

# Relatie voor prestatie

## Eerst de veiligheidsgradatie; het polyvagale perspectief

### Deel 2: Begrijpen wat er in het kind gebeurt (2/3)

**In het vorige artikel is met behulp van een metafoor, een stoplicht, op vereenvoudigde manier uitgelegd hoe je aan een kind kunt herkennen of het goed met hem of haar gaat en of het zenuwstelsel van een kind overweldigd is, waardoor het niet meer effectief kan reageren. Het werken met het stoplicht maakt het makkelijker herkenbaar om, zonder al te veel theorie, te 'zien' wat er gebeurt.**

**In dit artikel wordt de theorie achter het stoplicht, de polyvagaaltheorie, uitgelegd. Wanneer je deze kennis begrijpt, bij jezelf en je leerlingen gaat herkennen én je in staat bent deze te vertalen naar de klas dan zal er een wereld voor je opengaan.** | Jennifer Nuij en Marie-Liz de Jong

#### De polyvagaaltheorie

De polyvagaaltheorie wordt ook wel de 'wetenschap van veiligheid' genoemd. Het is een theorie van Stephen Porges die laat zien dat ons zenuwstelsel op verschillende manieren reageert op het ervaren van veiligheid of onveiligheid (zowel innerlijke ervaringen als ervaringen die van buitenaf invloed op ons hebben). Denk hierbij aan de stressreacties *freeze*, *fight* of *flight*. De polyvagaaltheorie omschrijft dus de manier waarop ons zenuwstelsel informatie verzamelt, beoordeelt en hoe het op basis van deze interpretatie een passende reactie kiest op de ervaring in het hier en nu. Onze reactie op een ervaring of gebeurtenis is veelal onbewust: hij is 'autonoom' en persoonsafhankelijk. Met behulp van deze kennis over de polyvagaaltheorie begrijp je straks nóg beter waarom je zelf in bepaalde situaties reageert zoals je doet, kun je het

gedrag van anderen, zoals kinderen uit je klas, beter verklaren én signaleren wanneer een kind zich niet veilig voelt.

#### Fawning

Een vierde en minder bekende reactie is *fawning*, ook wel *people-pleasing* genaamd. *Fawning* is een coping strategie waarbij je anderen gaat pleasen om zo een conflict te voorkomen. Met andere woorden: je beschermt je eigen positie door de ander te geven wat je denkt dat hij/zij nodig heeft. Denk hierbij aan: jezelf wegcijferen, geen 'nee' kunnen zeggen, je aanpassen aan de ander, gevoelens niet willen delen (of zelfs moeite met identificeren hoe je je voelt), schuld-gevoelens hebben, geen duidelijke grens kunnen aangeven, te veel hooi op je vork nemen, et cetera. Bij kinderen is *fawning* herkenbaar

wanneer een kind enorm graag vriendjes wil zijn. Andere kinderen ervaren dit soms als ontzettend irritant, waardoor het kind onbewust tot zondebok gemaakt kan worden. Kinderen die *fawn*-gedrag vertonen kleuren gedragsmatig binnen de lijntjes om niet op te vallen. Ze zijn lief en maken braaf hun huiswerk, maar ze zijn niet authentiek. Deze kinderen laten feitelijk niet zien wij zij écht zijn.

Scan of klik op de QR-code naar de *fawn-respons*



#### Het zenuwstelsel

Ons zenuwstelsel, ons brein en de zenuwen, zijn verantwoordelijk voor het behoud van het organisme. De zenuwen vangen informatie op uit de zintuigen zoals zien, horen, voelen, proeven, ruiken. Maar er zijn nog drie 'zintuigen' die óók belangrijke input leveren:

- Het evenwichtsorgaan dat informatie levert over snelheid en richting van bewegen en balans.
- De proprioceptie die informatie levert over houdingen en bewegingen van spieren en gewrichten.

- De interoceptie die informatie levert vanuit de weefsels in je lichaam. Denk aan signalen van honger, pijn en ziekte.

