



Samen naar verbinding: *het zenuwstelsel als kompas bij herstel*

Wat is verbinding? En hoe maken we opnieuw contact met onszelf wanneer het zenuwstelsel overbelast is?



Wat gaan we doen?

- Uitleg over het brein
- Uitleg over het zenuwstelsel
- Uitleg over de samenhang
- HVR en behandelmogelijkheden
- Diepe ontspanning
- Over ons oermechanisme
- Ontladen van dagelijkse spanningen



Wat gaan we doen?

- Uitleg over het brein
- Uitleg over het zenuwstelsel
- Uitleg over de samenhang
- HVR en behandelmogelijkheden
- Diepe ontspanning
- Over ons oermechanisme
- Ontladen van dagelijkse spanningen

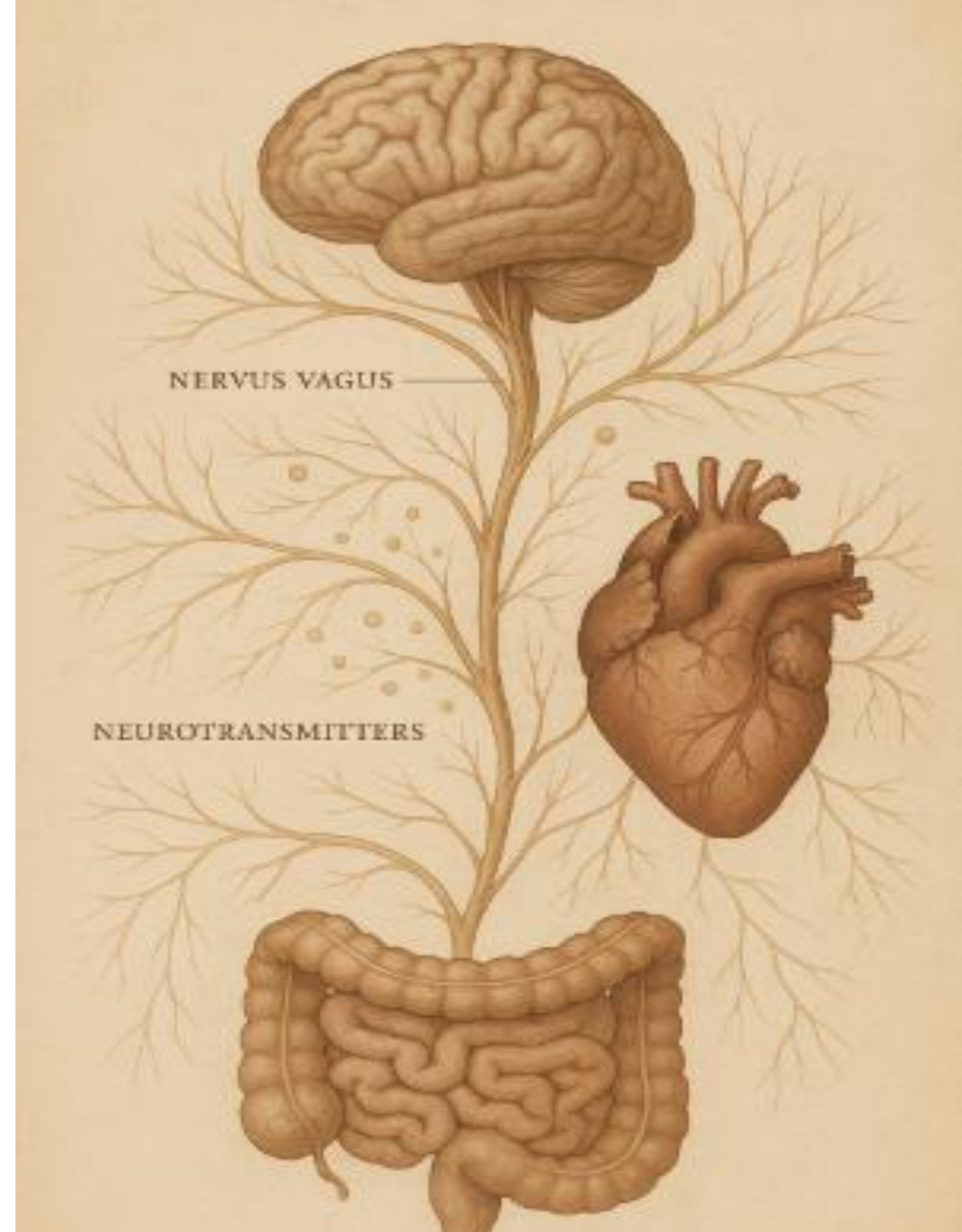


Wie ben ik en wat doe ik?



