

Reguleren kun je leren

- een holistische benadering bij chronische stress -

Door Marianne Geersing

In de praktijk is er geen eenduidige aanpak bij chronische stress: van geen begeleiding tot de overtuiging dat cognitieve gedragstherapie een goeie aanpak is. Zolang lichaamsbewustwording en lichamelijk herstellen niet wordt meegenomen in de begeleiding, duurt herstellen langer én is het herstel niet duurzaam. Begeleiding bij chronische stress vereist een holistische aanpak.

Jasper merkt dat hij opnieuw - net zoals een paar jaar geleden - tegen een burn-out aan zit. Hij staat voor zijn gevoel de hele dag aan, hij ergert zich rot aan collega's en opdrachtgevers en slaapt slecht. Inslapen gaat moeilijk, hij wordt rond half 3 wakker en is regelmatig ineens klaarwakker in de vroege ochtend. Privé speelt er het nodige met de kinderen. Hij heeft regelmatig last van druk op zijn borst. Op het werk is het altijd druk, dus werkt hij minimaal 9 uur per dag. Je kan het toch niet maken om om 5 uur naar huis te gaan. 's Avonds en in het weekend wordt de laptop nog even opengeklapt. Hij heeft al langere tijd last van spierpijn in nek en schouder, heeft vaak hoofdpijn en is uitgeput na een dag werken. Zijn hoofd blijft maar malen over het werk: wat moet er nog gebeuren, komt het wel goed met het project, waarom doen mensen hun werk niet, de leidinggevende maakt foute keuzes, hoe los ik dit allemaal op? Daarnaast voelt hij zich minderwaardig en schuldig dat dit hem opnieuw overkomt en hij vraagt zich af of hij deze baan wel aan kan.

Bovenstaande casus staat niet op zichzelf. Een publicatie van TNO in de week van de werkstress van 2022 beschrijft dat 1,3 miljoen Nederlanders last hebben van burn-out klachten. Bij verzuim geeft 37% van de werknemers aan dat de reden de werkdruk en werkstress is. Het kost werkgevers in 2020 € 2,8 miljard aan verzuimkosten wegens werkstress. Naast deze kosten is er veel leed en verdriet bij de werknemer die zich ziekgemeld heeft.

De ervaring leert dat herstel van chronische stressklachten een bredere aanpak vraagt dan alleen een "mentale of psychische benadering". Zoals in bovenstaande casus wordt beschreven, is Jasper zowel mentaal als lichamelijk uit balans: zijn lichaam is gedisreguleerd. Een gedisreguleerd lichaam gaat hand in hand met een hoofd dat maar blijft denken en denken. Bij professionele begeleiding richting herstel moet er op een holistische manier gekeken worden. Aandacht voor en kennis van het lichaam is namelijk de eerste benodigde stap naar herstel. Zonder deze interventie wordt er geen duurzaam herstel bereikt. In dit artikel worden allereerst de kenmerken van een gedisreguleerd lichaam beschreven en waarom aandacht daarvoor belangrijk is. Vervolgens wordt uitgelegd hoe het autonome zenuwstelsel een centrale rol speelt in onze gezondheid en wat de effecten op het brein hierbij zijn. Aansluitend wordt beschreven hoe disregulatie ontstaat, met aandacht voor de schadelijke gevolgen van langdurige disregulatie en het gedrag wat disregulatie in stand houdt. Om te eindigen bij de beschrijving van de eerste stappen naar herstel.

Symptomen van een gedisreguleerd lichaam

Disregulatie van het zenuwstelsel is een term die gebruikt wordt om symptomen te beschrijven die voortkomen uit herhaalde activering van het zenuwstelsel of langdurige perioden van stress. LePera, blz 120

Een gedisreguleerd lichaam is een lichaam dat uit balans is. Normaliter herstelt een lichaam zichzelf na een stressvolle gebeurtenis en komt het weer in balans. In langdurige periodes van stress kan het gebeuren dat je zenuwstelsel zichzelf niet meer kan reguleren, en het uit balans raakt. Bij chronische stress ontstaan symptomen op emotioneel, lichamelijk en sociaal gebied, zie tabel 1.

