

NASLAGWERK



Veilig en Verbonden



Module

Veilig en Verbonden

*I
am
safe*

Inleiding

Welkom bij de module Veilig en Verbonden.

Waarschijnlijk ervaar je onvoldoende het gevoel van veiligheid en verbondenheid in je leven. Is er misschien altijd een gevoel van alertheid in je aanwezig. Deze module gaat je helpen om stap voor stap meer veiligheid te ervaren bij jezelf en anderen.

Veiligheid is een relatief abstract begrip. Je kunt het niet vastpakken, niet zien of horen en ook niet bedenken. Veiligheid is een gevoel en wordt geregeld door je autonome zenuwstelsel. Zo kun je je in een spannende situatie voldoende veilig voelen en in een relatief onschuldige situatie heel onveilig voelen. Je kunt door het zien van beelden of het horen van verhalen een gevoel van onveiligheid ervaren, terwijl er op dat moment voor jou geen gevaar heerst.

Je bent een sociaal wezen. Als je naar onze primitieve tijd kijkt dan betekende uitsluiting en isolement gevaar met vaak als dood tot gevolg. Andere mensen, een sociale context helpen je om je veilig te voelen. In de kern heb je dat ook nodig. Heftige gebeurtenissen, nare jeugdervaringen, trauma kunnen er echter voor zorgen dat je je juist niet veilig voelt bij andere mensen.

Ik heb gemerkt bij mijn cliënten, uit literatuur, uit mijn onderzoek afgelopen jaren, dat hooggevoelige mensen zich vaak niet veilig voelen. Dit kan oorzaken in het hier en nu hebben maar vaak is het al vroeg ontstaan. Veel mensen zijn niet 'echt'. Ze spelen een rol. We voelen voorbij woorden, horen intonatie extra scherp, merken details van ogen en blikken van anderen op. We signaleren, scannen en ervaren veel scherper en intenser dan niet hooggevoelige mensen. Iets wat iemand zegt en beweert kan erg in strijd zijn bij wat we voelen. Dat is verwarrend en voelt niet veilig. Geluiden en woorden kunnen zo hard binnen komen.



Ervaringen die bij het leven horen kunnen zo beangstigend en heftig zijn. Vooral wanneer je nog jong bent en volledig afhankelijk bent van je opvoeders heeft dit impact. We ervaren zoveel meer prikkels en daardoor stress. Stress wordt door je autonome zenuwstelsel ook als gevaar gezien. Het is bedreigend voor je gezondheid.

Veiligheid is essentieel. Je kunt namelijk alleen helen, goed functioneren en je echt verbinden met anderen als jij je veilig voelt. Je kunt alleen happy hooggevoelig zijn als je basisveiligheid aanwezig is. *Vandaar dat ik deze hele module aan veiligheid wijd.*

Het gevoel van veiligheid en het verschil tussen hooggevoelig en overgevoelig

Veiligheid is na de fysiologische behoefte de meest essentiële behoefte om te overleven, te kunnen ontwikkelen en om als volwassene stabiel en goed te kunnen functioneren. Maar ook om een goede relatie te kunnen hebben met jezelf en een ander. Het gevoel van veiligheid is bepalend of jij vertrouwen of wantrouwen ontwikkelt.

Durf je te vertrouwen op een bron buiten jezelf of niet? Durf je met een open nieuwsgierige blik de wereld in te kijken of trek je je liever terug omdat je bang bent dat er iets gebeurt?

Er zijn 2 soorten veiligheid: fysiologische veiligheid en emotionele veiligheid. Deze leg ik op de volgende pagina uit.



Fysiologische veiligheid:

Je hebt je ouders of vaste verzorgers nodig om dit gevoel te kunnen ervaren. Je hebt hun hulp nodig om je behoeften te bevredigen, je lichaam te kalmeren. Als je in die eerste maanden wordt gekoesterd, verzorgd, getroost, vastgehouden dan ontwikkel je een vertrouwen en leer je je veilig te voelen bij je ouders en verzorgers. De omgeving is goed voor je om in te zijn en te groeien. Als er op je huilen gereageerd wordt, dan leer je dat je controle hebt. Dat je een tool hebt waarmee je in leven blijft en waarmee jij jezelf veilig kunt stellen. Je leert ook dat er iemand komt die jou geeft wat je nodig hebt. Dat geeft vertrouwen, zowel in jezelf als in de ander.