Het brein

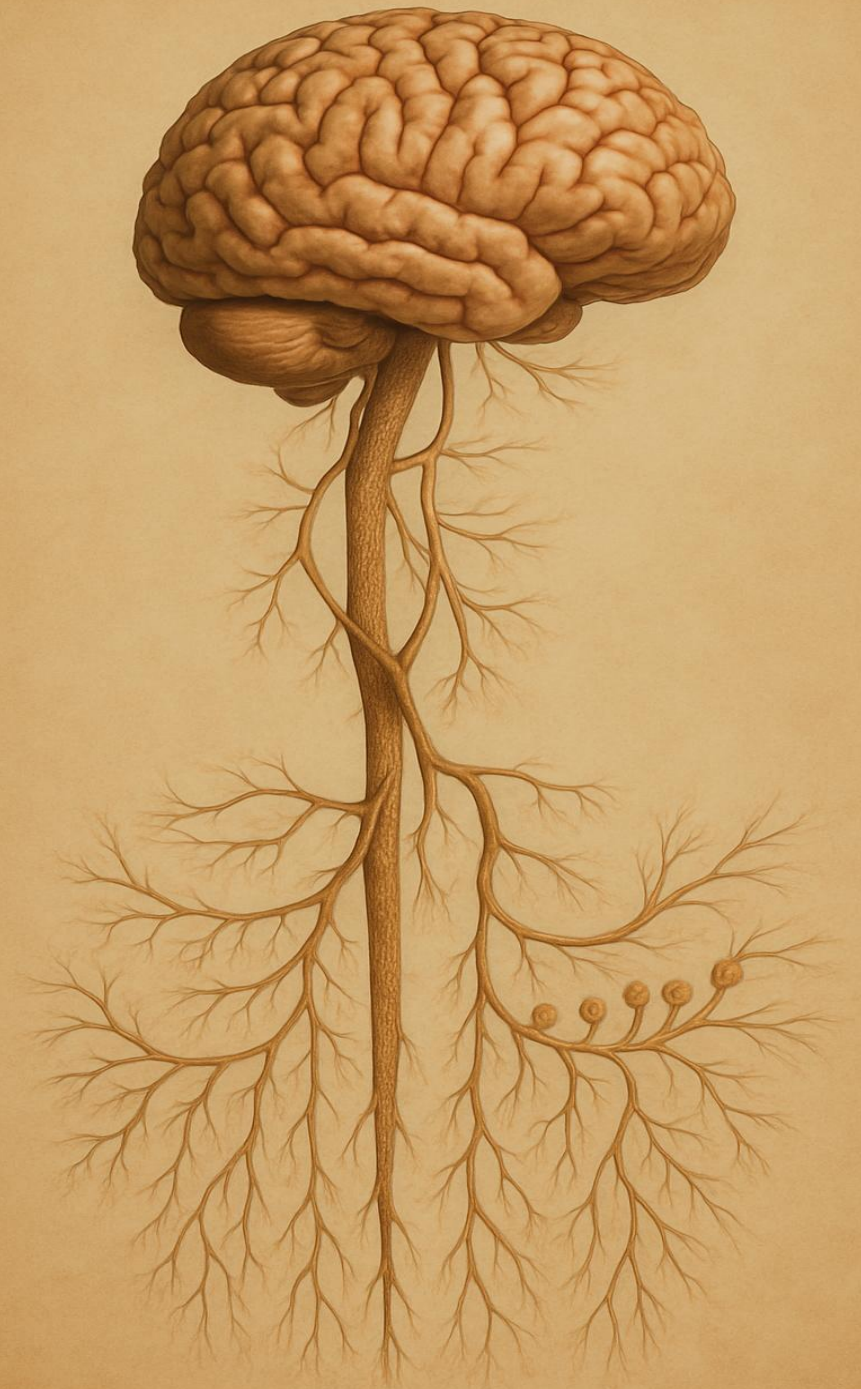
Meerdere breinen



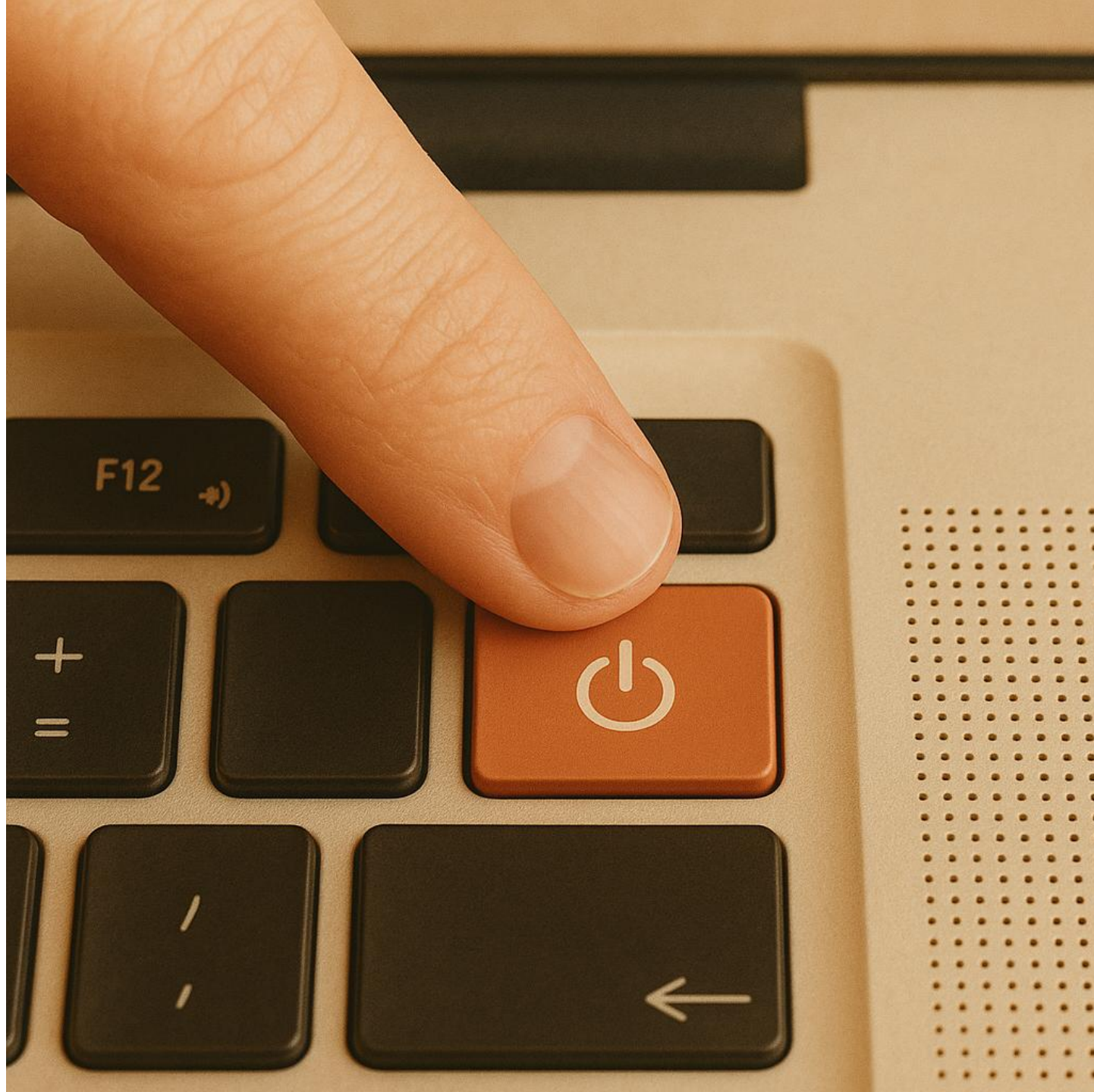


Neurotransmitter informatieoverdracht

De nervus vagus



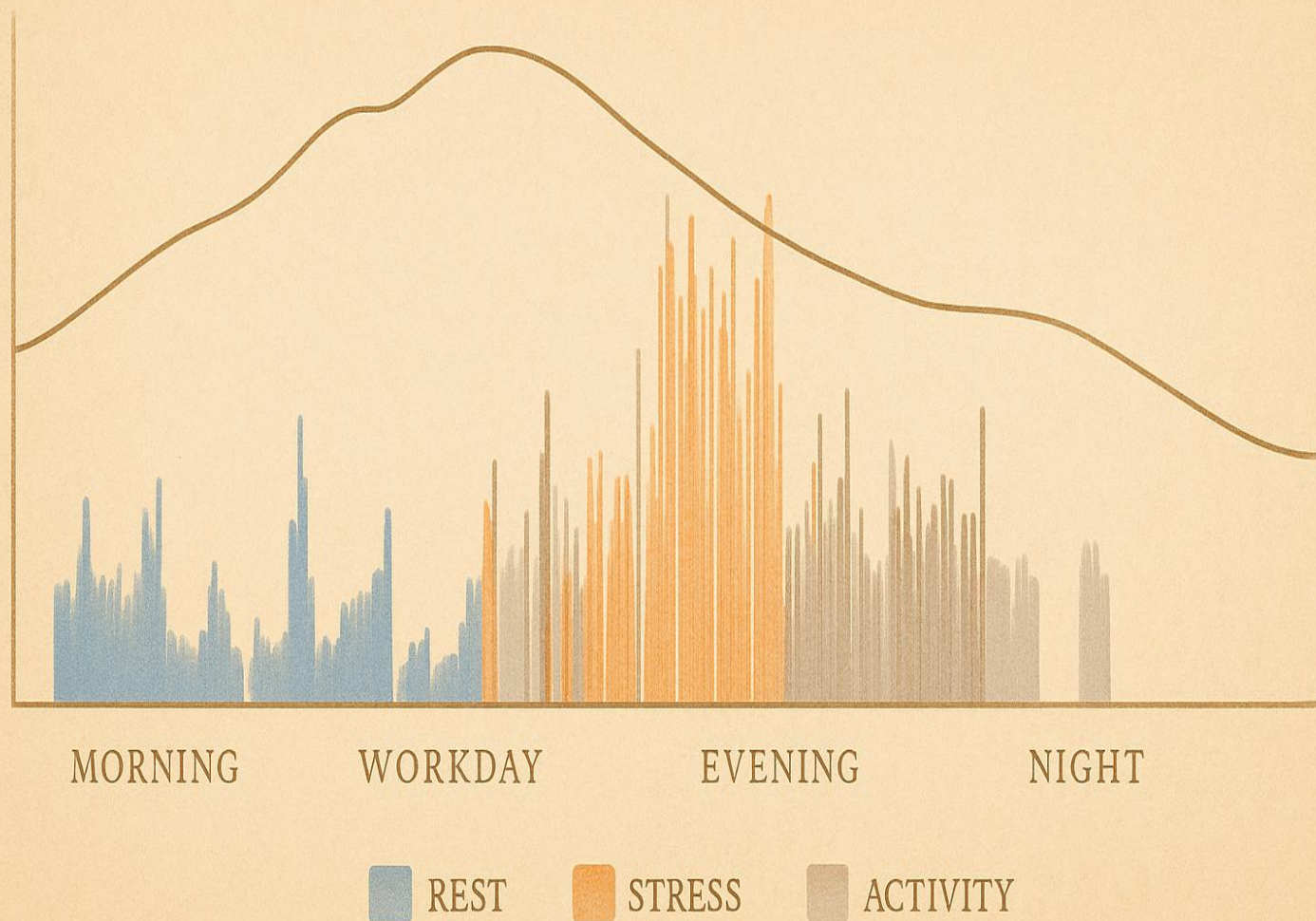
Het AAN en UIT systeem



Middels de bodybattery monitoren



ENERGY LEVEL



Hartslagvariabiliteit (HRV)

Door de inzet van een activitytracker
wordt herstellen meetbaar. –
Energie Herstel



Sturen op een bodybattery, wat is dat? – Energie Herstel





(post) virale virussen

en/of bacteriën welke epigenetische veranderingen veroorzaken

Inzicht in PEM, POTS bij long COVID
met de garmin activity tracker –
Energie Herstel



