

Uitgeverij Mens!  
Brammershoopstraat 12/16  
7858 TC Eeserveen  
0599-74 50 47  
info@uitgeverijmens.nl  
www.uitgeverijmens.nl

*Vertegenwoordiging in België*  
Agora NV, Aalst

*Vertaling*  
Jolanda Treffers

*Redactie*  
Vitataal tekst & redactie, Feerwerd

*Medewerking*  
Heleen Grooten

*Omslagontwerp*  
Elzo Hofman, In Ontwerp, Assen

*Opmaak en vormgeving*  
Anna Reich | Vicki Fischman  
Cathy Gerver, Studio Nico Swanink, Haarlem

*Illustraties*  
Eric Hirsch, Graphic World | illustratie sociale-  
betrokkenheidssysteem: © Kate White, Center for  
Prenatal and Perinatal Programs, ppcenter.com

*Druk- en bindwerk*  
ORO Grafisch Project Management, Koekange

Original title: *Polyvagal Flip Chart: Understanding the Science of Safety*  
Copyright © 2020 by Deb Dana  
Published by W.W. Norton & Company, Inc., 500 Fifth Avenue,  
New York, NY 10110, U.S.A.

Nederlandse uitgave: Copyright © 2021 Uitgeverij Mens!, Eeserveen,  
The Netherlands

Alle rechten voorbehouden inclusief het recht van reproductie in  
zijn geheel of in delen in welke vorm dan ook. Niets uit deze uitgave  
mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd  
gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige  
wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen,  
of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke  
toestemming van de uitgever.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or  
in part in any form. No part of this publication may be reproduced,  
stored in a retrieval system, or disclosed, in any form or by any means,  
electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without  
the prior written permission of the publisher.

ISBN 978 94 6316 064 3  
NUR 777

Normen voor de therapeutische praktijk en behandelprotocollen veranderen in de loop der tijd en geen enkele techniek of aanbeveling is onder alle omstandigheden gegarandeerd veilig of effectief. Dit werk is bedoeld als algemene informatiebron voor professionele behandelaars op het terrein van psychotherapie en geestelijke gezondheidszorg; het is geen vervanging van een toepasselijke opleiding, peerreview en/of supervisie. Noch de uitgever, noch de auteur(s) garanderen in alle opzichten de volledige nauwkeurigheid, werkzaamheid of toepasselijkheid van een bepaalde aanbeveling en kunnen derhalve niet aansprakelijk of verantwoordelijk worden gesteld voor enig verlies of schade voortvloeiend uit de informatie of suggesties in deze flipover.

Bladzijden in kleur kunnen met whiteboardmarkers worden beschreven.

Bladzijden in zwartwit kunnen *niet* met whiteboardmarkers worden beschreven.



# Coregulatie

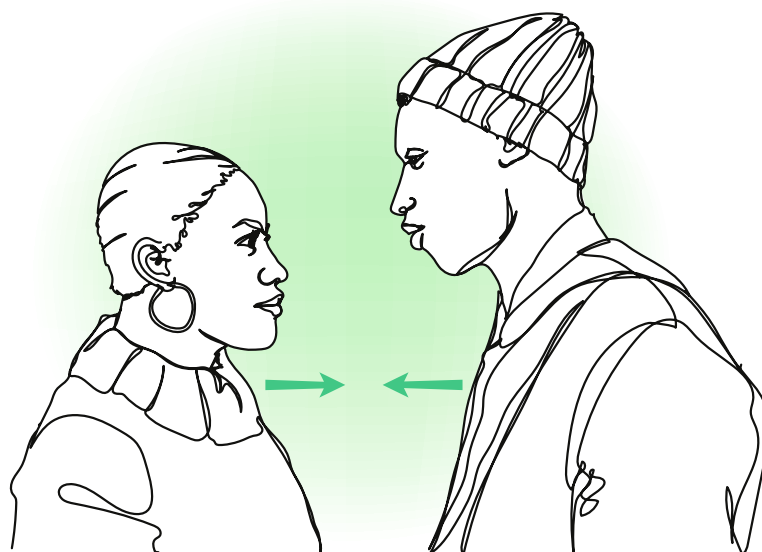
## IS HET VEILIG OM EEN VERBINDING AAN TE GAAN?