Psychologische symptomen	Lichamelijke symptomen	Sociale symptomen
<i>Symptomen van activering</i>	<i>Symptomen van overmatige alertheid</i>	<i>Symptomen van hechting</i>
Schaamte, schuldgevoel, stemmingswisselingen, angst, paniek, agressie, ongerustheid, woede, schrik, verwarring, jezelf verwijten maken, je overweldigd voelen	Slapeloosheid, nachtmerries, snel schrikken, angst voor harde geluiden, beven, trillen, bonzend hart, migraine, spijsverteringsproblemen, auto-immuunziekten	Duwen en trekken in relaties of relaties vermijden, voortdurende angst om in de steek gelaten te worden (vaak resulterend in "aanhankelijkheid" of niet alleen kunnen zijn)
<i>Symptomen van jezelf afsluiten</i>	<i>Symptomen van spanning</i>	<i>Emotionele symptomen</i>
Niet in staat om contact te maken met mensen of ervaringen te doorvoelen, je licht in je hoofd en gevoelloos voelen, niet helder kunnen nadenken, angst om je uit te spreken of gezien te worden	Tandenknarsen, migraine, spierspanning of spierpijn, uitputting, chronische vermoeidheid	Geen grenzen hebben of te rigide "absolute grenzen" hebben zonder flexibel te zijn, sociale angst, prikkelbaarheid, sociale terugtrekking

Tabel 1 – Overzicht mogelijke symptomen gedisreguleerd lichaam LePera blz 120,121

In een gedisreguleerd lichaam is de balans tussen gevoel, gedrag en gedachten verstoord. Er is geen sprake meer van een natuurlijk evenwicht waarin het lichaam kan herstellen.

Als we kijken naar Jasper, ervaart hij lichamelijke klachten zoals slapeloosheid, bonzend hart, hoofdpijn, spierpijn en chronische vermoeidheid. Op emotioneel gebied ervaart Jasper ongerustheid, paniek, niet helder meer denken: geen overzicht meer hebben. Ook voelt hij zich schuldig en schaamt hij zich dat dit hem voor de tweede keer overkomt. Op sociaal gebied geeft hij zijn grenzen niet aan. Hij gaat maar door met hard werken, ook in privé-tijd, en hij is prikkelbaar.

Het belang van aandacht voor een gedisreguleerd lichaam

Een gedisreguleerd lichaam kan, zoals we in tabel 1 kunnen lezen, een enorme impact hebben op ons welbevinden en veel klachten veroorzaken. Waar velen sociale angst geneigd zijn te zien als een mentaal probleem, kan het samenhangen met een lichaam dat niet in

balans is. Daardoor zal de aanpak van sociale angst breder ingestoken moeten worden, dan alleen met gesprekken. Chronische stress of onverwerkte trauma's liggen aan de oorsprong van een gedisreguleerd lichaam.

In de literatuur zijn door de jaren heen steeds meer onderzoeken gepubliceerd met onderbouwingen voor een holistische aanpak bij mentale klachten.

- Eugene Gendlin, Amerikaans hoogleraar in de psychologie en filosofie, onderzocht in de jaren 60 en 70 van de vorige eeuw waarom sommige cliënten werkelijk baat hadden bij therapie en andere niet. Hij ontdekte dat 'de succesvolle cliënt' op een bepaalde manier met zichzelf en zijn problemen omgaat. Zo'n cliënt luistert van binnen en tast af hoe iets in zijn geheel aanvoelt, emotioneel én lijfelijk.
- Volgens de interpersoonlijke neurobiologie (Siegel, 2010) hangen psychische aandoeningen samen met hyperarousal of hypoarousal, en ook vanuit het polyvagale perspectief is dat een aannemelijk standpunt (Deb Dana, blz 40). De polyvagaaltheorie gaat ervan uit dat ons zenuwstelsel verschillende verdedigingsstrategieën hanteert wanneer we stress ervaren. Deze theorie is ontwikkeld door Stephen W. Porges. De polyvagaal theorie wordt ook wel 'de wetenschap van veiligheid' genoemd, waarmee we een verklaring hebben voor de werking van het autonome zenuwstelsel bij stress, trauma of angst (onveilig voelen).
- LePera beschrijft in haar boek dat zij door de bestudering van verslaving, de onlosmakelijke band tussen ons lichaam en onze geest ontdekte. Evenals de centrale rol die het autonome zenuwstelsel in ons mentale welzijn speelt. Dit wordt in de volgende paragraaf toegelicht.

