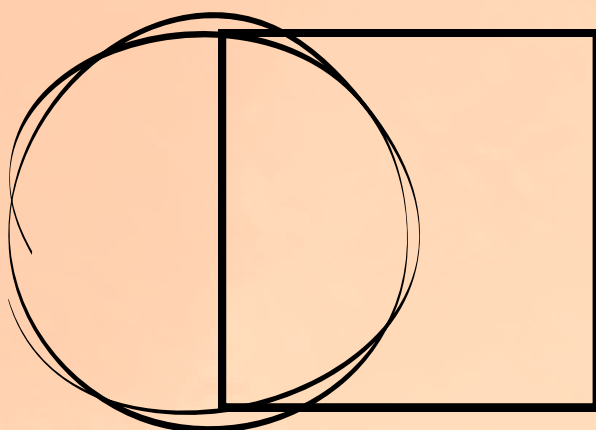


Veiligheid als vertrekpunt

Bij emotionele, sociale en stressgerelateerde klachten

E-book



ENTRADA

INHOUD

3

Introductie

4

Veiligheid

6

Veiligheid en het Zenuwstelsel

13

Veiligheid en Emoties

17

Veiligheid en Hernieuwde kracht

18

Jouw proces

19

Veiligheid en therapie

INTRODUCTIE

Leuk dat je dit e-book hebt gedownload.

Of je nu zelf stappen in je proces wilt zetten of zoekt naar de juiste begeleiding hierbij... Veiligheid blijkt altijd het vertrekpunt te zijn om te kunnen groeien als mens. Om hetgeen we echt spannend of ingewikkeld vinden, aan te kijken en duurzaam aan te pakken.

In dit e-book kun je allerlei lagen van veiligheid verkennen. Bijvoorbeeld waarom veiligheid zo belangrijk is in jouw proces, waarom het een cruciale rol speelt in onze binnenwereld en hoe je de veiligheid in jezelf kunt vergroten. Een reeks aan oefeningen zijn opgenomen voor deze eerste verkenning.

Daarnaast helpt het je om een inschatting te maken waar jij in je proces staat en waar je op kunt letten als je in jouw behoeften gaat voorzien.

Veiligheid

Het begrip 'veiligheid' is vooral bekend van fysieke en praktische gevaren, zoals bij geweld en natuurrampen. Dan heb je jezelf veilig te stellen. Soms kunnen we ook over een fijn persoon zeggen dat we ons veilig voelen bij hem of haar. Ik zal je uitleggen dat veiligheid nog veel meer lagen en diepgang kent. En je zult zien dat het uiteindelijk allemaal met elkaar in verbinding staat.

Beginnend bij je lichaam die daadwerkelijk een ingebouwd veiligheidssysteem heeft, waar het zenuwstelsel een grote rol in speelt. Dit systeem heeft ook weer effect op stress en emoties. Tegelijkertijd/daarnaast kun je je op een emotionele laag (on)veilig voelen. Bijvoorbeeld door een persoon, een bepaalde situatie/life-event, of door onverwerkt trauma.

En wat dacht je van de moed die je nodig hebt om (eindelijk) dat moeilijke thema in je leven aan te pakken? En/of je emoties onder ogen te komen. Dat is spannend, eng of gevoelsmatig zelfs gevaarlijk. En als je geen idee hebt hoe je dat doet, zal het zelfs nog vele malen spannender voelen, want onbekend = onveilig.

Als je er samen met iemand aan gaat werken, dan speelt de veiligheid in het contact (of de afwezigheid ervan) een belangrijke rol. En soms denk je dat het veilig genoeg is, maar toch geeft je hoofd of lichaam zich niet over aan het moment, de emoties of kwetsbaarheid die nodig is om een stapje te kunnen zetten. Terwijl je daar wel naar verlangt.



Met een innerlijk gevoel
van veiligheid kan je
jezelf op ieder moment
en in elke situatie
opvangen.

Veiligheid en HET ZENUWSTELSEL

Je lichaam heeft een slim systeem dat samenwerkt om je veilig te houden. Dit systeem zorgt ervoor dat je lichaam snel kan reageren op noodsituaties en zich kan aanpassen aan veranderingen in je omgeving. Maar, het maakt geen onderscheid tussen echte gevaren (zoals levensbedreigende situaties) en psychologische stress (zoals zorgen over werk of emotionele ballast), omdat het is ontworpen om snel te reageren op elke vorm van bedreiging. Dat kan ervoor zorgen dat je lichaam aanhoudend in de stress-stand (of 'gevaarstand') staat.

