

Eerste hulp bij overprikkeling

Wie is de baas in huis?

Alle ouders komen voor uitdagingen te staan waarbij kinderen verminderd aanspreekbaar zijn. Sterker nog: soms gaan ze volledig in de weerstand. Grote mond geven, met spullen gooien, tegen dingen aan schoppen, schreeuwen of juist huilen en vastklampen. En soms reageren ze even helemaal niet meer. Dan zijn ze ineens stil en teruggetrokken.

In dit artikel lees je wat er op zo'n weerstand- of terugtrekmoment in het lijf (met name in het autonome zenuwstelsel) van je kind gebeurt, waardoor het even niet meer adequaat en vanuit verbinding kan reageren. Het kind doet dan een beroep op jou als ouder om het te helpen. Na het lezen van dit artikel herken je sneller wat er op zo'n moment gebeurt én hoe je je kind kan helpen om door zo'n weerstand- of terugtrekmoment heen te 'bewegen' en contact te maken met wat het hiervoor nodig heeft. Dit noemen we co-regulatie.

Een overprikkeld brein is een signaal van een getriggerd autonoom zenuwstelsel (AZS). Dit is geen oorzaak maar een symptoom van disregulatie van het AZS. Om het brein van het kind te kalmeren, moeten we dus níet op het niveau van het denken werken, maar op het niveau van het

autonome zenuwstelsel. We kunnen het gedrag van het kind verklaren als zijnde signaalgedrag dat het kind de situatie even niet meer de baas kan: het getriggerde AZS heeft het roer overgenomen. Als volwassene hebben we de belangrijke taak om het kind op zo'n moment te co-reguleren. Hierbij moeten we de context loslaten en ons focussen op de triggerstaat van het AZS van het kind, wat immers de oorzaak van het gedrag is. Doel van onze co-regulatie is het AZS van het kind te helpen om vanuit triggerstand terug te keren in zijn chillzone: de staat waarin het kind wél toegankelijk is voor interactie en oplossingen.

Hiërarchie van autonome zenuwstelsel (AZS)

Om disregulatie, zoals overprikkeling, bij het kind te kunnen herkennen, is het van belang dat we als volwassene beseffen dat het AZS een evolutionair patroon kent in de manier waarop het reageert op zijn omgeving. Dit doet het vanuit de basisvraag 'is het veilig of onveilig?' Deze voorspelbaarheid wordt hiërarchie genoemd en is te vergelijken met een 'ladder': de autonome ladder (zie afbeelding De autonome ladder in kernwoorden).

Wanneer we ons veilig voelen, bevindt ons AZS zich in zijn chillzone. Deze kenmerkt zich door de mogelijkheid om ons te verbinden met onszelf en anderen. Met onze chillzone online is ook onze neocortex online met zijn helder denken en probleemoplossend vermogen. Verbinden en helder denken zijn dan ook chillzone-kwaliteiten.

Wanneer we in een situatie terechtkomen die voor ons AZS onveilig is of misschien zelfs overweldigend voelt, kan het vanuit zijn chillzone de situatie niet meer de baas blijven. Het activeert (vaak zonder dat we het in de gaten hebben) in een nanoseconde een triggerstaat: als eerste de vecht-vluchtrespons. Deze vecht-vluchtstaat zorgt ervoor dat functies in ons lichaam actief worden die het mogelijk maken om adequaat

op de gesignaleerde onveiligheid te reageren. Het AZS zorgt hiermee voor 'in beweging komen', ofwel door van de bron van onveiligheid weg te bewegen (vluchten) ofwel ernaar toe (vechten). Daarnaast zorgt deze triggerstaat ervoor dat onze neocortex buiten werking wordt gesteld. Onze emotionele hersenen (het limbisch- en reptielenbrein) nemen het roer over. Dit is van belang als we straks naar het overprikkelde (overweldigde) kind gaan kijken.

Wordt de beleving van onveiligheid nog sterker doordat bijvoorbeeld vechten of vluchten niet mogelijk is, dan schakelt het AZS automatisch door naar zijn laatste redmiddel. De triggerstaat van complete overgave, oftewel bevrozing. Evolutionair gezien is dit het slimste wat het AZS kan doen, het geeft simpelweg de grootste kans op overleving.