De verbinding tussen ons brein en ons lichaam is dus belangrijk om mee te nemen bij stressklachten, lichamelijke klachten en mentale klachten. We kunnen ons brein en onze mentale problematiek niet los zien van ons lichaam. Het zenuwstelsel speelt hierin een centrale rol.

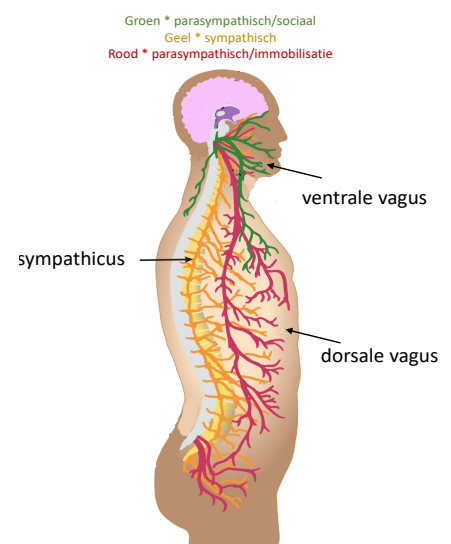
De centrale rol van het autonome zenuwstelsel bij regulatie

"De taak van het autonome zenuwstelsel is om ervoor te zorgen dat we overleven op momenten van gevaar en opbloeien in tijden van veiligheid." Deb Dana, blz 39.

Ons autonome zenuwstelsel speelt een grote rol in veerkracht, balans en gezondheid. Het autonome zenuwstelsel bestaat uit drie delen, zie afbeelding 2:

- het sympathische zenuwstelsel
- het parasympathische zenuwstelsel/de nervus vagus:
 - de ventrale vagus
 - de dorsale vagus.

Het autonome zenuwstelsel werkt op een voorspelbare wijze volgens een vaste hiërarchie. Deb Dana heeft de polyvagaal theorie van Stephen W. Porges praktisch toepasbaar gemaakt en de metafoer van een ladder geïntroduceerd (zie afbeelding 3). Het autonome zenuwstelsel zendt en zoekt signalen van veiligheid en gevaar. Er zijn twee antwoorden: of het is veilig



Afbeelding 2: het autonome zenuwstelsel

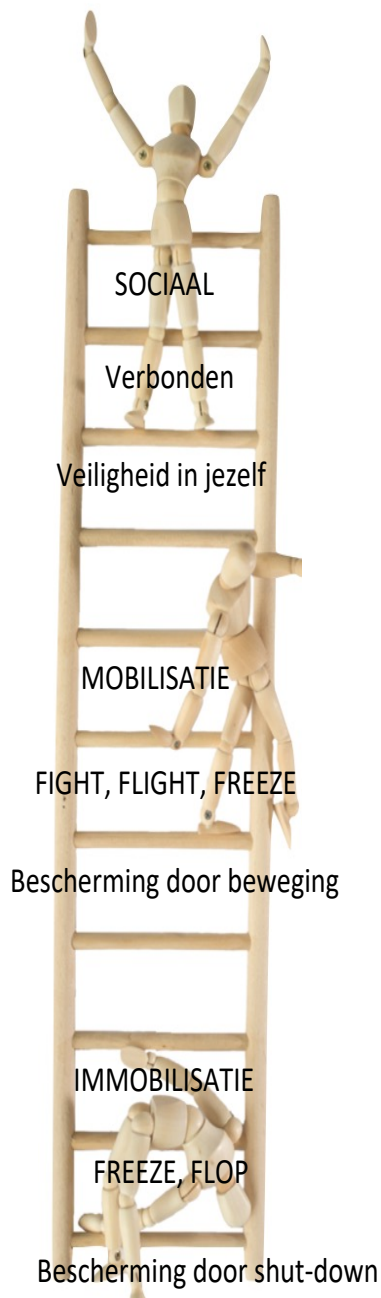
om een verbinding aan te gaan (coregulatie) - dan staan we bovenaan de ladder - of er wordt onveiligheid ervaren - en dalen we de ladder af.