Een belangrijk onderdeel van dit systeem is het autonome zenuwstelsel, dat onbewuste lichaamsfuncties zoals ademhaling, hartslag en spijsvertering regelt. Het autonome zenuwstelsel bestaat uit twee delen: het sympathische en het parasympathische zenuwstelsel. Wanneer je stress ervaart, activeert het sympathische zenuwstelsel de "vecht-of-vlucht"-reactie, waardoor je hartslag en ademhaling versnellen en je bloeddruk stijgt. Aan de andere kant helpt het parasympathische zenuwstelsel je om te ontspannen en te herstellen door je hartslag en ademhaling te verlagen.



Parasympathisch
zenuwstelsel



Sympathisch
zenuwstelsel

Laten we eens kijken hoe het op dit moment met jouw lichaam en zenuwstelsel gaat. Met de ademhalingstests en de lichaamscheck hieronder kun je een eerste indruk krijgen. Misschien merk je dat, terwijl jij rustig op je stoel zit, je lichaam meer actief is dan je in eerste plaats dacht. Of dat je lichaam juist op dit moment al redelijk ontspannen is.

Ademhalingstest 1

Meet gedurende een minuut je ademhaling. Één inademing en één uitademing tellen samen als één ademhaling. Hoeveel ademhalingen tel je in 1 minuut?



Ademhalingstest 2

Tijdens deze tweede ronde kun je je ademhaling verder onder de loep nemen met de volgende vragen:

- Adem je door je neus en/of mond?
- Beweegt je buik mee (in en uit)?
- Zijn je schouders opgetrokken?
- Hoe voelt je lichaam verder?

Enkele kenmerken van een ontspannen ademhaling zijn:

- Minder dan 15 ademhalingen per minuut
- Je ademt naar je buik: bij in- en uitademing beweegt je buik mee.
- Je ademhaling is dieper, minder oppervlakkig en langer.
- Je spieren zijn ontspannen. Je schouders en borst voelen los en vrij.
- Je lichaam voelt rustig in plaats van gejaagd.

Lichaamscheck / test 3

Naast je ademhaling kun je ook op andere manieren iets opmerken van je (para)sympathisch zenuwstelsel. Loop het volgende langs in je lichaam:

- Voelen je spieren ontspannen of (licht) gespannen?
- Hoe ontspannen is je lichaamshouding? Doe waar nodig aanpassingen voor ontspanning.
- Hoe voel je je? (ontspannen, gejaagd, nerveus, alert, leeg, tevreden, geïrriteerd...)
- Heb je een verhoogde hartslag? (Tip: Door even je adem in te houden kun je ondertussen makkelijker je hartslag voelen. Maar je kunt ook je hand op je hart leggen of voelen aan je pols)

Deze reacties zijn dus allemaal bedoeld om je lichaam voor te bereiden op actie in stressvolle situaties. Hoewel dit nuttig kan zijn in acute situaties, kan het langdurig actief zijn van het sympathische zenuwstelsel door chronische activatie schadelijk zijn.

Wil je meer zicht krijgen op het functioneren van jouw zenuwstelsel, dan raad ik je aan om aankomende periode vaker en meer bewust aandacht te hebben voor je ademhaling en je lichaam.

Op de volgende bladzijdes staan enkele oefeningen waarmee je meer rust en veiligheid in je lichaam kunt creëren (de activatie van het parasympathisch zenuwstelsel).

OEFENING



Doel

Met deze oefening kun je gemakkelijk en op ieder moment je lichaam helpen om weer te bewegen richting veiligheid en rust.

Oefening

Merk eerst je ademhaling en lichaam op. Adem diep in (liefst richting/met je buik). En zucht daarna uitgebreid uit. Doe dit ongeveer drie keer. Merk opnieuw je ademhaling en lichaam op. Herhaal eventueel.

Regelmaat

Soms zul je direct effect merken. Maar als je sympathisch zenuwstelsel vaak of chronisch actief is, dan heeft het ook tijd en regelmatige voeding nodig. Doe deze oefening dan ook regelmatig - of zelfs meermaals per dag.