Neuroceptie: onze veiligheidsradar

Ons AZS heeft maar één taak: overleven. Met behulp van een intelligente veiligheidsradar scant het 24/7 zijn omgeving vanuit de basisvraag 'is het veilig of onveilig?' Dit proces noemt Stephen Porges neuroceptie. Hierover hoeven we niet na te denken, het gebeurt in een nanoseconde en volledig onbewust. Wanneer deze veiligheidsradar een te grote 'blieb' geeft, activeert ons AZS acuut ons fysieke systeem (brein, lichaam, spieren, organen) zodat het zich kan verdedigen. Het activeert een triggerstaat van vechten, vluchten of bevriezen, afhankelijk van wat hij hierin het meest effectief acht. De onbewuste werking van deze 24/7 veiligheidsradar, gecombineerd met het feit dat ons AZS zélf een passende triggerreactie kiest, maakt dat ons blije, samenwerkende kind dus ineens kan veranderen in een grauwendende wolf, een vuurspuwende draak, een bibberend konijntje of een bewegingloos hoopje ellende. En dit alles gebeurt dus onbewust en volautomatisch. Dus: wie is er nu de baas in huis?

Hieronder volgt een beschrijving van kenmerken van de verschillende staten van ons autonome zenuwstelsel. Deze kenmerken zijn voorbeelden en kunnen per persoon en ontwikkelingsfase verschillen.

Chillzone

Wanneer ons AZS zich veilig voelt, gaat het automatisch in z'n chillzone. Dit noemen we ook wel de verbindingsstaat van ons AZS.



Hoe herken je een kind dat in zijn of haar chillzone zit? Dit kind:

- vertoont spontaan, creatief, speels en nieuwsgierig gedrag.
- vindt het leuk om te verbinden, is sociaal.
- kan helder denken.
- voelt en geeft aan wat het nodig heeft.
- geeft -in verbinding- zijn of haar grenzen aan.
- gaat positief om met verlies en tegenslag, het heeft de groeimindset online.
- kan eigen emoties (tot op zekere hoogte) voelen en reguleren.
- ervaart innerlijke rust en zelfvertrouwen.

Met de chillzone online voelt het kind zich veilig genoeg om zijn aandacht te verdelen tussen zijn belevingswereld en de buitenwereld. Het is in contact met zichzelf terwijl het zich verbindt met een ander. Dit is een belangrijk kenmerk van de chillzone. Zit ons AZS eenmaal in een triggerstaat dan is onze aandacht nadrukkelijk op de buitenwereld gericht óf (in het geval van bevrozing) onze aandacht is offline.

Taal AZS leren verstaan

Nu we weten in welke staat het AZS zit wanneer het zich veilig voelt, kunnen we door naar de staten waarin het schiet wanneer het zich onveilig voelt. Evolutionair gezien volgt het AZS hierin een hiërarchie. Als eerste kiest het voor vluchten. Wanneer dit niet kan, kiest het voor vechten. En wanneer het gevoel van onveiligheid te overweldigend wordt, schakelt het over naar bevrozen.

Elke staat van ons AZS (of het nu chill is of ge-

triggerd) heeft hierbij zijn eigen invloed op ons mentale, emotionele, fysieke en gedragsniveau. Zonder dat we het in de gaten hebben, zijn onze gedachten, emoties en gedrag het gevolg van de staat waarin ons AZS zich bevindt. En alleen in de chillzone zitten we in onze 'happy space', de beste en meest ontspannen versie van onszelf en zijn we fysiek in staat tot verbinden.

Hoe zorgen we ervoor dat we zo vaak mogelijk in onze chillzone zitten?

Om te beginnen moeten we in onszelf leren herkennen wat onze triggergedachten, -emoties, -lichaamssensaties en triggergedrag zijn. Dit noemen we het 'leren verstaan van de taal van ons AZS'. Wanneer we de taal van ons AZS verstaan, kunnen we herkennen in welke staat het zit, ook wanneer de omstandigheden lastig worden. Dit is een basisvoorwaarde om onszelf en het kind te kunnen (helpen) reguleren.

Overdrive: de plaat blijft hangen

De verdedigingsstaat 'vechten en vluchten' is door ons AZS bedoeld als kortdurende interventie om bij gevaar onszelf in veiligheid te brengen. In onze huidige maatschappij zie je echter dat zowel volwassenen als kinderen nogal eens in deze triggerstaat blijven hangen. Dit 'blijven hangen' noemen we de substaat 'overdrive'. Wanneer ons AZS te lang of te vaak in zijn vecht-vluchtrespons zit, kan dit ervoor zorgen dat ons hormonale systeem in een (adrenaline) loop terecht komt. Vecht- en vluchtstofjes blijven dan in ons systeem ronddraaien.

