ventraal Vagaal
			Sympathisch
			Dorsaal Vagaal
			Ventraal Vagaal
			Sympathisch
			Dorsaal Vagaal
			Ventraal Vagaal
			Sympathisch
			Dorsaal Vagaal
			Ventraal Vagaal
			Sympathisch
			Dorsaal Vagaal

Het in kaart brengen van polyvagale toestanden

Gebruik deze tracker om je ervaringen met de verschillende polyvagale toestanden in kaart te brengen.

Datum:

Ventraal Vagaal

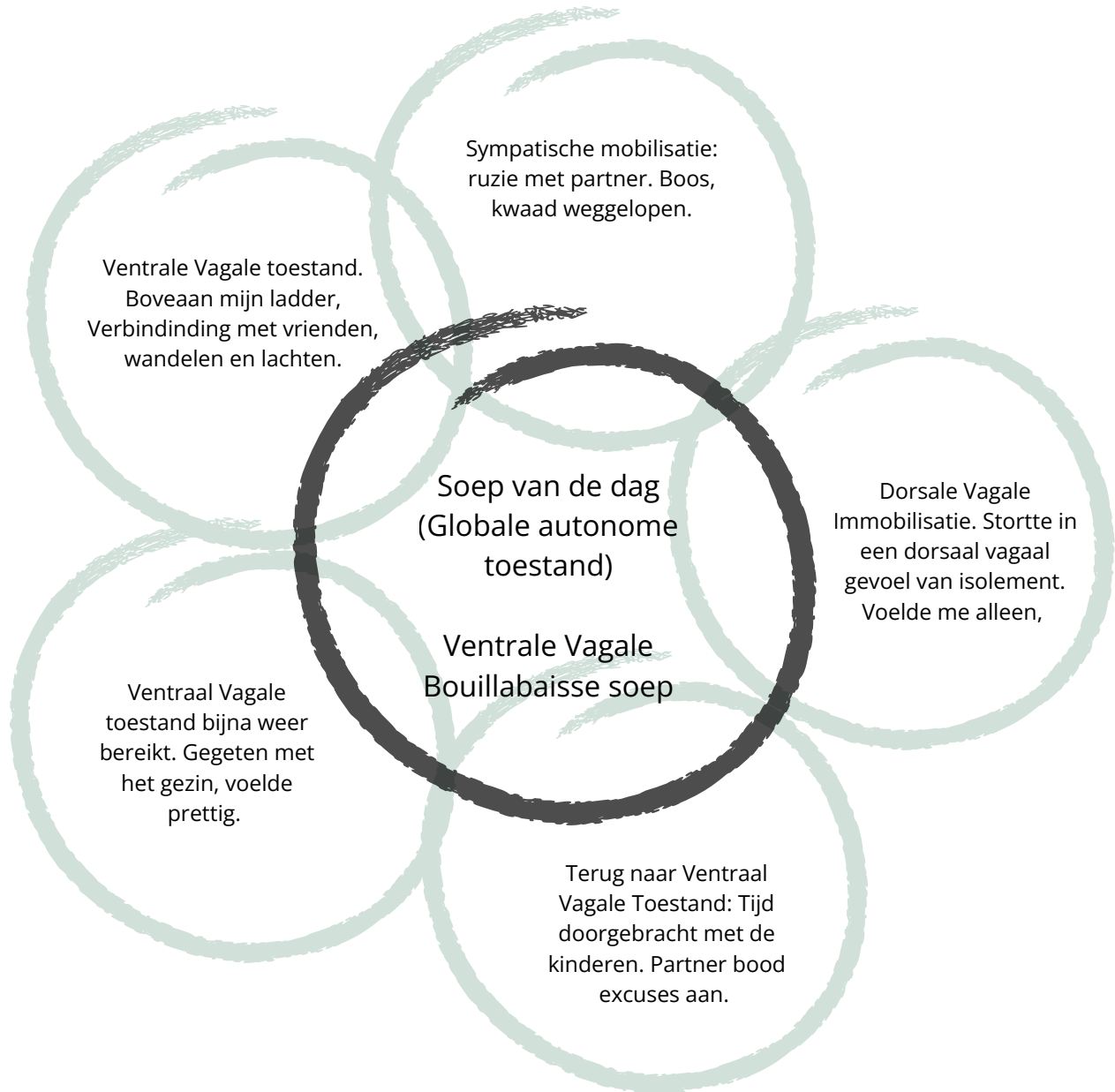
Sympathisch

Dorsaal Vagaal

SOEP VAN DE DAG

De soep van de dag weerspiegelt je autonome ervaringen voor als ingrediënten van een kom zelfgemaakte soep. Elke dag maak je een nieuwe soep. Het midden de globale autonome toestand weerspiegelt de aroma van de dag.

Datum:

