



Workshop Mentaal Welzijn via het lichaam

Anske Ruyters – Zoobu Yili Foundation (Ghana)

Jezelf voorstellen

- Welke organisatie?
- Welk land?
- Op welke manier word je in jouw organisatie geconfronteerd met mentaal en emotioneel welzijn?
- Hoe wordt er op dit moment omgegaan met mentale en emotionele uitdagingen?

Oefening: Landen + Zenuwstelsel tot rust brengen

- **Orientatie-oefening**

- Draai hoofd naar re/li + observeer wat je tegenkomt
- Naar plafond kijken re/li + observeer
- Naar grond kijken re/li + observeer
- Luister tegelijkertijd naar geluiden, proef in je mond, ruik, voel temperatuur in handen, breng vingers in elkaar en voel de aanraking

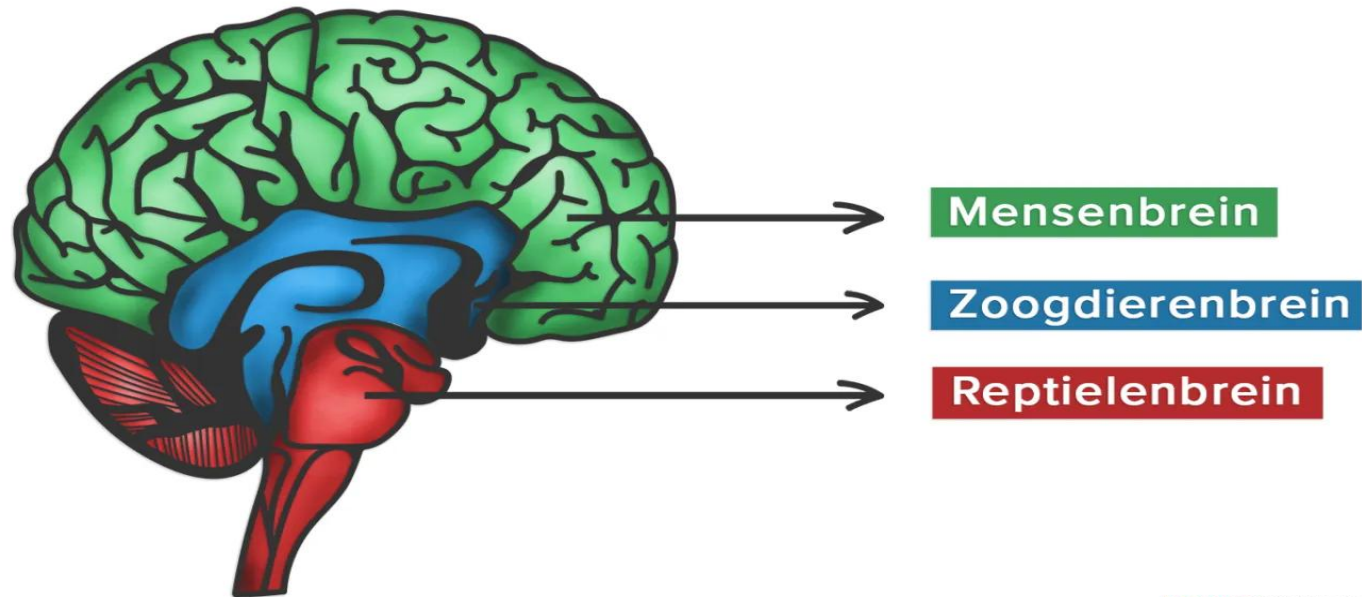
- **Zelfregulerende oefening**

Theoretische duiding – 3 breinen (Paul Mc Lean)

- Het concept van de 3 breinen is erg belangrijk binnen het domein van mentaal en emotioneel welzijn
- Wij mensen hebben één ding gemeen, ongeacht cultuur: ons gedrag, onze reacties en onze gevoelens worden bepaald door wat er ‘onder de motorkap’ gebeurt (je brein)!
- Je kan je hersenen zien als een team van drie, waarbij de vraag altijd is: **wie zit er op dit moment aan het stuur?**