Het autonome zenuwstelsel ZENDT en ZOEKT signalen van veiligheid en gevaar.



Het autonome zenuwstelsel kent twee primaire ervaringen die naast elkaar bestaan. Soms vullen ze elkaar aan, maar soms zijn ze ook in strijd met elkaar.

Het autonome zenuwstelsel wordt zowel gevormd als gereguleerd door onze interacties met anderen.



De signalen die door het ene systeem naar het andere worden gezonden kunnen of ...

**zorgen voor coregulatie en het openstaan voor nieuwe mogelijkheden**

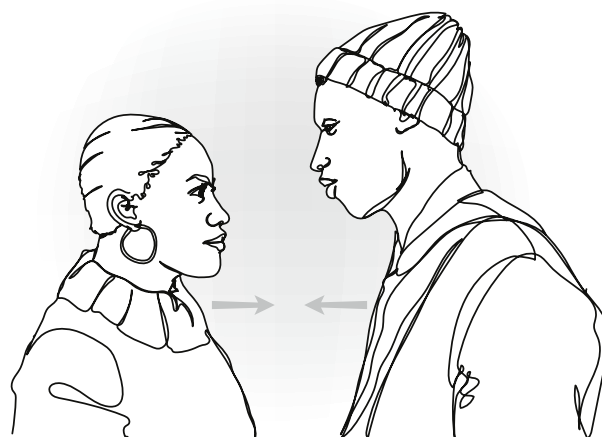
**OF**

**de reactiviteit vergroten en ingesleten overlevingspatronen versterken**

Het autonome zenuwstelsel kent twee primaire impulsen die we even sterk ervaren: de biologische noodzaak om ons met anderen te verbinden en onze ingeschapen overlevingsresponsen. Soms werken deze impulsen samen, maar soms zijn ze ook in strijd met elkaar.



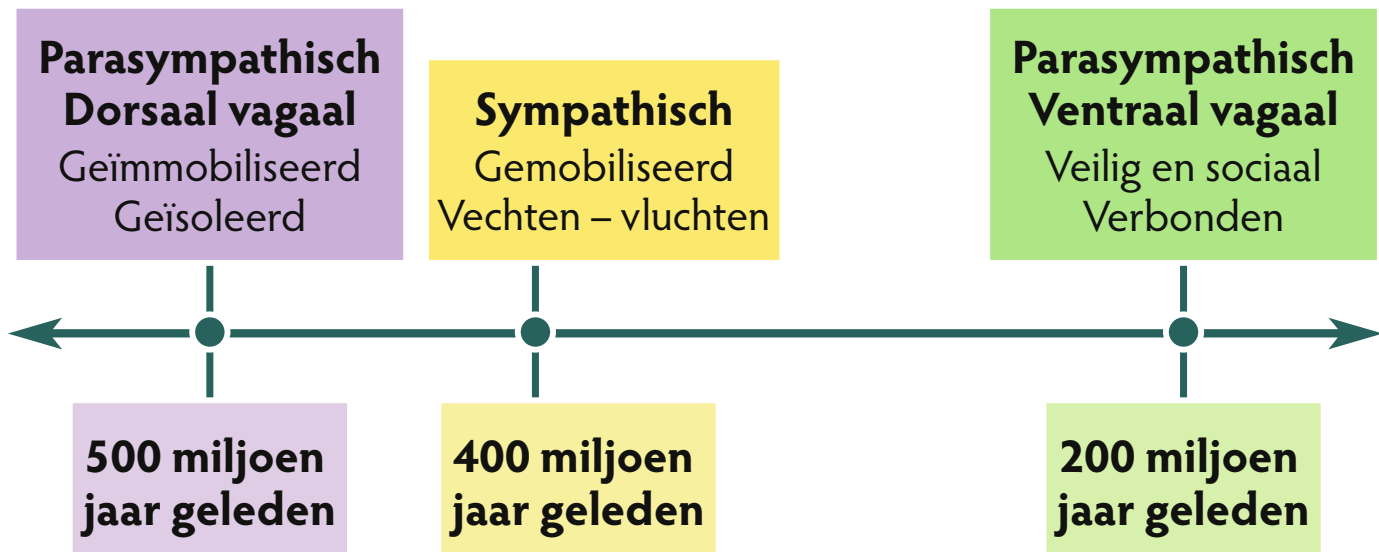
Het **autonome zenuwstelsel** wordt gevormd door onze vroegkinderlijke relaties en ontwikkelt zich verder aan de hand van de ervaringen die we in de rest van ons leven opdoen. In een therapieessie zijn de autonome zenuwstelsels van de therapeut en de cliënt voortdurend met elkaar in gesprek doordat ze wederzijdse signalen van veiligheid of gevaar zenden en ontvangen. Het vermogen van de therapeut om zelf gereguleerd te zijn en die regulatie over te brengen op de cliënt is van wezenlijk belang voor het proces van coregulatie.



