

Gratis e-book

NOOD AAN MEER RUST, VEERKRACHT, COMPASSIE & VERBONDENHEID?

Ontdek de kracht
van je NERVUS VAGUS

Welkom bij
'Ontdek de kracht van je nervus vagus'

Beste lezer,

Welkom bij 'Op zoek naar meer rust, veerkracht, compassie & verbondenheid? Ontdek je nervus vagus'.



Ik ben Kim Metten en ik ben verheugd dat je dit e-book hebt gekozen om je reis naar meer rust, veerkracht, veiligheid, verbinding en compassie te beginnen.

In mijn jarenlange ervaring als psychotherapeute, EMDR-practitioner en docent, gespecialiseerd in chronische stress, (complex) trauma en EMDR-therapie, zie ik elke dag hoe het begrijpen en omarmen van ons zenuwstelsel een transformerende impact kan hebben op ons welzijn en onze levenskwaliteit.

Dit e-book is bedoeld als een bron van inzichten en oefeningen om je te begeleiden op jouw pad naar het ontdekken van je autonome zenuwstelsel. Mijn doel is om je te voorzien van waardevolle kennis en tools die je kunt toepassen in je dagelijks leven, zodat je de eerste stappen kan zetten naar meer rust, veerkracht, veiligheid, verbinding en compassie.

Ik nodig je uit om dit e-book te verkennen, de oefeningen uit te proberen en jezelf open te stellen voor nieuwe inzichten. Mijn wens is dat dit e-book een waardevolle bron van inspiratie en begeleiding voor je zal zijn tijdens je persoonlijke groei en ontwikkeling.

Dank je wel dat je de tijd neemt om dit e-book te lezen.
Laten we samen op weg gaan naar een leven met meer rust, veerkracht, veiligheid, verbinding en compassie.

Polyvagaal theorie

De polyvagaaltheorie is een wetenschappelijke theorie die Stephen Porges in de jaren 90 ontwikkelde. Hij bestudeerde de neurobiologie van ons autonome zenuwstelsel. Porges wou begrijpen hoe het autonome zenuwstelsel invloed uitoefent op een diverse menselijke processen. Met name onze mentale, gedragsmatige, emotionele, sociale en fysiologische processen. Een hele boterham!

Hij ontdekte dat veel psychiatrische stoornissen gemeenschappelijke symptomen hebben die te verklaren zijn door een verminderde werking van de ventrale nervus vagus, een deel van het autonome zenuwstelsel.

De werking van de nervus vagus blijkt ook gelinkt te zijn aan **angst**-, **stress**-, **verminderde immuniteit**- en diverse **andere klachten**.

Maar de grootste ontdekking was dat zijn polyvagaal theorie **neurofysiologische verklaringen** gaf voor de ervaringen die mensen met een **traumatisch verleden** beschrijven. De theorie gaf het inzicht dat na een levensbedreigende gebeurtenis het zenuwstelsel ingesteld kan raken op defensieve reacties én dat de veerkrachtom terug te keren naar een veilige toestand kan worden aangetast.

De polyvagaaltheorie geeft ons bovendien de verklaring waarom **veilige verbinding** van mens tot mens zo'n belangrijke **bescherming** biedt tegen **stress**.

Porges' werk bleef theoretisch. Door ondermeer zijn contact met Deb Dana, een therapeute gespecialiseerd in trauma, werd zijn werk vertaald naar de behandelpraktijk.
Het werk van Deb Dana is mijn grote inspiratie om als **psycho- en traumatherapeut** en in mijn persoonlijk leven aan de slag te gaan met de polyvagaal theorie. In Vlaanderen onderneemt Dr. Luc Swinnen met zijn boeken ook mooie stappen om de inzichten uit de polyvagaal theorie bekend te maken.

Ondertussen is de polyvagaal theorie één van de belangrijke fundamenten in mijn werk geworden. Het is eigenlijk de basis van ons mens zijn! Dat zal je doorheen dit verhaal ontdekken.

Ik zie elke dag opnieuw hoe **kennis** over, **bewustwording** van de uiting van de polyvagaal theorie op persoonlijk, sociaal en collectief vlak én **gerichte acties** om de nervus vagus te beïnvloeden zoveel moois brengt! Lees je mijn enthousiasme? Daarom is het missie geworden om meer mensen hun autonome zenuwstelsel én nervus vagus te laten ontdekken! Via ondere andere dit e-book. Ontdek je mee?

De polyvagaaltheorie is gebaseerd op drie pijlers: de **autonome hiërarchie, neuroceptie** en **co-regulatie**. Deze komen hierna aan bod. Ze zullen het belang van het autonome zenuwstelsel in ons totale mens zijn, zowel de pracht als de shit, meer dan duidelijk maken. Je zal ontdekken dat hoe we ons doorheen de wereld en het leven bewegen, we kunnen verbinden met anderen of ons isoleren, wordt aangestuurd door het autonome zenuwstelsel.

Voordat we de drie pijlers leren kennen zoomen we uit op ons volledige zenuwstelsel en zoomen we in op de drie onderdelen en functies van ons autonome zenuwstelsel.

Inhoud

Autonome zenuwstelsel

- Deel van een groter geheel
- Parasympathisch zenuwstelsel
  Ventrale & dorsale nervus vagus
- Sympathisch zenuwstelsel
- Samenwerking versus overleving
- Let's talk about stress
- 80-20% verhouding nervus vagus

Pijlers polyvagaal theorie

1. Hiërarchie
2. Neuroceptie
3. Coregulatie

Uit balans

- Oorzaak van vele klachten

- Hervorm je autonome zenuwstelsel

- Actie/oefeningen

- Online cursus/traject: Ontdek en omarm je zenuwstelsel

Autonome zenuwstelsel = deel van een groter geheel

Het zenuwstelsel is een netwerk van cellen (neuronen) die informatie opnemen, doorgeven en verwerken. Alle lichaamsdelen worden zo met elkaar verbonden. Ons zenuwstelsel bestaat uit twee grote delen. Het **centrale zenuwstel** of onze **hersenen** en het **perifere zenuwstelsel**. Dat laatste zijn de hersen- en ruggenmergzenuwen die vertrekken vanuit onze hersenen.

Ons **perifere zenuwstelsel** bestaat uit het somatische en autonome zenuwstelsel.

Het **somatisch zenuwsstelsel** of het **bewuste** deel van het perifere zenuwstelsel stuurt de spieren aan, zorgt voor bewuste waarneming via onder meer de zintuigen en verwerkt de opgenomen info.

Ons **autonome zenuwstelsel** bezenuwt onze organen en staat in voor de regulatie vele **onbewuste processen** zoals de ademhaling, hartslag, spijsvertering, bloedsomloop, het inschatten van onze veiligheid... De **nervus vagus** is een belangrijk onderdeel van het autonome zenuwstelsel. Wanneer we het hebben over de **polyvagaal theorie** gaat het dus over dit deel van ons zenuwstelsel.

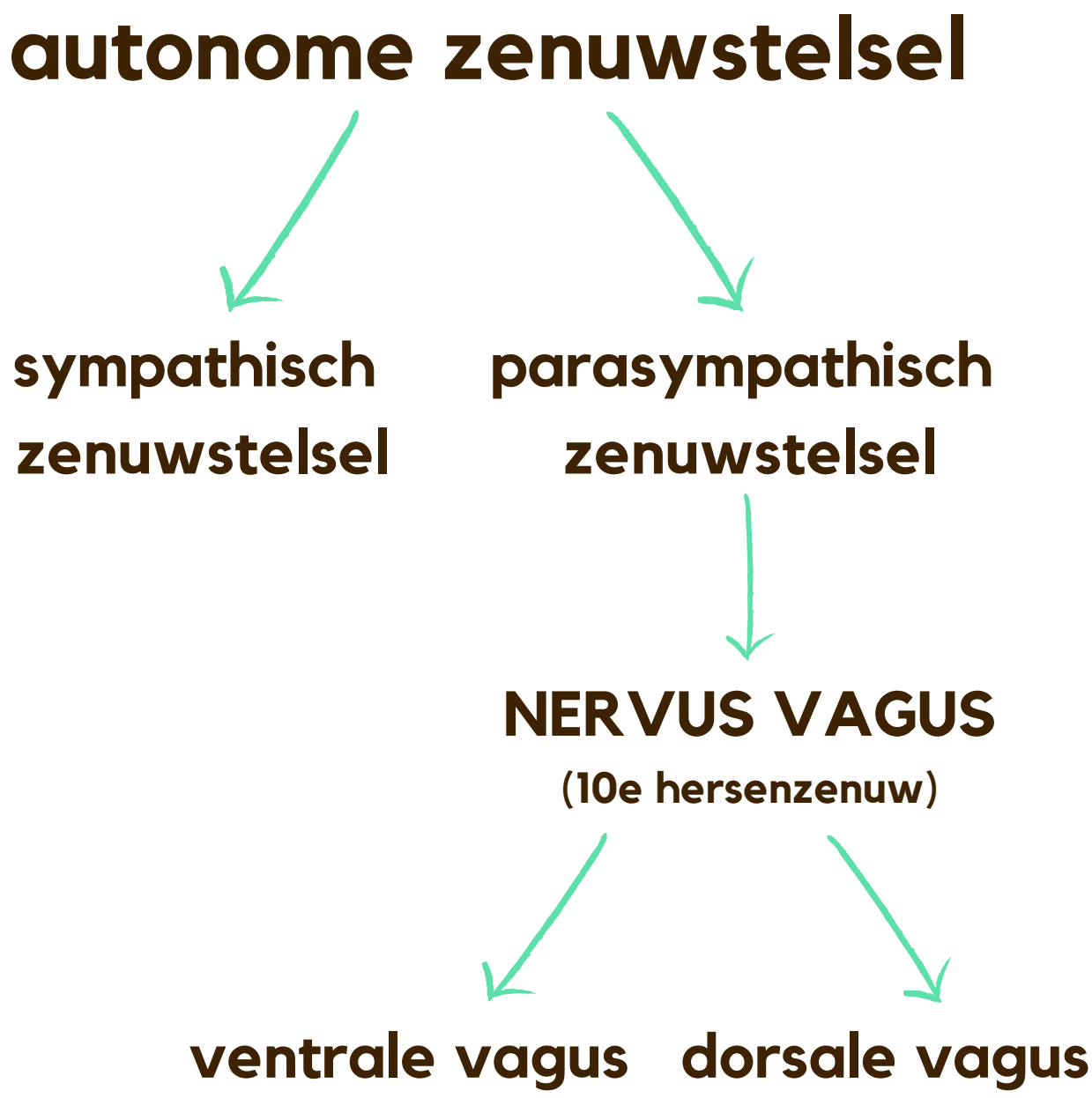
Het autonome zenuwstelsel werkt autonoom of onbewust, maar dat betekent niet dat we er geen invloed op kunnen hebben. Later komt aan bod hoe **bewuste beïnvloeding** van ons **autonome zenuwstelsel** en specifiek de **nervus vagus** kan helpen bij het **verminderen van chronische of posttraumatische stress, angst, depressie en andere klachten**!

