

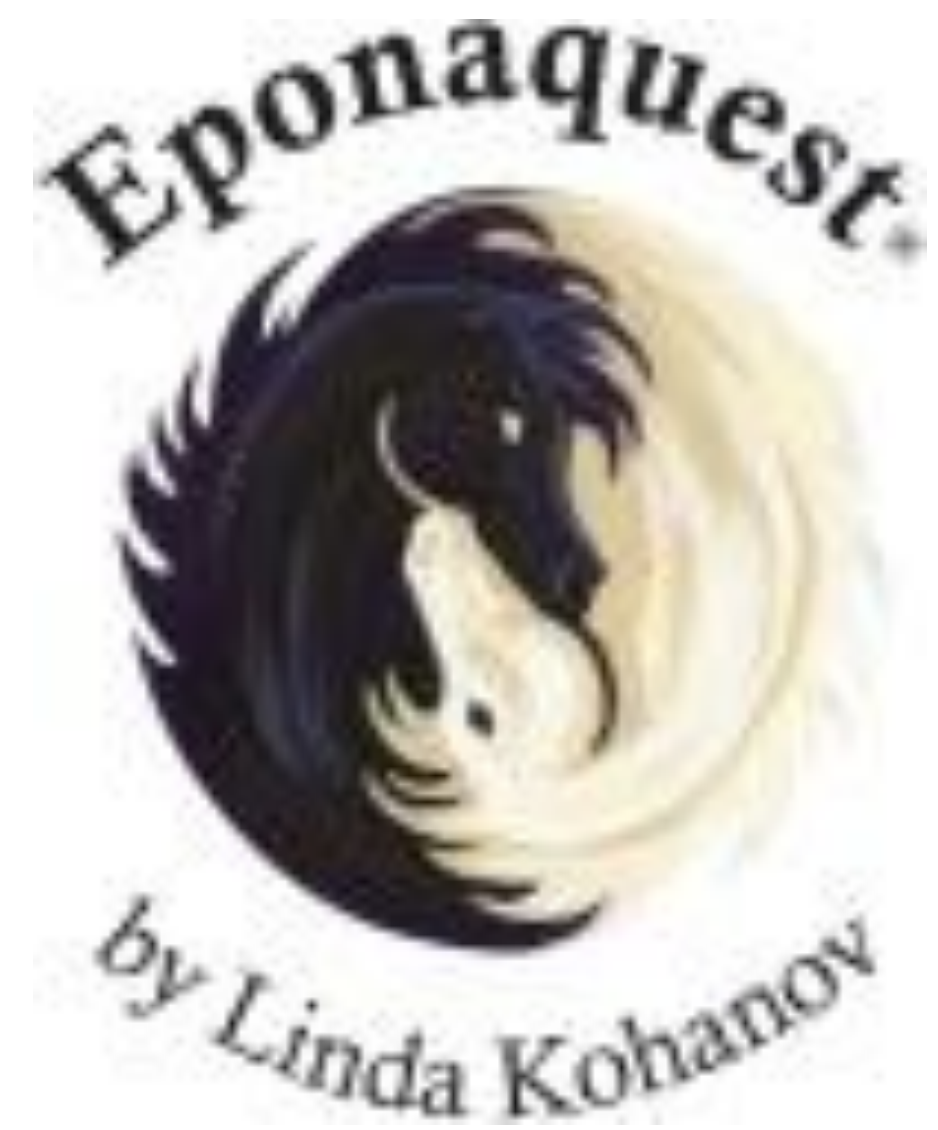


Wat is nodig om je “veilig” thuis te voelen?

Het perspectief vanuit ons zenuwstelsel

Babs Jasper, 17-10-2024, najaarsfestival thuis

Wie zijn wij?



www.likehorses.eu

We gaan het niet over paarden hebben..

Al zou de maatschappij

- ❖ **veiliger**
- ❖ **duidelijker**
- ❖ **liefdevoller**
- ❖

zijn als wij iets meer als paarden zouden zijn



We gaan het hebben over ons zenuwstelsel

- Je kunt erover lezen, ik kan er iets over vertellen, je kunt het met je hoofd gaan begrijpen
- Je moet het vooral ervaren om de impact ervan te begrijpen op ons dagelijks handelen én ons gevoel van veiligheid.