Bovenaan de ladder in de ventrale vagus toestand voel je je veilig en verbonden. Verbonden met jezelf, met je lichaam, met je gevoel, met de ander en met de wereld om je heen. De andere twee systemen werken ook op volle toeren: het sympathisch zenuwstelsel regelt o.a. de bloedsomloop, hartslag, maakt energie beschikbaar zodat je elke dag opstaat en die dag prestaties kan leveren. De dorsale vagus zorgt ervoor dat de spijsvertering goed loopt en je kan herstellen van alle inspanningen.

Bij waargenomen gevaar daal je de ladder af en zijn alleen het sympathische gedeelte en de dorsale vagus nog actief: er ontstaat bewustzijnsvernauwing, het gaat om vechten of vluchten en er worden veel stresshormonen geproduceerd: adrenaline en cortisol. De spijsvertering is verstoord. Hyperarousal is een term die je ook bij deze traptrede kan gebruiken. Het gedrag is reactief en er worden patronen van bescherming ontwikkeld in plaats van patronen van verbinding. Patronen van bescherming kunnen er uit zien als overlevingsreacties: automatische en instinctieve reacties. Deze reacties kent en heeft iedereen in minder of sterkere mate, daarover later meer.

Lukt het niet om te vechten of te vluchten dan kom je onderaan de ladder terecht en werkt alleen de dorsale vagus nog. Je bent afwezig: fysiek ben je er wel, mentaal ben je afwezig, je hebt een verlaagd bewustzijn, de wereld voelt overweldigend aan, je verdwijnt of dissocieert en hebt problemen met je spijsvertering zoals constipatie, diarree of het prikkelbare darmsyndroom. Hypoarousal past als term bij deze toestand.

De toestand van het autonome zenuwstelsel heeft effect op de werking van het brein. In afbeelding 3 hieronder wordt dat beschreven en in de paragraaf daarna verder toegelicht.



VENTRALE VAGUS TOESTAND

Parasympathicus

Ik ben OK, betrokken, licht, aangesloten en gezien. De wereld is OK, vol mogelijkheden en uitnodigend.

Ordering, gereguleerd en klaar voor contact

FLOW, creëren, genieten, beziel, ademruimte

Amygdala scant - veilig

Hippocampus: slaat herinneringen, informatie en ervaringen op
BROCA – gedachten en gevoelens worden omgezet in woorden
Prefrontale cortex: emoties en impulsen worden gereguleerd. Er kan worden gepland en geleerd. Informatie wordt verwerkt en problemen opgelost

SYMPATHISCHE TOESTAND

Sympathicus (gaspedaal)

Ik ben rusteloos, raar, slecht. Ik voel me geagiteerd, opgesloten/ingesloten en niet gerespecteerd. De wereld is beangstigend, onvriendelijk en ontvlambaar

**Te veel energie en overspoeld/overweldigd
CHAOS, Bewogen, hoge adem**

Amygdala actief – onveilig

Hippocampus – slaat geen informatie meer op, maakt geen herinneringen en kan herinneringen niet ophalen
BROCA: gillen, schreeuwen. Spraakwaterval.
Prefrontale cortex – emoties en impulsen moeilijk te reguleren, plannen en informatie opslaan gaat niet. Problemen oplossen lukt niet meer

DORSALE VAGUS TOESTAND

Parasympatics in noodrem toestand

Ik ben alleen, eenzaam, geen liefde waard, onzichtbaar, verloren. Ik voel me leeg, afgesloten en ongewenst. De wereld is koud, leeg, onbewoonbaar en donker

