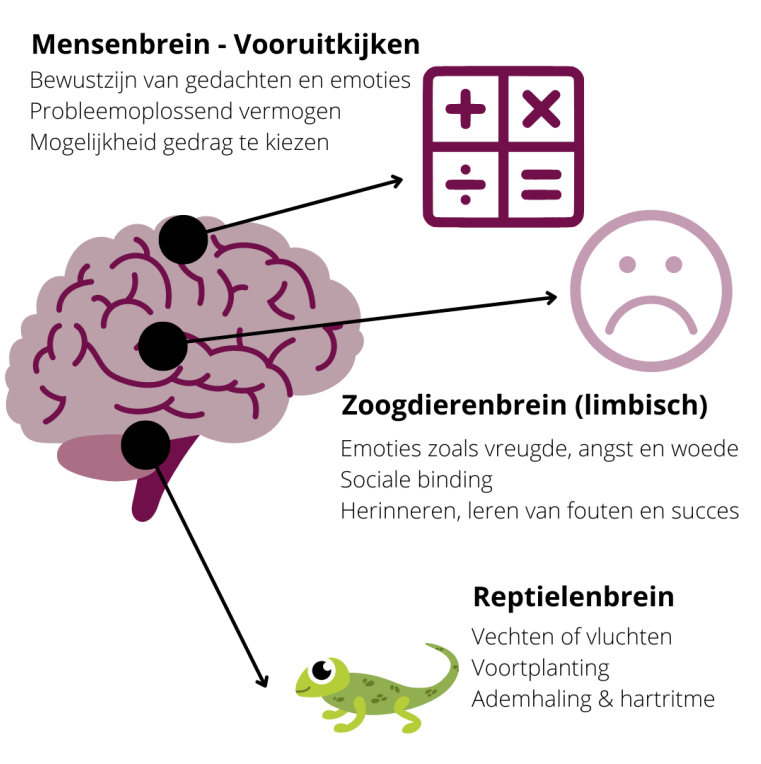
Webinar
Selfcare bij ziekte en/of rouw

Leer hoe je beter voor jezelf kunt zorgen

Theorie brein & gedrag

Invloed van ons brein op gedrag



Ons brein scant (beoordeeld) continue op veiligheid:
-voorspelbaarheid
-regelmaat
-keuze vrijheid
-anderen

Theorie brein & gedrag

Perspectief:

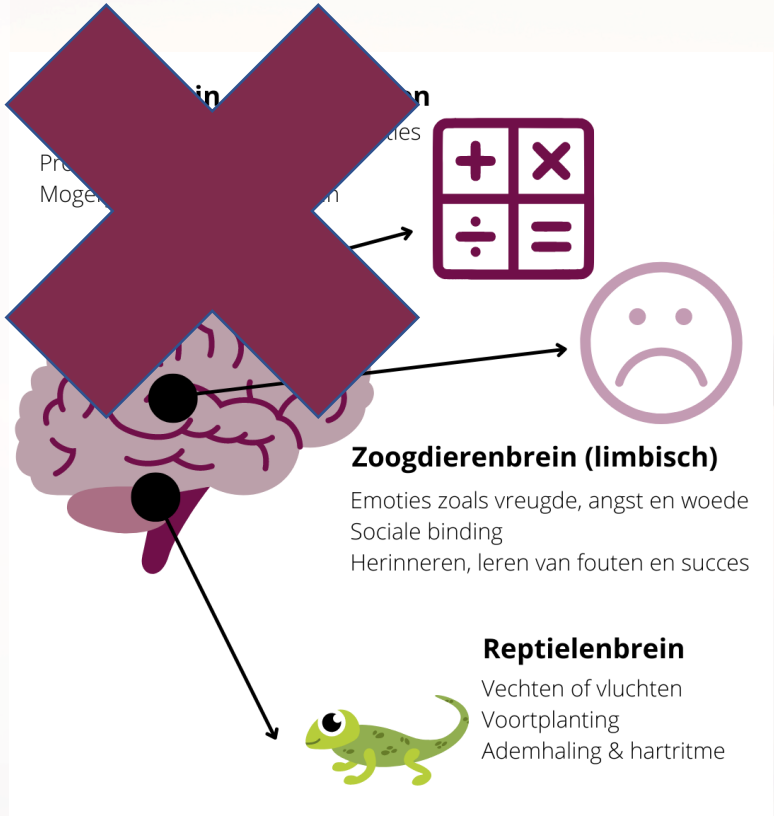
-genen

-rolmodellen

-eerste levenservaringen

Theorie brein & gedrag

Invloed van ons brein



Ons brein scant (beoordeeld) continue op veiligheid:
-voorspelbaarheid
-regelmaat
-keuze vrijheid / invloed
-anderen

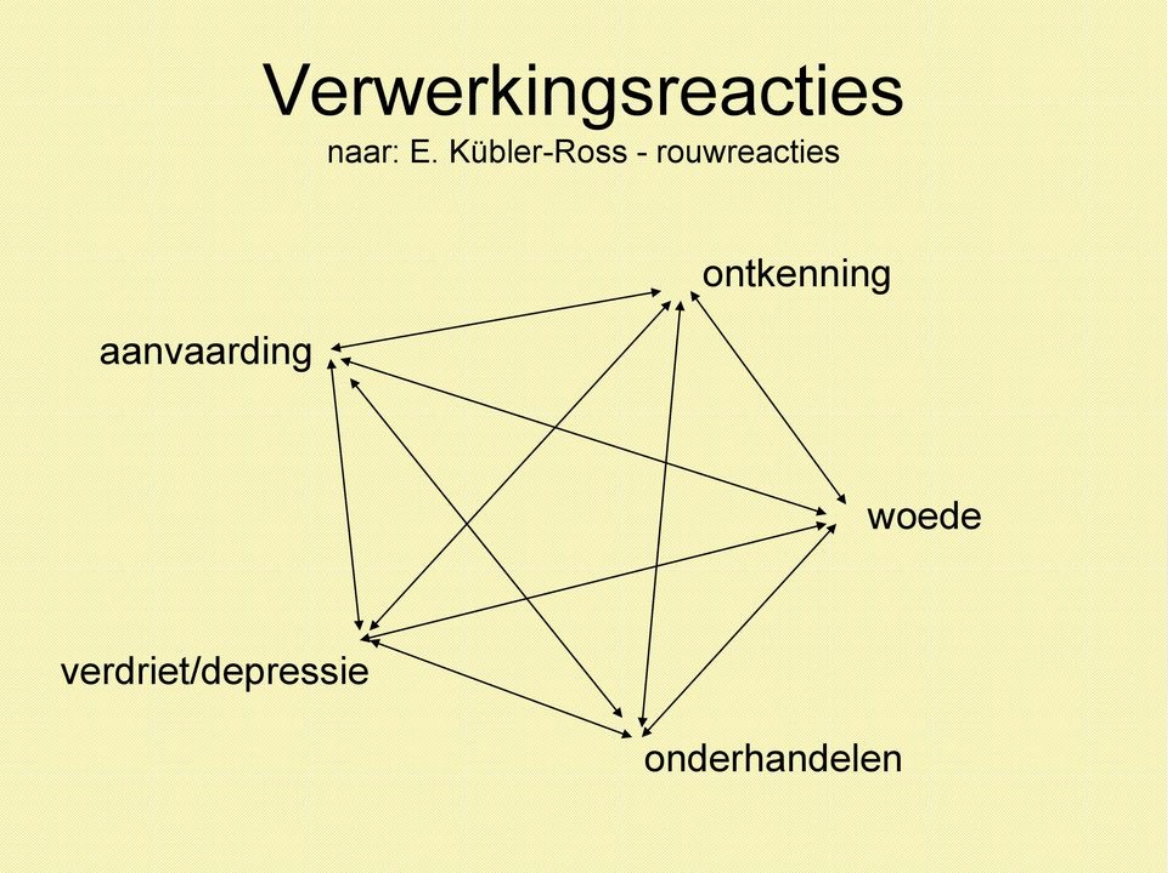
Indien getriggerd: het mensenbrein werkt niet meer en het reptielenbrein staat AAN.