Om hierop controle te krijgen kun je inzetten op:

- Diepe ontspanning (herstel van het systeem)
- Ontladen spanning en stress uit het zenuwstelsel

Om hierop controle te krijgen
kun je inzetten op:

- Diepe ontspanning (herstel van het systeem)
- Ontladen spanning en stress uit het zenuwstelsel

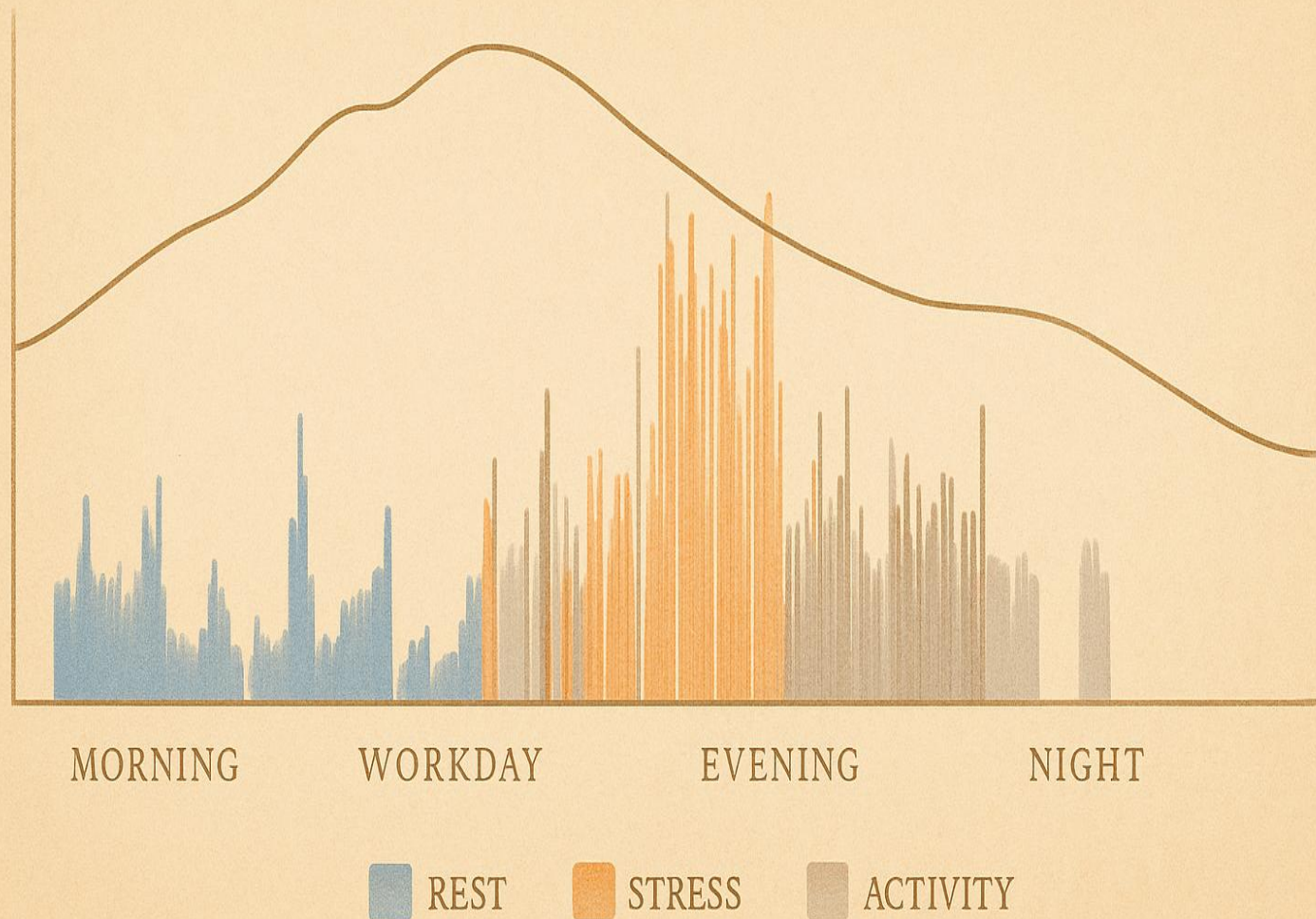


Diepe ontspanning



Inactieve activiteiten

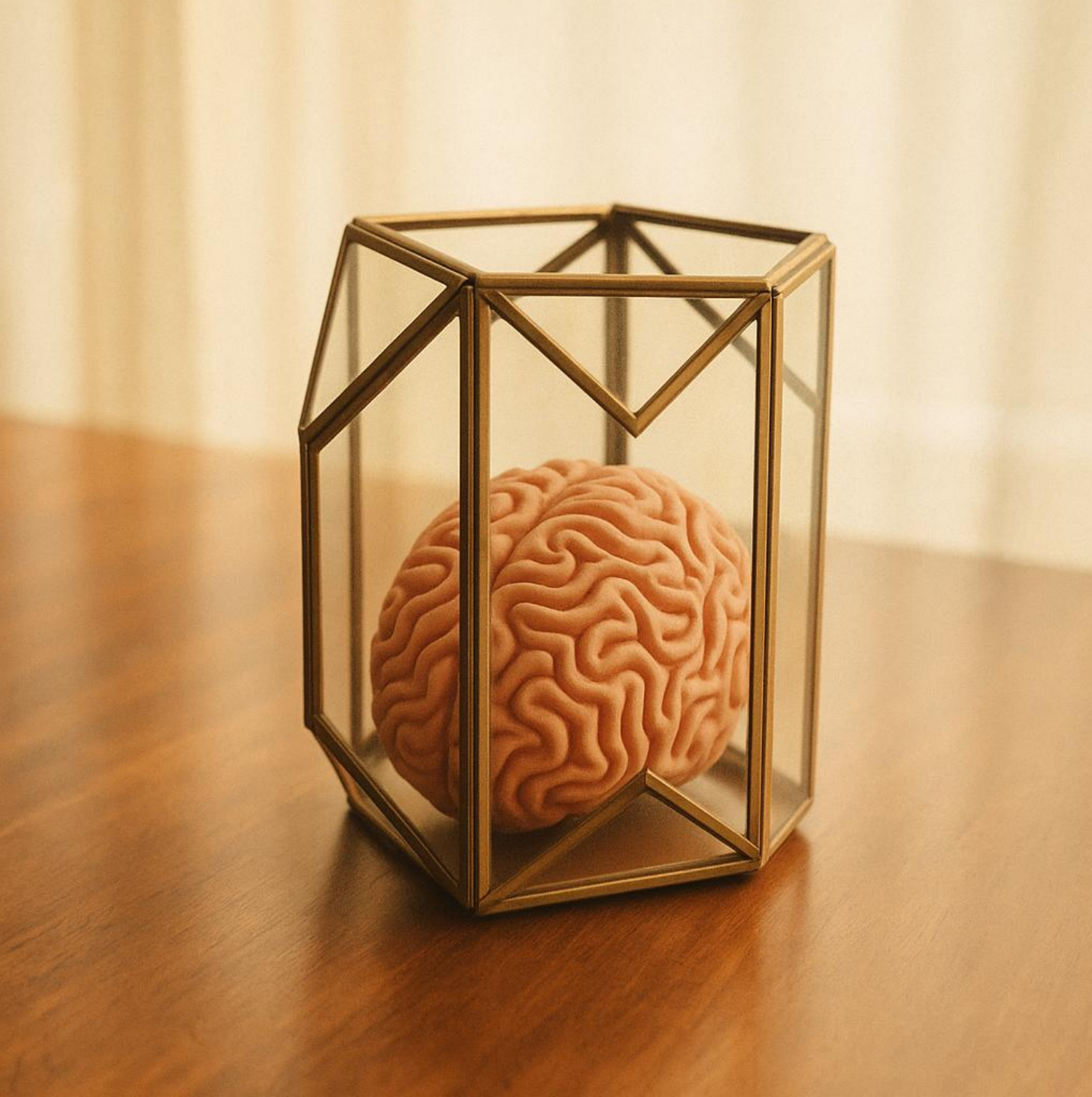
ENERGY LEVEL



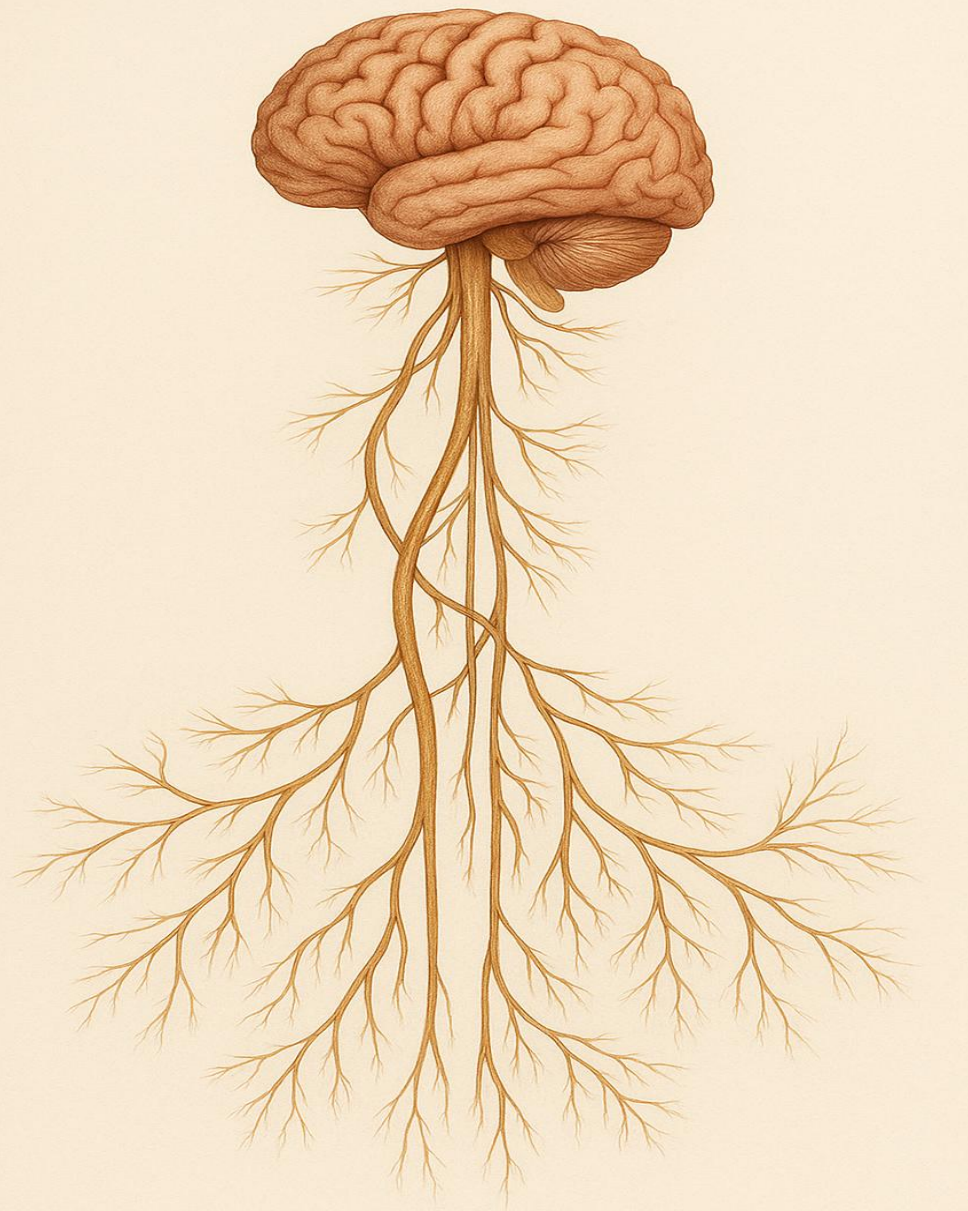
Diep ontspanning meetbaar

Diepe ontspanning: Wat is dit en hoe kom je erin? – Energie Herstel





Spanning en stress ontladen