**Uitgeput en verdoofd
DUISTERNIS, (spoor) bijster, ademnood**

Amygdala actief – onveilig

Hippocampus – slaat geen informatie meer op, maakt geen herinneringen en kan herinneringen niet ophalen
BROCA: stotteren, hakkelen of kan niet meer praten
Prefrontale cortex – emoties en impulsen moeilijk te reguleren, plannen en informatie opslaan gaat niet. Problemen oplossen lukt niet meer

Afbeelding 3 - ©"Deb Dana, De polyvagaal theorie in therapie", ©Rileys, i-asc.org voor plaatje ladder, met aanpassingen en aangevuld met elementen uit "Wanneer de alarmbel rinkelt, Anne van den Ouwelant" door Marianne Geersing

De samenwerking tussen het brein en het zenuwstelsel

De toestand van het autonome zenuwstelsel heeft dus effect op de werking van het brein. In ventrale vagus toestand (bovenaan de ladder) is in het brein de amygdala (ons angstcentrum) bezig met behulp van de ventrale vagus om voortdurend te checken of het nog steeds veilig is. Zolang de zintuigelijke informatie die binnenkomt zegt dat het OK is, blijft de amygdala kalm. De andere breindelen doen wat ze behoren te doen. Onze hippocampus bijvoorbeeld slaat herinneringen, informatie en ervaringen op. Het Broca spraakcentrum zorgt ervoor dat je je gedachten en gevoelens om kan zetten in woorden. De (pre)frontale cortex zorgt ervoor dat je emoties en impulsen worden gereguleerd. Het organiseert de overige executieve functies zoals plannen, informatie filteren, problemen oplossen etc. Je voelt zelfvertrouwen, je kan keuzes maken, voelt je grenzen en je weet wat je belangrijk vindt in het leven.

Wanneer de amygdala de alarmbel luidt, dalen we de ladder af. In het brein zijn de prefrontale cortex, de hippocampus en het Broca spraakcentrum “dicht gegaan”. Die helpen niet om te overleven. De hippocampus levert geen informatie meer, maar slaat ook geen nieuwe informatie op. Het Broca spraakcentrum zorgt ervoor dat je gaat gillen, schreeuwen, stotteren of hikkelen. Je wordt een spraakwaterval of je kunt juist niet meer praten. Omdat de prefrontale cortex niet werkt, kun je je emoties en impulsen moeilijk reguleren. Je executieve functies zijn beperkt(er), je overziet het allemaal niet meer goed.

Bij chronische stress is het bekend dat ons cognitief functioneren sterk verminderd is op het gebied van executieve functies, aandacht en geheugen en dat deze cognitieve klachten lang kunnen aanhouden. Deze klachten zijn soms ver terug te voeren: geen jeugdherinneringen hebben en niet hebben kunnen leren op school: geen informatie kunnen opslaan. Daar gaan we in de twee volgende alinea's op in.

Kijkend naar Jasper, komt wat Jasper ervaart overeen met de sympathische toestand en gedurende de dag ervaart hij soms ook de dorsale vagus toestand.

Het ontstaan van een gedisreguleerd lichaam

Het ontstaan van een gedisreguleerd lichaam kan op diverse momenten in het leven ontstaan/ diverse oorzaken hebben:

- De oorsprong kan al ontstaan in de baarmoeder. Als een moeder tijdens de zwangerschap veel stresshormonen produceert door welke reden dan ook, heeft dat effect op het zenuwstelsel en het brein van een foetus.
- Het zenuwstelsel van een baby kan zich aanpassen aan die onveiligheid waardoor een baby al vroeg in het leven niet bekend is met het gevoel van veiligheid. Kinderen die opgroeien onder stressvolle en onveilige omstandigheden zoals gepest worden, misbruik of chronische verwaarlozing hebben doorgaans geen veerkrachtig stress-systeem kunnen ontwikkelen omdat hun hersenen en lichaam continue in de overlevingsstand staan. Dit wordt ook wel een complex, chronisch trauma genoemd. In een ideale situatie bieden ouders kinderen steun en support waardoor er verbindingspatronen worden ontwikkeld en het kind zich veilig voelt.
- Een eenmalige (enkelvoudige) traumatische ervaring kan er ook voor zorgen dat je lichaam gedisreguleerd raakt.