Al deze informatie wordt vanuit de zintuigen naar ons brein gestuurd waar het vervolgens wordt geïnterpreteerd. In afbeelding 1 is te zien dat ons zenuwstelsel uit verschillende delen bestaat. In dit artikel focussen we ons op het autonoom zenuwstelsel, oftewel dat deel van ons zenuwstelsel dat zelfstandig functioneert, buiten ons bewustzijn om. Denk aan onze hartslag, ademhaling, bloeddruk, et cetera. Het autonoom zenuwstelsel is namelijk óók betrokken bij onze reactie op bijvoorbeeld stress, trauma of angst.

**Primaire impulsen**

Het autonome zenuwstelsel kent twee primaire impulsen die ons handelen sturen:

- 1 de drang, nee, biologische noodzaak, om ons met anderen te verbinden;
- 2 onze overlevingsresponsen.

Soms werken deze twee impulsen met elkaar samen en soms zijn ze juist in strijd met elkaar (zie afbeelding 2). Ze zijn eigenlijk heel herkenbaar: je wil iets maar de ander heeft een andere wens of behoefte.

Het autonome zenuwstelsel wordt gevormd door relaties en ervaringen uit onze kindertijd. Gaandeweg ontwikkelen deze ervaringen zich en gelukkig is dat een leven lang mogelijk. Dat betekent dat ons autonome zenuwstelsel wordt gevormd door

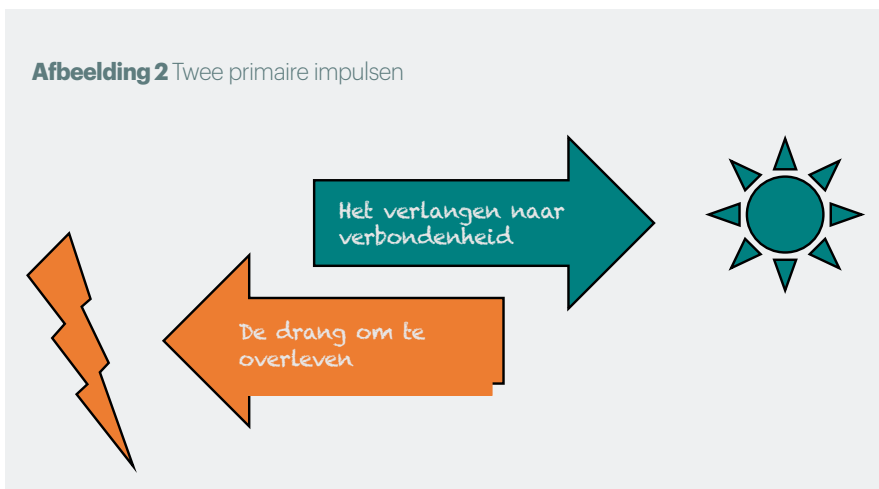
onze omgeving én dat hij wordt aangestuurd (oftewel gereguleerd) door de interacties die we met anderen aangaan. De interactie tussen twee mensen maakt namelijk dat de zenuwstelsels van twee mensen bij elkaar onderzoeken hoe het met de ander gaat, of deze een potentieel gevaar vormt, of er misschien verontrustende signalen waarneembaar zijn óf dat alles veilig en wel is. Dat wordt ook wel ‘emotionele bluetooth’ genoemd.

Wanneer de signalen van de ander als prettig, vriendelijk en kalm beoordeeld worden, zorgt dit voor verbinding. De interactie wordt als veilig beschouwd en het maakt ruimte voor nieuwe mogelijkheden. Maar, wanneer de signalen van het ene systeem naar het andere als minder veilig, dus onveilig, worden geïnterpreteerd, dan gebeurt het tegenovergestelde: de reactiviteit wordt vergroot en/of ingesleten overlevingspatronen worden versterkt. Met andere woorden: je raakt geactiveerd, je wordt alert gemaakt, omdat je brein iets heeft geïnterpreteerd als potentieel gevaarlijk. En een ‘beetje gevaarlijk’ bestaat nu eenmaal niet...