Cognitieve brein – Emotionele brein – Reptielenbrein

— Onze drie breinen —



RONNIECOUWENBERG
business op topsportniveau



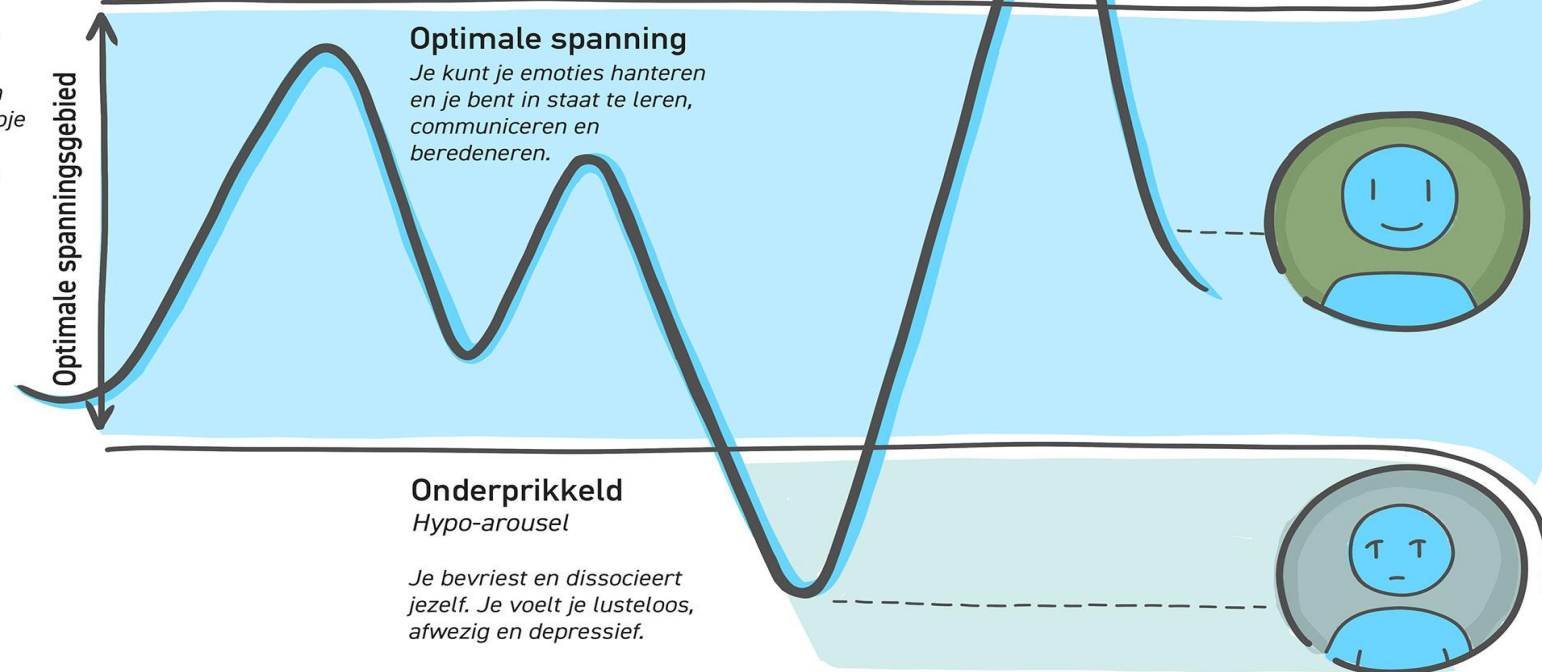
De 3 breindelen

- **Het Reptielenbrein (hersenstam) – Supersnel** in baarmoeder – 18 mnd
 - Oudste deel van de hersenen
 - Regelt onze vitale functies, zoals hartslag, AH, bloeddruk
 - Onze overlevingsreacties/instincten: automatische reflexen
- **Het Emotionele brein (hypothalamus, amygdala) – Snel** 18 – 36 mnd
 - Centrum van onze emoties
 - Verantwoordelijk voor de mogelijkheid tot sociaal verbinden
 - Opslag van traumatische ervaringen
 - Op basis van die opslag/herinneringen: signaleren van gevaar
- **Het Cognitieve brein (neocortex) – Traag** 36 – 72 mnd
 - Focussen, plannen, organiseren, oplossen
 - Logisch nadenken
 - Taal van de woorden