- Maanden tot jaren boven je kunnen leven, of met andere woorden: door roofbouw op je lichaam te plegen. De “sandwichfase” is berucht om haar roofbouw: (werkende) ouders met jonge kinderen, die ook de mantelzorg voor hun ouders op zich moeten nemen. Elk vrij moment gaat op aan “zorgen voor”: zorgen voor kinderen of zorgen voor de ouders. Deze (werkende) ouders kunnen door uitputting in de overlevingstand terecht komen.

De ernst van chronische disregulatie - sympathische toestand of dorsale vagus toestand

Zoals hierboven beschreven, verkeren sommige mensen vanaf hun jeugd al in een sympathische toestand. Zij zijn zelfs niet gewend aan de ventrale vagale toestand. Het ervaren van die toestand kan onveilig voor hen voelen waardoor ze gauw weer teruggaan naar de sympathische toestand. Dit gebeurt helemaal onbewust. LePera beschrijft in haar boek dat de sfeer bij haar thuis altijd stressvol en angstig was. Haar lichaam was zo aan de verhoogde stresshormonen uit haar jeugd gewend, dat zij er als volwassene ook lange tijd onbewust naar verlangde om die emotionele basis te blijven ervaren. Ze voelde zich niet zichzelf als ze niet in de “emotionele verslavingscyclus” zat. In dit geval ben je verslaafd aan het stresshormoon cortisol. Kenmerken hiervan zijn: veel en vaak conflicten in relaties, nooit stil kunnen zitten, je agenda helemaal vol proppen, geen grenzen voelen of hebben, veel drama in je leven. Rust nemen of op de bank zitten voelt heel oncomfortabel omdat je lichaam in sympathische toestand verkeert, in vluchtmodus. Je hoofd maakt overuren. Let op: dit is een volledig onbewust autonoom proces. Voor velen is dit normaal, ze voelen zich verveeld, leeg of hebben behoefte aan afleiding als zij geen stress of cortisol hebben. Men heeft steeds meer stress nodig om zich zichzelf te voelen.

Naast het (te) veel voelen van emoties, kan het ook voorkomen dat iemand "niets" of "weinig" voelt. Hierover beschrijft Nicolai (Emotieregulatie, blz. 138):

“Bij ontregeling denkt men meestal het eerst aan te veel: te veel angst, labiliteit, woede-uitbarstingen, maar het meest kwellende in de praktijk van de psychotherapie is juist het niet voelen. We noemen dat vervreemding”.

Alle emoties zijn verdwenen. Men verkeert dan in de overlevingstoestand van het dorsale vagale systeem, het systeem van overgave en ineenstorting. Je voelt je uitgeput en hebt niet de energie om contact te maken met de wereld om je heen. Je verbreekt de verbinding en verdwijnt. Deze mensen vinden het eng om de energie van mobilisatie te voelen. Zij voelen überhaupt niets. Een poging om “omhoog” te klimmen op de ladder, leidt vaak tot ineenstorting.

Beide groepen kampen met de gevolgen van disregulatie. Gevolgen die zich vaak uiten in gezondheidsklachten. Verslavings- en stressdeskundige Gabor Maté beschrijft in het boek “Als het lichaam nee zegt”, de relatie tussen chronische stress en het ontstaan van ziekte. Hij noemt chronische stress ook wel “verborgen stress” omdat zijn cliënten zich doorgaans niet bewust zijn van hun chronische stress en daarnaast ook niet van hun gedrag wat die stress in stand houdt.

Jasper houdt niet van stilzitten, 's avonds op de bank zitten is niet aan hem besteed. Als hij moe is, gaat hij juist nog even door. Nog even het gas erop, nog even de laptop open.

