

# De veerkracht van het zenuwstelsel

Jacqueline Besseling



Psychomotorisch kind-therapeut met eigen praktijk.

[www.kinderpraktijkoke.nl](http://www.kinderpraktijkoke.nl)

In dit artikel wil ik ingaan op het belang van een veerkrachtig zenuwstelsel. Hoe kun je daar binnen de therapie aan werken. Preventief versterkend, om overweldigende ervaringen veerkrachtiger aan te kunnen of juist gericht op het verwerken en het herstellen van overweldigende ervaringen. Bij het ontwikkelen van veerkracht draait het enerzijds om de basisprincipes als: tijd nemen, keuzes maken, vaardigheden inzetten en ondersteuning bieden en anderzijds om het werken met de lichamelijke gewaarwording, de 'felt sense'. Een actief proces waarbij het belangrijk is om te volgen wat het kind in de therapie aan kan.

## Preventie

Een zenuwstelsel dat gewend is aan het ervaren en loslaten van spanning is gezonder en veerkrachtiger dan een zenuwstelsel dat continue belast is met een aanhoudend en toenemend spanningsniveau. Met beweging en spel kun je de veerkracht die het zenuwstelsel van nature bezit versterken. Een kind wordt veerkrachtiger wanneer zijn lichaam leert om spanning los te laten en steeds weer in balans te komen. Dit kun je bereiken door:

- in spelvormen de facetten van spanning en ontspanning toe te voegen en het kind te laten ervaren hoe dit lichamenlijk voelt.
- het kind te ondersteunen bij het ontladen van in het lichaam opgeslagen energie.
- en het kind te ondersteunen bij het weer kunnen ervaren, dat wat komt ook weer gaat.

Daarbij stel je het zenuwstelsel bloot aan gedoseerde ervaringen van spanning en stress. Je helpt het kind te focussen op hoe dit voelt en de energie die hierbij ontstaat. En ook op de ontlading en de rust erna, waarbij het kind juist op niet overweldigende momenten ervaren kan, dat wat komt aan spanning, ook weer gaat. Werk hierbij met het 'ervaren gevoel', de gewaarwording.

Werken met het 'ervaren gevoel', de 'felt sense,' zoals binnen de Somatic Experience (1) wordt aangegeven, komt vanuit het focussen zoals Eugene Gendlin (3) het heeft ontwikkeld. Focussen, zoals door Gendlin bedoeld is het zich richten op de gewaarwording van binnenuit, het luisteren naar binnen. De gewaarwording, de sensatie, is de taal van het lichaam vanuit het reptielenbrein.

## Uit de praktijk 1

Een voorbeeld van een te spelen spel:

*"Ik ben een tijger grom, grom, grom. Pas maar op want ik ..... kom!"*  
Speel dit spel met een vrijplaats, een plek waar het kind ontsnappen kan aan de tijger!

Bespreek hoe het voelt als het zo spannend is.

*"Wanneer voel je het, hoe voelt het, hoe gaat het spannende gevoel weer weg, en hoe voelt het dan?"*

Verwijzingen naar sensorische gewaarwording in je tekst en spel, gericht op spanning en ontspanning, zijn van belang. Gewaarwordingen die, ook al worden ze niet letterlijk ervaren (de warme zon), toch ook op het zenuwstelsel inwerken.

Maggie Kline (1) geeft aan dat je versterkende ervaring opbouwt met vier aspecten die ontbreken bij een overweldigende ervaring. Op dat moment

## De veerkracht van het zenuwstelsel

is er meestal geen tijd, geen keuze, kun je je vaardigheden niet inzetten en heb je geen ondersteuning.

Binnen de therapie kun je deze vier aspecten bewust in het spel inbouwen, of er al spelend bedacht op zijn en ze zo versterken.

### Uit de praktijk 2

Bijvoorbeeld bij een spel waarbij je er samen met het kind in een 'boot' op uitgaat. Eerst vertraag je het proces door het spel met het kind voor te bereiden.

*"Oei, dat kan spannend worden. Want wat kan er onderweg gebeuren?"*

Als er niets spannends bij het kind naar boven komt ga je natuurlijk toch eerst mee met het verhaal van het kind. Later kun je spanning toevoegen. Er kan storm komen, er kunnen piraten zijn, je kunt schipbreuk lijden, de boot kan zinken. En, het kan prachtig weer blijven en er kunnen veel vissen zijn.