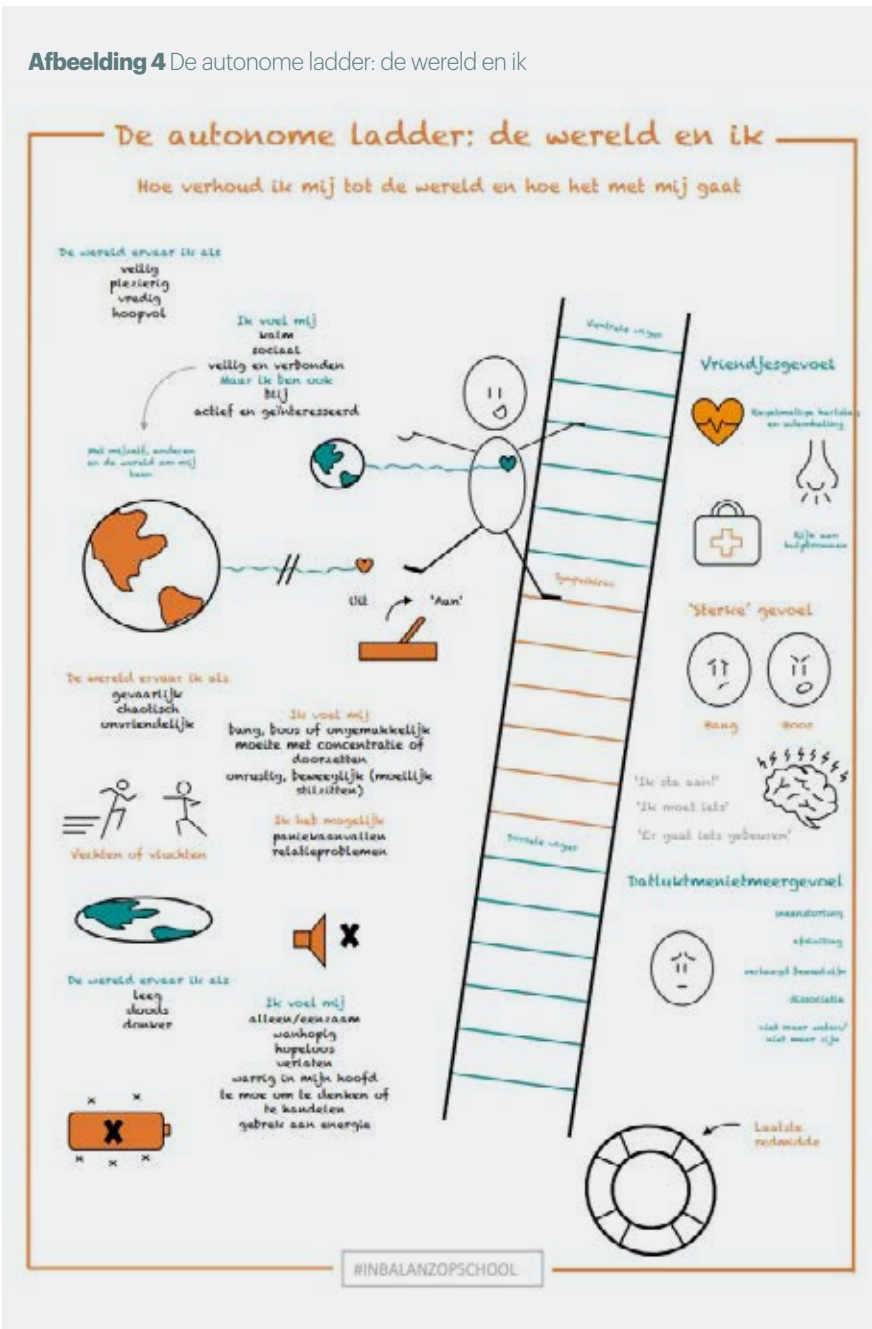
Neuroceptie is het onbewuste proces in ons brein dat voortdurend ons lichaam, de omgeving en interacties ‘scant’ op gevaar zonder gebruik te maken van het denkende brein.