Eerst duiken we dieper in het autonome zenuwstelsel.



Autonome zenuwstelsel = sympathicus + parasympathicus

Het autonome zenuwstelsel bestaat uit het (ortho)**sympathisch** en **parasympathisch** zenuwstelsel. Voor een vlottere leesbaarheid laat ik vanaf hier de ortho vallen bij het sympathisch zenuwstelsel. Ze worden ook **sympathicus** en de **parasympathicus** genoemd. Een veelgebruikte metafoor over het autonome zenuwstelsel is die van de gas en de rem. Het sympathisch zenuwstelsel is die **gas** die ons lichaam activeert en het parasympatisch zenuwstelsel is de **rem** die ervoor zorgt dat er rust en herstel is na een periode van activatie. Deze **metafoor klopt gedeeltelijk**. Porges ontdekte namelijk dat de **parasympathicus** nog een **derde belangrijke rol** heeft.
Het **autonome zenuwstelsel reageert** dus op **signalen en sensaties via drie systemen**, elk met een **kenmerkend reactiepatroon**. We ontdekken ze hierna.

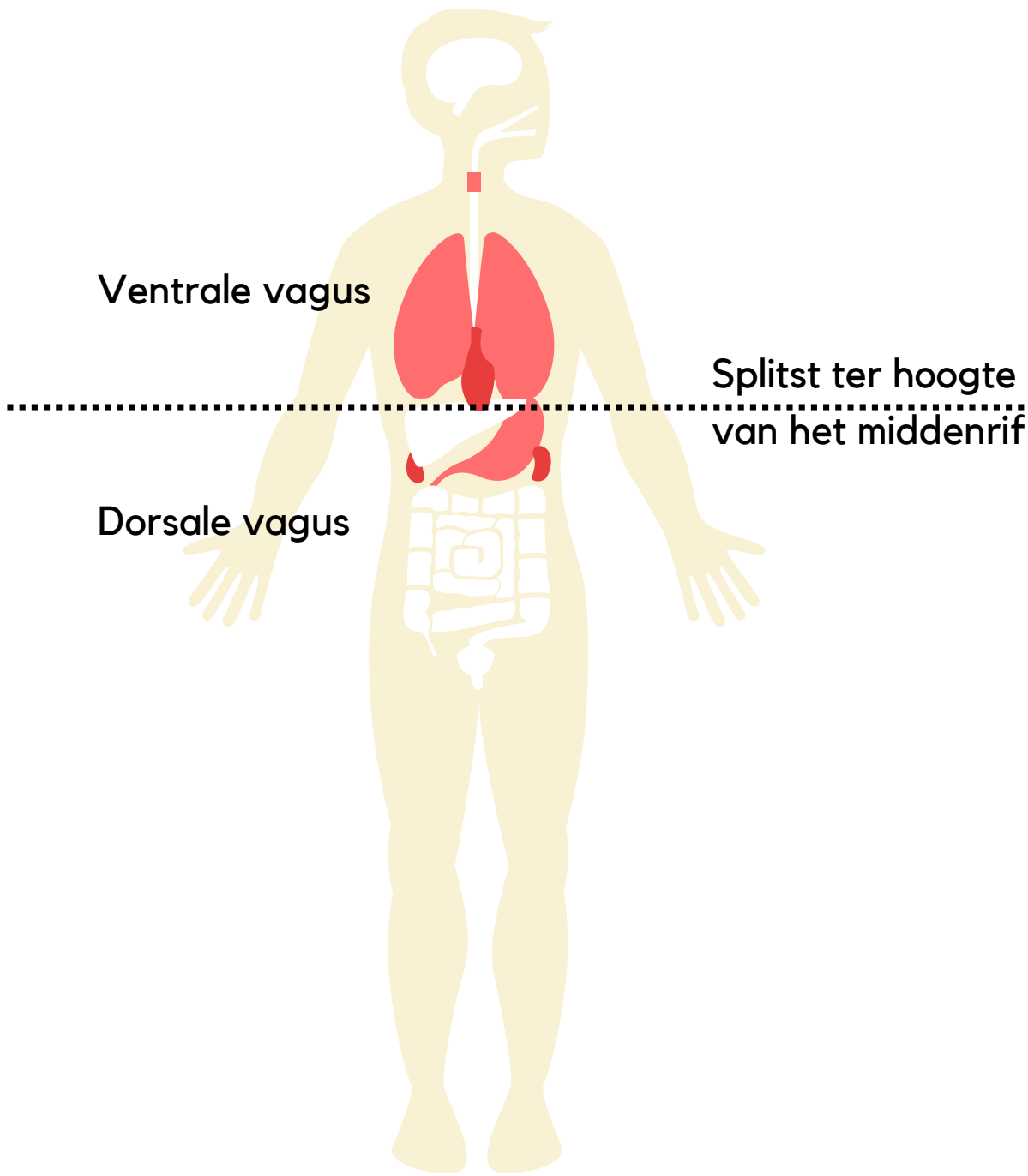


Parasympathisch zenuwstelsel: nervus vagus

Het parasympathisch zenuwstelsel ontstaat in de hersenzenuwen. Zo hebben we er twaalf. De **grootste en langste hersenzenuw** is de nervus vagus of de **10e hersenzenuw**. Hij vormt het **belangrijkste deel** van het **parasympathisch zenuwstelsel**. De term vagus is afkomstig van het Latijns woord voor **zwerver**, want dat is wat de zenuw doet. Al zwervend maakt hij verbinding tussen meerdere organen. De nervus vagus verlaat ter hoogte van de onderkant van de schedel de hersenstam en splitst in twee zeer verschillende zenuwbanen. Ieder met een eigen route boven en onder het middenrif.

De **ventrale nervus vagus** gaat vanaf het middenrif **omhoog** en maakt verbinding met de longen, het hart, de zenuwen van de keel, hals, het strottenhoofd, ogen en oren. Vanaf hetzelfde punt van het middenrif gaat de **dorsale nervus vagus omlaag** en verbindt hij de milt, maag, nieren, lever en darmen.

De ventrale en dorsale vagus hebben elk een **aparte structuur en functie**.



Ventrale vagus

De ventrale baan reageert op **signalen** van **veiligheid** en **sociale verbinding**. Het wordt ook ons **sociale betrokkenheidssysteem** genoemd. De vagale vagus bezenuwt samen met enkele andere hersenzenuwen namelijk de plekken die we nodig hebben voor sociale interacties, de dwarsgestreepte spieren in ons gezicht en hoofd die bepalen hoe we kijken, luisteren en spreken. Van hieruit maakt de ventrale vagus de verbinding met het hart. De **gezicht hart verbinding**. De afbeelding op volgende pagina illustreert dit prachtig.

Bij **activatie** van de **vagale vagus** of sociale betrokkenheid is onze **hartslag regelmatig** en **ademhaling diep**. We nemen gezichten van mensen in ons op en richten onze aandacht op het gesprek. Storende elementen verdwijnen naar de achtergrond. We voelen ons **veilig om ons open te stellen en verbinding te maken** met de wereld, onze medemens en onze eigen ervaringen. We kunnen uitzoomen en het grotere plaatje zien.

'De ventrale vagus functioneert alleen goed in veilige omstandigheden.'

Dankzij de nervus vagus richten we onze **aandacht** op **verbinding** en zoeken we naar mogelijkheden van **co-regulatie**. Dit is de kern van het vermogen tot troosten en getroost worden, praten en luisteren, geven en ontvangen. Hij laat ons op een vloeiende manier in en uit verbinding gaan.
De ventrale vagus wordt daarom ook onze **compassiezenuw** genoemd. Bij activatie voelt het veilig om onze aandacht naar binnen te richten en op een vergevende begripvolle manier ons eigen lijden te erkennen en respecteren.

De ventrale vagus heeft overduidelijk vele **regulerende vaardigheden**. Een goed werkende ventrale vagus is daardoor goed voor ieder van ons en voor de wereld.