Bij de verwachtingen die worden aangegeven vraag je naar het innerlijke gevoel van het kind met vragen als:

*"Hoe lijkt het je om er met de boot op uit te gaan, nu we dit hebben bedacht?"*

*"Hoe weet je dat?"*

*"Wat zegt het binnen in je? Hoe is dat van binnen bij jou?"*

Je vraagt naar de gewaarwording.

Dit betekent **tijd geven** en de start vertragen zodat het zenuwstelsel zich kan voorbereiden. Kinderen kunnen de gewaarwording aangeven met woorden als ze die hebben, maar ze kunnen hem ook uitbeelden of symboliseren op papier.

Dan voeg je de **keuzes** toe:

*"Gaan we er op uit? Welke route nemen we?"*

*"We hebben nog tijd, tijd om ons voor te bereiden."*

Richt het kind op **vaardigheden** die het heeft:

*"Hoe kun jij het aan gaan pakken?"*

En je geeft het kind **ondersteuning** en zegt:

*"We zijn samen, je mag hulp vragen, je hoeft het niet alleen te doen."*

Daarna pas ga je samen het verhaal en de spanning in, je speelt de spanning en zoekt de ontlading. Dat zou zo kunnen gaan:

*"De storm zorgt voor hele hoge golven en de boot gaat gevaarlijk op en neer, maar we kunnen ons heel erg goed vasthouden. En als we toch per ongeluk overboord slaan is daar de reddingsboei die hulp biedt."*

*"De gevaarlijke piraten zien we al op een kilometer afstand, maar gelukkig kan onze boot onzichtbaar worden getoverd zodat we ze van dichtbij met de kanonnen kunnen beschieten. Met alle kanonskogels brengen we met een hele grote knallen de boot tot zinken."*

*"Dan kom je weer tot rust."*

*"De zee is kalm, de boot dobber, de zon schijnt, de meeuw vliegt langs ..."*

*"Hoe is het gegaan? Hoe voelde het van binnen? Hoe voelt dat nu?"*

Dit stilstaan bij het spel, bij de gewaarwordingen geeft het zenuwstelsel de tijd de informatie te verwerken en daarmee de veerkracht te versterken.

### Verwerking

Vanuit de Somatic Experience geven Peter Levine en Maggie Kline (1) aan dat de gevolgen van overweldiging, en het ontstaan van traumasymptomen niet in de gebeurtenis zelf zitten, maar in hoe de verwerking ervan plaats vindt.

Bij overweldigende gebeurtenissen komt er in het lichaam enorm veel

overlevingsenergie vrij voor de basale overlevingsmechanismen van vechten of vluchten. Die energie moet zich kunnen ontladen. Soms ontladt de energie niet, omdat vechten of vluchten niet mogelijk is en een situatie van freeze, het 'bevriezen', ontstaat. Als daarna geen ontlading volgt, of kan volgen, dan stapelt de niet ontladen energie zich op en wordt het zenuwstelsel overbelast. Trauma is de opgestapelde energie die leidt tot een overgevoelig stress-systeem. De amygdala wordt te gevoelig, wordt overactief en start ook bij de kleinste trigger het stress-systeem. (Meer informatie over de amygdala en het stress-systeem is terug te vinden in de publicatie 'het Brein' (2))

Kinderen waarbij dit speelt zijn te alert en altijd in staat van paraatheid. Zoals bijvoorbeeld bij kinderen die voor behandeling opgenomen zijn in het ziekenhuis.

Je kunt met zekerheid zeggen dat er in die situatie, zeker bij een langdurige opname, sprake is van aanhoudende bewuste en onbewuste spanning. Vaak ook is er angst, boosheid of verdriet over alles, wat zowel lichamelijk als psychisch ervaren wordt en niet te begrijpen is. Het lichaam is steeds in staat van paraatheid. En als de mobiliteit van het kind dan ook nog gering is, is het van groot belang aandacht te hebben voor het kunnen ontladen van de spanning. Zo niet, dan blijft de energie opgeslagen in het lichaam en kunnen zich daaruit traumatische symptomen ontwikkelen en manifesteren. Het effect op het zenuwstelsel leidt dan tot:

- uitputting door een aanhoudende stressreactie
- uitholling van gezondheid, vitaliteit en zelfvertrouwen.

Dit heeft vanzelfsprekend ook zijn invloed op het medisch meer stabiel of instabiel zijn.