1. VECHTEN 2. VLUCHTEN 3. BEVRIEZEN

Ons overlevingsmechanisme

De functie "bevriezen" van ons brein:
een mechanisme voor overleving–
Energie Herstel



Snel oplopende kramp in het
zenuwstelsel: Hoe krijg je grip? –
Energie Herstel



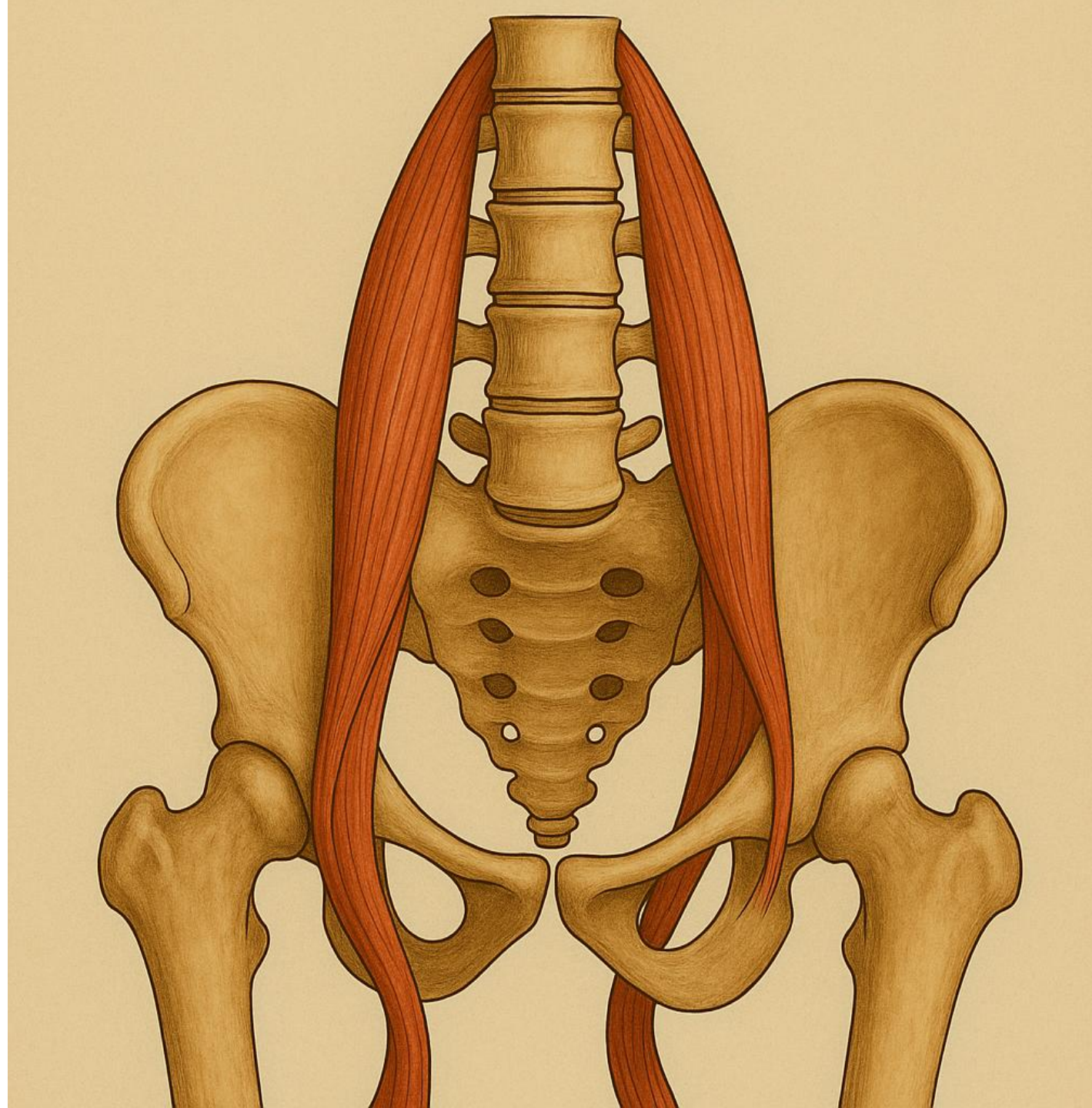


Hoe kunnen we ontladen?