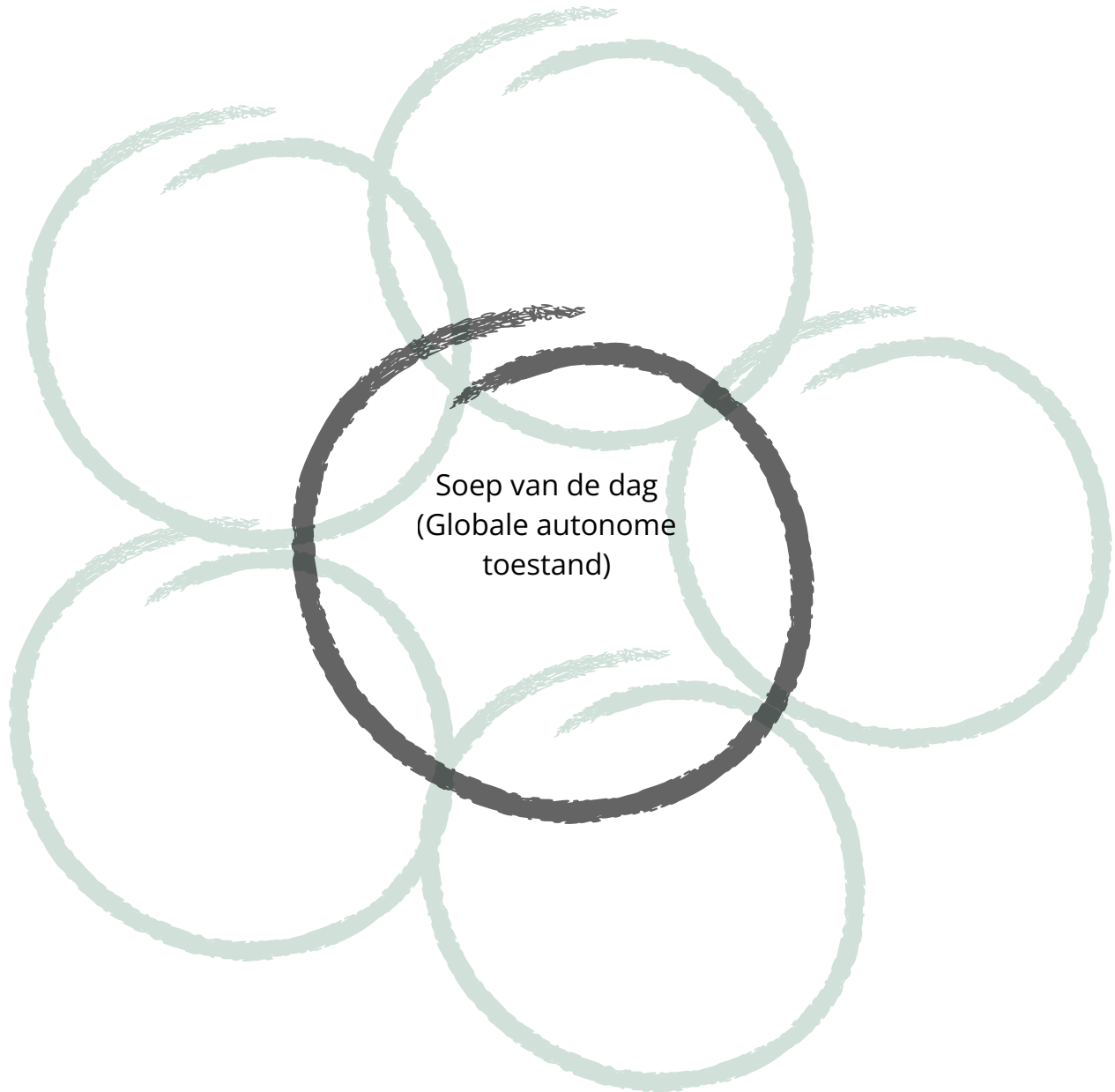


Bedenk een passende naam voor je soep en daarna de ingrediënten.
Of bedenk eerst de ingrediënten en dan een naam voor je soep.
(kijk naar intense momenten, maar zoek ook naar gebeurtenissen die milder zijn)

SOEP VAN DE DAG

De soep van de dag weerspiegelt je autonome ervaringen voor als ingrediënten van een kom zelfgemaakte soep. Elke dag maak je een nieuwe soep. Het midden de globale autonome toestand weerspiegelt de aroma van de dag.

Datum:



Bedenk een passende naam voor je soep en daarna de ingrediënten.
Of bedenk eerst de ingrediënten en dan een naam voor je soep.
(kijk naar intense momenten, maar zoek ook naar gebeurtenissen die milder zijn)

Regulerende hulpbronnenkaart

Ventraal Vagaal
Veilig
Sociaal

Dingen die ik zelf kan doen:

Wat houdt met hier?

Dingen die ik met anderen
kan doen:

Wat houdt met hier?

Sympathisch
Gemobiliseerd
Vechten &
Vluchten

Wat haalt me hieruit?

Wat haalt me hieruit?

Dorsaal Vagaal
Geïmmobiliseerd
Ineenstorting

Wat haalt me hieruit?

Wat haalt me hieruit?

Regulerende hulpbronnenkaart - voorbeeld

Ventraal Vagaal
Veilig
Sociaal

Dingen die ik zelf kan doen:

Wat houdt me hier?

- Een eindje lopen
- De zon op mijn gezicht voelen
- Door het bos wandelen
- Mindfulness beoefenen
- Koffiedrinken