De overweldigende ervaring uitspelen in beweging en spel is vooral helend als er gericht ingezet wordt op het ontladen van energie en het komen tot overwinnen van de angst vanuit eigen oplossingen.

### Uit de praktijk 3

Jim 9 jaar (gefingeerde naam) speelt met een aantal dieren en vertelt daarbij.

Leeuw krijgt een knal voor zijn kop. Hij ziet sterretjes en Beer brengt hem naar het ziekenhuis. Streng zegt dokter Poes: "Wat is er gebeurd?"

Beer: "Nou, hij ziet sterretjes kunt u er iets aan doen?"

Nog strenger zegt de dokter: "**Wat is er precies gebeurd, vertel het me.**"

"Ooh, nou Leeuw kreeg een knal voor zijn kop en nu ziet hij sterretjes."

Ja, ja daar kan de dokter wel wat mee maar hij duwt eerst Beer de deur uit.

Die wil dat niet, maar de dokter duwt hem er gewoon uit.

Dan schreeuwt Leeuw heel hard om hulp: "**Help, dokter Poes wil me vermoorden!!!**" Beer racet terug. Piraat Jim is er nu ook en benadert de gemene dokter Poes heel aardig en vriendelijk. En met een knipoog naar Leeuw en Beer zegt hij: "Ach wat heeft u een mooi haar, maar uw krullen zitten niet zo goed, ik zal er even wat krulspelden in doen."

Hij knipoogt naar de anderen. En dan,..... "Duiken allemaal!", roept piraat Jim. En met een luide knal (een mep op een plastic bekertje), waarbij dokter Poes hoog de lucht in vliegt, ontploft de akelige dokter Poes!

Piraat Jim, Leeuw en Beer halen opgelucht adem en gaan weer verder met hun avonturenverhalen.

Jim ervaart de ontlading in zijn spel, in zijn eigen creativiteit en opbouw van spanning, de piek van de opwinding en het hilarische gevoel, de geestdrift

## De veerkracht van het zenuwstelsel

en het enthousiasme en daarna de rust. Energie wordt ontladen. Deze actieve ontsnapping aan de angst is opwekkend en geeft enthousiasme. Ondragelijke gevoelens worden omgezet in dragelijke gevoelens of zelfs oplossingen die plezier geven.

Bij het spelen van dit spel doet het hele lijf mee, de gewaarwording is waar het om draait. De opbouw van de spanning, en de ontlading worden lijfelijk gevoeld.

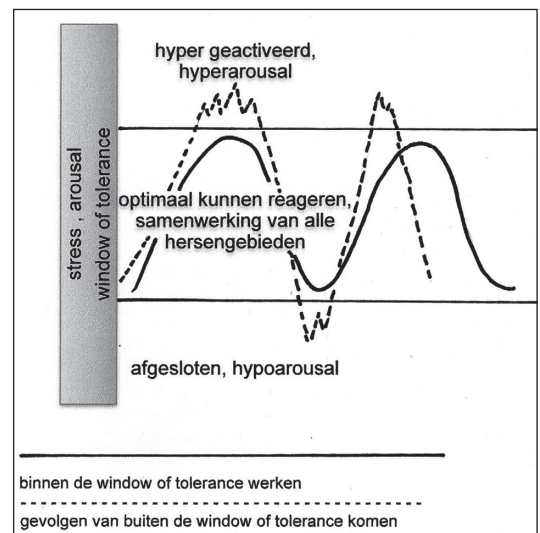
Ook als een kind niet letterlijk lichamelijk zelf in beweging kan komen, kan ontlading plaatsvinden via de fysiologische reacties die in het lichaam optreden.

### The window of tolerance

Bij het werken aan verwerking van overweldigende ervaringen is het belangrijk om met een aantal aspecten rekening te houden.

Arianne Struik (4) geeft aan dat het voor een kind veilig moet zijn om met het trauma aan de slag te gaan.

In haar boek *Slapende honden? Wakker maken!* beschrijft ze een stabilisatiefase die voorafgaat aan het eigenlijke traumawerk. Ze geeft daarbij ook nadrukkelijk aan dat je bij het verwerken van een trauma binnen the window of tolerance (Ogden en Minton 2000), dat wat het kind nog aankan, blijft.



Binnen de window of tolerance bezit het zenuwstelsel de veerkracht om zich te herstellen. Kom je hier buiten, dan zou je een kind juist nieuwe overweldigende ervaringen op laten doen. Arianne Struik verwijst in haar boek onder andere naar het werk van Peter Levine.

