

Nieuwsbrief Lichter Hart Counselling

Februari 2025

De Praktijk	De bijscholingen voor dit jaar zijn gepland, waarvan de eerste alweer gevolgd is. De focus ligt hierbij vooral op stress, ons stresssysteem en trauma. In de gesprekken die ik heb met cliënten in de praktijk blijkt dat deze thema's nagenoeg bij iedereen wel meespelen. Zeker een al langer ontregelt stresssysteem zorgt ervoor dat we nauwelijks meer opmerken dat we stress ervaren. Een chronisch te hoog stressniveau is schadelijker dan een heftige piek die weer terug gaat naar neutraal. Ook als het verhoogde stressniveau nauwelijks waarneembaar is. Daarom gaat het 'breinfeitje' van deze maand ook over '<i>the window of tolerance</i>'. Een theorie die bij veel van jullie besproken is in verschillende vormen. Heb je hier vragen over, app of mail me gerust, of neem de vraag mee naar je volgende afspraak.
Breinfeitje	Window of Tolerance is een model wat veel gebruikt wordt als we spreken over stress. Dit model beeldt heel mooi ons stresssysteem uit, waarbij een raamkozijn de metafoor is. In de clip hieronder wordt gesproken over onze vluchtreacties bij stress: 1. Fighth Vechten: Agressie, controlerend, pesten, woede, explosief gedrag of narcisme. 2. Fligth Vluchten: Piekeren, peinen, workaholic, angst, paniek, dwangmatig, perfectionistisch, verslaving, moeite met stilzitten. 3. Freeze Bevriezen: Geen keuzes maken, vastzitten, dissociatie, isoleren/ jezelf terugtrekken, ziekmelden, gevoelloos. Daarnaast is er ontdekt dat we eigenlijk nog een vierde vluchtreactie hebben, 4. Fawn Aanpassen: Mensen pleasen, geen grenzen aangeven of eigen grenzen niet voelen, gebrek aan identiteit, overweldigd zijn of afhankelijk. Ook de 4^e reactie is erop toegespitst dat je jezelf 'veilig' wil houden en geen conflicten tegenkomt. Dit zijn alle vier instinctmatige reacties. Instinct is sterk, en zeker op momenten met meer stress neemt dit leiding in ons denken. Je kan het leren herkennen en daarna in stapjes veranderen. Dit vraagt tijd en geduld. De eerste stap is jouw instinctieve reacties leren herkennen, en begrijpen waarom het zo gaat bij jou. Buiten je raam komen is niet altijd erg. Dit kan op een positieve manier gebeuren in bijvoorbeeld een pretpark waar je in een achtbaan stapt. Doodeng en griezelig, en toch wil je het. Ook dan merk je in je lichaam verandering: Je voelt je opgefokt en vol energie, je ervaart spanning en bent alert. Nadat de achtbaanrit gedaan is, voel je jezelf voldaan en trots, en in kleine stapjes ontspant je lichaam weer en kom je terug binnen jouw window of tolerance. Vervelender zou het zijn als je heel de dag in de achtbaan zou moeten blijven, en er niet meer uit kon. Je ervaart geen bruisende energie meer maar angst, ergernis en boosheid. Je klemt je vast aan je stoel en maakt je klein. Of je gaat juist roepen of schelden op de beheerder van de achtbaan. Voor je lichaam voelt langdurige stress een beetje als zo'n achtbaanrit die de hele dag duurt. Helaas is een aanleiding niet altijd even duidelijk, en blijft de spanning zelfs maandenlang aanwezig in plaats van een uurtje. We spreken dan zelfs van chronische stress. En die heeft weer veel nadelige effecten op ons lichaam. Link naar een korte en simpele clip die hierover gaat: Window Of Tolerance - YouTube
Trauma, wat is dat nu eigenlijk?	Zomaar wat uitspraken over trauma: <i>Trauma, is dat niet een heftig ongeluk meemaken? Iemand dood zien gaan, dan heb je een trauma! Tegenwoordig noemen ze alles wel trauma!</i>

Klopt dit? Ja en nee. Het woordje trauma horen we vaker, en worden ook gebruikt voor andere meegemaakte situaties dan voorheen. Dit is te verklaren doordat er meer studies naar trauma zijn gedaan.

Twee personen kunnen een verkeersongeluk meemaken in dezelfde auto terwijl ze naast elkaar zitten. De één heeft hooguit een nare herinnering waarbij een aantal keer zijn verhaal doen al helpt om het te verwerken.

De ander kan niet goed meer functioneren, durft niet goed meer in een auto te rijden, heeft soms nachtmerries of flashbacks, en heeft er blijvend last van.

Trauma is een plek of herinnering die niet kan helen, de gebeurtenis kan niet verwerkt worden.

Dit is ook waarom we tegenwoordig spreken over dat trauma een ervaring is, en niet de gebeurtenis zelf die het trauma veroorzaakt.

Onze hersenen hebben bij trauma op het moment van het incident niet de tijd gekregen om alles wat gebeurde goed te verwerken, we voelden ons eenzaam en weerloos, er was geen vertrouwen in overleven of redding, wat maakt dat iets traumatisch kan zijn.

Voorbeeld:

- Als kind verdwaald zijn in een winkelcentrum of strand kan daardoor toch een traumatische ervaring zijn.
- Pijn voelen bij een medische ingreep en je niet gehoord voelen als je het aangeeft, kan trauma veroorzaken.
- Gepest zijn op de middelbare school zorgt voor weinig zelfvertrouwen en soms zelfs angsten.

Gelukkig zijn onze hersenen flexibel en ben je te helpen. Dit kan op diverse manieren, net waar jij je goed bij voelt.

Counselling is een eerste stap, net als brainspotting dat kan zijn.

Vraag naar de mogelijkheden.

Wil je een ander blij maken met deze nieuwsbrief? Deel hem gerust.

Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? Antwoord via de mail van deze nieuwsbrief en geef aan dat je geen nieuwsbrief meer wil ontvangen. Dan schrijf ik je uit.