En dús het gevoel van
veiligheid bij jullie klant!



We gaan het hebben over ons zenuwstelsel

- Aan het eind hopen wij dat jullie:
 - Geïnspireerd zijn om je eigen zenuwstelsel te leren kennen en in te gaan zetten ten behoeve van het gevoel van veiligheid van de ander (en jezelf ;))
 - Een tool geleerd hebben hoe je dit doet!
 - Wat er nodig is om onze medemens zich thuis te laten voelen



We gaan ervaren





Paard en mens stellen continu dezelfde vragen aan elkaar en de wereld om hen heen:

Ben ik veilig? Ben jij veilig? Is de omgeving om ons heen veilig?



Polyvagaaltheorie in een notendop

De polyvagaaltheorie is de 'wetenschap van het veilig voelen'.

- Door te begrijpen wat er in het lichaam en het zenuwstelsel gebeurt, wordt het duidelijker hoe het gevoel van veiligheid ons gedrag beïnvloedt
- De Polyvagaaltheorie richt zich op het belang van "Veiligheid en verbinding" voor gezondheid, groei en herstel.

- Dr. Stephen Porges



Polyvagale principes

- Beschrijven uitgangspunten hoe ons zenuwstelsel werkt, waar we altijd mee te maken hebben
 - **HIERARCHIE**
Ons 'shut down' systeem is evolutionair gezien het meest oud, en is de makkelijkste "togotoo"
 - **NEUROCEPTIE**
Ons zenuwstelsel tast de hele tijd af of we veilig zijn, nog voordat ons hoofd het weet
 - **REGULATIE**
We kunnen ons eigen en het zenuwstelsel van een ander beïnvloeden





Gebaseerd op de autonome ladder

Een gezond ANS werkt rustig op de achtergrond en beweegt door de toestanden op de carrousel, waardoor verbinding, beweging en spijsvertering mogelijk is. We hebben een kritische massa aan ventrale energie nodig die actief en levend is in ons systeem om veilig te zijn en niet te overleven.

Gereguleerd "Ik voel me veilig"

Ventraal:

Socialiseren en realiseren: We voelen ons verbonden. In staat om onze doelen te bereiken.

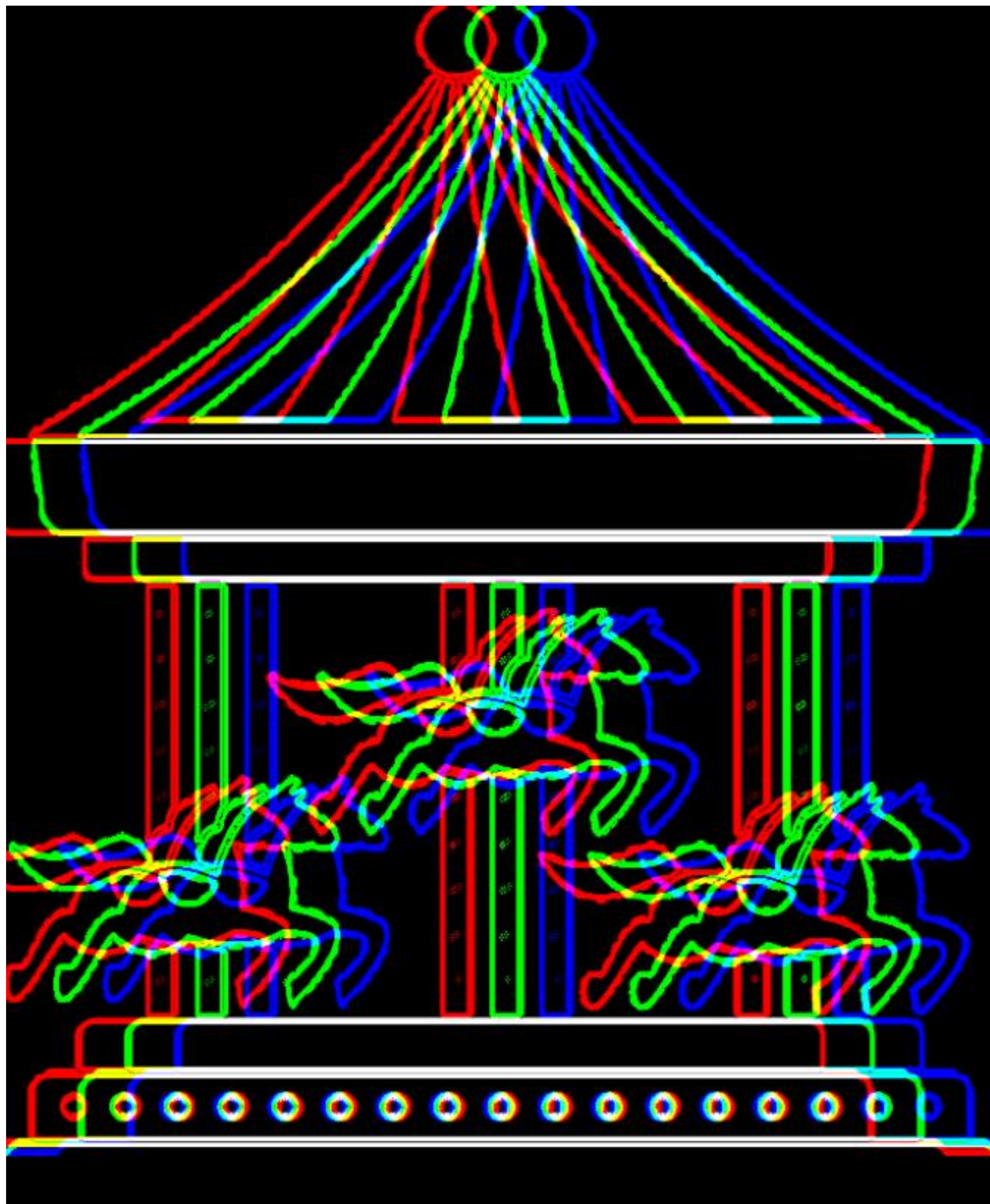
Sympathisch:

Move and Groove: We voelen ons misschien energiek en opgewonden.

Dorsaal:

Rust en spijsvertering: Onze hartslag vertraagt en we voelen ons kalm en ontspannen.

**We ervaren ook flow- of vermengingstoestanden.
Dit combineert een of meer van bovenstaande.**



Wanneer ventraal geen toezicht houdt op het systeem, gaan we naar een overlevingsstaat.

Ontregeld "Ik voel me onveilig"

Sympathisch:

vechten of vluchten: we voelen ons bedreigd, bang of angstig.

Dorsaal:

Geïmmobiliseerd: We voelen ons afgesloten, losgekoppeld van de wereld om ons heen.

We ervaren ook flow- of vermengingstoestanden. Dit combineert een of meer van bovenstaande.

Hoe polyvagale principes toe te passen om een situatie te ondersteunen

- Beheer de impact van een reactie door bewustwording en regulatie te oefenen
- Vervang een emotionele reactie door het benoemen van de feiten
- Verminder onbewuste reacties door kalmte, gereguleerde aanwezigheid en sociale verbinding aan te leren
- Drink iets kouds of zuig op een stuk hard snoep. De afleiding zal de activering onderbreken
- Concentreer op een beeld dat een positieve reactie oproept



Tekenen waar je op kunt letten bij de ander

- Verandering in lichaamshouding
- De toon van de stem gaat omhoog of omlaag
- Merkbare verschuivingen in oogcontact
- Verhoogde emoties, vervormingen en polarisaties



Wat kun je na vandaag al doen

- Lichaamstaal/gezichtsuitdrukkingen
- Toon van stem
- Omgeving en ruimte
- Spel, lachen en humor
- Adem

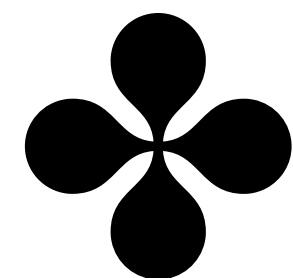
- Flexibel denken
- Respect
- Nieuwsgierigheid
- Medeleven
- Communicatie





Dank voor jullie aandacht!

- Ontmoet ons op de informatiemarkt!
- Contact ons op LinkedIn
- Blijf in verbinding, omdat in verbinding gewoonweg waardevoller is



www.likehorses.eu