Bewegen richting veiligheid en ontspanning

Veiligheid

HET ZENUWSTELSEL EN EMOTIES

Als de 'gevaarstand' van het lichaam vaak of chronisch geactiveerd is, heeft dat ook een grote invloed op emoties en mentale gezondheid. De voortdurende activering van het sympathische zenuwstelsel kan leiden tot:

Angst

Omdat het lichaam in een constante staat van paraatheid is, kunnen angstgevoelens beginnen, aanhouden en/of verergeren.

Somberheid

De gevaarstand van het lichaam verstoort stofjes zoals serotonine en dopamine, die betrokken zijn bij het reguleren van stemming en genot.

Prikkelbaarheid en stemmingswisselingen

De constante aanwezigheid van stresshormonen kan leiden tot een verhoogde prikkelbaarheid en stemmingswisselingen.

Verminderde cognitieve functie

Chronische activatie kan het geheugen, de concentratie en het vermogen om heldere beslissingen te nemen negatief beïnvloeden, omdat de hersenen onder constante druk staan.



Ook kan het sympathische zenuwstelsel ervoor zorgen dat bepaalde emoties tijdelijk naar de achtergrond verdwijnen tijdens gevaarlijke situaties. Dit komt doordat het lichaam zich volledig richt op overleven en directe actie.

Hoewel het sympathische zenuwstelsel emoties tijdelijk kan onderdrukken tijdens gevaar, betekent dit niet dat emoties volledig verdwijnen. Zodra de onmiddellijke dreiging voorbij is en het parasympathische zenuwstelsel weer de overhand krijgt, kunnen de onderdrukte emoties terugkeren en voelbaar worden. Langdurige blootstelling aan stress kan echter leiden tot emotionele uitputting en andere mentale gezondheidsproblemen.



Parasympathisch
zenuwstelsel



Sympathisch
zenuwstelsel

Zintuigencheck

Je zintuigelijke waarnemingen kunnen helpen om samen met je lichaam een veiligheidscheck te doen. Ook helpen ze je om in het hier en nu te leven, wat voedend en ondersteunend is voor het sympathisch zenuwstelsel.

Loop rustig al je zintuigen langs:

- Noem vijf dingen die je ziet
- Noem vier dingen die je hoort
- Noem drie dingen die je voelt (Bv. wind, zon, kleding)
- Noem twee dingen die je proeft (Bv. wat je voor het laatst hebt gegeten)
- Noem één ding dat je ruikt - of heb aandacht voor de geur zonder dit te beschrijven

Voel hoe je meer aanwezig bent in het nu. En trek nog even de conclusie of het wel/niet veilig is **op dit moment**.

Fotografie

Doe deze oefening bij voorkeur buiten. Neem je telefoon of een camera mee. Loop een rondje in de buurt of ga naar een park/bos. Zucht een aantal keer diep uit. En kijk naar de wereld om je heen alsof je het voor de aller eerste keer ziet. Verwonder je over wat je tegenkomt. Een bloem, de vormgeving van een gebouw, de textuur van boomschors, het dansen van de bladeren, een eend of de vormen van een veer... Het kan van alles zijn!

Maak foto's van je grootste verwondering(en).

Deze oefening zorgt ervoor dat je je meer verbindt met het hier en nu. En de verwondering zorgt voor gelukshormonen. Beiden hebben een positief effect op je zenuwstelsel.

Er zijn nog allerlei andere (soorten) oefeningen. Ze zijn als voeding voor je lichaam. Elk 'hapje' dat je neemt, draagt bij aan een veilig en ontspannen lichaam, dat daardoor op alle vlakken beter kan functioneren. En daarmee dus ook bijdraagt aan elke uitdaging, levensles of proces wat nu bij jou leeft. Je zult merken dat de staat van ontspanning steeds iets herkenbaarder wordt, vaker (vanzelf) aanwezig is en ook de weerstand voor de oefeningen afneemt. Uiteindelijk zal je zenuwstelsel in de basis weer veilig zijn, en kun je er ook gemakkelijk naar terugkomen.

