

Altijd Aan?

Doorbreek chronische
spanning en leer je
zenuwstelsel opnieuw
veiligheid ervaren

Altijd Aan?

Doorbreek chronische
spanning en leer je
zenuwstelsel opnieuw
veiligheid ervaren

Urszula Breedijk

Schrijver: Urszula Breedijk
Coverontwerp: Urszula Breedijk
ISBN: 9789403876771
© 2026 Urszula Breedijk
Alle rechten voorbehouden

Inleiding	11
Dankwoord	14
1 Wat zijn PTSS-klachten en wat zijn ze niet?	15
1.1 Wat is posttraumatische stressstoornis (PTSS)?	15
1.2 PTSS-klachten versus traumagerelateerde klachten	18
1.3 Waarom veel mensen klachten hebben zonder diagnose	18
1.4 Wat betekent dit voor herstel?	19
1.5 Oefening: Inzicht in mijn klachten: van zwakte naar bescherming	20
1.6 Samenvatting	23
2 Trauma en het zenuwstelsel	24
2.1 Waarom weten dat je veilig bent niet hetzelfde is als je veilig voelen	24
2.2 Traumatische stress als lichamelijk proces	24
2.3 Drie functionele systemen in het brein	25
2.4 De alarmknop die aan blijft staan	27
2.5 Waarom praten alleen vaak niet voldoende is	27
2.6 Wat betekent dit voor jou?	28
2.7 Oefening: Trauma en mijn zenuwstelsel: begrijpen waarom mijn lichaam reageert	28
2.8 Samenvatting	31
3 De drie toestanden van de geest	32
3.1 Van automatische reactie naar bewuste keuze	32
3.2 De emotionele geest: voelen zonder afstand	33
3.3 De rationele geest: denken zonder voelen	33
3.4 De wijze geest: voelen en denken tegelijk	34

3.5	Wat betekent dit voor herstel?	35
3.6	Voorbeeld uit het dagelijks leven van een trigger en drie diverse reacties	36
3.7	Oefening: De drie toestanden van mijn geest: van automatische reactie naar bewuste keuze	37
3.8	Samenvatting	40
4	Het Window of Tolerance	41
4.1	Wat is het Window of Tolerance?	41
4.2	Waarom trauma je window smaller kan maken	45
4.3	Oefeningen: Mijn Window of Tolerance: herkennen waar ik zit en wat ik nodig heb	45
4.4	Oefening: Mijn spanningssignalen	48
4.5	Samenvatting	52
5	Herkennen en reguleren binnen je Window?	53
5.1	Spanning herkennen vóór het escaleert	53
5.2	Wat is spanningsregulatie?	54
5.3	Waarom regulatie vóór verwerking komt	54
5.4	Wat gebeurt er bij stress of trauma?	55
5.5	Lichaamssignalen als kompas	55
5.6	Hyper- en hypo-signalen leren onderscheiden	56
5.7	Oefeningen: De stress-thermometer gebruiken	59
5.8	Oefening: Dagelijkse zenuwstelsel check-in	59
5.9	Oefening: Mijn vroege signalen	60
5.10	Samenvatting	61
6	Reguleren bij hyperarousal (boven je Window)	62
6.1	Wat gebeurt er in je brein bij overactivatie?	62
6.2	De emotionele geest in hyperstand	63

6.3	Oefeningen: Ademregulatie: verlengde uitademing	64
6.4	Oefening: Modus-kaartjes	64
6.5	Oefening: Diepe buikademhaling	64
6.6	Oefening: bewust aanspannen en loslaten	65
6.7	Oefening: Oriëntatie	65
6.8	Oefening: Zacht neuriën of zingen	66
6.9	Oefening: Langzaam en bewust kauwen	66
6.10	Oefening: Hand op het hart	66
6.11	Oefening: Langzaam een warme drank drinken	67
6.12	Oefening: Veilig oogcontact	67
6.13	Oefening: Praktische noodkaart (boven mijn window)	67
6.14	Oefening: Mijn hyper-regulatieplan	68
6.15	Samenvatting	69
7	Reguleren bij hypoarousal (onder je Window)	70
7.1	Wat gebeurt er bij verdoving of afsluiting?	71
7.2	De rationele geest als beschermingsmodus	71
7.3	Oefeningen: Zachte activatie	72
7.4	Oefening: Oriëntatie in het hier-en-nu	72
7.5	Oefening: Temperatuurprikkel	73
7.6	Oefening: Geur activeren	73
7.7	Oefening: Smaakprikkel	74
7.8	Oefening: Textuur voelen	74
7.9	Oefening: Ritmisch geluid	74
7.10	Oefening: Beweging en micro-activatie	75
7.11	Oefeningen: Lichaamsbeweging	75
7.12	Oefening: praktische noodkaart	76
7.13	Oefening: Mijn hypo-regulatieplan	76