Binnen de Somatic Experience wordt het titreren, kleine stukjes per keer aanpakken, als zeer belangrijk aangegeven. Alles op maat en in kleine stappen binnen wat het kind aan kan. Volg het kind in zijn stappen en tijd en overhaast niets! **Tijd nemen** is van groot belang. Vertragen levert juist tijdwinst op en geeft het zenuwstelsel de tijd zich te richten op verandering en herstel. Te snel, te veel willen aanpakken, oproepen en benoemen kan leiden tot nieuwe overweldigende ervaringen.

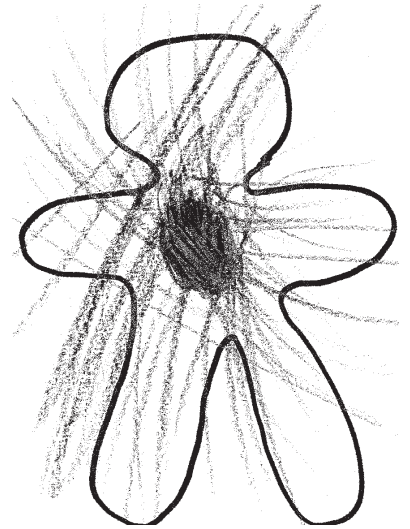
Er zijn ook momenten dat het **letterlijk in contact zijn** van groot belang is om het zenuwstelsel gerust te stellen. Om de steun van de ander te ervaren. Natuurlijk vraag je altijd toestemming aan het kind om je hand op zijn hand, arm, schouder of rug te mogen leggen. Of je voet tegen zijn voet te plaatsen of op welke manier dan ook in 'gevoeld' contact te zijn. Op deze wijze in contact help je het kind te (ver)dragen wat er te dragen is. Zo houd je het kind ook in het hier en nu, en voorkom je dat het kind niet in heftig ervaren herinneringen terecht komt alsof ze nu gebeuren, of dat het kind zich juist terugtrekt en dissocieert.

Daarnaast is het **pendelen** van rust naar onrust en weer naar rust belangrijk. Het ervaren dat wat komt ook weer gaat, dat de rust weer keert.

Ook dit kan gezien worden als blijven binnen the window of tolerance (Ogden en Milton worden ook in het boek De stem van je lichaam van Peter Levine aangehaald).

## Het gevoel zelf

Het steeds opnieuw in spel nabootsen van de overweldigende ervaring alleen biedt geen oplossing. De kans is dan groot dat het kind te veel angst ervaart en het spel afbreekt op het punt dat de lichamelijke gewaarwording van de angst te heftig wordt. Wel kan dat leiden naar de gewaarwording die met de ervaring samenhangt. Richt de aandacht op de lichamelijke gewaarwording. De Somatic Experience theorie gaat er vanuit dat juist de gewaarwording, het gevoel in het lichaam de weg naar verwerking wijst. Dat wat nog letterlijk in het lichaam gevoeld kan worden. Vraag het kind aan te geven wat het voelt en waar het dat voelt van binnen, of laat het tekenen in een mensfiguur.



Vanuit de Somatic Experience wordt aangegeven dat het belangrijk is dit op te merken.

Als een kind bijvoorbeeld aangeeft pijn in zijn buik te hebben, is belangrijk aandacht te geven aan de pijn in de buik, niet om te duiden waar deze vandaan komt maar, om de gewaarwording zelf te erkennen.

*“Je buik doet pijn, kun je aanwijzen waar het pijn doet? Hoe voelt het van binnen? Waar zit het gevoel? Leg je hand er maar eens op of zal ik mijn hand er op leggen? Adem maar rustig in en uit. We laten het er even zijn en dan laten we het gaan.”*

Geef aandacht aan de gewaarwording en ga na voldoende aandacht door naar de vraag of er al iets verandert aan het gevoel.

*“Is het er nog net zo veel, of minder of anders? Hoe zou je het kunnen tekenen, welke kleur heeft het? Hoe zou je willen dat het wordt, hoe kunnen we dat laten lukken?”*

Kinderen zijn creatief en gelukkig vaak nog dicht bij hun gevoel!