Window of Tolerance - WOT

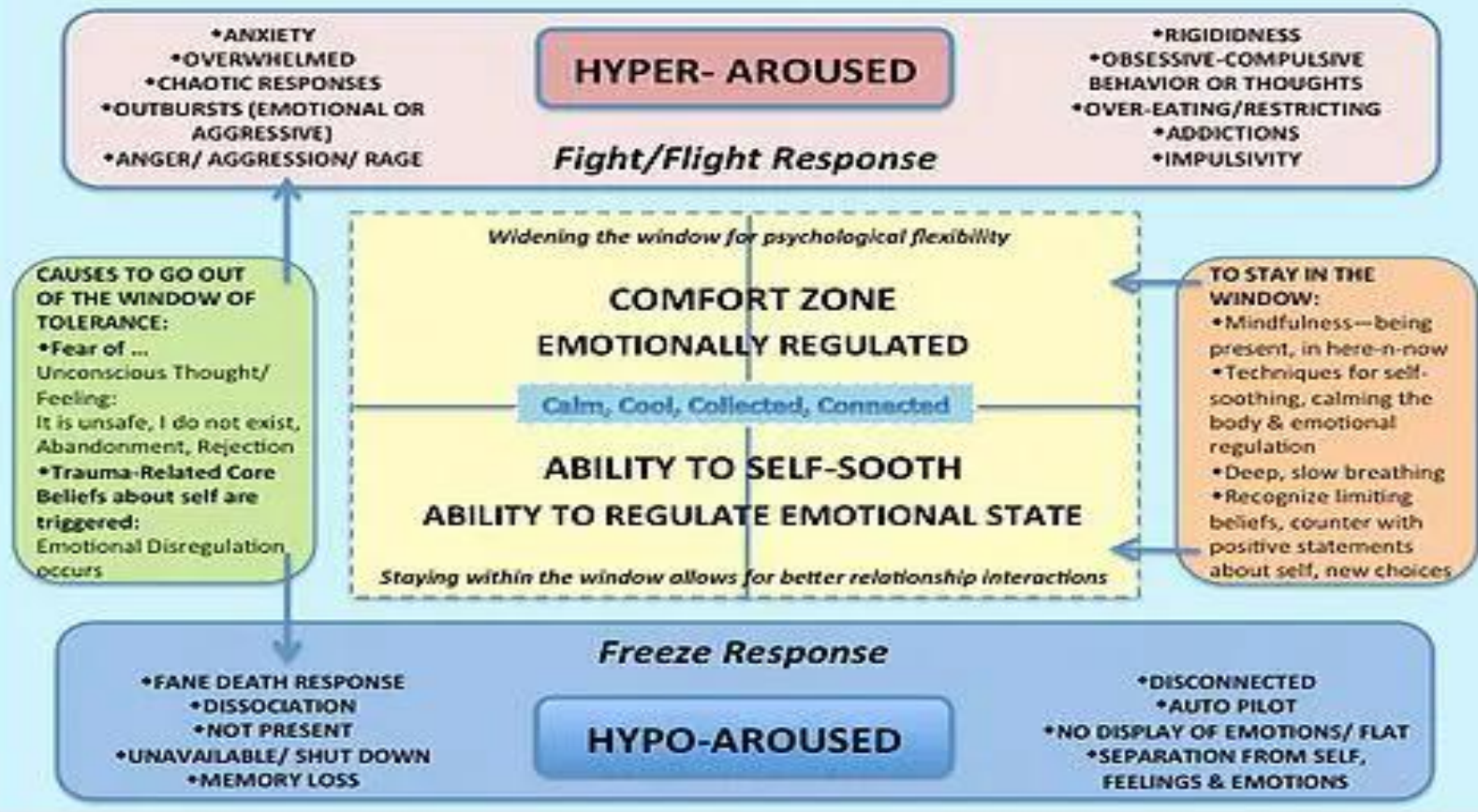
Window of Tolerance

Dit gebied wordt bepaald door de mate van stress. Hoe meer je daar last van hebt, hoe kleiner je raampje wordt. Dat komt omdat alle nare herinneringen plaats innemen in je raampje.



WINDOW OF TOLERANCE- TRAUMA/ANXIETY RELATED RESPONSES:

Widening the Comfort Zone for Increased Flexibility



Gedrag als noodkreet van het ZS!

Hyperarousal

- Kenmerken: snelle irritatie, agressie, kwaadheid, niet kunnen stilzitten, veel en snel praten, paniek, hyperalert zijn (overal gevaar zien), moeite met concentreren.
- Wat hebben zij nodig op dat moment?: Veiligheid door structuur en rust + Nabijheid.
- Tip: Ga niet mee in de discussie als die er is!
- Tools: Gronden (Grounding), Ademhaling (rietje), mindful wandelen, Muur duwen, Afschudden, Ademhaling (linkerneusgat en alternate nostril AH), Container (zelfomhelzing).

Gedrag als noodkreet van het ZS!