Energie Herstel - www.energieherstel.nl

Lange termijn ontladen



De psoas: jouw innerlijke waakspier leren ontspannen – Energie Herstel



De psoas: De spier van de ziel en de
opslag van onverwerkte emoties? –
Energie Herstel

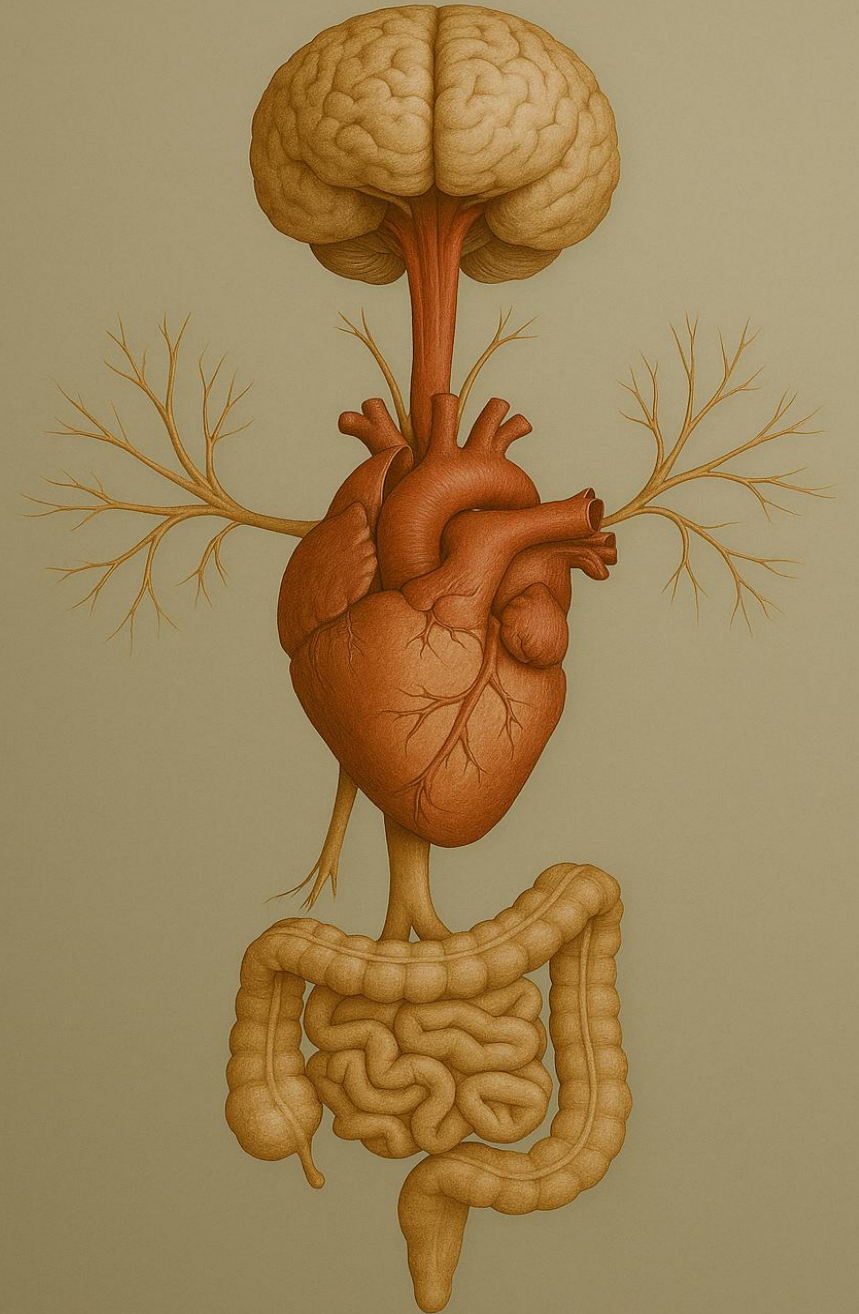




Morgen praktisch aan de slag

- Geef uitleg over het stresssysteem
- Geef uitleg over het zenuwstelsel
- Geef uitleg over de samenhang
- Over ons oermechanisme
- Kijk mee of iemand in de parasympatische staat kan komen
- Begeleid iemand in het ontladen van dagelijkse spanningen

Het ervaren van veiligheid
in ons systeem is essentieel



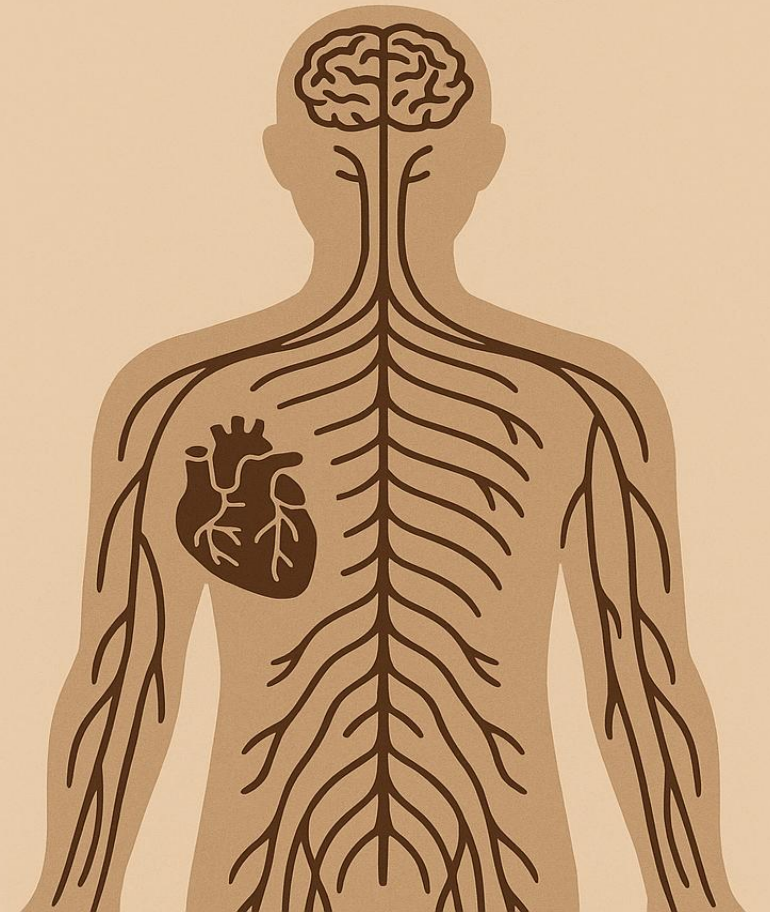
Trauma zit niet in wat ons overkomt, maar in wat zich in ons voltrekt als gevolg van wat ons overkomt - *Gabor Maté*