Kenmerkend gedrag bij een gedisreguleerd lichaam - overlevingsstrategieën

Een gedisreguleerd lichaam heeft impact op ons gedrag en ons gedrag houdt de disregulatie in stand. Vanuit beschermingsmechanismes ontwikkel je soms al heel jong overlevingsgedrag. Bij oplopende stress en spanning schiet je als volwassene automatisch, instinctief en onbewust in overlevingsgedrag. Dit gedrag herkennen we allemaal in meer of mindere mate.

Marsman (2022) onderscheidt een zestal automatische en instinctieve reacties:

Fight	Vechten, verdedigen	Ruzie maken, schreeuwen, woordelijk aanvallen, geïrriteerd zijn
Flight	Op de vlucht slaan	Vermijden
Freeze	Bevriezen - veel energie aanwezig	Verlamd, passief, niet in beweging komen
Follow	Volgen, onderwerpen	Dominante manager klakkeloos gehoorzamen
Fawn	(Extreem) pleasen, conflictvermijding	Te groot oog voor de behoeften van de ander, de ander altijd eerst
Flop	Ineenstorten - geen energie	Terugtrekken, alleen, eenzaam

Bewustwording en herkennen van ons overlevingsgedrag is een inzicht gevende stap naar herstel.

Jasper werkt al sinds de lagere school heel hard. Heel hard werken om zodoende gezien te worden en erkenning te krijgen. Je zou kunnen stellen dat er thuis sprake was van chronische verwaarlozing en door dat harde werken werd hij wél gezien en kreeg hij waardering. Jasper pakt al het werk op dat langskomt, hij vraagt zich eigenlijk niet af of iemand anders het niet kan doen. Collega's hebben het ook al zo druk en hij is niet gewend om nee te zeggen.

De weg naar herstel – reguleren kun je leren

Je kan je zenuwstelsel stap voor stap leren anders te reageren, je kan veiligheid (anders) gaan ervaren waardoor je je anders en dieper kan verbinden met jezelf en anderen.

De eerste stap is altijd bewustwording. Bewustwording van lichamelijke signalen, bewustwording van overlevingsreacties, bewustwording van chronische stress. Hoe zit dat bij jou? Welke beschermingspatronen herken jij? Om jezelf en je lichaam beter te leren kennen op dit gebied, is het noodzakelijk meerdere keren per dag met aandacht te luisteren en kijken naar je lichaam en gedrag. Als je dit niet gewend bent, voelt het in eerste instantie heel onnatuurlijk aan. Daardoor ervaar je meestal weerstand.

Meer bewustwording creëren kan op twee manieren: top-down en bottom-up.

Top down – vanuit de hersenen naar het lichaam

- Meditatie
- Trainen van je aandacht – mindfulness, letten op hoe je lichaam reageert
- Strakke leefregels bij chronische stress
- Een nieuw verhaal over jezelf creëren: de kracht en de kwetsbaarheid van wat we onszelf vertellen om te overleven
- Journalen, zie ook het kader “van onbewust naar bewust..”

Bottom up – de kracht van je lichaam gebruiken

- Ademhalingsoefeningen: gedurende de dag of expliciet als je een “fight reactie” voelt opkomen
- Koudetherapie – gezicht onderdompelen in water, icepacking op het voorhoofd of in de nek
- Yoga
- Gezonde voeding, minder suiker, alcohol en cafeïne
- Supplementen: vitamines, mineralen
- Slaap en rusten/herstelmomenten gedurende de dag
- Bewegen, wandelen en als het lichaam het toelaat: sporten
- Samen spelen, zingen, dansen
- Knuffelen met jezelf of met iemand anders die gereguleerd is
- Muziek luisteren, mee “hummen” en neuriën
- Bewust kauwen en zuigen: activeert de nervus vagus
- Focussen: de wijsheid uit je lichaam halen

Van onbewust naar bewust.....