Is er echter chaos, onveiligheid, kou, honger, geweld, dan kun je als kindje niet ontspannen en je niet veilig voelen. Als er niemand komt om jou te voeden of te troosten dan treed je overlevingsmodus in werking. Je leert dat je zelf geen invloed heb, bent overgeleverd. In een situatie als deze ontstaat er veel stress. Je autonome zenuwstelsel geeft niet langer het seintje veilig verbonden af. Je leert dat je niet kunt vertrouwen op de buitenwereld maar je leert ook dat je zelf geen grip en invloed hebt. Jij kunt ook zelf je veiligheid niet bieden.

Emotionele veiligheid:

Emotionele onveiligheid en wantrouwen ontstaat vooral wanneer je niet weet waar je aan toe bent. Als er op een niet begrijpende manier op je gereageerd wordt, bijvoorbeeld wanneer jouw gedrag, mening hard of kritisch wordt veroordeeld, je van het één op het andere moment een uitbarsting meemaakt, dus wanneer ouders ambivalent gedrag vertonen.

Dit is zondermeer traumatisch en schadelijk voor de meeste hooggevoelige kinderen. Het is onveilig als ouders of opvoeders onvoorspelbaar zijn, je geen aandacht geven of niet stabiel zijn:

- een ouder met stemmingswisselingen
- een ouder met een verslaving



- een depressieve ouder
- een ouder met een psychiatrische stoornis die niet goed behandeld of begeleid wordt. (onder meer narcisme, borderline, schizofrenie)
- een ouder die geen grenzen geeft of juist hele rigide grenzen biedt
- een ouder die geen affectie toont
- een ouder die je afwijst of ambivalent reageert.

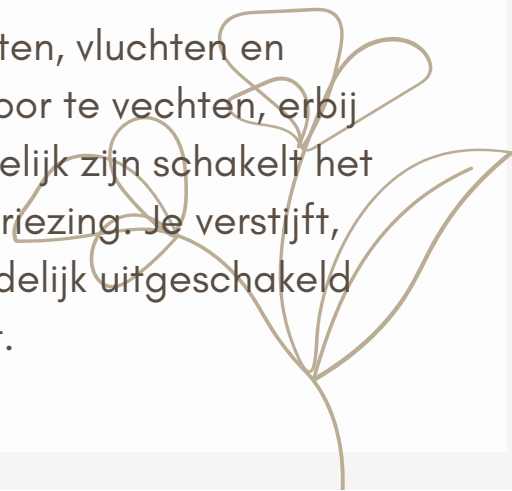
Hoe was dat voor jou? Voelde jij je fysiek veilig als kind? Voelde jij je emotioneel veilig als kind? Werd je als kind vastgehouden en getroost? Voelt de wereld voldoende veilig voor jou? Hoe reageer je in situaties waarbij je overspoeld wordt?

Als je steeds het gevoel hebt gekregen dat je niet waardevol of niet goed genoeg bent leer je dus ook in deze context niet om veilig te zijn bij jezelf. Jij bent immers niet oké. Omdat er vanaf het prille begin al een vorm van stress en alertheid is, ontstaat een overgevoeligheid bovenop je hooggevoeligheid. Het kan zijn dat je bent gaan denken dat het bij je gevoeligheid hoort maar dat het een symptoom is van je niet veilig voelen.

Begrijp hoe je systeem werkt

Veiligheid is een gevoel. Dat kun je niet bedenken. Veiligheid is een oer gevoel wat wordt gereguleerd door je autonome zenuwstelsel. Dit is het deel van je zenuwstelsel wat automatisch werkt. Het regelt je ademhaling, je spijsvertering en ook je respons op gevaar.