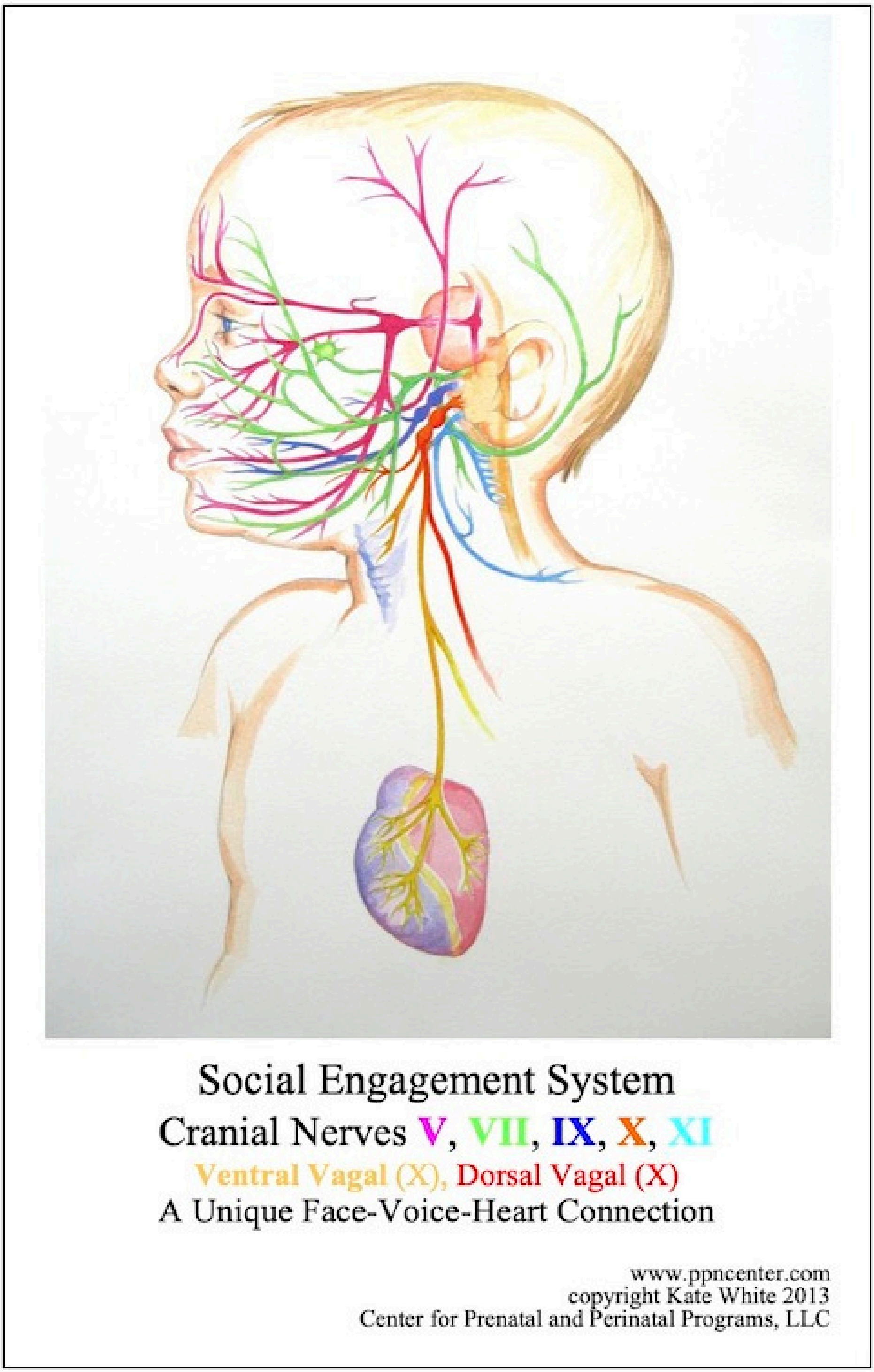
Er zijn heel wat positieve gevolgen voor de gezondheid gelinkt aan een goed werkende ventrale vagus:

- Gezond hart
- Gereguleerde bloeddruk
- Gezond immuunsysteem
- Goede spijsvertering
- Goede nachtrust
- Algemeen gevoel van welbevinden

Door al deze eigenschappen spreekt het voor zich dat de ventrale vagus wordt gezien als een **fundament** voor **gezondheid, groei & herstel**.

De ventrale vagus is evolutionair gezien het **nieuwste deel** van ons **zenuwstelsel**, ontstaan zo'n 100 000 jaar geleden. Luc Swinnen linkt de werking van de ventrale vagus ook aan de '**Survival of the friendliest**'. Evolutionair hebben we het als mens gered dankzij onze ventrale vagus. Mensen zijn **groepsdieren**. We ervaren in groep een groter gevoel van veiligheid. **Veilig kunnen verbinden is van levensbelang**!

Ventrale vagus - sociaal betrokkenheidssysteem



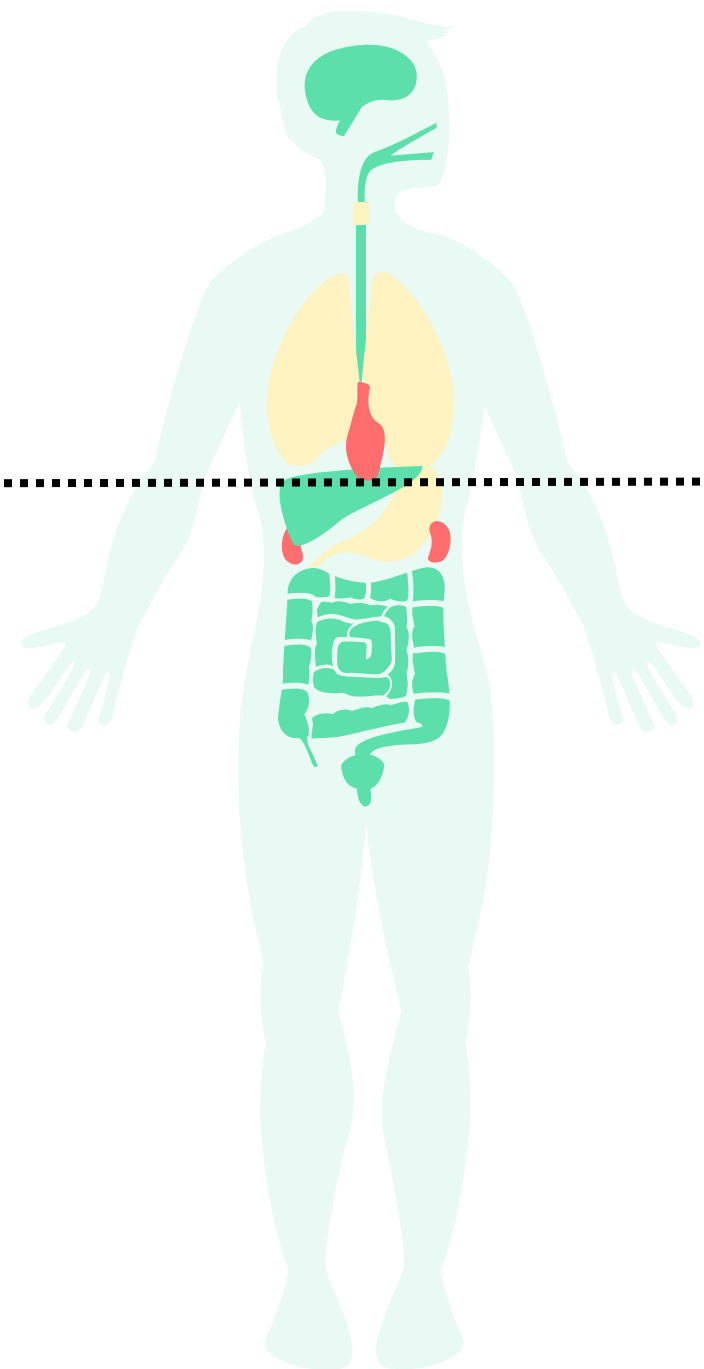
Afbeelding gebruikt met toestemming

Dorsale vagus

De dorsale nervus vagus is de andere tak van het parasympathisch zenuwstelsel. Het is het **oudste** en **meest primitieve deel** van ons autonome zenuwstelsel, zo'n 500 miljoen jaar oud.

Als **dagelijkse functie** heeft de dorsale vagus **regulatie** van het **spijsverteringstelsel**. Dat kan hij doen als de ventrale vagus 'online' of geactiveerd is.
Wanneer de **ventrale vagus offline** is reageert de dorsale vagus op **signalen** van **extreem gevaar** door **immobilisatie**.
De dorsale vagus brengt ons lichaam dan in een toestand van **energiebehoud**. Enkel de hoogstnodige energie wordt gebruikt.
Onze hartslag en ademhaling vertraagt en de bloeddoorstroming vermindert. Zo **verlaagt** ons **bewustzijn** en we **verliezen** het **contact** met anderen. Hij beschermt door ons te immobiliseren. Dit wordt ook ineenstorting, shut down of een dissociatieve reactie genoemd. Op momenten dat we ons verstijfd, gevoelloos of afwezig voelen heeft de dorsale vagus de controle overgenomen.
Woorden die bij Deb Dana's cliënten steeds terugkomen als het over de dorsaal vagale toestand gaat zijn '**alleen, verloren, onbereikbaar** en **verlaten**'.

De overlevingsreactie van de dorsale vagus is dus immobilisatie.



DAGELIJKSE FUNCTIE

regulatie spijsverterings-stelsel

OVERLEVINGSREACTIE

immobilisatie

energiebehoud

hartslag & ademhaling daalt

verlaagd bewustzijn

verlies contact

80%-20% verhouding zenuwbanen nervus vagus

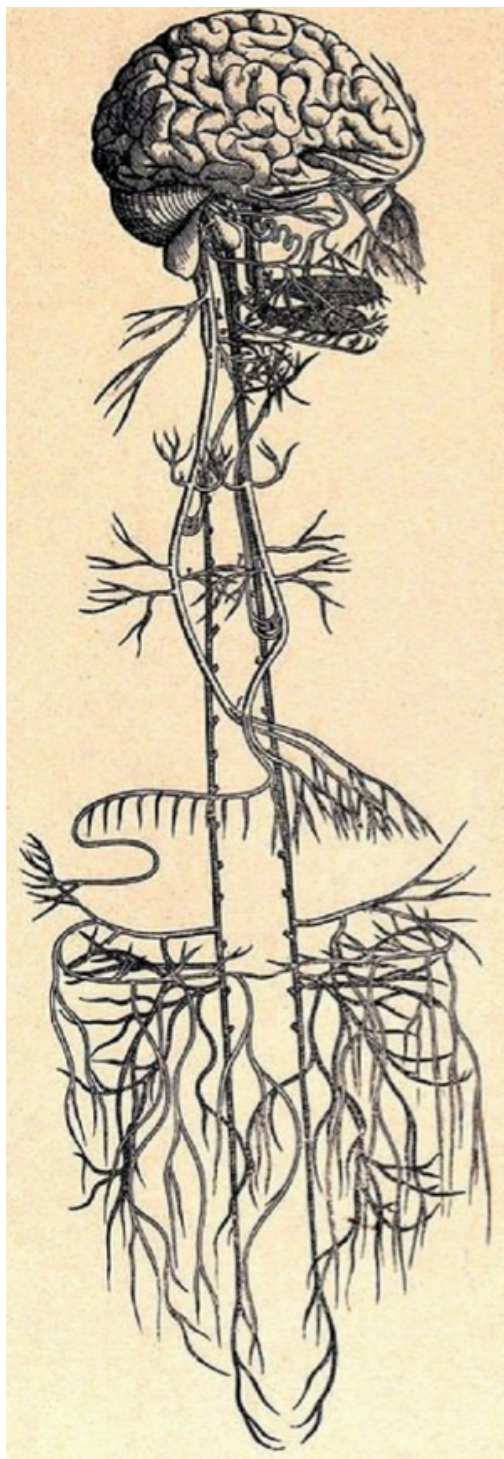
Parasympatisch zenuwstelsel / Nervus vagus

Verzorgt **communicatie** tussen **brein** en **lichaam** in **twee richtingen**

80%

efferente banen

van lichaam naar brein



20%

afferente banen

van brein naar lichaam

'De toestand van je autonome bepaalt grotendeels welk verhaal, overtuiging, emotie gedragsintentie... er ontstaat in je brein'

Deze verhouding is een neurobiologische verklaring waarom het zo belangrijk is om via het lichaam je hoofd tot rust te brengen. Meer hierover verder in het e-book. Eerst staan we stil bij de pijlers van de polyvagaal theorie.

