EDITIE 2 - 2022 - JAARGANG 12

Het magazine voor professionals die werken aan welzijn en een gezonde leefstijl

Therapeut, Coach & Counselor

De Wtza komt eraan

Begeleiding na abortus

Welke 'Pestbril' heb jij op?

LEREN NAVIGEREN

koersen op veiligheid binnen psychosociale therapie

DOOR: MARIT VAN OVERSCHOT

Als mensen zich veilig voelen, is er ruimte voor verbinding - met zichzelf, met anderen en de wereld om zich heen. In deze (fysieke) staat zijn gezondheid, groei en herstel mogelijk. De huidige maatschappij zet ons gevoel van veiligheid stevig onder druk. Bij een gevoel van onveiligheid staan zelfbescherming en overleven centraal en lijken we vast te zitten in een herhaling van zetten.

De weg zelf terug weten te vinden naar het gevoel van veiligheid lijkt van doorslaggevend belang, ook binnen therapie. In dit artikel wordt, aan de hand van de polyvagaal theorie, het concept veiligheid binnen psychosociale therapie verkend en waar mogelijk verstevigd. Welke technieken kunnen aanvullend worden ingezet om te leren navigeren naar kalmte, rust en herstel?

HET GEVOEL VAN VEILIGHEID BINNEN ONZE MAATSCHAPPIJ

In onze Westerse maatschappij wordt de ratio doorgaans overgewaardeerd waarbij de mannelijke visie (met nadruk op structuur, analyse en doelgericht handelen) centraal staat. Het vrouwelijke aspect (met nadruk op voelen, emotie en het lichaam) heeft daardoor een ondergewaardeerde plek gekregen.

"Binnen de Westerse samenleving hechten we meestal meer waarde aan gedachten dan gevoelens. Er is sprake van een positieve vooringenomenheid jegens mentale (top-down) processen terwijl de gevoelens die door het lichaam (bottom-up) worden afgegeven, ondergewaardeerd worden." (Porges, 2021, p. 19).

Het is een maatschappij die onomwonden de boodschap afgeeft dat we hard moeten werken en veel succes moeten hebben, veel bezittingen moeten vergaren en daarbij waarschuwt dat we kwetsbaar zijn. Er wordt ons continu verteld dat onze omgeving gevaarlijk is en dat het gevaarlijke tijden zijn.

Recente maatschappelijke ontwikkelingen zoals de coronapandemie en de dreiging van een Derde Wereldoorlog brengen ons gevoel van veiligheid verder aan het wankelen. Dit roept individueel en collectief angst op, waardoor onze samenleving zich steeds meer lijkt te verharden.

"A stress-out, anxious, uncertain society may be al less empatic and caring one". (Smith, 2015)

HET BELANG VAN HET GEVOEL VAN VEILIGHEID

Zonder dat we ons daarvan bewust zijn reageert ons zenuwstelsel continu op de uitdagingen van het dagelijks leven. Vanuit de polyvagaal theorie van Porges wordt het zenuwstelstel gezien als een persoonlijk beveiligingssysteem gericht op het beperken van risico's en het creëren van veiligheid. Hoe dit beveiligingssysteem staat afgesteld wordt o.a. bepaald door iemand zijn voorgeschiedenis, zijn prikkelgevoeligheid en het huidige stressniveau. Het verschilt dus per persoon en per moment wat als onveilig wordt ervaren.

"We realiseren ons niet hoeveel van de signalen die ons zenuwstelsel ontvangt, verdedigingsreacties oproepen". (Porges, 2021, p. 16)

Als mensen zich veilig voelen, is er ruimte voor verbinding - met zichzelf, met anderen en de wereld om zich heen. Vanuit een flow worden uitdagingen aangegaan, waarbij grenzen worden gerespecteerd. In deze fysieke staat zijn gezondheid, groei en herstel mogelijk. Bij een gevoel van onveiligheid staan zelfbescherming en overleven centraal.is het onderwerp bij staat het lichaam?? Mensen reageren dan instinctief en staan grotendeels op de automatische piloot. Het lichaam is paraat om in actie te komen, de focus ligt bij gevaar.

Er bestaat geen totaal of blijvend gevoel van veiligheid. Gevoelens van (on)veiligheid ontstaan vanuit een onbewuste fysieke respons op prikkels vanuit de omgeving. Deze gevoelens wisselen elkaar continu af. De mate waarin is persoons-, moment- en situatieafhankelijk.