Er zijn 3 manieren om te reageren op gevaar: vechten, vluchten en bevriezen. Bij gevaar kun je ernaar toe bewegen door te vechten, erbij weg te gaan door te vluchten. Als beiden niet mogelijk zijn schakelt het meest primaire overlevingsmechanisme in door bevrozing. Je verstijft, staat aan de grond genageld. Het gevoel wordt tijdelijk uitgeschakeld en in sommige gevallen ook je bewegingsapparaat.



Wanneer je je veilig voelt ben je ontspannen en verbind je je gemakkelijk met anderen. Wanneer echter de actietak van je AS wordt geactiveerd ontstaat er stress. Dat is een heel gezond mechanisme wanneer er acuut gevaar is of je gedurende een korte tijd veel moet presteren. Bij trauma, gevoel van onveiligheid is dit echter niet kortdurend. Je systeem staat voortdurend 'aan'. Dit heeft mentale en fysieke gevolgen.

Door onveiligheid en onvoorspelbaarheid in je jeugd leer je dat je waakzaam moet zijn en niet kunt vertrouwen op de mensen om je heen. Dus bij aanwezigheid van anderen, geschreeuw, kritiek, maar zelfs ook bij normale situaties interpreteert jouw zenuwstelsel dit als onveilig en wordt de vecht-vlucht respons geactiveerd.

Jouw systeem registreert, nu je volwassen bent, nog steeds ook ongevaarlijke situaties als gevaar en is er een continue alertheid. Er is dus voortdurend of heel vaak een vorm van stress in je lichaam; paraatheid om te kunnen vechten of vluchten. Misschien herken je dat wel, dat je in ongewenste, maar op zich ongevaarlijke situaties, een verhoogde hartslag krijgt, een hoge ademhaling, zweten, weg willen, een opgejaagd gevoel, een toenemend gevoel van paniek. Dat is het gevoel van onveiligheid en angst.

Behalve de fysieke respons gebeurt er ook veel in je brein. De verbinding met je logisch denken neemt namelijk af wanneer je stress hebt. Je merkt dit doordat je concentratie afneemt, je niet tot oplossingen komt, je minder goed anderen kunt 'lezen' en kunt interpreteren, je niet om hulp vraagt, negatiever denkt en je in de 'steeds maar doorgaan' modus terecht komt.



Op zoek naar schitteringen. Hoe kun je je veilig voelen?

Hoe kun je je veilig voelen bij jezelf en daarna ook op een gezonde manier bij een ander? Ik benoem de gezonde manier. Wanneer je namelijk niet hebt geleerd om de veiligheid van binnen te voelen, wanneer jij je bijvoorbeeld niet hebt kunnen beschermen, kun je heel afhankelijk worden van een ander om je veilig te voelen. Je durft dan bijvoorbeeld niet zelf keuzes te maken, de mening van de ander is leidend en je bent niet graag alleen.

Als volwassene is het daarom belangrijk om je eerst veilig te leren voelen bij jezelf zodat je

- niet continue meer alert hoeft te zijn
- niet meer afhankelijk bent

Je bent immers nu volwassen en je kunt voor jezelf zorgen. Er is geen gevaar meer. Je kunt jezelf leren geven wat je nodig hebt.

Een hele mooie toegankelijke manier om jezelf veilig te leren voelen is door invloed uit te oefenen op je autonome zenuwstelsel. Dat kan op praktische manieren en door in jezelf veiligheid te creëren.

De eerste manier om aan je autonome zenuwstelsel het seintje af te geven dat er geen gevaar is, is op zoek gaan naar glinsteringen. Op zoek gaan naar wat jou helpt om je veilig te voelen. Daarmee stop je de actie tak.

- Waar voel jij je veilig, op welke plekken?
- Bij wie voel jij je veilig, mens of dier?



- Bij wat voel jij je veilig? Wat doe je dan?
- Wanneer voel jij je veilig? Op welke momenten?
- Welke herinnering voelt veilig? Wanneer heb jij je veilig gevoeld?

Om deze vragen te kunnen beantwoorden en om de glinsteringen te kunnen vinden moet je wel het gevoel van veiligheid kunnen gaan herkennen.