Theorie zenuwstelsel

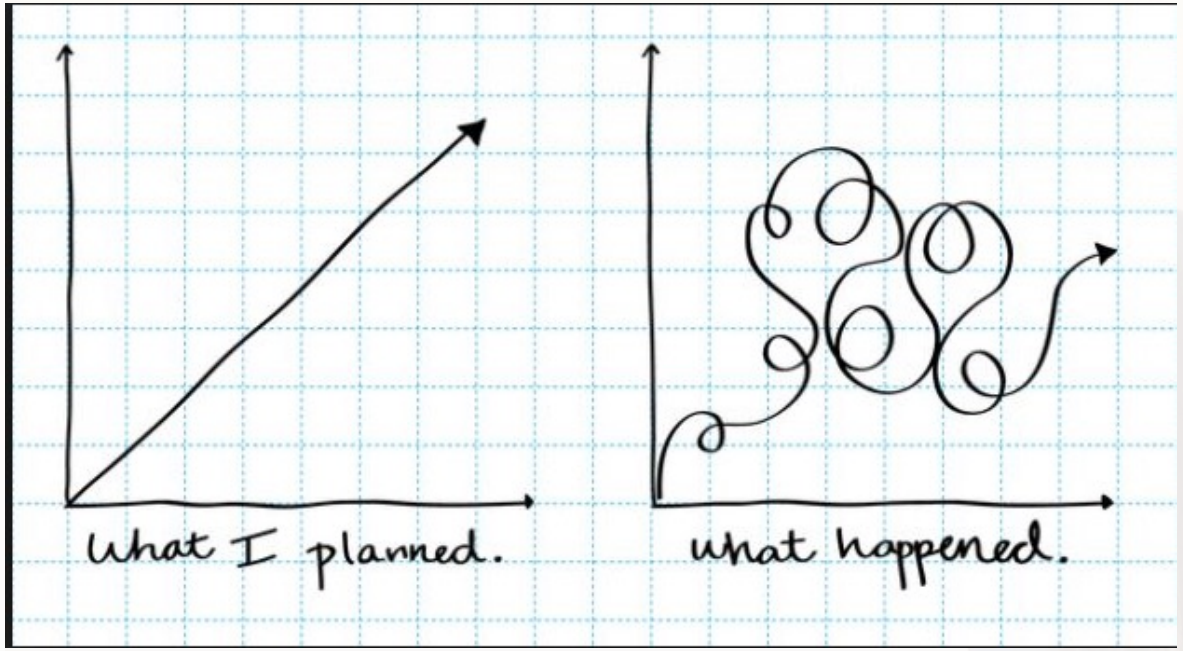
Zenuwstelsel

- **Perifeer**
  Wegennet
  - **Somatisch**
    (lopen, praten)
  - **Autonoom**
    - 'Automatisch'
    - Weinig tot geen invloed op
    - Aansturing van organen met glad spierweefsel
    - Functies: adem, hartritme
    - ADEM is ingang om te beïnvloeden
    - **Sympathisch (AAN)**
      Sympaticus
    - **Parasympatisch (UIT)**
      Ventrale vagus Veilig
      Dorsale vagus Onveilig
- **Centraal**
  Hersenen & ruggemerg

Theorie rouw



Theorie rouw



Selfcare

1. Herkennen van emoties & gedrag
2. Actief parasympatische stelsel proberen te activeren

Parasympatische zenuwstelsel = veiligheid

-ontspanning
-immuunsysteem actief
-gezond leven & ontwikkelen
-hart/brein connectie

Oefening

Vermijden of controleren -> Wat doe jij?