Sympathisch zenuwstelsel

Het sympathisch zenuwstelsel is zo'n 400 miljoen jaar oud. Het zijn de zenuwen die in het midden van het ruggenmerg ontspringen en van daaruit impulsen naar onze organen sturen.

In zijn **dagdagelijkse werking** regelt het sympathisch zenuwstelsel op de **achtergrond** onze **lichaamstemperatuur, bloeddruk en -circulatie** en **hart- en ademhalingsritme**. Daarnaast werkt het samen met de ventrale nervus vagus om **energie** te **activeren** die **nodig** is voor **dagelijkse activiteiten**.

Bij **signalering** van **gevaar** sturen deze **ruggenmergzenuwen** impulsen naar de organen en bereiden ons voor op **actie**. Dit gebeurt door de afgifte van **adrenaline** die de instinctieve overlevingsreactie van **vechten** of **vluchten** in gang zet.

- Je hartslag verhoogt,
- Je ademhaling versnelt en wordt oppervlakkig,
- Je spieren zijn goed doorbloed
- Je spoort alert je omgeving af op tekenen van gevaar.

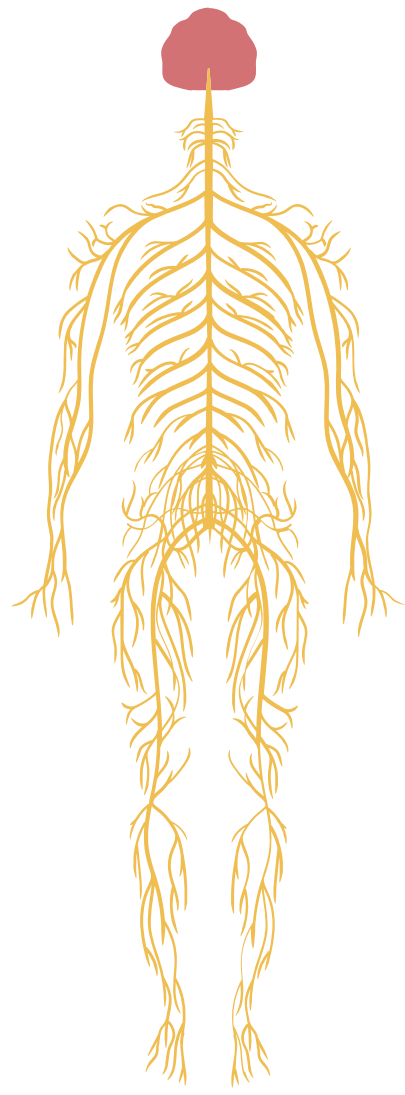
Wanneer deze vecht- of vluchtreactie niet volstaat wordt in de **HPA-as** (hypothalamus-hypofyse-bijnier as) **cortisol** of **stresshormoon** afgegeven om **gemobiliseerd te blijven**.
Het sympathisch deel van ons zenuwstelsel reageert dus op signalen van gevaar via **actie** of **mobilisatie** in de vorm van een **vecht- of vluchtrespons**.
Het is ontworpen om **onmiddellijk** te **reageren** bij gevaar en **daarna** weer in **stand-by** te gaan.

De overlevingsreactie van het sympathisch zenuwstelsel is dus **mobilisatie**. We komen in beweging en ondernemen actie in de vorm van een vecht- of vluchtrespons.

DAGELIJKSE FUNCTIE

regulatie
lichaamstemperatuur
bloeddruk en -circulatie
hart- en ademhalingsritme

activatie energie



OVERLEVINGSREACTIE

mobilisatie

afgifte adrenaline

activatie
vecht- of vluchtrespons

activatie HPA-as (cortisol)

Samenwerking versus overleving

Wanneer de drie voorgaande onderdelen van ons autonome zenuwstelsel goed **samen werken** ervaren we **welbevinden**. Deb Dana legt dit mooi uit aan de hand van de **(t)huis metafoor**.



Het **dorsale vagale systeem** zijn de **basisvoorzieningen** van het huis. Het is actief op de **achtergrond** en houdt basale lichaamssystemen aan de gang en in vorm. Zonder invloed ventrale vagale systeem worden de basisvoorzieningen aangestuurd, maar is er '**niemand thuis**'. De omgeving biedt geen troost, ze is net bewoonbaar en genoeg om in leven te blijven.

Het **sympathische zenuwstelsel** is het **beveiligingssysteem** van het huis. Het is altijd paraat in geval van nood en heeft daarvoor een aantal standaardreacties. Het is ontworpen om onmiddellijk te reageren en vervolgens weer in stand-by te gaan. **Zonder** een **actieve ventrale vagus** ventrale ontvangt het beveiligingssysteem een continue **toevloed** van **alarmmeldingen** en blijft het alarm steeds afgaan.

Ons **ventrale vagale systeem** maakt dat we ons ten diepste bewust zijn van het huis dat we bewonen. We **koesteren onze thuis** en **genieten** ervan om te rusten en weer op te laden, zowel alleen als samen. Op achtergrond werken de basisvoorzieningen en we vertrouwen erop dat ons beveiligingssysteem stand-by is.



Wanneer er samenwerking en integratie is van de drie systemen zijn we **compassievol**, **nieuwsgierig** naar de wereld waarin we leven en emotioneel en fysiek **verbonden** met de mensen om ons heen.

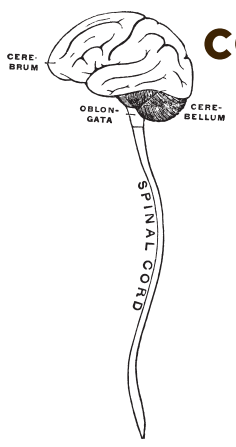
Chronische en/of traumatische stress verstoort deze **samenwerking** en **integratie**. Het is niet veilig om de ventrale vagus te activeren. De **sympathicus** en **dorsale vagus** gaan daardoor in **overdrive** of **overleving**. Hoe dit gebeurt wordt duidelijk doorheen dit ebook. Het deel 'autonome zenuwstelsel uit balans: oorsprong van vele klachten' bespreekt specifieke problemen die hieruit kunnen volgen.

Let’s talk about stress

Ik schrijf in dit e-book regelmatig over stress en de specifieke vormen van chronische en post traumatische stress. Hieronder geef ik een beknopt overzicht van de vijf meest voorkomende vormen van stress.

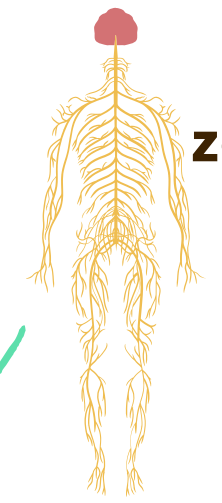
ACUTE STRESS	Kortdurende stressreactie op een onmiddellijke uitdaging (bv. een examen, ruzie, bijna-ongeval).
CHRONISCHE STRESS	Langdurige activering van het stress systeem zonder voldoende herstel. Zenuwstelsel blijft hangen in sympathische activatie.
POST-TRAUMATISCHE STRESS (PTSS)	Stressreactie na het meemaken van een schokkende gebeurtenis (bv. geweld, ongeluk, verlies, oorlog).
COMPLEXE POST-TRAUMATISCHE STRESS (CPTSS)	Chronische traumatisering met bijhorende stressreacties en impact op zenuwstelsel (meestal vanaf jonge leeftijd)
EUSTRESS	Gezonde spanning die motiveert (bv. sportwedstrijd, sollicitatie)

Overzicht Zenuwstelsel



centraal zenuwstelsel

HERSENEN +
RUGGEMERG



perifeer zenuwstelsel

HERSEN- en
RUGGEMERG
ZENUWEN

somatisch ZS

BEWUST

autonome ZS

ORGANEN,
GEVAAR/VEILIGHEID
ONBEWUST

sympathisch ZS

GAS

parasympathisch ZS

REM

nervus vagus

(10e hersenzenuw)

ventrale vagus

Veiligheid
Sociale
betrokkenheid
Compassiezenuw

dorsale vagus

Spijsvertering
Levensbedreiging
Immobilisatie

POLYVAGAAL THEORIE

Polyvagaal theorie
1e pijler: Hiërarchie

Stephen Porges ontdekte dat ons autonome zenuwstel op een **voorspelbare manier reageert** op **signalen** van **gevaar** en **veiligheid**. Er is een bepaalde **volgorde** of **hiërarchie** in de reacties van onze ventrale vagus, sympathicus en dorsale vagus. Deze reacties staan steeds in teken van overleving, ook **adaptieve overlevingsresponsen** genoemd. Hoe ons autonome zenuwstelsel deze tekenen van veiligheid of gevaar opmerkt of signaleert lees je bij de tweede pijler over neuroceptie!

