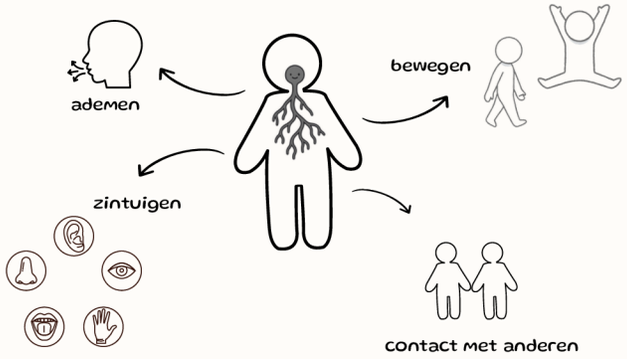
JE GROENE GEBIED VERGROTEN

Wanneer je meer zicht hebt op je reizen door jouw binnenwereld, kun je sneller zien wat je nodig hebt om weer in balans te komen. Je lichaam beschikt over krachtige bronnen om te reguleren. Deze bronnen zijn: je ademhaling, je zintuigen, beweging en contact met anderen. Via deze ingangen kun je je zenuwstelsel veilige signalen bieden, waardoor je je groene gebied vergroot of je weer sneller de weg naar het groene gebied kunt vinden als je deze even verlaten had.
Zo geeft een lange uitademing kalmte en een diepe inademing energie. Wanneer je in de natuur bent, naar prettige muziek luistert, warm water voelt of een rustgevende geur ruikt, bied je je zintuigen fijne, veilige signalen. Via beweging kun je je lichaam activeren of tot rust brengen, bijvoorbeeld via ritmische, herhalende bewegingen, zoals tijdens wandelen. En tot slot is contact en verbinding voelen met anderen een hele waardevolle manier om je zenuwstelsel tot rust te brengen.
Onderzoek en ontdek wat voor jou fijne activiteiten zijn om je groene gebied te vergroten. Een groot groen gebied komt onze gezondheid (lichamelijk en mentaal) ten goede en zorgt voor veerkracht.



OP WEG NAAR EEN VEILIGE WERELD

Als meer kennis over het zenuwstelsel de normaalste zaak van de wereld was, zouden we meer bewust zijn van onze innerlijke bronnen om veiligheid, regulatie en veerkracht te ontwikkelen. We vinden daarmee meer gezondheid, welbevinden en verbinding en kunnen met elkaar de wereld veiliger maken.

Mijn Wereld
MATERIAAL & TRAINING

MIJN WERELD®

Mijn Wereld is opgericht door Martie van der Reijden en Evelien van den Kerkhof. Ze zijn beiden orthopedagoog-generalist, gespecialiseerd in trauma en hechting en werkzaam in hun vrijgevestigde GGZ praktijk. Mijn Wereld maakt voor verschillende doelgroepen materiaal en trainingen om te werken aan een gezonde en veerkrachtige samenleving. Mijn Wereld heeft als missie om zoveel mogelijk mensen te helpen zicht te krijgen op hun binnenwereld, op de werking van hun zenuwstelsel, zodat zij de weg kunnen vinden naar veiligheid, regulatie en veerkracht.

Voor meer informatie zie de website:
www.mijnwereldintherapie.nl

ONTDEK JE BINNENWERELD

EN HOE JE ZENUWSTELSEL DEZE BEÏNVLOEDT

Jouw zenuwstelsel...

- zorgt niet alleen voor allerlei lichamelijke functies, maar heeft ook veel invloed op hoe je je voelt en gedraagt.
- zorgt voor de communicatie tussen je brein en de rest van je lichaam.
- laat jouw lichaam automatisch reageren om je te beschermen.
- reageert automatisch met bijvoorbeeld boosheid, warmte, angst of terugtrekken wanneer het zich onveilig voelt.
- vindt meer balans wanneer je gebruik maakt van jouw krachtige bronnen.