<h1>Vluchten</h1>		Wat we in ons lijf opmerken	Wat we laten zien
De triggerstaat 'vluchten' kenmerkt zich doordat we ons van het object van onveiligheid weg bewegen.		<ul style="list-style-type: none"> • Adem gaat omhoog of stukt. • Onrust. • Warm. • Hart klopt sneller. • Fysieke impuls van wegwillen. • Beenspieren en/of rug verstrakken. • Gehoor neemt af en focust op 'gevaar'. • We voelen ons lijf niet meer goed. • Onze aandacht is naar buiten gericht. 	<ul style="list-style-type: none"> • Achteruitdeinzen of wegdraaien. • Wiebelen. • Wegkijken. • Opstaan en/of weglopen. • Afleiding zoeken. • Met smoezen komen. • Weglachen of over iets anders beginnen.
Wat we denken	Wat we voelen		
<ul style="list-style-type: none"> • Dit is niet ok. • Dit wil ik niet. • Ik wil hier niet zijn. • Ik wil weg. 	<ul style="list-style-type: none"> • Schrik. • Angst. • Twijfel. 		

Vechten

De verdedigingsstaat 'vechten' kenmerkt zich doordat we ons naar het object van angst of frustratie toe bewegen en herken je als volgt:

Wat we denken

- Oordelen.
- Vergelijken.
- Jij bent stom!
- Dit is stom!
- Dit wil ik niet!
- Schiet nou eens op.

Wat we voelen

- Boosheid.
- Ongeduld.
- Irritatie.
- Weerstand.

Wat we in ons lijf opmerken

- Adem gaat omhoog of stukt.
- Onrust.
- Warm, hitte.
- Hart klopt sneller.
- Fysieke impuls van aanvallen.
- Beenspieren en/of rug verstrakken.
- Gehoor neemt af en focust op 'gevaar'.
- We voelen ons lijf niet meer goed.
- Onze aandacht is naar buiten gericht.

Wat we laten zien

- Snauwen, stem verheffen.
- Iets of iemand wegduwen of weggoaien.
- Kin vooruit en/of omhoog steken.
- Boos kijken (fronsen).
- Vuisten maken.
- Kaken dichtklemmen.
- Lippen samenknijpen.
- Oprichten: rug wordt ineens recht.

Overdrive

Deze substaat bevat volop burn-outmateriaal. Aan de buitenkant kan het er actief en gedreven uitzien. Echter: niet meer kunnen stoppen of ontspannen, toont dat ons natuurlijke actie-rustritme uit balans is. Een belangrijke taak van ons AZS.

Wat we denken

- Tunnelvisie.
- Dit MOET af.
- Zorgen maken.
- Ik moet nog meer mijn best doen/ harder werken.
- Het moet perfect zijn.
- Ik zie door de bomen het bos niet meer.

Wat we voelen

- Anxiety (een mix van angst en spanning).
- Onzekerheid.
- Onbestemde gejaagdheid en onrust.
- Angst om fouten te maken.
- Gevoel van d'r op of d'r onder, nu of nooit.

Wat we in ons lijf opmerken

- Onweerstaanbare drang tot actie.
- Niet stil kunnen zitten.
- Veel spierspanning
- Gespannen kaken, tanden op elkaar.
- Hoge ademhaling.
- Hoge hartslag.
- Gespannen, rood gezicht.
- We voelen ons lijf niet meer goed.

Wat we laten zien

- Hoekige en onrustig bewegingen (opstaan en weer zitten, heen en weer lopen).
- Gespannen houding.
- Bezig blijven, rond blijven rennen, niet meer kunnen stoppen.
- Controlegedrag, (d)rammen en dwingen.
- Perfectionisme.
- Niet meer kunnen ontspannen.
- Slaapproblemen.
- Verstoord eetpatroon.
- Starre of schichtige blik
- We kunnen weinig hebben.

Frantic Freeze

Hier is de arousal zo groot dat het lijf niet meer in staat is om in beweging te komen. Van binnen worden de vecht- of vluchtimpulsen wel geactiveerd, maar de spieren zijn zodanig verkrampd dat beweging onmogelijk is.

Wat we denken

Er wordt niet veel meer gedacht. Er is alleen nog maar 'help', woordeloze verbijstering of 'helemaal blanco'. De denkende cortex is down (offline).