Hypoarousal

Kenmerken: een starende of 'glazige' blik, een in elkaar gezakte houding, heel zachte stem, vertraagde hartslag, geen emotie tonen, afspraken vergeten, ja-knikken maar niet in actie komen, het gevoel dat je 'geen contact' krijgt, een gevoel van hopeloosheid of apathie ("het heeft toch geen zin").

Wat hebben zij nodig op dat moment?: Veiligheid door zachte stimulatie + nabijheid!

Tip: Aanwezig zijn zonder te pushen.

Tools: Zintuigentocht (5-4-3-2-1), Oriënteren met de nek, Tapping, koud water drinken of handen onder koud water, Ademen langs rechterneusgat.

Nabijheid – Tool voor co-regulatie

De allerbelangrijkste tool ben jijzelf!

Het zenuwstelsel van de doelgroep scant constant jouw zenuwstelsel.
Als jij onrustig bent, blijven zij onrustig.

Voorbeeld: Leun achterover in je stoel. Letterlijk. Ontspan je kaken en adem rustig.|

Het effect: Jouw rustige Ventrale Vagus nodigt hun systeem uit om ook te kalmeren. Dit noemen we co-regulatie.

Een krachtig voorbeeld: De Glimlach-reflex

Stel je voor dat je een kamer binnenstapt waar iemand heel gespannen en boos naar je kijkt. Wat gebeurt er met je eigen buik en adem?

Stel je nu voor dat die persoon diep zucht, de schouders laat zakken en je vriendelijk aankijkt. Wat gebeurt er nu?

Cruciale volgorde tijdens interventie!

- **Reguleren:** Gebruik een of meerdere van de lichamelijke oefeningen (ademhaling voor Hyper, oriëntatie voor Hypo) om het ZS weer in balans te brengen.
- **Relateren/Verbinden:** Maak echt menselijk contact. Een knikje, een glimlach, een zachte stem. 'Ik ben hier bij je.' Nabijheid!
- **Redeneren:** Doe oefeningen om cognitieve brein weer te activeren (Tel alle blauwe voorwerpen in deze ruimte, Noem de dagen van de week achterstevoren op, Benoem 5 rode voorwerpen in deze ruimte, Tel het aantal ramen, Gemakkelijke optel/aftreksommen). Pas als ze weer in hun venster zitten, kun je praten over de afspraken, de situatie.

Dixit-kaarten: Innerlijke voeling

- Welke kaart spreekt jou op dit moment het meeste aan?
- Vertel over jouw kaart: wat zie je erin?, wat valt jou vooral op?

Voordelen van werken met kaarten/beelden

- **Veiligheid:** Door alleen te vragen 'wat spreekt je aan?' ipv 'hoe voel je je?', blijft het zenuwstelsel veilig. Dit is de beste manier om met een getraumatiseerde doelgroep te werken: geen druk, maar uitnodiging.
- **Projectie:** Wat ons aantrekt in een kaart, vertelt vaak iets over onze eigen binnenwereld of hoe we naar de ander kijken, zonder dat we daar zware woorden voor nodig hebben. Beelden spreken het emotionele brein aan.
- **Buiten de ratio:** Bij stress gaat het 'denkende brein' uit. In jullie projecten zul je vaak merken dat mensen niet kunnen vertellen wat er scheelt. Werken met beelden is een manier om toch contact te maken met het emotionele brein, zelfs als de woorden even weg zijn.
- **Relateren/Verbinden:** Samen naar een kaart kijken is een gedeelde ervaring. Je staat niet tegenover elkaar, maar naast elkaar, kijkend naar hetzelfde beeld.

Do's en Don't bij de Dixit oefening

Do's:

- **Zet geen druk:** Als er geen kaart is die aanspreekt, is dat oké. Dwang blokkeert het zenuwstelsel.
- **Focus op de kaart, niet de persoon:** Als iemand iets vertelt, stel vragen over de kaart. 'Wat doet dat poppetje daar op de achtergrond?' ipv 'Waarom ben jij zo verdrietig?'
- **Let op de Window:** bij hyper of hypo, stop even met de kaarten en doe een korte grounding-oefening.

Don'ts:

- Niet zelf beginnen te interpreteren
- **Geen 'waarom'-vragen:** Waarom dwingt mensen naar hun cognitieve brein. Gebruik 'Wat' of 'Hoe'.



Bedankt voor jullie
openheid en inzet!

Meer info over onze werking:

www.zoobuyili.org of info@zoobuyili.org