DE POLYVAGAAL THEORIE - DE WETENSCHAP VAN VEILIGHEID

Met kennis van onze neurobiologie (hoe we als mens in elkaar zitten) kunnen we ons gedrag en onze reacties beter begrijpen. De polyvagaal theorie, ontwikkeld door Stephen Porges, geeft inzicht in hoe ons zenuwstelsel invloed heeft op hoe we ons voelen en gedragen.
Het autonome zenuwstelsel zorgt voor verschillende automatische functies, zoals je hartslag, spijsvertering en ademhaling. Een belangrijke taak van dit zenuwstelsel is om je te beschermen tegen gevaar en stress. Het scant continue, 24/7, automatisch en onbewust, je omgeving, relaties en je lichaam op signalen van veiligheid, gevaar of stress, als een soort alarmsysteem.
Er zijn drie zenuwsystemen die hierin een belangrijke rol spelen, namelijk: de ventrale vagus, de sympathicus en de dorsale vagus.
Afhankelijk van de mate van veiligheid of onveiligheid wordt één van de drie autonome zenuwsystemen meer of minder actief. Dit heeft invloed op je lichamelijke sensaties, gevoelens, gedachtes en gedrag. Gedrag is dus vaak 'slechts' een uitkomst van hoe veilig of onveilig je zenuwstelsel zich voelt.

We hebben deze drie zenuwsystemen weergegeven in een wereldkaart met drie gebieden.

IN BALANS

Iedereen beschikt over deze drie gebieden, want ieder mens heeft een (autonoom) zenuwstelsel. Als het zenuwstelsel in balans is, kan het flexibel reizen van het ene naar het andere gebied. Dat maakt je veerkrachtig. We hebben alle drie de gebieden nodig in verschillende situaties die we meemaken. Niemand is daarom de hele dag in het groene gebied.
Je autonome zenuwstelsel maakt geen verschil tussen levensgevaarlijke, moeilijke of spannende situaties. Het reageert ook bij milde stress.
Vaak combineert je zenuwstelsel de gebieden. Als je bijvoorbeeld aan het sporten bent of een presentatie geeft, combineer je je groene en oranje gebied, zodat je voldoende energie en alertheid hebt.
Wanneer er balans is in het autonome zenuwstelsel kun je je gevoelens (lichamelijk en mentaal) voelen, uiten en kun je goed omgaan met spanning. Je gezondheid en welbevinden functioneren dan optimaal. Ook kun je bij moeilijkheden om hulp vragen of steun zoeken.

UIT BALANS

Wanneer je in je leven veel stress of onveiligheid hebt meegemaakt of er sprake is van trauma, raakt het autonome zenuwstelsel ontregeld. Je bent dan veel in je oranje en/of ijsblauwe gebied en kunt de weg naar het groene gebied moeilijk vinden. Dit is vaak erg vermoeiend en geeft allerlei lichamelijke en/of psychische klachten. Ook kunnen er onbewuste patronen ontstaan, zoals altijd 'aan staan', vermijding of verslaving.

Als je begrijpt hoe je zenuwstelsel je beïnvloedt, kun je beter inzien waar gedrag en gevoelens vandaan komen en hoe je dit al dan niet kunt bijsturen.

HET GROENE GEBIED (van kalm en samen; de ventrale vagus is het meest actief)
Als het zenuwstelsel zich veilig voelt, voel je je rustig en kalm en kun je in verbinding zijn met jezelf en de mensen om je heen. Je lichaam functioneert gezond. In dit gebied kun je rustig nadenken, luisteren naar een ander, vertrouwen hebben, nieuwsgierig of creatief zijn, leren en reflecteren. Je kunt problemen oplossen en om hulp vragen.

HET ORANJE GEBIED (van energie en beweging; de sympathicus is het meest actief)
Als het zenuwstelsel signalen van onveiligheid oppikt, versnelt je hartslag en ademhaling, je krijgt het warm en je spieren spannen zich aan. Je lichaam krijgt veel energie en komt in actie, klaar om te vechten of te vluchten. Je kunt je in dit gebied onrustig, gespannen, alert, zenuwachtig, angstig, geïrriteerd of boos voelen. Je wilt bewegen, wilt weg of gaat vermijden. Je gedachtes over jezelf of de ander zijn vaak negatief, je doet soms dingen waar je later spijt van hebt, zoals schreeuwen of schelden.

HET IJSBLAUWE GEBIED (van leeg en afwezig; de dorsale vagus is het meest actief)
Als het gevaar te groot is, te lang duurt of vechten of vluchten geen oplossing is, gaat jouw lichaam in een spaarstand. Je hartslag en ademhaling worden zwakker, je voelt je futloos, zwak, machteloos, suf, leeg of somber. Je zondert je af, bent afwezig, dromerig of passief en kunt slecht contact maken met anderen en met je eigen lichaamssignalen.

©Mijn Wereld