Wat we voelen

- Totale paniek.
- Extreme verwarring.
- Verbijstering.
- Weg willen en geen kant op kunnen.

Wat we in ons lijf opmerken

- Ons lichaamsbewustzijn is minimaal.
- De hartslag is hoog, het hart slaat over.
- De spiertonus is zo verstrakt dat ons lijf immobiel is: het verstart en voelt bevroren.
- Stembanden doen het niet meer.
- Slikken gaat moeilijk.
- Er wordt nauwelijks tot niets meer gehoord.

Wat we laten zien

- Konijntje in de koplampen: bevroren en geschrokken.
- Onbeweeglijk.
- Opengesperde ogen.
- Staren.
- Ingehouden adem.
- Extreem hoge spierspanning.
- Bleek gezicht.

Collapse Shutdown

Dit is de staat van complete overgave. Het AZS besluit dat verslappen de enige manier is om te overleven. In de dierenwereld is dit de gazelle die zich dood houdt wanneer de leeuw het in zijn bek neemt, in de hoop dat de leeuw zijn interesse verliest.

Wat we denken

- Er is geen gedachte meer of er zijn.
- Deprimerende gedachtes:
- Ik doe niet meer mee.
- Niets lukt me.
- Overall beren op de weg!
- Wat ik ook doe, het heeft geen zin

Wat we voelen

- Down.
- Lamgeslagen.
- Gevoelloos.
- Onverschillig.
- Depressief.
- Alles is teveel.

Wat we opmerken in ons lijf

- Letterlijk zwaar.
- Verdoofd (gewaarwordingen in het lijf worden niet meer geregistreerd).
- Spieren lijken niet meer te werken.
- Verminderde eetlust.
- Nergens zin in.
- Hoge pijngrens.
- Hoort letterlijk niets meer.
- Blaas kan onbewust ontspannen.
- Mogelijk gevoel van buiten het lichaam zijn (dissociatie).

Wat we laten zien

- We kijken naar beneden of nietsziend in de verte.
- Starende blik, lege ogen.
- Uitdrukkingsloos gezicht.
- Passief of onverschillig.
- Onbeweeglijk of trage bewegingen.
- Hangende schouders, slappe spiertonus en in elkaar gezakte houding.
- We hebben nergens zin, zijn niet vooruit te branden.
- Uit contact, isoleren.

Met nadelig gevolg: we blijven rennen, ook al zijn we moe of uitgeput. We blijven piekeren, ook al weten we dat het geen zin heeft. En die ene taak moet per se af, ook al weten we dat het beter is om een time-out te nemen.

Bevriezen

Wanneer het AZS niet vrij is om zijn impulsen van vechten en vluchten te volgen óf de trigger te overweldigend is, neemt de arousal in ons AZS zodanig toe dat het kiest voor zijn laatste triggerstaat 'bevriezen'. Een voorbeeld: een kind wordt onverwacht door de docent aangesproken in de klas. Het AZS van het kind schrikt en raakt getriggerd. Het wil vluchten maar volgens de klasregels moet het kind op zijn plaats blijven. Het systeem van het kind heeft dan nog één uitweg: bevriezen. Aan de buitenkant ziet dit er gehoorzaam uit, op fysiologisch niveau echter praten we over een overweldigd, bevroren AZS. De chillzone van het kind is 'offline'. Terwijl de chillzone juist de staat is waarin het leer-, denk- en opnamevermogen van het kind optimaal 'online' is.

Nu kent de triggerstaat 'bevriezen' (freeze) twee verschillende substaten: de frantic freeze en de collapse shutdown. In de frantic freeze is de arousal zo groot dat het lijf niet meer in staat is om in beweging te komen. Van binnen worden de vecht- of vluchtimpulsen wel geactiveerd, maar de spieren zijn zodanig verkrampd dat beweging onmogelijk is. In de dierenwereld is

dit het geschrokken konijntje dat onbeweeglijk in de koplampen van een naderende auto kijkt.

Wanneer de staat van bevroren verder toeneemt, volgt de collapse shutdown. Dit is de staat van complete overgave. Het AZS besluit dat verslappen de enige manier is om te overleven. In de dierenwereld is dit de gazelle die zich dood houdt wanneer de leeuw het in zijn bek neemt, in de hoop dat de leeuw zijn interesse verliest.