**Neuroceptie: ons persoonlijke beveiligingssysteem**

Het zal ondertussen duidelijk zijn dat wanneer onze zintuigen prikkels waarnemen (zien, horen, voelen, proeven, ruiken, evenwicht, proprioceptie) deze informatie naar ons brein wordt gestuurd ter beoordeling. De informatie gaat daar langs een ‘beveiligingssysteem’ waarbij het systeem op zoek gaat naar signalen van veiligheid of gevaar in het eigen lichaam, in de omgeving én tussen mensen. Dat noemen we ‘neuroceptie’. Neuroceptie is het onbewuste proces in ons brein dat voortdurend ons lichaam, de omgeving en interacties ‘scant’ op gevaar zonder gebruik te maken van het denkende brein. Neuroceptie is als ‘ontdekken zonder



Afbeelding 4 De autonome ladder: de wereld en ik



heeft als het op deze manier reageert. De reactie was ooit een gezonde reactie op een ongezonde situatie en dezelfde reactie wordt in soortgelijke situaties toegepast.

‘Het onvermogen om verdedigingsystemen af te remmen in een veilige omgeving leidt tot een chronische hyperwaakzame, gealarmeerde toestand’ (Dana, 2020).

**Hiërarchie van drie systemen**

De manier waarop ons autonoom zenuwstelsel reageert is voorspelbaar. Er zit een patroon in dat herkenbaar is als je er weet van hebt. Deze voorspelbaarheid wordt hiërarchie genoemd en is te vergelijken met een 'ladder': de autonome ladder (zie afbeelding 4).

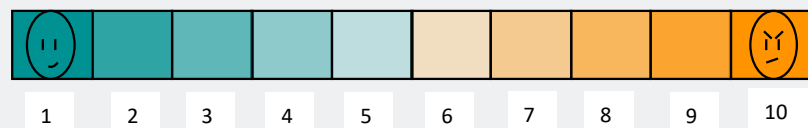
De 'nervus vagus', de tiende hersenzenuw of zwervende zenuw, speelt een hoofdrol in de polyvagaaltheorie. Bovenaan de ladder bevindt zich het ventrale vagale systeem. De nervus vagus werkt hierbij nauw samen met de negende zenuw die naar de zintuigen van het gezicht gaat. Dat vormt samen het sociale betrokkenheidssysteem. Wanneer dat deel van het zenuwstelsel actief is, voel je je kalm, veilig en verbonden. De wereld om je heen ervaar je als vreedzaam, plezierig en hoopvol. De ventrale baan reageert dus op signalen van veiligheid en stimuleert gevoelens van veiligheid en verbondenheid (zie ook artikel Mad in the Netherlands in de aanbevelingen).

Als je in een situatie terecht komt die (zo) overweldigend is dat het ventrale vagale systeem niet meer in staat is om de situatie de baas te kunnen

bewustzijn' (Dana, 2020). Neuroceptie leidt dan ook tot een inschatting van een situatie (gevaar of veilig?) die veranderingen in het autonome zenuwstelsel, emoties én gedragingen in gang zet, nog voordat het brein een ervaring begrijpt of er zelfs betekenis aan verleent. Met andere woorden: ons brein kiest een adequate reactie op een prikkel zonder dat ons bewustzijn daarvan op de hoogte is. Het bewustzijn heeft daarin géén inspraak.