"Een gevoel van veiligheid is cruciaal voor het herstel van psychische aandoeningen en lichamelijke ziekten." (Dana, 2020, p. 35)

Je veilig voelen is niet alleen van doorslaggevend belang bij genezingsprocessen, maar ook een voorwaarde om creatief te zijn, lastige problemen op te lossen en die oplossingen te implementeren. De (individuele en collectieve) uitdaging is om het gevoel veiligheid weten te herstellen - wanneer de situatie dat toelaat.

HET GEVOEL VAN VEILIGHEID BINNEN THERAPIE

De weg steeds weer weten terug te vinden naar het gevoel van veiligheid lijkt van doorslaggevend belang, ook binnen therapie. Verbinding met jezelf en anderen, oplossend vermogen en begrenzing zijn belangrijke randvoorwaarden voor het succes van elke behandeling.

"De meest geslaagde therapieën richten zich op verandering van fysiologische toestand." (Porges, 2021, p. 191)

Het gevoel van veiligheid kan ook het doel van de behandeling worden, waarbij cliënten leren hoe ze hun inwendige toestand kunnen reguleren wanneer de situatie dat weer toelaat: hoe terug te keren naar een staat waarin zij zich veilig voelen en hun zenuwstelsel tot rust kan komen.

"Je veilig voelen is de behandeling". (Porges, 2021, p. 182)

PSYCHOSOCIALE THERAPIE EN HET GEVOEL VAN VEILIGHEID

Psychosociale therapie werkt persoonsgericht in plaats van klachtgericht. De persoonsgerichte therapie richt zich op de groeimogelijkheden van de cliënt, waarbij de therapeut een veilige werkrelatie biedt om de client weer in contact te laten komen met zijn eigen ervaringen. Deze ervaringsgerichte begeleiding helpt de cliënt om zich vrijer en effectiever te verhouden tot zijn huidige situatie. Door de objectieve situatie en subjectieve ervaring onder ogen zien leert de cliënt stap voor stap om zijn eigen beleving weer te gaan gebruiken als innerlijk kompas.

Als er onvoldoende wordt aangesloten op de binnenwereld van een kind, ontstaan er angst-, schuld- en schaamtegevoelens over de beleving en worden rigide overlevingspatronen in denken, voelen en handelen ontwikkeld. Patronen bieden houvast in 'onveilige situaties', hebben de

neiging zichzelf te bevestigen, drukken vaak een negatief zelf- en/of wereldbeeld uit en hebben tot gevolg dat een cliënt uit contact gaat met zijn binnenwereld. De cliënt raakt dan verdeeld in zichzelf (incongruentie).
Binnen persoonsgerichte therapie zijn specifieke technieken geen doel op zich. Ze zijn alleen zinvol binnen een context van een therapeutische werkrelatie en dienen puur tot het op gang brengen van het ervaringsproces bij de cliënt (fysiek, emotioneel en geestelijk). De houding van de therapeut is hierbij van groot belang. De therapeutische relatie vormt het vertrekpunt van de therapie en kenmerkt zich door empathie, acceptatie en echtheid.

"Dit proces van zich inleven en dit inleven toetsen aan de patiënt, is helend op zich en is volgens Rogers -aangevuld met de attitudes onvoorwaardelijke acceptatie en congruentie - noodzakelijk en voldoende voor persoonlijkheidsverandering." (Vanaerschot et al, 2017, p. 15)

Binnen de persoonsgerichte therapie spelen de belevings-

De uitwerking van een supplement wordt bepaald door de ingrediënten die je erin stopt.

Alle voedingssupplementen beloven gezondheidsvoordelen. Maar hoe weet je of een supplement die claim ook kan waarmaken? Hoe kun je zeker zijn van alle voordelen, als je niets weet over de bron en de integriteit van het actieve ingrediënt? Studies tonen keer op keer aan dat de specifieke OPCs-samenstelling van Anthogenol® een bijzondere uitwerking op het microvasculaire stelsel heeft. De onderzoeksuitkomsten zijn constant omdat de kwaliteit van **MASQUELIER's® Original OPCs** dat ook is. Om het unieke extract van Professor Jack Masquelier exact te reproduceren, hebben al onze ingrediënten de strengste CPA*-testen en –analyses doorstaan. In samenwerking met geaccrediteerde laboratoria gebruiken we onder meer Nuclear Magnetic Resonance Spectroscopy (NMR) om de bijzondere eigenschappen en kwaliteiten van onze ingrediënten te garanderen.