Zelfregulatie en co-regulatie

Nu we de taal van ons eigen AZS verstaan en deze in het kind herkennen, kunnen we de volgende stap zetten: we kunnen het AZS leren reguleren. Dit reguleren begint bij onszelf. Alleen wanneer wij als volwassene zelf in onze chillzone zitten, kunnen we het kind helpen om in zijn chillzone terug te komen. Zelfregulatie komt vóór co-regulatie.

Belangrijk hierin om te weten: onze chillzone kunnen we niet faken. De veiligheidsradar van het AZS is haarfijn afgesteld op niet-congruent gedrag van de mensen om zich heen. Bespeurt het dat er iets niet klopt? Dan slaat het onmiddellijk alarm. Hoe vriendelijk we als volwassene ook naar het kind spreken: wanneer ons eigen AZS getriggerd is, heeft de veiligheidsradar van het kind dit allang opgepikt en voelt het zich direct onveilig.

Zelfregulatie komt dus vóór co-regulatie. Dit vraagt van ons als volwassene een stevige chillzone. En meer. We moeten de taal van ons AZS herkennen en -wanneer het alsnog getriggerd raakt- onszelf kunnen reguleren. On the spot en in het heetst van de strijd. Pas dan kunnen we het getriggerde systeem van het kind helpen reguleren door middel van co-regulatie.

Dit proces van zelf- en co-reguleren vraagt een dubbel bewustzijn. Eén deel van onze aandacht blijft op onszelf gericht: in welke staat zit mijn AZS en wat kan ik doen om het, wanneer getriggerd, terug te brengen naar zijn chillzone? Het andere deel van onze aandacht is gericht op het kind: in welke staat zit diens AZS en wat kan ik als volwassene doen om het, wanneer het getriggerd is, te helpen terugkomen in zijn chillzone?

Praktische tips

Vanuit het AZS bekeken kun je de volgende (co) regulatietips uitproberen.

Zelfregulatie

Voordat je in contact treedt:

- 1) Check bij jezelf of je chillzone online is of dat je AZS in een triggerstaat (en zo ja: welke?) zit.
- 2) Wanneer je merkt dat je tijdens een gesprek met het kind getriggerd raakt:

- Adem in door je neus en (langer) uit door je mond.
- Wiebel even met je tenen en wrijf met je voeten over de grond.
- Neem een time-out: ga een glas water halen of even naar het toilet. Pas ondertussen één van de vorige tips toe.

Co-regulatie

Dit kun je doen om het kind te helpen zijn of haar AZS te reguleren:

Zelfregulatie komt vóór co-regulatie

- 3) Zet primair in op het reguleren van het stress-niveau bij het kind en niet op het beheersen van zijn of haar probleemgedrag. Focus daarbij op verbinding: connect before correct.
- 4) Maak contact op een voor het AZS van het kind veilige manier:

- Daal af naar het oogniveau van het kind.
- Maak rustige gebaren en houd je handen open en ontspannen.
- Gebruik je chillzone-stem: kalm, warm en melodieus.
- Ondersteun dit met een vriendelijke blik op je gezicht zodat 'zien' en 'horen' elkaar ondersteunen.
- Gebruik een zachte blik: compassie straal je uit via je ogen. Kijk het kind niet de hele tijd aan, dit werkt triggerend voor het AZS.

- 5) Benoem neutraal wat je bij het kind waarneemt. Gebruik hiervoor de informatie uit de bovenstaande kaders om te benoemen wat je ziet en hoort. Biedt vervolgens het kind mogelijkheden om zichzelf te reguleren

Voorbeeld: 'Ik merk dat je van mij wegdraait (vluchten). Wil je misschien even alleen zijn? Of wil je voor jezelf een glaasje water halen?' ■

Dominique Krooijmans
en Jennifer Nuij

Dominique is coach, trainer en docent. Ze ontwikkelde het concept Autonomo Leiderschap: zelfsturing vanuit ons autonome zenuwstelsel.

Ze richtte de opleiding tot Embodiment Coach op. Geeft theatercolleges over het leven vanuit je autonome zenuwstelsel en is, naast blogger, enthousiast podcaster en interviewer binnen haar (Young Adult) Autonomy Lab. Momenteel schrijft ze een boek over Autonomo Leiderschap in de praktijk. www.dominiquekrooijmans.com

Foto: Tirza Determan van Lif saga

Jennifer is oprichter bij In balans op school, auteur van: **Turnen voor beginnerz**, Athletic Skills Model-instructeur, docent bewegingsonderwijs, opleidingdocent.