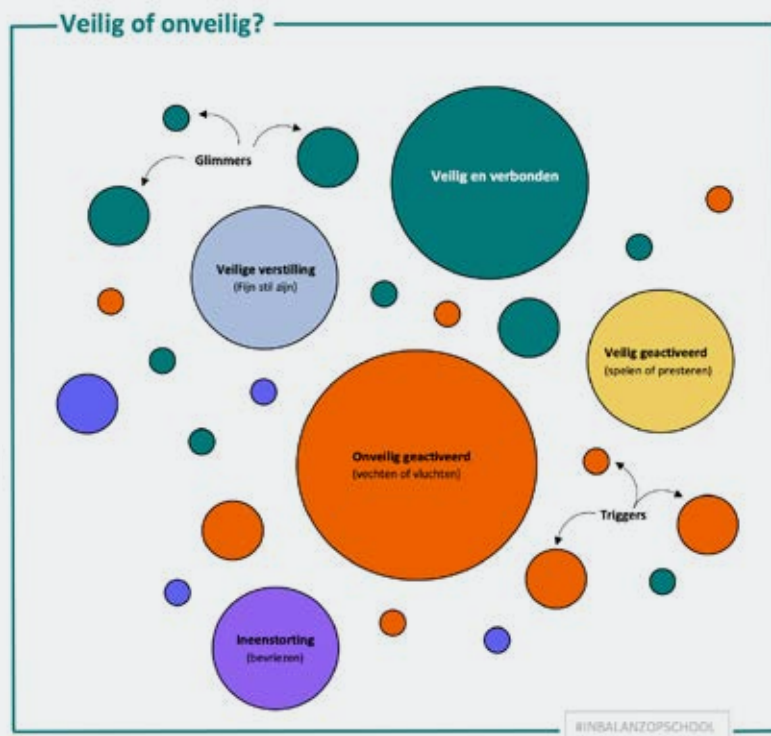
tegenover andere kinderen of de docent in de klas. Dat betekent dat het kind minder adequaat kan reageren (zie ook afbeelding 3). Het zenuwstelsel van het kind heeft immers geleerd dat het de meeste kans op veiligheid

Afbeelding 3 Spectrum van boosheid



Deze kennis is van groot belang voor leerkrachten. De omgeving waarin een kind opgroeit, kan leiden tot een versterkte reactie van het zenuwstelsel

Afbeelding 5 Veilig of onveilig?



Afbeelding 6 Waar zit je nu?

## Waar zit je nu?

**Vriendjesgevoel**  
Ventrale vagus

**Sterkeijfn-gevoel**  
Sympathicus

**Dat lukt me niet meer-gevoel**  
Dorsale vagus

Luister naar fijne, rustige muziek.

Ik, doe! Fijne keuze!  
Als papa, mama, de juf of meester, je broer of zus of vriend(en) even bezig is, kan een knuffel tegen je aandrukken of de hond aaien ook fijn zijn. Luister naar lekkere muziek of denk aan iets fijns denken.

Ik ben ok. Of: Ik ben boos, bang of verdrietig. Wil je mij helpen?

Ik ben niet ok. Ik ben boos, bang of verdrietig. Ik wil ervan weggrennen of ik wil vechten!

Ik ben écht niet ok. Ik ben boos, bang of verdrietig. Het lukt me niet meer.

Deze voorles heb je ook nog

Ga lekker naar **buiten!** Ga naar een speeltuin, of in het zonnetje zitten, maak een wandeling, ga bresjes zoeken, vogeltjes tellen, de hond uitlaten of eendjes varen.

Haal een paar keer diep adem en adem heel rustig uit. Stiv is al supergoed om je fijner te voelen!

Laat iemand anders je helpen: (video) bel iemand op bij wie je je fijn voelt of geef iemand een goede knuffel!

Denk aan iets fijns. Hoe voelde dat ook alweer?

4 sec in  
7 sec vast  
8 sec uit  
(Max. 4x)