** Meer informatie over CPA vind je op* **www.masqueliers.com/nl/nl/waarmerk**.

Voor meer informatie, wetenschappelijke publicaties en GRATIS testbuisjes, neem contact op met T.S. Health Products via **info@tshealthproducts.nl,** of bel ons op **0341 46 21 21**.

T.S. Health Products

NIEUW: Liposomale Curcumine, Glutathion en Magnesium

Naast de Liposomale Vitamine C en de Liposomale Multi, voegt Epigenar nu drie nieuwe liposomale producten aan het assortiment toe: Curcumine, Glutathion en Magnesium. De liposomale producten van Epigenar zijn met LipoCellTech™ geproduceerd. De methode die hierbij gebruikt wordt bootst de natuur na. Liposomale supplementen worden tot 20x beter opgenomen dan reguliere supplementen. Epigenar maakt daarbij uitsluitend gebruik van een speciale droge vorm, die belangrijke voordelen biedt boven de gangbare vloeibare liposomale producten. Het gepatenteerde natuurlijk productieproces vindt plaats zonder toepassing van chemicaliën, hoge druk of hitte. Dit resulteert in een puur liposomaal poeder.

Neem voor een gratis testbuisje, productinformatie en wetenschappelijke informatie contact met ons op.

TS Health Products, Harderwijk, NL | Info: 0341 - 46 21 46 | info@tshealthproducts.nl

"Het concept veiligheid binnen psychosociale therapie kan worden verbreed en verstevigd met de lichaamsgerichte technieken ademhaling en aanraking."

wereld van zowel de cliënt als de therapeut een centrale rol. Een goede basishouding van een therapeut kenmerkt zich door het bieden van containment (een veilige holding) en present zijn (met hoofd, hart en lichaam).

Het gevoel van veiligheid speelt binnen de psychosociale therapie dus al een belangrijke rol. De ervaringsgerichte aanpak vraagt om een veilige werkrelatie, waarbij aandacht is voor zowel de belevingswereld van zowel de cliënt als de therapeut.

"In een omgeving die voldoende veiligheid biedt kan men zich het beste ontplooien." (Baljon et al, 2018, p. 46)

LEREN NAVIGEREN | KOERSEN OP VEILIGHEID

"De kern van de zaak is dus dat het zenuwstelsel van mensen (en andere zoogdieren) altijd op zoek is naar veiligheid en dat wij anderen gebruiken om ons veilig te voelen". (Porges, 2021, p. 90)

Aan de hand van twee organiserende principes vanuit de polyvagaal theorie (neuroceptie en coregulatie) verkennen we hieronder of en hoe het concept veiligheid binnen psychosociale therapie kan worden verstevigd. Welke technieken kunnen mogelijk aanvullend worden ingezet om te leren navigeren naar kalmte, rust en herstel?

NEUROCEPTIE | LUISTER NAAR HET LICHAAM

Neuroceptie is het onbewuste proces in ons brein dat continu de omgeving, ons lijf en de relationele signalen 'scant' op gevaar. Dit proces wordt beïnvloed door iemand zijn levensgeschiedenis, zijn gevoeligheid voor prikkels en het stressniveau op het moment zelf.
Neuroceptie veroorzaakt een stortvloed aan belichaamde ervaringen die samen tot een verhaal leiden. We reageren op elementen in onze omgeving met fysiologische veranderingen die zich buiten het bewustzijn voltrekken. Het proces van neuroceptie verloopt niet altijd goed.

"We moeten ons bewust worden van ontwrichtende dingen die we eventueel hebben meegemaakt. Niet om boos te worden op iemand of iemand de schuld te geven, maar als poging om te begrijpen welke strategieën ons lichaam heeft ontwikkeld om zich aan te passen en te overleven." (Porges, 2021, p. 178)

Lang voordat de informatie de hersenen heeft bereikt en er een gedachte gevormd kan worden, heeft het lichaam al actie ondernomen. Met onze eigen gedachten kunnen we onszelf dingen wijs maken, maar je lichaam liegt nooit. De fysieke reactie is er, of je wil of niet.

LUISTEREN NAAR HET LICHAAM BINNEN PSYCHOSOCIALE THERAPIE

Vaak is het lichaam heel wijs en vergeten we te luisteren. Hoe kan het gevoel van veiligheid binnen de psychosociale therapie worden verstevigd door te luisteren naar het lichaam? Hier volgt een verkenning aan de hand bestaande en aanvullende lichaamsgerichte technieken.