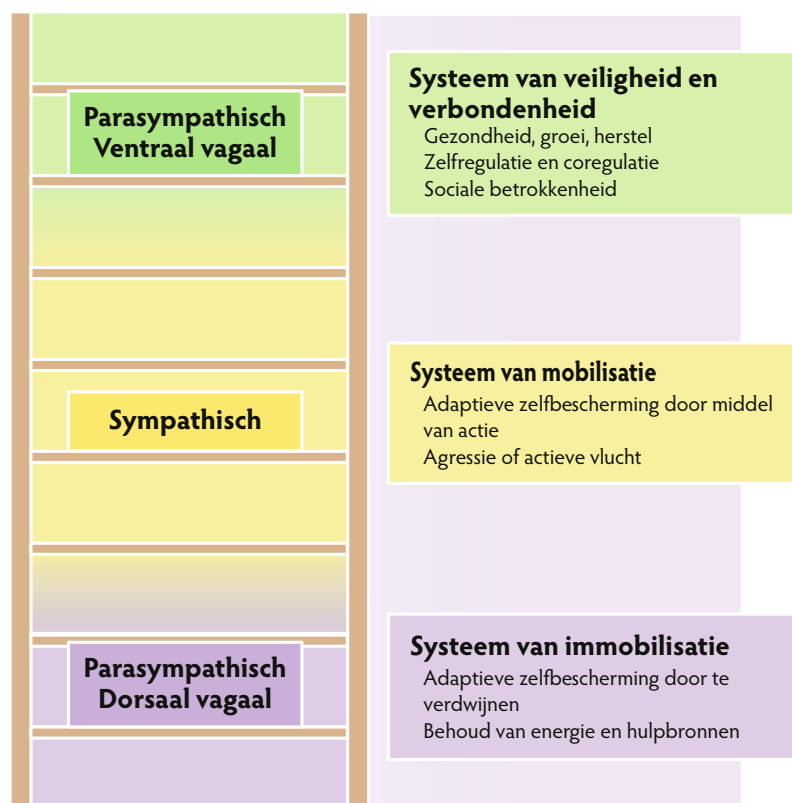
Buiten de therapieessies zal het autonome zenuwstelsel van de cliënt in wisselwerking met het autonome zenuwstelsel van anderen doorgaan met het zenden van en zoeken naar signalen die duiden op gevaar of veiligheid.