8 sec in  
8 sec uit  
Bijv. 10x

WINSBALANZSCHOOL



Tabel 1 Drie tabelsystemen

(Parasympatisch) Ventrale vagus	Sympathicus	(Parasympatische) Dorsale vagus
Neo-cortex (bewustzijn, ratio en executieve functies)	Zoogdierenbrein, ook wel limbisch systeem	Reptielenbrein
200 miljoen jaar oud	400 miljoen jaar oud	500 miljoen jaar oud
Treedt in werking als we ons <b>veilig</b> voelen.	Treedt op als we ons <b>onveilig</b> voelen. Dit is een spectrum (zie ook afbeelding 3).	Treedt op als we ons <b>zeer onveilig</b> voelen. Veelal gaat de situatie gepaard met (extreem) geweld of zelfs levensbedreiging.
Zorgt voor mogelijkheid tot betrokkenheid, sociaal gedrag, verbinding en creativiteit. Wordt ook wel <b>'Social Engagement systeem'</b> (sociale betrokkenheidssysteem) genoemd.	Zorgt voor een vecht- of vluchtreactie als reactie op potentieel gevaar: <ul style="list-style-type: none"> <li>• in mindere mate: adaptieve zelfbescherming door middel van actie;</li> <li>• in ruime mate: agressie of actieve vlucht.</li> </ul>	Zorgt voor een reactie waarin we 'bevriezen'. Reageren 'lukt niet meer'. Een veel voorkomende reactie hierop is 'dissociëren', het buitensluiten van het bewustzijn bij deze overweldigende ervaring.
<b>Lichamelijk:</b> ontspannen (dit wordt ook wel de rest and digest-fase genoemd). <b>Emotioneel:</b> betrokken, nieuwsgierig, ontspannen maar wel alert. <b>Gedrag:</b> is in staat zichzelf te reguleren en adequaat te reageren op anderen.	<b>Vechten</b> <b>Lichamelijk:</b> klaar om aan te vallen. Hartslag omhoog, adrenaline komt vrij. <b>Emotioneel:</b> boos, of angstig. <b>Gedrag:</b> stem verheffen of schreeuwen, ruzie maken, controle zoeken over anderen, met deuren gooien.  <b>Vluchten</b> <b>Lichamelijk:</b> (intense) spanning verdooving. <b>Emotioneel:</b> je voelt je bang, maakt je zorgen, bent aan het piekeren of over analyseren. <b>Gedrag:</b> weggelopen, vermijden, muur optrekken, je terugtrekken.	<b>Lichamelijk:</b> geen contact meer met of gevoel meer in je lichaam. <b>Emotioneel:</b> uitgecheckt, niet aanwezig, gedissocieerd. <b>Gedrag:</b> twijfelen, geen keuzes kunnen maken, geen motivatie, lui, hoofd vol watten.
In kindertaal: Vriendjesgevoel: bij vriendjes voel je je fijn en is verbinding mogelijk.	In kindertaal: Sterkzijn-gevoel: sterke gevoelens zoals angst of boosheid nemen de overhand. Er wordt in het lichaam veel energie vrijgemaakt om snel te kunnen handelen: vechten of vluchten.	In kindertaal: 'Dat lukt niet meer-gevoel': je bent 'aan de grond genageld' of je systeem schakelt zichzelf uit door bijv. flauwvallen ('je voor dood houden'). Of simpelweg: dat kan ik (nu) niet meer.

blijven (regulatie), wordt het volgende systeem geactiveerd: het sympathisch zenuwstelsel. Dit systeem zorgt ervoor dat je alerter wordt en het activeert bepaalde functies in het lichaam die het mogelijk maken om adequaat te kunnen reageren. Het zorgt dus voor 'in beweging komen'. Dit kennen we als de vecht-vluchtrespons. In je lijf merk je dat je onrustiger wordt, omdat er veel energie in je lijf wordt vrijgemaakt om adequaat op de situatie te kunnen reageren en je ervaart de wereld om je heen als chaotisch, onvriendelijk of onvoorspelbaar. Maar het is ook mogelijk dat je bewustzijn of zelfs je brein geen uitweg meer ziet en dat reageren zinloos lijkt. Dan dalen

we nog verder af naar het dorsale vagale systeem. Met behulp van dit systeem geef je je letterlijk over aan de situatie: je raakt geïmmobiliseerd, je bewustzijn wordt verlaagd, je voelt minder pijn en je sluit je af voor de rest van de wereld. De dorsale baan reageert dus op signalen van extreem gevaar: de ultieme bescherming! Dit is ook het punt waarop mensen dissociëren; waarbij je als het ware buiten je lichaam treedt, alsof je vanaf de buitenkant naar jezelf kijkt. Dit is een beschermingsmechanisme wat ervoor zorgt dat je de (verwachte) pijn in de overweldigende ervaring niet meer hoeft te voelen. Voorbeelden kunnen zijn: seksueel misbruik, (ernstige)

mishandeling of levensbedreigende situaties. Om weer terug te keren naar het ventrale vagale systeem moeten we opnieuw, via het sympathisch systeem, omhoog bewegen, liefst op zo'n veilig mogelijke manier (zie tabel 1).