"Een belichaamd gevoel van veiligheid vereist niet alleen dat signalen van gevaar worden weggenomen of verhinderd, maar ook dat signalen van veiligheid worden herkend". (Dana, 2012, p. 50).

De volgende technieken binnen psychosociale therapie kunnen ook worden ingezet om het gevoel van (on)veiligheid te observeren en te verkennen en zo de weg terug te vinden naar kalmte, rust en herstel:

- Technieken gericht op spanningen in het lichaam: mindfulness, ontspanningstechnieken, focussing, lichamelijke beweging.
- Technieken gericht op het vergroten van de zone van naastenontwikkeling: ruimte maken door ademhaling, relaxatie, mindfulness, observatie.
- De interactionele barometer: wat zegt mijn lichaam als ik bij deze cliënt ben? (Vanaerschot et al, 2017, p. 18)

Het concept veiligheid binnen psychosociale therapie kan worden verbreed en verstevigd met de lichaamsgerichte technieken ademhaling (observatie en techniek) en aanraking.

ADEMHALING

Ademen, denken en voelen zijn met elkaar verbonden via het autonome zenuwstelsel. De wijze van ademhaling vertelt dus meer over het gevoel van (on)veiligheid op dat moment. Tegelijkertijd kan gereguleerde ademhaling ook

worden ingezet om een toestand van veiligheid en kalmte op te roepen.

Observatie ademhaling:

- *Signalen van veiligheid*
  - Buikademhaling: diepere inademing, middenrif is actief, buikstreek beweegt
  - Ademhaling: vol, diep, gemakkelijk, gestaag, lang, kalmerend, vullend, gelijkmatig, regelmatig, vloeiend tussen borst en buik, gezond steunend
- *Signalen van onveiligheid*
  - Borstademhaling: adem gaat omhoog
  - Ademhaling: haastig, kort, snel, luid, geforceerd, onregelmatig, benauwd, verstikkend, vurig, hijgend

Ademhalingstechnieken kunnen worden gebruikt om een gevoel van veiligheid te creëren. Naast bewustwording van de adembeweging en -frequentie kan bijvoorbeeld het verlengen van de uitademing via de mond worden ingezet om terug te keren naar rust, kalmte en herstel.

AANRAKING

Fysiek contact is om twee redenen belangrijk: het heeft een lichamelijke biologische functie (aanraking vermindert stress) en een sociaal-communicatieve functie (aanraking geeft een veilig gevoel). Fysiek contact is dus functioneel en verbonden met ons emotionele en fysieke welzijn.

Aanraking is een van meest elementaire helende vermogens die we tot onze beschikking hebben. Het brengt een gevoelsbeleving tot stand en is erop gericht dat iemand zich dieper durft te openen. Door aanraking wordt iemand ondersteund om weer naar zijn lichaam te luisteren.

Een goede aanraking is bedoeld voor de ander (open, niet vragend), bevestigend (in wat iemand in wezen is), uitnodigend (tot contact en toenadering), respectvol (niet grensoverschrijdend), wederkerig (coach wil cliënt ontmoeten en laat daarbij zichzelf voelen) en niet belastend.

Aanraking kan worden ingezet om het ervaringsproces bij de cliënt verder op gang te brengen, om de aandacht bij een specifiek lichaamsdeel te brengen, om gronding te ondersteunen, om begrenzing tussen binnen- en buitenwereld te ervaren en om het lichaamsbewustzijn te vergroten.

COREGULATIE | VERBINDING VIA ZENUWSTELSELS

Mensen zijn sociale wezens. Verbinding is een aangeboren, biologische noodzaak. Wanneer we ons in een sociaal isolement bevinden, of zelfs maar het idee hebben dat we worden buitengesloten, heeft dat een negatief effect op ons fysieke en emotionele welbevinden.

Ons zenuwstelsel verlangt naar verbinding met een ander systeem en stuurt uitnodigende signalen de wereld in, op zoek naar signalen die daar positief op reageren. In aanwezigheid van een betrouwbare, regulerende ander creëren we een gedeeld gevoel van veiligheid.

"Het is echt verbazingwekkend hoe gemakkelijk ons lichaam een toestandsverandering ondergaat zodra iemand de betrokkenheid met ons verbreekt of juist aangaat." (Porges, 2021, p. 231)

Het vermogen tot zelfregulatie wordt ontwikkeld aan de hand van doorlopende ervaringen met coregulatie. Veel cliënten hebben de vroegkinderlijke ervaring van het samen met een veilig persoon op een veilige plek zijn moeten missen.

