

DE POLYVAGAAL THEORIE

Je lichaam heeft een slimme beveiliging!



Je zenuwstelsel helpt je elke dag.
Het heeft 3 standen om je veilig te houden.



1 VEILIG & VERBONDEN (ventraal vagale staat)



Je voelt je rustig, blij en verbonden.
Je kunt denken, leren, spelen
en contact maken met anderen.

Wanneer?



Samen zijn



Leren en
spelen



Je veilig
voelen



Je lichaam

- ✓ rustige hartslag
- ✓ goede ademhaling
- ✓ je voelt je kalm
- ✓ je kunt praten
- ✓ je denkt helder

HOE WERKT HET?

Je zenuwstelsel scant de wereld om je heen:

- Is het veilig?
- Is het spannend?
- Is het te veel?



Daarna kiest je lichaam automatisch één van de 3 standen.

2 ALERT & ACTIEF (sympathische staat)



Je lichaam maakt je klaar om
te vechten of te vluchten.
Je bent alert en gespannen.

Wanneer?



Gevaar
zien



Stress of
haast



Lawaai of
drukke



Je lichaam

- ✓ snelle hartslag
- ✓ snelle ademhaling
- ✓ spanning in je lijf
- ✓ je bent onrustig
- ✓ moeilijk stilzitten

HOE KOM JE TERUG NAAR VEILIG?

Je kunt je zenuwstelsel
helpen met dingen die
veilig en fijn voelen:

- diepe ademhaling
- contact met iemand
die je vertrouwt
- muziek luisteren
- naar buiten gaan
- knuffelen of
een warme deken
- bewegen
(springen, dansen,
rennen)

Kleine stapjes helpen!
Wees lief voor jezelf.



3 OVERWELDIGD & UITGESCHAKELD (dorsale vagale staat)



Je voelt je heel moe, leeg of bevroren.
Je lichaam geeft het op om te vechten
en schakelt uit om te overleven.

Wanneer?



Te veel
spanning



Onveiligheid
langdurig



Je voelt je
helemaal leeg



Je lichaam

- ✓ langzame hartslag
- ✓ langzame ademhaling
- ✓ je voelt je moe of leeg
- ✓ je wilt je terugtrekken
- ✓ moeilijk in beweging komen

BELANGRIJK

Je staat niet altijd in dezelfde stand.
Dat is normaal! Je lichaam doet dat om
je te beschermen.



JE BENT VEEL STERKER
DAN JE DENKT!

GEMAAKT DOOR
ELISE ABAL
(MET BEHULP VAN AI)



Leer je lichaam kennen,
luister naar je signalen
en geef jezelf wat
je nodig hebt!