Vermijden:

- Afleiding zoeken
- Confrontaties uit de weg gaan
- Doen alsof er niets aan de hand is
- Geen hulp inschakelen, niet naar huisarts gaan

Controleren:

- Jezelf moed inpraten
- Drank, drugs of andere middelen
- Strenge regels hanteren in de hoop dat je het onder controle houdt: Ik mag niet huilen, ik moet sterk zijn, ik moet doorgaan etc.

Oefening

Stilstaan bij wat je voelt d.m.v. muziek, beeld, geuren

Oefening

Ademhaling

- Hoe is je adem nu?
- One breath brake

Reptielenbrein

Vechten of vluchten
Voortplanting
Ademhaling & hartritme

Oefening

Typeer je gedachten

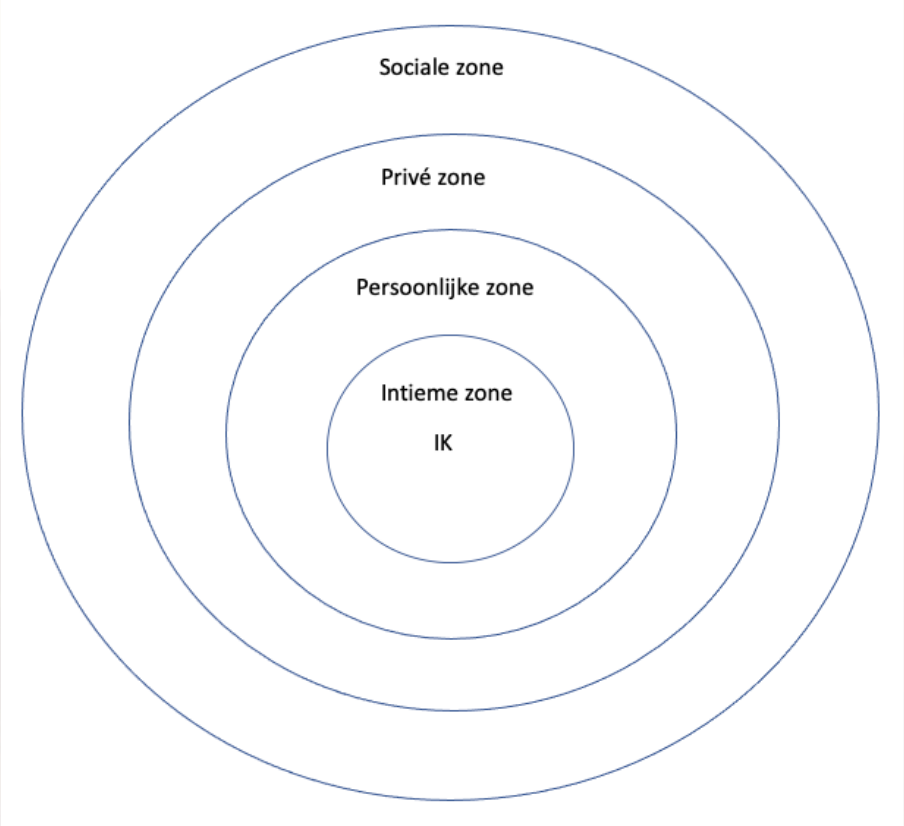
- Welk soort gedachten
- Wat is de overall toon

Oefening

Sociale contacten

- Wie zijn jouw steunpilaren
- Wie horen er ‘in jouw kring?’

- Intieme zone: tot 40 cm.
- Persoonlijke zone: ca. 80 cm.
- Privé zone: ca. 120 cm.
- Sociale zone: 120 – 400 cm.



Oefening

Triggers vs. glimmers

Wat zijn jouw glimmers?

- Een wandeling
- Massage
- Yoga
- Ademhalingsoefeningen
- Iets creatiefs doen
- Natuur
- Muziek luisteren
- Sauna
- Motor rijden
- Fietsen
- Lachen
- Met een vriendin samenzijn etc.

Contact

www.weerinregie.nl

info@weerinregie.nl

06 103 202 14