Op de volgende pagina kan je een 'mooi menu' samenstellen voor aankomende week. Vergeet daarbij ook zeker (de meer vanzelfsprekende) voeding niet:

- Gezond eten en genoeg water
- Buitenwandeling
- In de natuur zijn
- Goede nachtrust
- Kruidenthee van kamille, lavendel of valeriaan
- Een hobby
- Rustige en ontspannen muziek
- Vertragen in je wandeltempo
- Op een rustig tempo je boodschappen (of andere taak) doen
- Sporten (om te ontladen) met daarna goede rust
- Schermtijd beperken
- Op blote voeten lopen op gras/aarde
- Knuffelen en aanraking
- Voedende sociale contacten
- Een stiltemoment
- Een oefening die je ooit geleerd hebt en prettig vond

Tracker

VOEDING VOOR HET ZENUWSTELSEL

WEEK DATA

OMSCHRIJVING	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Veiligheid en EMOTIES

Als je je onveilig voelt, speelt er dus op lichamelijk niveau iets, maar ook zeker op emotioneel niveau. Het staat in verbinding en interactie met elkaar. Wat er op emotioneel niveau bij jou speelt, heeft dus ook invloed op je fysieke en emotionele veiligheid.

Emoties kunnen soms als spannend of onveilig aanvoelen. Dit komt door verschillende redenen, zoals culturele en maatschappelijke invloeden, persoonlijke ervaringen en het gevoel van controleverlies. Emoties kunnen overweldigend en onbekend zijn, wat angst ervoor kan veroorzaken. Het vermijden van emoties kan een manier zijn om jezelf te beschermen.

Op langere termijn kun je last krijgen van dit beschermingsmechanisme. Emoties stapelen zich vanbinnen op, spanning en controle nemen toe en de balans tussen voelen, denken en doen raakt verstoort. Het niet willen voelen, versterkt het denken en doen. Waardoor je veel in je hoofd zit en continue bezig wilt zijn.

Het vermijden van emoties verbreekt ook steeds verder de verbinding met je lichaam, jezelf, je omgeving en het leven. Je kan emotionele afstand, leegte, onzekerheid en/of onrust ervaren.

Veiligheid en **EMOTIES**

Door te leren hoe je met emoties kunt samenwerken en hoe je er veilig doorheen kunt bewegen kan er op allerlei vlakken en lagen balans en herstel plaats vinden. Emoties zijn niet langer een gevaar én je hebt geleerd hoe je het veiligheidsgevoel in jezelf kan verankeren. Soms kan het ook nodig zijn om onverwerkte trauma's en triggers (veilig) door te werken. En in je gereedschapskist mogen zeker vaardigheden en ervaringen worden opgeslagen die (zelf)vertrouwen, steun aan jezelf en zelfliefde verstevigen.

Je kan op de volgende pagina's een eerste verkenning doen, om te ervaren waar jij in je proces staat en wat je nodig hebt. Ook is er veel verdieping en voeding te vinden in het Werkboek 'Doorvoelen van emoties' en 'Van angst naar vertrouwen'.

Mocht je aan het begin van deze reis staan of erop vast lopen, dan kan het zeker raadzaam zijn om begeleiding in de hand te nemen. Iemand die een veilige plek kan bieden (zodat jij nog kan groeien in je eigen veiligheidsgevoel), en die je ondersteunt met kennis en ervaringen om veilig te verzoenen met je binnenwereld.

Ik heb hier veel mensen mee op weg geholpen. En ondersteun ook graag jou! Neem gerust contact op. En lees ook nog even pagina 19.



O e f e n i n g

Veiligheid in jezelf

Start met wat 'voeding voor het zenuwstelsel'. Ga lekker zitten, check je houding en je zintuigen. Adem in, zucht uit (minimaal drie keer). Leg je hand op je buik en adem 'naar' je buik toe, waardoor je buik op en neer beweegt. Merk op wat voor sensaties je tegenkomt. Verken of je ergens in je lichaam een gevoel van veiligheid kan 'vinden' of 'oproepen'.

Makkelijker

Beeld je in dat je een lichte luchtstroom inademt, en de spanningen met een donkere luchtstroom weer uitademt. De lichte luchtstroom reist af naar je buik, en duwt minder prettige sensaties terug naar boven, met een donkere luchtstroom weer uit. Doe dit even en blijf aandachtig bij wat er in je lichaam gebeurt. Kun je een (klein) onderscheid ontdekken tussen een fijner en minder fijn gevoel ergens in je lijf?