Het gevoel zelf kan opgeroepen worden in beelden of gedachten of gebeurtenissen die een overweldigende ervaring hebben gegeven. Neem kleine stapjes. Richt je op het gevoel dat naar boven komt om er aan te werken. Volg het kind en ga niet te snel. Let goed op wat het kind aan kan.

## Herstel

Door aandacht te geven aan het gevoel dat er is, laat je het toe. Daarna ga je richten op hoe het kind het wil en kan veranderen. Kan het akelige gevoel bijvoorbeeld wegstromen, en hoe dan en waar heen. Dit geeft een verandering in de gewaarwording, zorgt ervoor dat het kind kan ervaren dat wat vreselijk voelde weer kan gaan. Niet omdat het er niet was, niet mocht zijn, maar omdat het er nu niet meer hoeft te zijn. Het was toen en is niet nu. Als een kind overweldigende ervaringen heeft opgedaan, het onderspit heeft

## De veerkracht van het zenuwstelsel

gedolven en is vastgelopen in het gevoel van hopeloosheid, is het z'n vertrouwen kwijt dat het ooit weer beter wordt. Spanning wordt gekoppeld aan een steeds hoger afgestelde waakzaamheid waardoor het zelfhelend vermogen van het lichaam vastloopt. Het kind is het vertrouwen kwijt dat wat komt ook weer gaat, de natuurlijk veerkracht is aangetast en moet worden hersteld.

Daarbij is het zeker niet de bedoeling een kind het idee te geven dat het nooit meer moeilijk wordt. Wel dat als het moeilijk is en voelt, er beweging is en er een evenwicht kan ontstaan tussen onaangenaam en aangenaam. Dat je dat wat komt ook weer kunt laten gaan.

Dit maakt het kind minder hopeloos en minder hulpeloos.

Als je hier met het kind aan werkt, kom je soms ook bij helende beelden terecht en kan een schilderij ontstaan.

### Uit de praktijk 4

Eerst zet hij met blauw 'een beweging' neer, waarover hij daarna zegt: *"Ik zit te twijfelen of dit (linksonder beginnend) een berg of een golf is, maar ik kies voor de golf. Want golven komen en gaan weer weg, net als vervelende gevoelens. Tornado's, bovenin mijn schilderij, blijven wat langer."* De donkere kleur rond het eerste deel van de beweging, de golf, symboliseert vervelende dingen bijvoorbeeld ruzie met vrienden. *"Maar, van ieder ruzie leert je weer iets, je wordt er weer slimmer van. Vandaar de lichte vlekjes in het donker."* zegt Benjamin.



## LITERATUUR LITERATUUR LITERATUUR LITERATUUR LITERATUUR LITERATUUR

(1) Peter A. Levine en Maggie Kline, 'Trauma Proofing Your Kids' (2008), vertaling 'Het weerbare kind, traumawerk met kinderen' (2009). Uitgeverij Altamira-Brecht Haarlem ISBN 978 90 6963 8546

(1) Peter A. Levine, 'walking the Tiger, Healing Trauma' (1997) vertaling 'De tijger ontwaakt: trauma-behandeling met lichaamsgerichte therapie' (2007), Uitgeverij Altamira-Brecht Haarlem ISBN 978 90 6963754 9

(1) Peter A. Levine, 'In An Unspoken Voice, How The Body Releases Trauma And Restores Goodness' (2010) vertaling, 'De stem van het lichaam, trauma's helen met je lichaam als gids' (2011) Uitgeverij Altamira-Brecht Haarlem ISBN 9 789069 639741

(1) Artikel in het tijdschrift voor psychomotorische kindertherapie educatie Jaargang 15 nummer 3 Maggie Kline, 'Somatic Experience, traumahealing for kids

(2) Wilma Brands-Zandvliet, Anjolan Eisenga-Oppenoorth en Madeleine Valkenburg – van Praag, 'Het Brein' (2008) Uitgegeven door de NVPMTK ISBN 978 90 813103 1 4

(3) Eugene Gendlin, Focussing (1978), vertaling 'Focussen, gevoel en je lijf' (1981) Uitgeverij De Toorts Haarlem. ISBN 9 789060 203286

(4) Arianne Struik, 'Slapende honden? Wakker maken!' (2010) uitgeverij Pearson Amsterdam ISBN 9 789026 522284

### Boekentips:

Wilma Brands, 'Hersenen en Emoties in Beeld' (2011)

Erik Verliefde en Martha Stapert, 'De kunst van het luisteren' (2003) uitgeverij Acco Leuven.