# De autonome tijdlijn



# De autonome hiërarchie

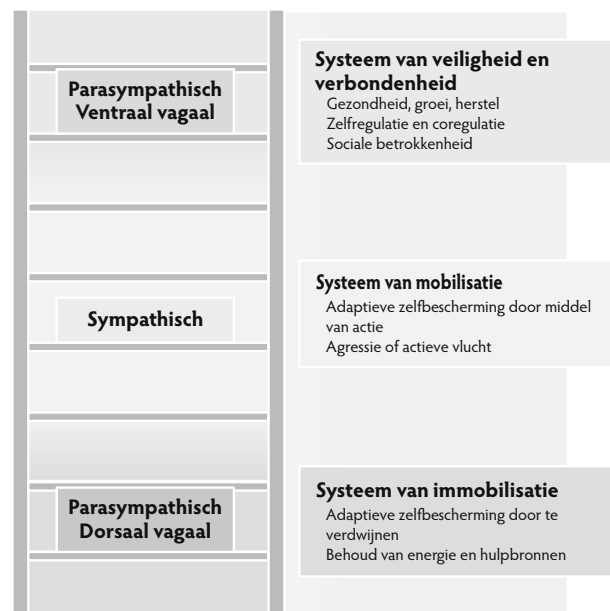
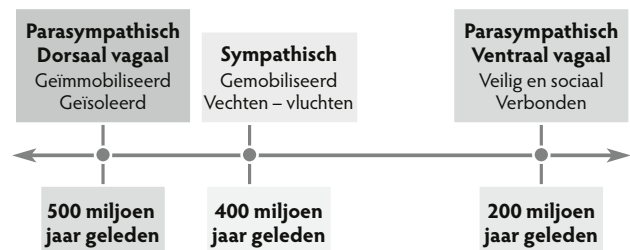


**Evolutie** – net als de hersenen heeft het autonome zenuwstelsel zich in de loop van de tijd ontwikkeld door nieuwe systemen toe te voegen aan de oudere. Het oudste systeem, de dorsale vagale baan van het parasympathische zenuwstelsel, gebruikt immobilisatie om te overleven. Het sympathische zenuwstelsel ontstond daarna en voegde daaraan de mobiliserende strategieën toe van het vechten of vluchten. De recentste toevoeging, de ventrale vagale baan van het parasympathische zenuwstelsel, bracht het vermogen om veiligheid te vinden in communicatie en verbondenheid.

**Hiërarchie** – het autonome zenuwstelsel werkt op voorspelbare wijze volgens een vaste hiërarchie.

Bovenaan in deze hiërarchie bevindt zich het ventrale vagale systeem: de toestand waarin we veiligheid en verbondenheid ervaren. Als cliënten worden geconfronteerd met een ervaring die zo intens is dat hun ventrale vagale systeem niet meer in staat is om de regulatie in stand te houden, dalen ze af naar de gemobiliseerde toestand van het sympathische zenuwstelsel en wordt er een vecht-of-vluchtrespons in gang gezet. Als dat geen oplossing biedt voor de intensiteit van de ervaring, vindt er een verdere afdaling plaats en komen ze onderaan in de hiërarchie terecht, waar het dorsale vagale systeem het overneemt en hen in een toestand van immobilisatie en afsluiting brengt. Om weer terug te keren naar ventrale vagale regulatie, bovenaan in de hiërarchie, moeten cliënten op veilige wijze door de mobiliserende energie van het sympathische zenuwstelsel omhoog kunnen bewegen.

De bedoeling van de therapie is niet om ervoor te zorgen dat cliënten zich voortdurend in een toestand van ventrale vagale regulatie bevinden, maar om ze te leren hoe ze op flexibele wijze omhoog en omlaag kunnen bewegen binnen de hiërarchie.



Het vermogen om zich effectief te kunnen aanpassen aan een veranderende omgeving is afhankelijk van de mate waarin het autonome zenuwstelsel daarop kan reageren en zich weet te herstellen. Cliënten bewegen elke dag meerdere malen op allerlei kleine – en soms ook extreme – manieren omhoog en omlaag in deze hiërarchie. Veranderingen in de autonome toestand in reactie op de eisen die het dagelijks leven aan ons stelt, zijn een normaal onderdeel van de menselijke ervaring. Voor veel cliënten leidt de beweging uit ventrale vagale regulatie er echter toe dat ze vast komen te zitten in een toestand van sympathische of dorsale vagale disregulatie en geen weg terug meer kunnen vinden naar de veiligheid en verbondenheid van de ventrale vagale toestand.