Een werkvorm die ik in mijn praktijk inzet is het “weekschema”. Cliënten houden per dag(deel) bij hoe ze hebben geslapen, wat ze hebben gedaan en hoe ze zich voelden (+,0,-). Per dag wordt ook aangegeven waar ze energie van kregen of wat energie gekost heeft. Waar het in het begin heel feitelijk wordt bijgehouden, worden er wanneer de weken en/of maanden vorderen meer reflecties en lichamelijke gewaarwordingen vermeld. Mooie momenten zijn als cliënten ook weer de positieve emoties gaan ervaren: intens genieten van het eten, van een huisdier, een goed gesprek met een geliefde. De kleine stappen die men zet in meer bewustwording, waardoor de intuïtie en het zelfvertrouwen kunnen groeien en de eigen grenzen worden aanvoeld.

Jasper heeft zich ziek moeten melden, werken ging niet meer. Hij is begonnen met zijn herstel: hij heeft alles uit zijn agenda geschrapt en doet alles in de eerste versnelling. Eén activiteit per dag doet hij, waarbij boodschappen doen in het begin ook telt als een activiteit. Gedurende de dag rust hij veel en overdag slaapt hij ook. Elke dag een wandeling met de hond: rustig lopend. Het voelde voor Jasper als volkomen tegennatuurlijk, dat niks doen de hele dag en inzoomen op zijn lichaam en gevoel. Dat ging gepaard met veel weerstand. Na maanden kwam er iets meer gewenning in. Hij kon emoties voelen, zowel de negatieve als de positieve. Hij kon weer genieten van kleine dingen, zijn zelfvertrouwen groeide weer. Grenzen werden beter ervaren waardoor het perspectief op werk veranderde. Jasper wil niet meer zoveel en hard werken, hij wil ook tijd voor zichzelf en zijn gezin.

Tot slot

In een maatschappij waar veel verzuim is door chronische stress, is een gedegen aanpak om deze problematiek duurzaam op te lossen van groot belang. Met de uitleg over de symptomen, gevolgen, het ontstaan en de ernst van een gedisreguleerd lichaam is beoogd het holistische perspectief te onderbouwen. Medici, therapeuten en psychologen: herstel van chronische stress vereist een holistische aanpak voor duurzaam herstel. Help mee om deze klachten duurzaam de wereld uit te helpen.

Literatuur

Dana, D. (2020) Flipover de polyvagaal theorie in therapie. Eserveen: Uitgeverij Mens!

Dana, D. (2020) De polyvagaal theorie in therapie. Op weg naar veiligheid en verbondenheid. Eserveen: Uitgeverij Mens!

Gendlin, E. (2021) Focussen, gevoel en je lijf. Haarlem: Uitgeverij De Toorts

Hamming, C. (2020) White paper, een nieuwe kijk op stress. Website CSR centrum, expertise centrum stress en veerkacht

LePera, N. (2022), How to do the work, herken je patronen, laat je verleden los, kies wie je wilt zijn. Utrecht/ Antwerpen: Kosmos Uitgevers

Maté G. (2021), Wanneer je lichaam nee zegt. Verborgene stress en de gevolgen voor je gezondheid. Utrecht: uitgeverij AnkhHermes

Marsman, A. (17-10-2022) Webinar voor de Drakentemmers

<https://www.drakentemmers.nl/nieuws/veel-waardering-voor-webinar-trauma-en-het-lichaam-van-anne-marsman/>

Nicolai, N (2018) Emotie regulatie, als basis van het menselijk bestaan. Houten: Bohn, Stafleu, Van Loghum

Nicolai, N. (2020) In levende lijve: het lichaam in de psychotherapie. Houten: Bohn, Stafleu, Van Loghum

TNO, Factsheet week van de werkstress 2022

Van den Ouwelant, A. (2022) Wanneer de (alarm)bel rinkelt, psycho-educatie aan de hand van symbolen. Kootwijkerbroek, Trauma Company.

Afbeelding 2, afbeelding ladder, <https://i-asc.org/when-life-throws-at-you-cover-it-in-glimmer/>

Afbeelding 2, gedeelte tekst <https://rilegs.nl/artikelen/ritme-van-de-regulatie/>