Stress is niet de gebeurtenis, maar de energie die in het lichaam achterblijft – opgesloten, bevroren in de tijd. – *Peter Levine*

Trauma is niet alleen het verhaal dat je je herinnert. Het leeft in je lichaam, in je fysiologie. - *Bessel van der Kolk*

Of iets als traumatisch wordt ervaren, hangt af van de staat van het autonome zenuwstelsel op dat moment. - *Stephen Porges*

Trauma is niet de gebeurtenis, maar hoe ons zenuwstelsel daarop reageert.



Het leven als mijnenveld: omgaan met
triggers vanuit sensaties van het
zenuwstelsel – Energie Herstel



Succes morgen in de praktijk!



Literatuurlijst

- Armour, J. A. (1991). *Anatomical and functional characteristics of the intrinsic cardiac nervous system*. *The American Journal of Cardiology*, 67(10), 4B–14B. [https://doi.org/10.1016/0002-9149\(91\)90832-O](https://doi.org/10.1016/0002-9149(91)90832-O)
- Dana, D. (2018). *The Polyvagal Theory in Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation*. W. W. Norton & Company.
- Gershon, M. D. (1998). *The Second Brain: A Groundbreaking New Understanding of Nervous Disorders of the Stomach and Intestine*. HarperCollins.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* (Revised ed.). Bantam Books.
- Levine, P. A. (1997). *Waking the Tiger: Healing Trauma*. North Atlantic Books.
- Levine, P. A. (2010). *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*. North Atlantic Books.
- Maté, G. (2010). *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction*. Vintage Canada.
- Maté, G. (2022). *The Myth of Normal: Trauma, Illness & Healing in a Toxic Culture*. Vermilion.
- Mayer, E. A. (2011). *Gut feelings: The emerging biology of gut–brain communication*. *Nature Reviews Neuroscience*, 12(8), 453–466. <https://doi.org/10.1038/nrn3071>
- McCraty, R., Atkinson, M., & Tomasino, D. (2001). *Science of the Heart: Exploring the Role of the Heart in Human Performance*. HeartMath Research Center.
- McCraty, R., & Shaffer, F. (2015). *Heart rate variability: New perspectives on physiological mechanisms, assessment of self-regulatory capacity, and health risk*. *Global Advances in Health and Medicine*, 4(1), 46–61. <https://doi.org/10.7453/gahmj.2014.073>
- Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, Self-regulation*. W. W. Norton & Company.
- Van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking.

Literatuurlijst

- Willemien. (2022, juni 1). *Sturen op een BodyBattery – wat is dat?* Energie Herstel. <https://energieherstel.nl/2022/06/01/sturen-op-een-bodybattery-wat-is-dat/>
- Willemien. (2022, november 17). *Door de inzet van een activitytracker wordt herstellen meetbaar.* Energie Herstel. <https://energieherstel.nl/2022/11/17/door-de-inzet-van-een-activitytracker-wordt-herstellen-meetbaar/>
- Willemien. (2024, oktober 3). *Snel oplopende kramp in het zenuwstelsel: hoe krijg je grip?* Energie Herstel. <https://energieherstel.nl/2024/10/03/snel-oplopende-kramp-in-het-zenuwstelsel-hoe-krijg-je-grip/>
- Willemien. (2025, januari 3). *De functie 'bevrozen' van ons brein: een mechanisme voor overleving.* Energie Herstel. <https://energieherstel.nl/2025/01/03/de-functie-bevrozen-van-ons-brein-een-mechanisme-voor-overleving/>
- Willemien. (2025, maart 7). *Diepe ontspanning: Wat is dit en hoe kom je erin?* Energie Herstel. <https://energieherstel.nl/2025/03/07/diepe-ontspanning-wat-is-dit-en-hoe-kom-je-erin/>
- Willemien. (2025, april 23). *De psoas: de spier van de ziel en de opslag van onverwerkte emoties.* Energie Herstel. <https://energieherstel.nl/2025/04/23/de-psoas-de-spier-van-de-ziel-en-de-opslag-van-onverwerkte-emoties/>
- Willemien. (2025, april 23). *De psoas: jouw innerlijke waakspier leren ontspannen.* Energie Herstel. <https://energieherstel.nl/2025/04/23/de-psoas-jouw-innerlijke-waakspier-leren-ontspannen/>
- Willemien. (2025, juni 2). *Het leven als mijnenveld: omgaan met triggers vanuit sensaties van het zenuwstelsel.* Energie Herstel. <https://energieherstel.nl/2025/06/02/het-leven-als-mijnenveld-omgaan-met-triggers-vanuit-sensaties-van-het-zenuwstelsel/>

