

Autonome toestanden en jouw bijbehorende behoeften

Je ontving van mij de link naar [dit filmpje](#). Deze geeft inzicht in de functie en werking van je autonome zenuwstelsel en legt uit dat de *manier waarop* dat autonome zenuwstelsel werkt en is afgesteld, samenhangt met verschillende persoonsgebonden factoren.

Doel oefening

Deze opdracht helpt je bewust te worden van jouw autonome toestanden, waaraan jij ze kunt herkennen en welke behoeften er voor jou bij die toestanden horen. Je leert signalen van je autonome zenuwstelsel herkennen en je krijgt (beter) zicht op wat je nodig hebt om weer in balans te komen en terug te kunnen keren in (de richting van) veilig verbonden – ventraal vagale – staat.

Stap 1

Gebruik werkblad 1 om in te vullen hoe voor jou de verschillende autonome toestanden er uit zien. Hoe voel je je in die toestand?

Bijvoorbeeld →

Sociaal verbonden (ventrale vagale respons) Bijv. kalmte, veiligheid, verbondenheid

Vecht/Vlucht (sympathische respons) Bijv. angst, stress, woede

Bevriezen (dorsale vagale respons) Bijv. gevoelloosheid, isolatie, vermijding



Stap 2 Identificeer signalen

Zorg ervoor dat je de tijd én de ruimte hebt om terug te denken aan verschillende situaties waarin je één of meer van de drie toestanden hebt ervaren. Noteer in de cirkels per autonome toestand de **fysieke, emotionele en mentale signalen** die je ervaart wanneer je in die betreffende toestand bevindt.

Bijvoorbeeld →

Sociaal verbonden Diepe ademhaling, ontspannen lichaam, gevoel van verbinding.

Vecht/Vlucht Verhoogde hartslag, snelle ademhaling, gespannen spieren.

Bevriezen Moeite met concentreren, verdoofd gevoel, lage energie.

Stap 3

Ga na welke **behoeften** je hebt in de verschillende toestanden.

Bijvoorbeeld →

Sociaal verbonden Behoefte aan contact, steun, empathie.

Vecht/Vlucht Behoefte aan veiligheid, geruststelling, grenzen stellen.

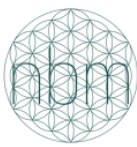
Bevriezen Behoefte aan rust, tijd alleen, herstel.

Dit document geldt als hulpmiddel bij het herkennen van je gevoelens en behoeften in uitdagende situaties.

Stap 5

Loop de komende dagen hetgeen je hebt ingevuld nog eens door. Voel bij jezelf of de informatie die je hebt ingevuld klopt of misschien nog verder aangescherpt moet worden. Doe dit net zo lang tot je het idee hebt dat je de kern van je autonome processen goed hebt omschreven.

Tijdens ons eerstvolgende gesprek zullen we samen kijken naar hetgeen je hebt opgeschreven.



AUTONOME TOESTANDEN VAN



Ventraal vagaal - veilig - sociaal

Gevoel _____

Signalen _____

Behoeften _____



Sympathisch - actie - vechten/vluchten

Gevoel _____

Signalen _____

Behoeften _____



Dorsaal vagaal - geïmmobiliseerd - ineenstorting

Gevoel _____

Signalen _____

Behoeften _____

Aantekeningen _____