COREGULATIE BINNEN PSYCHOSOCIALE THERAPIE

Een goede basishouding van een psychosociaal therapeut kenmerkt zich door integriteit en empathie, is op de cliënt afgestemd en zonder oordeel. Je staat als therapeut in contact met je eigen beleving. Het concept coregulatie ligt hier in het verlengde van.

> ***"Ons zenuwstelsel verlangt naar verbinding met een ander systeem en stuurt uitnodigende signalen de wereld in, op zoek naar signalen die daar positief op reageren."***

Tijdens een sessie is het zenuwstelstel van de cliënt voortdurend in interactie met die van de therapeut. Het is daarom van groot belang om als therapeut zelf het gevoel van veiligheid en verbinding te hebben, bijvoorbeeld door zorg te dragen voor gronding en voldoende rust te nemen tussen de sessies in.

Als er tijdens de sessie gevoelens van onveiligheid omhoogkomen, is het goed om dit te benoemen en samen met de cliënt te onderzoeken wat er gebeurt. Wat ervaart de cliënt in zijn lichaam, met welke emoties of gedachten gaat het samen, wat zijn eventuele triggers? En wat ervaart de therapeut zelf?

Ook de praktijkruimte is van grote invloed op de neuroceptie van veiligheid, zowel voor de cliënt als voor de therapeut zelf. Let bijvoorbeeld op de temperatuur, de sfeer, zachte materialen en kleuren, de aanwezigheid van planten en de (omgevings)geluiden.

IN HET KORT

"Het leven in zijn hoogste vorm is een vloeibaar veranderingsproces waarin niets vaststaat." (Rogers, 1961, p. 45)

Veel cliënten voelen zich (onbewust) vaak onveilig. Daarbij is hun vermogen om terug te keren naar gevoelens van veiligheid en verbinding aangetast. De weg zelf terug weten te vinden naar dit gevoel lijkt van doorslaggevend belang, ook binnen therapie. Binnen psychosociale therapie speelt het gevoel van veiligheid al een centrale rol. De ervaringsgerichte aanpak vraagt om een veilige werkrelatie, waarbij aandacht is voor zowel de belevingswereld van zowel de cliënt als de therapeut.

Aan de hand van twee organiserende principes vanuit de polyvagaal theorie is onderzocht of het concept veiligheid binnen psychosociale therapie kan worden verstevigd en verbreed. Naast bestaande technieken kunnen aanraking en ademhaling worden ingezet om de weg terug te vinden naar kalmte, rust en herstel. Coregulatie onderstreept het belang van de omgeving: in welke staat van zijn is de therapeut zelf en wat roept de praktijkruimte zelf op?

"Onze interacties met andere mensen – in het bijzonder onze emotionele interacties met hen – hebben vrijwel op elk moment van ons leven op talloze en subtiele manieren invloed op ons biologische functioneren. Deze interacties zijn bepalend voor onze gezondheid." (Maté, 2021, p. 41)

Marit van Overschot is lichaamsgericht coach, docent en therapeut in opleiding. Naast haar eigen praktijk Zinenzoo in Amsterdam-Noord werkt ze als docent bij de opleiding Lichaamsgerichte Coaching van Atma en is ze therapeut in opleiding bij de Sociale Academie Utrecht.

LITERATUUR

Baljon, M., Pool, G & Takens, R.J. (2018). *Persoonsgerichte therapie in de praktijk. Emotiegericht, procesgericht, cliëntgericht*. **Amsterdam: Hogrefe Uitgevers.**

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

Mannak, C. (2020). *Werken vanuit haptonomische principes*. Amersfoort: Atma instituut.

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

Porges, S.W. (2021). *De polyvagaal theorie en de transformerende ervaring van veiligheid*. **Eeserveen: uitgeverij Mens!**

Rogers, C.R. (1961). *Mens worden. Een visie op persoonlijke groei*. Utrecht: Bijleveld.

Smith, J.A. (2015). *What is the relationship between stress and empathy?* Berkely, University of California.
Geraadpleegd op 15 december 2021 via https://greatergood.berkeley.edu/article/item/what_is_the_relationship_between_stress_and_empathy

Vanaerschot, G., Nicolai, N. & Hebbrecht, M. (2017). *Empathie. Het geheime wapen van psychiaters en psychotherapeuten.* Leusden: Diagnosis Uitgevers.