De hiërarchie van onze autonome responsen hangt samen met de **oorsprong** of **evolutie** van onze autonome systemen. We trachten eerst het meest geëvolueerde of jongste systeem te gebruiken, de ventrale vagus, en dalen dan in onze reacties af naar de oudere systemen.

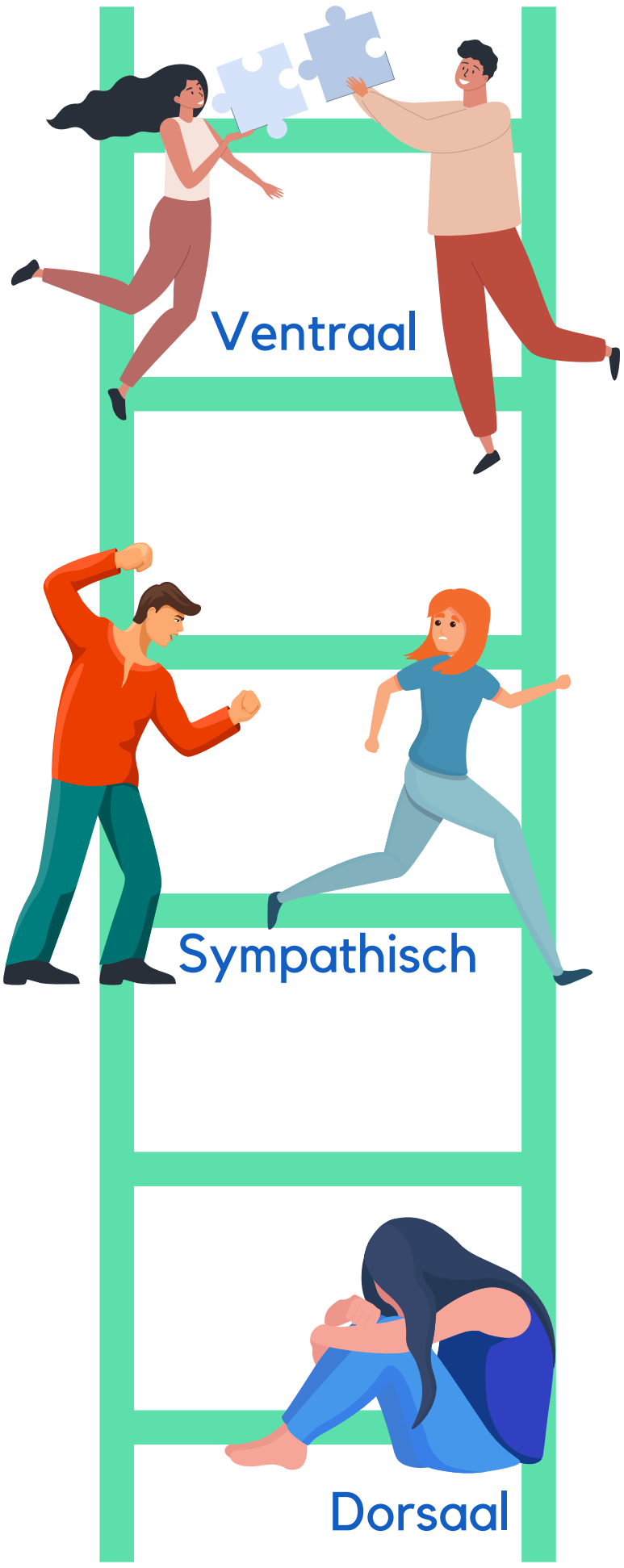


Deb Dana bedacht hiervoor het beeld van de **autonome ladder** met bovenaan de ventrale vagus, in het midden het sympathisch zenuwstelsel en onderaan het meest primitieve deel, de dorsale vagus. Zie afbeelding op de volgende pagina.

Eerst gebruiken we dus de ventrale vagus als **navigator**. Als het niet lukt om in verbinding met anderen te communiceren verlaat het autonome zenuwstelsel de ventrale vagus en daalt het op de ladder af naar het sympathisch zenuwstelsel. Afwisselen tussen deze twee toestanden, reageren vanuit de sympathicus en vervolgens weer terugkeren naar de regulatie via de ventrale vagus, is een normale ervaring. We doorlopen deze **cyclus meermaals per dag**.
Slechts als de mobilisatietechnieken van de sympathicus niet genoeg blijken zetten we nog stappen naar beneden naar dorsaal. We verliezen verbinding met onszelf en anderen en raken afgesneden van onze innerlijke en externe hulpbronnen.

De hiërarchie van het autonome zenuwstelsel **bepaalt het verloop van onze dagelijkse ervaringen**. Bewegingen over de ladder zijn normaal.

1e pijler: Hiërarchie
Autonome ladder



Neuroceptie veiligheid

Veilig

Verbonden

Sociaal betrokken

Neuroceptie gevaar

Actie

Gemobiliseerd

Vechten/vluchten

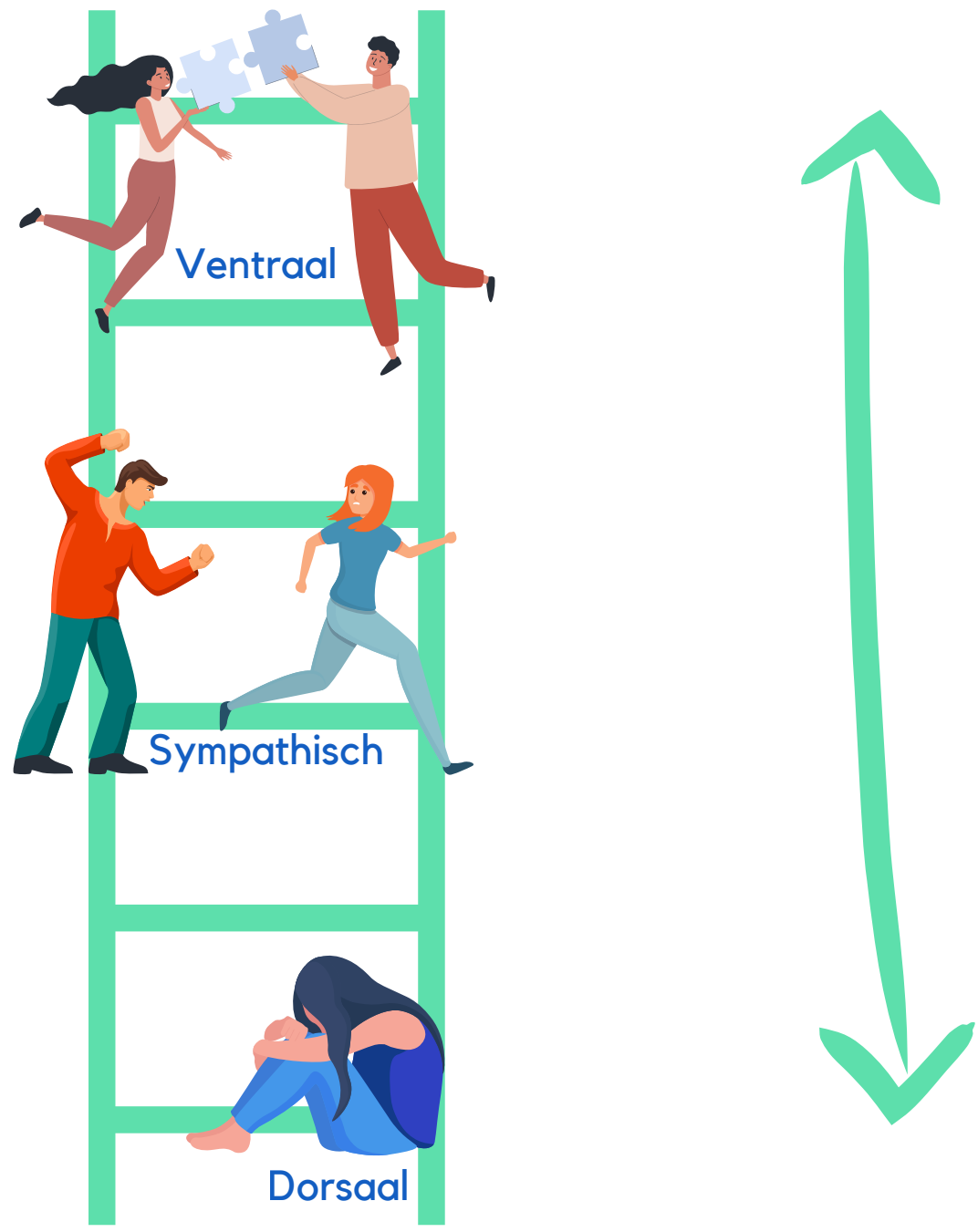
Neuroceptie levensbedreiging

Geïmmobiliseerd

Verlaagd bewustzijn

Ineenstorting

1e pijler: Hiërarchie
Autonome ladder



'Het is niet de bedoeling om constant in een ventraal vagale toestand te verkeren.

Wel dat je je soepel kan bewegen doorheen de verschillende autonome toestanden.'

Polyvagaal theorie
2e pijler: Neuroceptie

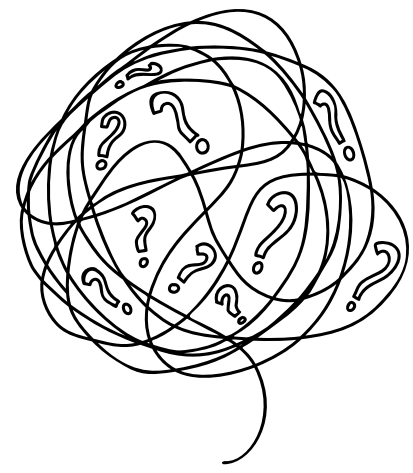
Lang voordat we bewust kunnen afwegen hoe we zullen reageren heeft ons autonome zenuwstelsel al gereageerd. Dit gebeurt via neuroceptie of ons **innerlijke beveiligingssysteem**. Neuroceptie 'luistert' in het lichaam, buiten het lichaam en tussen lichamen naar wat er gebeurt. Al scannend gaat het autonome zenuwstelsel op zoek naar signalen van veiligheid of gevaar in onze innerlijke biologische systemen, omgeving en relaties. Het woord 'neuroceptie' is een samenvoegsel van de termen 'neuron' en 'perceptie'. Perceptie gebeurt bewust. Neuroceptie is een **onbewust proces**. Het bewust denkende deel van onze hersenen is hier niet bij betrokken, want het autonome zenuwstelsel ligt veel dieper in ons lichaam. Stephen Porges noemt dit ook het **'ontdekken zonder bewustzijn'**. Het autonome zenuwstelsel velt geen oordeel over goed en kwaad. Het handelt alleen om risico's te beperken en veiligheid te creëren. Via neuroceptie krijgen we een **antwoord** op de vraag: **'Ben ik veilig of dreigt er gevaar?'**. Daarop reageert het autonome zenuwstelsel met de activatie van een toestand die de nodige energie activeert om doeltreffend met de situatie om te gaan. Iedere actie en reactie staat dus in dienst van overleven of is een **adaptieve overlevingsrespons**. Hoe ongepast een actie er van buitenaf ook kan uitzien.