- Naar muziek luisteren
- Tuinieren
- Yoga
- Niet scrollen op mijn telefoon

Dingen die ik met anderen kan doen:

Wat houdt me hier?

- Wandelen met een vriend(in)
- Koffiedrinken met iemand ergens
- Een knuffel geven aan de kinderen
- Spelletjes doen met het gezin
- Een avondje uit met partner

LICHT

Sympathisch
Gemobiliseerd
Vechten &
Vluchten

Wat haalt me hieruit?

- Schoonmaken
- Opruimen
- Dansen in de keuken
- Meezingen met muziek
- Sporten, hardlopen, wielrennen
- Kasten opruimen
- Douchen

Wat haalt met hieruit?

- Mopperen tegen een vriend(in)
- Met iemand praten of appen
- Gaan sporten met een vriend
- Een groepsles volgen
- Naar yogales gaan
- Muziek maken met anderen
- Iemand naar me laten luisteren

ONSTUIMIG

Dorsaal Vagaal
Geïmmobiliseerd
Ineenstorting

Wat haalt me hieruit?

- Slapen, huilen, bidden
- De natuur in
- Terugdenken aan momenten waar ik me goed voelde
- Me voorstellen dat ergens ben waar ik me veilig voel
- Radio of tv aanzetten
- Mediteren
- Een warme douche of bad
- Thee drinken
- Niet scrollen op telefoon

Wat haalt me hieruit?

- Met laten knuffelen
- Iemand bij laten zitten
- Een berichtje sturen naar een vriend(in)
- Samen een eindje gaan lopen zonder iets te zeggen
- Ergens gaan zitten waar bedrijvigheid is en om je heen kijken.
- Samen een klusje doen

LEEG