Moeilijker

Als het je redelijk lukt om met een (beginnend) gevoel van veiligheid te connecten, oefen dan eens om 5 á 10 minuten heen en weer te bewegen tussen een minder veilig en het veilige gevoel. Richt bijvoorbeeld je aandacht op een plek in je lijf waar spanning, ongemak of pijn zit. En daarna weer op dat (prille) gevoel van veiligheid. Daarna weer op die plek. Enzovoorts. Merk op wat er gebeurt in je lichaam. De oefening helpt ook om je meer bewust te worden dat je de regie over je veiligheidsgevoel kunt trainen.

Om een eerste veiligheidsgevoel te leren ontdekken in je lichaam, is vaak professionele begeleiding vereist. Het is prima als dat nu nog niet lukt. Dat geldt ook voor de moeilijkere oefening. Neem het als ervaring mee, waardoor je beter weet waar je in je proces staat.

O e f e n i n g

Relatie met emoties

Krijg met deze oefening meer inzicht in jouw relatie met je emoties. Sommige hou je sterk op afstand, een andere emotie staat dichterbij omdat je daar iets over aan het verkennen bent, weer een andere dringt zichzelf op of misschien voel je je bij bepaalde emoties ook een bepaalde mate van comfort (of craving) omdat ze bekend voor je zijn.

*Voel je vrij om deze oefening qua creativiteit naar eigen voorkeuren in te vullen. Maak het uitnodigend voor jezelf. Dat kan juist betekenen dat je kiest voor praktisch en simpel, of helemaal uitpakt. Ook de inhoud kan net zo simpel als creatief uitgewerkt worden. Beide is goed, net wat bij jou past in het moment.

Pak vier vellen papier. Ieder vel past bij één van de vier basisemoties: bang, boos, blij en bedroefd. Schrijf op ieder vel één emotie rechts boven in de hoek. Werk (op een creatieve manier) je relatie met iedere emotie uit. Je kan jezelf als poppetje tekenen en een vorm kiezen voor de emotie.

Is er een afstand, een muur of juist een lijntje met deze emotie? Hoe beweeg jij richting de emotie en hoe beweegt de emotie richting jou? Is het een mijnenveld, een raket of als een krabbelend beekje? Gebruik je verbeelding en symboliek. Druk uit wat er bij jezelf leeft qua gevoel, welke mate van stress of comfort beleef je?

Reflecteer nadien op je werkstukken. Observeer wat je (objectief) ziet, wat het oproept, wat opvalt als je de vellen papier naast elkaar legt. Geef er eventueel een vervolg aan door één tekening of allemaal nogmaals uit te werken, maar nu zoals je wenst dat de relatie is.

Deel eventueel je werk met een dierbare, begeleider of therapeut. Er zijn altijd nieuwe lagen in te ontdekken en ervaren.

Veiligheid en HERNIEUWDE KRACHT

Wanneer je groeit in het proces van veiligheid, zul je ook merken dat je steeds meer kracht en energie krijgt:

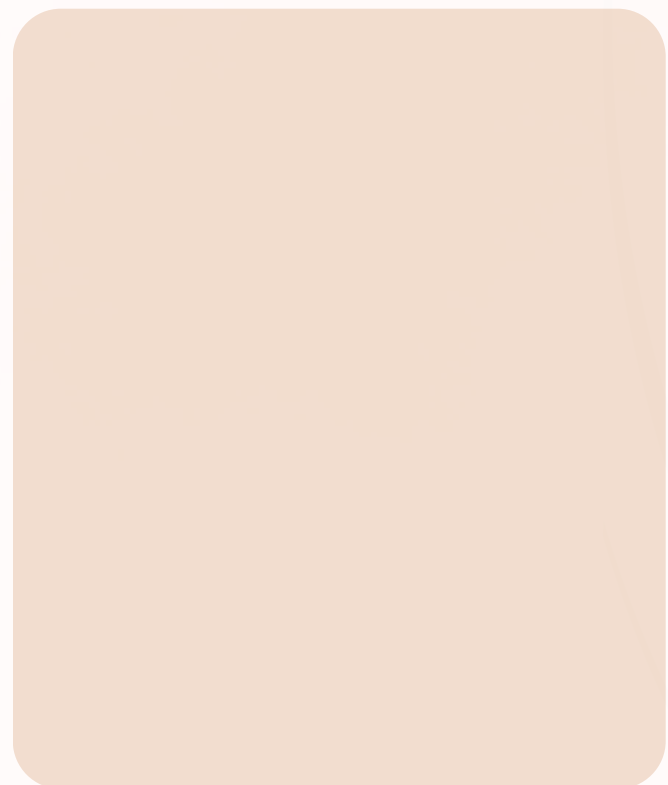
- + Als je minder energie kwijt bent aan 'de gevaar-stand' (alert zijn, een snelle ademhaling, compensatie van lichamelijke reacties, enz.), dan blijft er meer energie over.
- + Lichamelijke processen gaan weer beter werken als je inspannings- en ontspanningsknop in balans is, waardoor er meer energie vrij komt.
- + Je lichaam is altijd bezig met herstel. Wanneer je lichaam in een staat van veiligheid verkeerd, kan het vele malen beter herstellen. Zowel fysiek, als mentaal en emotioneel.
- + We hadden ook al ontdekt dat je emotionele veerkracht toe neemt in dit proces. Wat uiteindelijk ook weer bespaard op kracht en energie.

Zoals we bij deze opsomming opnieuw opmerken, is alles continue met elkaar verbonden en versterkt het elkaar. Door actief aan je veiligheidsgevoel te werken, kom je zo gezegd in die positieve spiraal.

OEFENING

Andersom werkt het ook. Waar je kracht en energie van krijgt, bevordert ook het veiligheidsgevoel. Soms valt dat ook samen met 'doen waar je blij van wordt'.

Waar krijg jij kracht en energie van?



Waar sta jij in jouw proces?

Je bent nu bezig geweest met het e-book. Daardoor heb je ontdekt wat je al wist en/of kon, maar ook waar je nog in kunt groeien ten aanzien van veiligheid. Wat je wel en niet hebt ervaren tijdens de oefeningen, zegt ook iets over waar jij staat in het proces. Neem dit mee in je reflectie.

Wat lukte goed en wat lukte (nog) niet?

Wat roept/riep weerstand (of een gevoel van onveiligheid) op?

Waar verlang je naar?

Welke behoeften heeft jouw proces en ontwikkeling?

Welke concrete stappen zijn daarvoor nodig?

Wat neem je mee?

Wat gooi je overboord?

Veiligheid en THERAPIE

Als je bezig bent/gaat met therapie, dan is veiligheid ook een belangrijk onderwerp. Misschien heb je zelf wel eens benoemd dat je met iemand wel/geen 'klik' had. En waarschijnlijk speelde veiligheid daar ook een belangrijke rol in. Denk daar maar eens aan terug. Voelde je je gezien? Voelde je de uitnodiging om alles wat er in je leeft er te laten zijn? Kon je langzaam meer ontspannen in het contact? Voelde je je onzeker en wel/niet op je gemak gesteld? Had je voldoende houvast in het proces door aangereikte kennis en bijsturing? Waren de kaders en doelen helder? Voelde je vertrouwen om de spannende stappen in je proces aan te gaan?

Kon de therapeut zelf vertrekken vanuit zijn/haar veiligheidsgevoel gedurende de sessies? Het is belangrijk dat de therapeut zelf actief zijn/haar innerlijke veiligheid exploreert. Als een rots in de branding. En de verantwoordelijkheid dragend om zelf emoties te doorvoelen, er aanwezig mee te zijn en zichzelf te dragen bij ongemak. Voor de veiligheid en de bedding van jouw proces. En om het voor te leven, een voorbeeld te zijn en een inspiratiebron.

Neem je (veiligheids)gevoel serieus bij het vinden van de juiste persoon. Bij Entrada ben je meer dan welkom. Neem gerust contact op, ik help je graag verder. En bekijk ook zeker de rest van het aanbod op de website van Entrada.

Gratis E-book

Veiligheid als vertrekpunt

Bij emotionele, sociale en stressgerelateerde klachten

Entrada

Janine van Harselaar

E-mail: info@entradazorg.nl

Website: www.entradazorg.nl

© ENTRADA 2025