*Trauma is not what happened to you, it's what happened inside you as a result of what happened to you. – Gabor Maté*

**Klimmen en dalen**

Gedurende de dag bewegen we allemaal door deze systemen heen. Dat is heel normaal. Het wordt lastig als je

zelf, of een kind uit je klas, niet meer zo makkelijk door de systemen heen beweegt. De veerkracht en flexibiliteit, oftewel *window of tolerance* is niet meer zo groot. Dat betekent dat het vermogen van je zenuwstelsel om effectief aan te passen aan de omgeving (sterk) verminderd is. Dat kan ertoe leiden dat je vast blijft zitten in een toestand van sympathische of dorsale vagale disregulatie waardoor het beschermingssysteem sneller reageert dan misschien nodig is óf dat een normaal signaal (bijvoorbeeld een neutrale blik) als bedreigend wordt ervaren. De weg terug naar veiligheid en verbondenheid lijkt dan ver weg, zo niet onmogelijk, omdat je minder signalen van veiligheid oppikt en vooral dreiging ziet. Dat betekent dat de leerkracht hier een aantal belangrijke taken aan kan ontleen:

- bij zichzelf waarnemen in welke staat hij/zij zich bevindt;
- zichzelf kunnen reguleren, denk aan de 'emotionele bluetooth';
- signaleren of er kinderen zijn die (te) sterk geactiveerd zijn;
- vergroten van signalen van veiligheid in de klas;
- co-reguleren wanneer een kind te sterk geactiveerd is.

## Vervolg

In artikel 3 gaan we het stoplichtmodel en polyvagaaltheorie vertalen naar praktische handvatten voor in de klas. Er worden tips gegeven hoe je als docent sensitief kunt reageren op een kind dat zich niet fijn voelt en zichzelf niet goed meer kan reguleren.

Met dank aan Wilma Dijk en Stefanie van Ruijven ●



## Bronnen

Aanbevolen websites en literatuur:  
[www.inbalanzopschool.nl](http://www.inbalanzopschool.nl)  
[www.ugeo.nl](http://www.ugeo.nl)  
[www.eqfit.nl](http://www.eqfit.nl)  
<https://madinthenetherlands.org/onveilige-hechting-polyvagaal-theorie/>  
<https://7zintuigen.nl/prikkelverwerking/zintuigen-en-hun-prikkels/>  
 Activeer de nervus vagus – Luc Swinnen  
 De tijger ontwaakt – Peter A. Levine  
 De Fontein, vind je plek – Els van Steijn  
 De mythe van normaal – Gabor Maté  
 De polyvagaaltheorie in therapie – Deb Dana  
 De traumasensitieve school – Anton Horeweg  
 Het nieuwe ademen – James Nestor  
 Traumaspooren – Bessel van der Kolk  
 Wanneer je lichaam nee zegt – Gabor Maté  
 Wat is je overkomen – Oprah Winfrey & Bruce Perry

Aanbevolen filmpjes op YouTube:  
*Trauma and the nerve system: a polyvagal perspective*  
*Reset nervus vagus*  
 Voor meer aanbevelingen kijk op [www.inbalanzopschool.nl/aanbevelingen](http://www.inbalanzopschool.nl/aanbevelingen)

## Contact

[jen.nuij@gmail.com](mailto:jen.nuij@gmail.com)

**Jennifer Nuij** is docent bewegingsonderwijs op het Damstede Lyceum (havo/vwo) in Amsterdam en eigenaar van [www.inbalanzopschool.nl](http://www.inbalanzopschool.nl)

## Kernwoorden

polyvagaaltheorie, relatie voor presentatie, zelfregulatie, co-regulatie