Zo leidt neuroceptie de **hele dag door** tot **veranderingen** in **autonome toestanden**, **emoties**, **gedrag** en **verhalen**.
Omdat wij mensen wezens zijn die betekenis geven, leidt datgene wat begint als **woordeloze**, **neuroceptieve ervaring** in ons **denkende** en **talige brein** tot de **constructie** van een **verhaal** dat ons dagelijkse leven vormgeeft.

'Verhalen over het zelf, de wereld en relaties zijn gebaseerd op de autonome toestand. De toestand creëert het verhaal.' (Deb Dana)

Het concept neuroceptie uit de polyvagaaltheorie toont dus aan dat al voor het brein betekenis toekent aan een situatie, het autonome zenuwstelsel de omgeving heeft ingeschat en een adaptieve overlevingsrespons in gang heeft gezet. Neuroceptie gaat vooraf aan perceptie. **Eerst is er de toestand, dan het verhaal**.

Het autonome zenuwstelsel wordt gevormd door onze **relationele ervaringen**. Initieel de vroegkinderlijke en daarna alle andere relaties. In het deel over coregulatie wordt hier uitgebreider op ingegaan. **Gebrek** aan **coregulerende ervaringen** zorgt ervoor dat de **neuroceptie niet goed werkt**. Zo kan er een onvermogen ontstaan om verdedigingssystemen af te remmen in een veilige omgeving. Dit heeft een **chronische hyperwaakzame gealarmeerde toestand** als gevolg. Anderzijds kan er een **onvermogen** ontstaan om **verdedigingsresponsen** te **activeren** in een gevaarlijke context. Dat geeft ongepaste reacties, bv. het nemen van onverantwoorde risico's of een afgevlakte geïmmobiliseerde respons. Oftewel het neuroceptieve misverstand, volgens Deb Dana.



Luc Swinnen noemt neuroceptie ook het anatomische fundament voor **intuïtie**. Als je neuroceptie goed werkt is het dus heel veilig en **natuurlijk** om je **buikgevoel** te **volgen**.

Polyvagaal theorie
3e pijler: Coregulatie

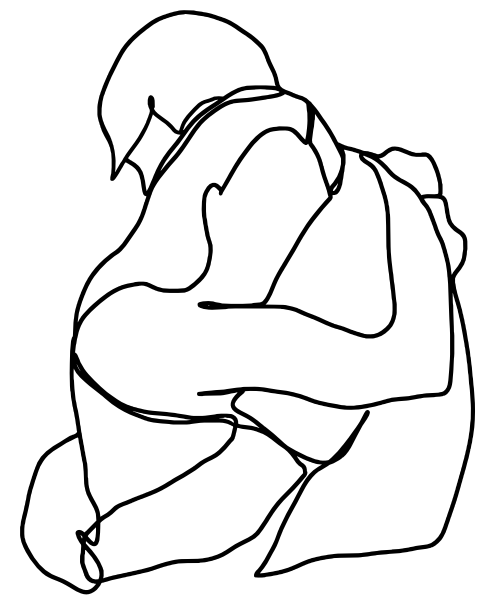
Coregulatie gaat over 'het **reguleren van je fysiologie, gevoel** en **emotie** met behulp van de **ander**'.



'We are wired to connect'

'We komen in de wereld bedraad om te verbinden', zegt Stephen Porges. Vanaf onze verwekking tot ons levenseinde hebben we als mens de **behoefte** om te **coreguleren** of **afgestemd** te zijn in **relatie met anderen.** Via coregulatie **verbinden** we ons met anderen en creëren we een **gedeeld gevoel van veiligheid**. De autonome zenuwstelsels van mensen zijn dus voortdurend met elkaar in **interactie**.

'Het autonome zenuwstelsel wordt gevormd door relationele ervaringen.'

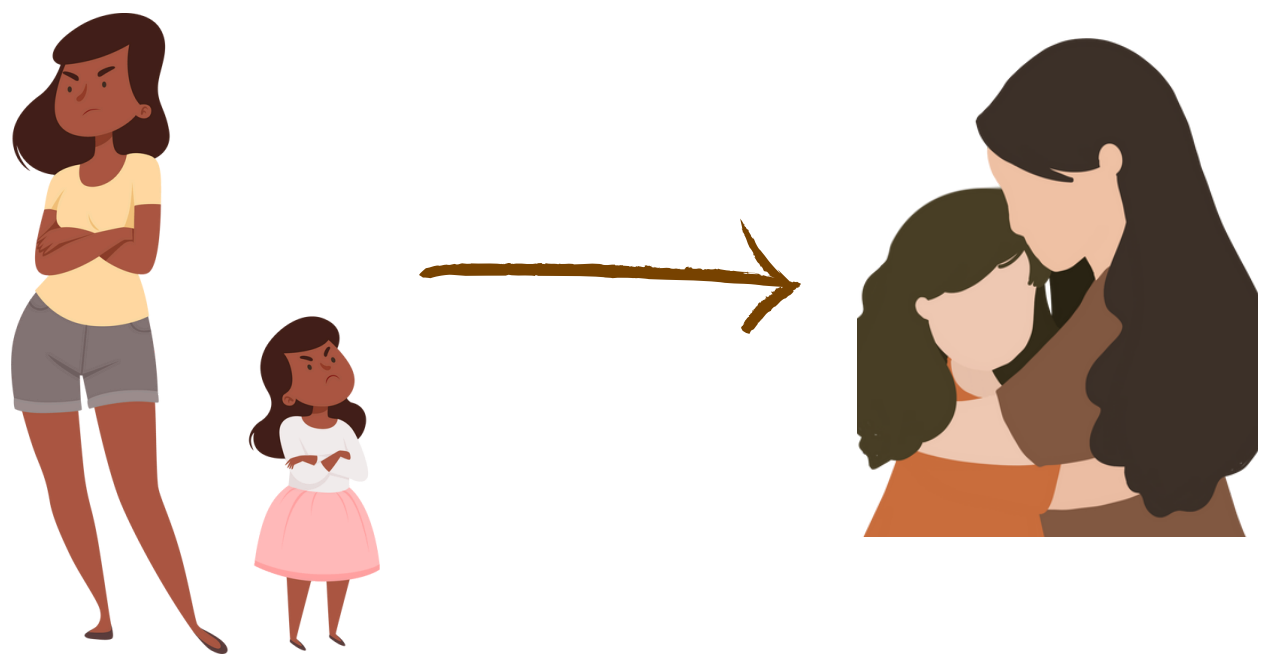


Vanaf onze **geboorte** begint het autonome zenuwstelsel aan de **constructie van een verhaal over onze relaties**. Welk verhaal dit wordt, één over **verbinding** of één over **bescherming**, hangt af van de mate waarin we gereguleerde en regulerende mensen om ons heen hebben. De geboorte is de overgang van anatomische verbinding via de navelstreng naar autonome verbinding van mens tot mens en van zenuwstelsel tot zenuwstelsel. **Baby's kunnen zichzelf nog niet reguleren**. Ze zijn **afhankelijk** van hun **verzorgers** om in een gereguleerde toestand autonome toestand te raken.
Zo zijn de positieve effecten van huid-op-huid contact tussen moeder of vader en baby ondertussen algemeen erkend. **Huid-op-huid contact** zorgt bij de baby een voor **daling** van **stresshormonen**, **stabilisatie** van **hartslag**, **temperatuur** en **ademhaling**, een **snellere** en **diepere slaap** en **stimulering** van **kalmerende hormonen**.
Coregulatie creëert dus een **fysiologische basis van veiligheid**. Die basis ondersteunt een mentaal verhaal van veiligheid, wat vervolgens leidt tot **veilige hechting** en sociale betrokkenheid. Herinner: 'eerst de toestand, dan het verhaal'. Via onze **coregulerende ervaringen** leren we: **'Is verbinding aangaan veilig?'**

3e pijler: Coregulatie

Een **afgestemde ouder-kind relatie** houdt in dat de ouder de **wijzigende** autonome **behoeften** van het kind **opmerkt** en daar **passend** op **reageert**. Deze wederkerige regulatie van autonome toestanden zorgt voor een gedeelde autonome ervaring, een gedeelde emotionele ervaring en een **gedeeld gevoel van veiligheid**. Deze ervaringen van afstemming vormen voor het kind de basis voor de wijze waarop het kind omgaat met interpersoonlijke relaties.

Mensen schrikken in eerste instantie vaak als ze deze info over coregulatie ontdekken. Het is echter **niet nodig ononderbroken afgestemd te zijn** om een **gereguleerd autonoom responssysteem** te ontwikkelen. Onderzoek wijst uit dat dit zich slechts ongeveer **één derde van de tijd** moet voor doen. Belangrijker is wat er gebeurt **na** een **breuk** in de afstemming. Breuken moeten kunnen worden **herkend** en **hersteld** om een veerkrachtig en gereguleerd flexibel systeem te vormen.



Onze ervaringen van coregulatie vormen bovendien de basis van ons vermogen tot gezonde **zelfregulatie**. Ook al ontwikkelen we doorheen ons leven zelfregulerende vaardigheden, onze **behoefte** aan coregulatie en sociale regulatie blijft ons **hele leven bestaan**.