Veiligheid voelt als rustig en kalm. Je hartslag is rustig, je spieren ontspannen, je ademt laag en door je buik. Je blik is zacht. Je stem is kalm. Je ervaart de omgeving als veilig en je durft je te verbinden met anderen. Er is vertrouwen in jezelf en de ander. Je veilig voelen gaat stap voor stap. Ieder moment dat je even de rust ervaart is er één. Deze momenten kun je vaker gaan opzoeken.

Om het veilige gevoel in jezelf te ervaren heb ik ook een hele mooie meditatie gemaakt, deze is te vinden in de online omgeving.

*Jezelf geven wat nodig
is: jezelf leren begrenzen*

Controle is een manier om voor jezelf veiligheid te creëren. Echter, wat er vaak gebeurt is dat de controle een ongezonde manier krijgt.

Je wilt in huis alles spik en span hebben, je wilt het liefst alles bepalen en weten waar je aan toe bent. Je bent perfectionistisch en ten koste wat kost voorkomen om fouten te maken. Door je buitenwereld zo voorspelbaar mogelijk te maken en overal controle te hebben creëer je een schijnveiligheid. Want uiteindelijk gaat het helemaal niet over controle maar over je van binnen veilig voelen. En dat gaat niet over de buitenwereld maar over jou.



Alles willen controleren, maar ook pleasen, ter wille zijn, zijn aangeleerde strategieën die je vroeg hebt ontwikkeld en die nu, voor je gevoel, nog werken en houvast geven. Je houdt dit echter niet vol. En als de vermoeidheid toeslaat, je fouten gaat maken dan slaat juist het gevoel van onveiligheid toe.

Een gezonde manier van coping om je eigen veiligheid te kunnen voelen is leren begrenzen, zowel fysiek als emotioneel. Wanneer je jeugd niet veilig was heb je meestal ook niet op een gezonde manier ervaren en geleerd hoe je jezelf kunt begrenzen. Er is niet op een gezonde manier met jouw autonomie omgegaan.

Een dominante sturende ouder begrenst op een rigide manier. Wil is wet en jij als kind hebt niets te willen. Een onvoorspelbare ouder geeft dan weer wel, dan weer geen grens aan. De ene keer is wat je doet prima, een andere keer wordt je hard afgestraft.

Het liefst wil je als kind geen grenzen maar dat je grenzen leert op een goede manier is essentieel. Gezonde, empathische grenzen bieden namelijk juist veiligheid. Soms is een rigide grens nodig zoals dat je bijvoorbeeld niet bij het water mag spelen, of de tuin niet uit mag. Maar op veel andere momenten is een balans nodig tussen tegemoet komen aan een behoefte en de veiligheid van een grens.

- Om op een goede manier te ervaren en leren omgaan met zelf nee kunnen zeggen en nee van de ander accepteren
- Uitleg waarom iets mag of niet mag
- Respect en aandacht voor je teleurstelling
- Ondersteuning bij emoties
- Tegemoetkomen aan jouw wensen en verlangen



Op deze manier leer je 3 hele belangrijke dingen:

- Dat het veilig is om voor jezelf op te komen
- Dat je emoties mag uiten
- Dat je om kunt gaan met emoties als boosheid, verdriet en teleurstelling

Als je dit niet hebt geleerd is grenzen aan geven in het begin heel lastig, ook al besef je hoeveel het kan opleveren. Maar hoe meer je dit gaat leren en gaat ervaren dat jij daar mee kunt omgaan, des te minder je behoefte aan controle wordt en des te meer je gevoel van veiligheid groeit.

Te weten en ervaren dat jij grenzen hebt waar anderen niet voorbij gaan biedt veiligheid. En het besef dat jij contact kunt verbreken, wanneer iemand wel over je grens gaat, is spannend maar geeft ook vrijheid.

*Wat mooi dat je het naslagwerk
van deze module doorlopen hebt.*

*Liefs,
Marian*



A photograph of several dried lavender sprigs and wheat stalks arranged in a light brown, torn-edge paper bag. The background is a soft, warm, light beige color. The text is overlaid in a dark brown, elegant script font.

*You
deserve
to feel
safe*