3e pijler: Coregulatie

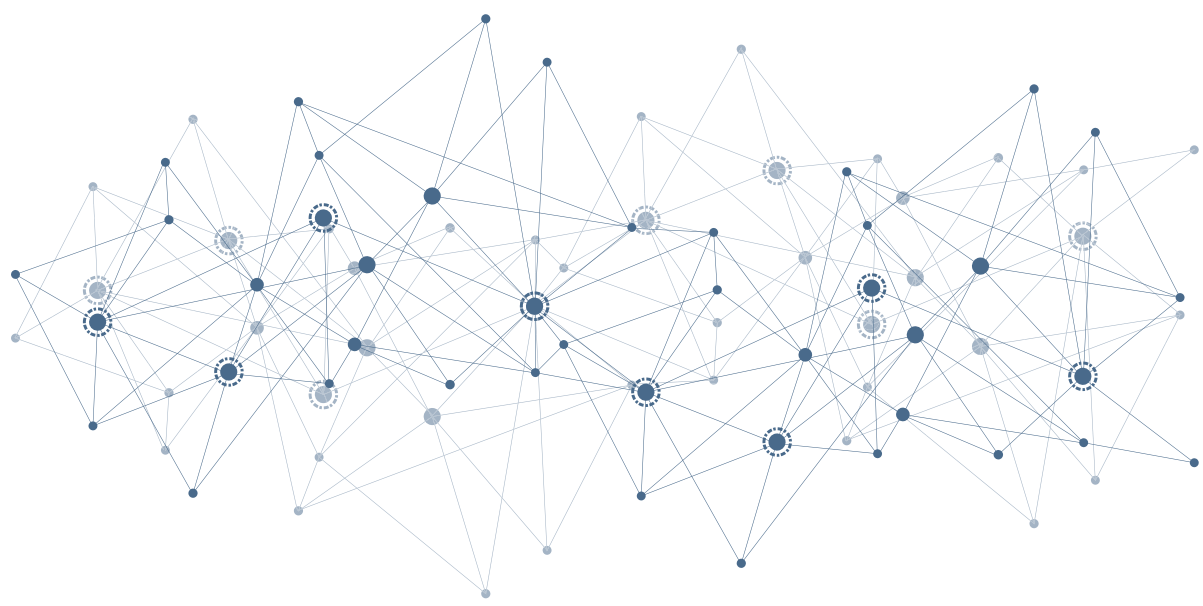
Het **autonome zenuwstelsel** wordt dus **gevormd** door onze (**vroegkinderlijke**) **relaties**. Gesteund door **coregulerende relaties** worden we **veerkrachtig**.
Relaties die overheerst worden door **gebrek** aan **afstemming** zorgen ervoor dat we uitermate bedreven raken in **overleven** en **zelfbescherming** en de **wereld** bekijken als een **gevaarlijke** en **beangstigende** plek.





'Trauma ontstaat niet omdat je pijn gedaan wordt, maar wanneer je alleen bent met je pijn.
Een traumageschiedenis is onlosmakelijk verbonden met het ontbreken van ervaringen met veilige en voorspelbare coregulatie.' (Deb Dana)

Dankzij **neuroplasticiteit**, het maken van **nieuwe verbindingen tussen neuronen**, kunnen **ervaringen** in het **heden** ons autonome zenuwstelsel gelukkig weer **omvormen**. Net zoals ons brein voortdurend verandert in reacties op innerlijke en externe factoren kan dit ook in het autonome zenuwstelsel.
We kunnen dus **doelbewust invloed uitoefenen** op onze nervus vagus en zo **groeien** naar meer **rust, veiligheid, veerkracht, verbinding en compassie**.



UIT BALANS: oorzaak van vele klachten

In de bespreking van de drie pijlers werd duidelijk dat **chronische en/of traumatische stress** een grote **impact** heeft op de **natuurlijke werking** van onze autonome zenuwstelsel.
Door onvoldoende ervaringen van **coregulatie** en de daardoor verminderde **neuroceptie**, verloopt het bewegen door de autonome toestanden minder soepel. De sympathicus en/of de dorsale vagus raken in overdrive of overlevingsstand om het individu te beschermen.
Het is niet veilig genoeg voor activatie van de ventrale vagus met al zijn regulerende capaciteiten. De natuurlijke balans is zoek!
Zoals we lazen bij neuroceptie gebeuren deze processen **automatisch** en **onbewust**.

Sympathicus in overdrive

Eerder beschreven we dat het sympathisch zenuwstelsel ontworpen is om na mobilisatie weer in de stand-by modus te gaan. Echter, als gevolg van gebrekkige neuroceptie wordt het **te scherp afgesteld**, waardoor het gevaar ziet wanneer er geen gevaar is. Hierdoor heeft de sympathicus te weinig momenten van rust of stand-by en raakt het in een overdrive of **overlevingsstand**.

Dit kan de volgende **klachten** geven:

- Angst
- Paniekaanvallen
- Woede
- Moeite met concentratie of doorzetten
- Relatieproblemen door gebrek aan afstemming met anderen, sociale betrokkenheid wordt opgeofferd om te overleven
- Overmatige waakzaamheid
- Steeds paraat om te vechten of te vluchten

Een sympathisch zenuwstelsel in overdrive kan ook heel wat gevolgen hebben voor de **gezondheid**:

- Hartaandoeningen
- Hoge bloeddruk
- Verhoogd cholesterol
- Gewichtstoename
- Geheugenproblemen
- Hoofdpijn
- Chronische spierspanning in nek, schouders en rug
- Maagproblemen
- Verhoogde vatbaarheid voor ziekten

UIT BALANS:
oorzaak van vele klachten

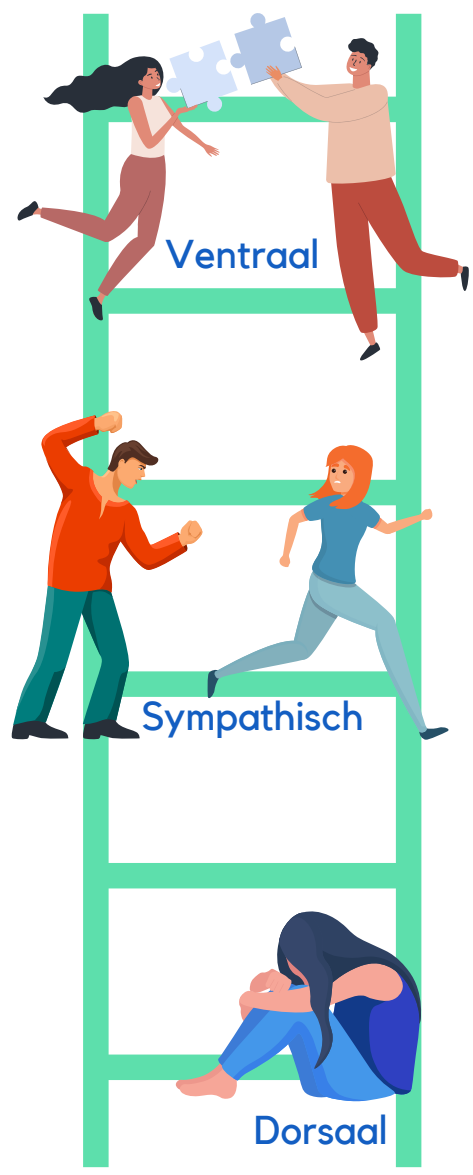
Dorsale vagus in overlevingsstand

Volgende problemen gaan gepaard met een dorsale vagus in overlevingstoestand:

- Dissociatie
- Geheugenproblemen
- Depressiviteit
- Sociaal isolement
- Gebrek aan energie om dagelijkse taken uit te voeren

Op vlak van gezondheid kunnen volgende klachten gelinkt zijn aan een dorsale vagus in overleving:

- Chronische vermoeidheid
- Fibromyalgie
- Minder goed werkend immuunsysteem
- Problemen met spijsvertering
- Chronisch energiegebrek
- Maagproblemen
- Lage bloeddruk
- Diabetes type 2
- Gewichtstoename



Neuroceptie veiligheid
Veilig
Verbonden
Sociaal betrokken

Neuroceptie gevaar
Actie
Gemobiliseerd
Vechten/vluchten

Neuroceptie levensbedreiging
Geïmmobiliseerd
Verlaagd bewustzijn
Ineenstorting

Voorbij het weten: Hervorm je autonome zenuwstelsel

Ik probeerde hiervoor de essentie van de polyvagaal theorie weer te geven.
Er is nog zoveel meer.
Ik legde vooral de nadruk op de drie pijlers en de kennis over de neurobiologische achtergrond van onze autonome ervaringen. Het werd duidelijk:

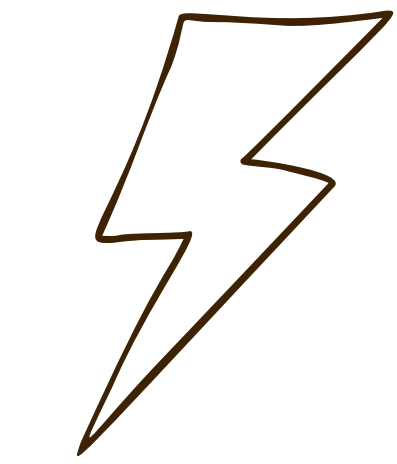
Een goed werkende ventrale vagus is het fundament om voluit te leven in de plaats van te overleven

Het geeft ons **veilige verbinding** en een **gezonde veerkracht** om te dealen met de shit die onlosmakelijk verbonden is met ons bestaan.

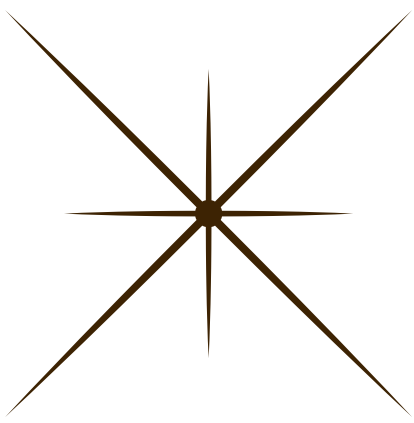
We weten dat ons zenuwstel **plastisch** is. Er worden steeds nieuwe verbindingen gemaakt tussen zenuwcellen. Het is dus mogelijk om op allerlei manieren onze ventrale vagus te verstevigen.

Dankzij neuroplasticiteit kunnen we ons autonome zenuwstelsel hervormen!

Is versterking van je ventrale vagus wenselijk? Dan heb je meer nodig dan kennis over de werking van het autonome zenuwstelsel. Het vraagt **nieuwsgierigheid**, **acceptatie** en **bewustwording** van jouw unieke zenuwstelsel met zijn specifieke **triggers** en **glimmers**.



Trigger
= wat je in sympathische activatie of dorsale immobilisatie brengt



Glimmer
= wat je in ventraal vagale toestand brengt

Voorbij het weten: Hervorm je autonome zenuwstelsel

Om meer balans en souplesse in een ontregeld autonoom zenuwstelsel te brengen zijn er bovendien **gerichte acties** nodig. Acties die helpen:

- omgaan met triggers, sympathische activatie & dorsale ineenstorting.
- soepel bewegen doorheen de verschillende autonome toestanden.
- meer glimmers of ventrale activatie in je leven te krijgen.



gevormd
door individuele en
relationele ervaringen

Ieder zenuwstelsel is uniek

Daarom is het belangrijk om **jouw unieke zenuwstelsel te leren kennen** én op zoek te gaan naar **acties** die meer evenwicht in jouw unieke zenuwstelsel kunnen brengen.

Ik beschrijf hierna enkele acties en **oefeningen** die velen helpen bij de **activatie** van de **ventrale vagus**. Onthoud het bovenstaande. Moesten deze zaken voor jou geen positief effect hebben, weet dat er nog veel andere mogelijkheden zijn om afgestemd op jouw zenuwstelsel actie te ondernemen.

Ademhalingsoefening

1

Ga in een comfortabele positie zitten of liggen, bij voorkeur met een rechte rug en ontspannen schouders.

2

Plaats een hand op je borst en de andere hand op je buik, net boven je navel.

3

Adem langzaam in door je neus en voel hoe je buik uitzet terwijl je ademt.

4

Houd je adem een paar seconden vast.

5

Adem langzaam uit door je mond, terwijl je je buik weer laat zakken.

Tel je graag tijdens het ademen? Gebruik de 4-7-8. Adem vier tellen in, houd 7 tellen vast en adem 8 tellen uit. Langer uitademen dan inademen stimuleert de ventrale vagus.

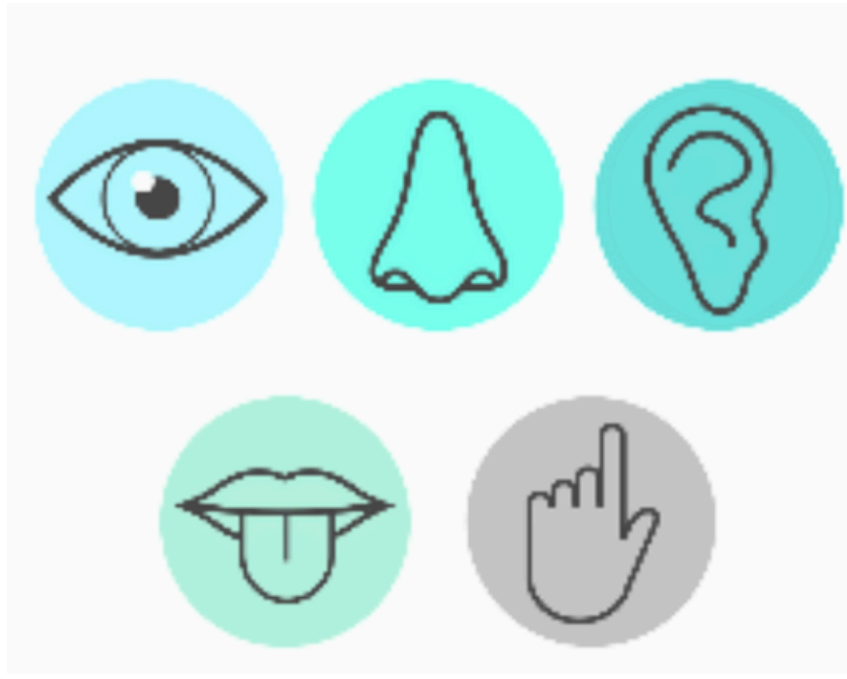
6

Herhaal deze ademhaling gedurende 5 tot 10 minuten, waarbij je je focust op de beweging van je buik.
Vind je dit te lang? Start met één minuut. Of 10 ademhalingen. Bouw stap voor stap op.



Zintuigen stimuleren

Het stimuleren van je zintuigen kan de ventrale vagus activeren. Denk aan activiteiten zoals luisteren naar rustgevende muziek, mindful wandelen/douchen/koken, genieten van aangename geuren, knuffelen met een geliefde, of het vasthouden van een warme kop thee...



Sociale verbondenheid



Sociale interactie en verbondenheid met anderen kunnen de ventrale vagus activeren. Zoek contact met **vrienden**, **familieleden**, **huisdieren** of andere mensen of dieren waarmee je je **verbonden** voelt. Dit kan helpen om gevoelens van veiligheid en ontspanning te bevorderen.

Gezicht hart verbinding —



1

Ga in een comfortabele positie zitten of liggen, bij voorkeur met een rechte rug en ontspannen schouders.

2

Plaats een hand op je borst en de andere hand op je voorhoofd.

3

Richt je aandacht op het contact van je handen met je voorhoofd en hart.

4

Verplaats de hand van het voorhoofd naar je wang.

5

Richt je aandacht op het contact van je handen met je hart en wang.

Wissel af tussen deze posities. Je maakt hier door contact met de gezicht-hart verbinding, deel van het sociale betrokkenheissysteem of de ventrale vagus.

Je kan deze oefening ook combineren met de vorige ademhalingsoefening.

Jouw uniek zenuwstelsel ontdekken & leren omarmen?



Online cursus/traject

Ontdek & omarm je zenuwstelsel

Sleutel tot meer rust, veilige verbinding, veerkracht en (com)passie!

KLIK HIER VOOR ALLE INFO

Wil je in jouw leven diepgaander aan de slag met de polyvagaaltheorie? Dat kan onder andere via de boeken in de bronvermelding hierna.

Ben je geen lezer of vind je het moeilijk jezelf te motiveren tot actie?
Ik ontwikkelde de online cursus/traject '**Ontdek en omarm je zenuwstelsel. Sleutel tot meer rust, veerkracht, veilige verbinding en (com)passie**'. Hier zetten we diepgaand in op het omarmen van een zenuwstelsel dat uit balans is door chronische - en/of traumatische stress. Ik ga in dit traject verder dan enkel de polyvagaaltheorie. Ons autonome zenuwstelsel is immers deel van het volledige zenuwstelsel, waaronder ons essentiële brein. Je leert ook over de **werking ons brein en de verbinding met het autonome zenuwstelsel**.
Via psycho-educatie (over de polyvagaal theorie, ons brein, stress, trauma, triggers, glimmers, de window of tolerance...), begeleiding in bewustwording van je unieke zenuwstelsel én **véél actie** om **je zenuwstelsel gericht te beïnvloeden**, zet je **stappen van overleven, zelfbescherming en onrust naar leven met meer innerlijke rust, veiligheid, veerkracht, verbinding, focus & (com)passie.**

Dit doen we met behulp van een leerplatform met:

- + 17u aan boeiende video's (alle theorie over het zenuwstelsel, de polyvagaal theorie, het brein, window of tolerance, stress, trauma, mindfulness, de kracht van diverse regulatiemethoden...)
- een uitgebreid digitaal illustratieboek + werkboek met oefeningen
- een mindfulnesstraining, want om ons zenuwstelsel te ontdekken en te omarmen is het essentieel om onze interne waarnemers positie goed te ontwikkelen. Zo kunnen we nieuwsgierig, zonder oordeel (of met zo weinig mogelijk, dat is al fantastisch) en met acceptatie onze emoties, gedachten, lichamelijke gewaarwordingen, gedragsneigingen... leren observeren.
- + 10 meditaties
- + 10 begeleide oefeningen om jouw unieke zenuwstelsel in kaart te brengen
- + 50 begeleide regulatie oefeningen

Wie ben ik?



Ik ben Kim Metten, psychotherapeute, EMDR-practitioner en opleider, gespecialiseerd in chronische stress, (complex) trauma en EMDR-therapie. Oprichter van 'praktijk voor psychotherapie & groei, De Appelboom' in Wezemaal (Rotselaar), regio Leuven/Aarschot, België.

Mijn missie is mensen ondersteunen in de groei naar meer bewustzijn, veerkracht, veilige verbindingen, (com)passie, moed & joy.
Naast individuele therapie wil ik via online cursussen/trajecten, lezingen en workshops informeren, bewustzijn bevorderen, nieuwe vaardigheden aanleren en veranderingsprocessen faciliteren.

Hopelijk ben je doorheen dit e-book net als ik overtuigd geraakt van het belang van het ontdekken en omarmen van je autonome zenuwstelsel.

Bronvermelding

Dana, D. (2020), Basisboek, de polyvagaaltheorie in therapie, het ritme van regulatie, Uitgeverij Mens!

Dana, D. (2021), De polyvagaaltheorie in therapie, op weg naar veiligheid en verbondenheid, 50 oefeningen voor cliënten. Uitgeverij Mens!

Dana, D. (2021), Flip-over. De polyvagaaltheorie in therapie, op weg naar veiligheid en verbondenheid. Inzicht in de wetenschap van veiligheid. Uitgeverij Mens!

Porges, S.W. & Dana, D. (2018), Therapeutische toepassingen van de polyvagaaltheorie. De kracht van veiligheid in diverse therapievormen. Uitgeverij Mens!

Swinnen, L. (2022), Activeer je nervus vagus, een evolutionair antwoord op stress- en angstklachten, trauma en een verminderde immuniteit. Uitgeverij Lannoo.

Roosenberg, S. (2021), De nervus vagus als bron van herstel. Uitgeverij Mens!