7.14	Samenvatting	77
8	De wijze geest activeren in het dagelijks leven	79
8.1	Binnen het window: veilige spanning	79
8.2	Herkennen vanuit welke geest je reageert	80
8.3	Oefening: Pauze tussen prikkel en reactie	81
8.4	Oefening: Voelen en denken integreren	81
8.5	Oefening: Regulatie combineren met betekenisgeving	82
8.6	Wat helpt wél bij spanningsregulatie	82
8.7	Wat vaak níet helpt (of zelfs averechts werkt)	83
8.8	Oefening: Van automatische reactie naar bewuste keuze	85
8.9	Oefening: Mijn wijze-geest momenten	86
8.10	Samenvatting	87
9	Triggers begrijpen	88
9.1	Wat is een trigger?	88
9.2	Interne en externe triggers	89
9.3	Lichaamsreactie vóór gedachte	89
9.4	Automatische betekenisgeving	91
9.5	Trigger als oud gevaar in een nieuw moment	91
9.6	Oefening: Het triggerschema	92
9.7	Samenvatting	93
10	Van trigger naar herstel	94
10.1	Wat gebeurt er met je window bij een trigger?	94
10.2	Vóór een trigger: preventie	95
10.3	Tijdens een trigger: stabiliseren	95
10.4	Na een trigger: herstellen	96
10.5	Herstel zonder zelfkritiek	97

10.6	Sneller terug naar je window	97
10.7	Oefening: Mijn persoonlijke herstelstappen	98
10.8	Samenvatting	99
11	Dagelijkse stabilisatie als fundament	100
11.1	Het zenuwstelsel trainen in veiligheid	100
11.2	Ritme en voorspelbaarheid	100
11.3	Kleine regulatiegewoontes	101
11.4	Zelfcompassie als regulatie	101
11.5	Relaties als bron van co-regulatie	102
11.6	Het persoonlijk herstelkompas	102
11.7	Oefening: Mijn stabilisatieplan	103
11.8	Oefening: Stress-thermometer	104
11.9	Oefening: Dagelijkse zenuwstelsel check-in	104
11.10	Oefening: Overzicht spanningssignalen	105
11.11	Oefening: Energie op de juiste plek	106
11.12	Oefening: De drie toestanden van de geest in het dagelijks leven	106
11.13	Oefening: Window of Tolerance schema	107
11.14	Oefening: Hyper- en hypo-signalen overzicht	107
11.15	Oefening: Triggerschema (uitgebreide versie)	108
11.16	Oefening: Trigger-herstelplan	108
11.17	Oefening: Regulatiekaart: Hyperarousal	109
11.18	Oefening: Regulatiekaart: Hypoarousal	109
11.19	Oefening: Persoonlijke noodkaart	110
11.20	Oefening: De body scan	110
11.21	Oefenkaarten (voor therapie of coaching)	111
11.22	Samenvatting	112

Nawoord	113
Over de auteur	114
Bronnen en literatuur	115

Inleiding

In mijn werk als psycholoog en psychotherapeut maak ik regelmatig gebruik van werkboeken ter ondersteuning van psychotherapie. Zij bieden structuur, overzicht en houvast in een proces dat vaak overweldigend en verwarrend kan zijn. Juist bij traumagerelateerde klachten kan die duidelijkheid bijdragen aan meer rust, voorspelbaarheid en een gevoel van veiligheid, met name in de stabilisatiefase van behandeling.

Dit werkboek is ontstaan vanuit die praktijkervaring. De inhoud is practice-based en opgebouwd op basis van jarenlange klinische ervaring met traumagerelateerde ontregeling. Het is nadrukkelijk geen verwerkingsboek, maar een regulatiewerkboek. De focus ligt op het versterken van emotieregulatie, het vergroten van draagkracht en het herstellen van een gevoel van innerlijke veiligheid.

Het uitgangspunt is dat duurzame traumaverwerking pas mogelijk is wanneer het zenuwstelsel voldoende stabiliteit ervaart.

Dit werkboek heeft een psycho-educatief en ondersteunend karakter en is bedoeld als hulpmiddel bij stabilisatie en zelfregulatie. Het vormt geen individueel behandeladvies, geen diagnostisch instrument en geen vervanging van psychologische of psychiatrische behandeling.

Het gebruik van dit werkboek creëert geen behandelrelatie tussen de lezer en de auteur. Voor individuele diagnostiek, behandeling of crisisinterventie is altijd een persoonlijke beoordeling door een gekwalificeerde zorgverlener noodzakelijk.

Voor wie is dit werkboek?

Dit werkboek is bedoeld voor mensen die zich overspoeld voelen door traumagerelateerde klachten en emoties of juist periodes van leegte en afsluiting ervaren. Misschien weet je rationeel dat je veilig bent, terwijl je lichaam anders reageert.

Je kunt dit werkboek gebruiken als ondersteuning binnen therapie, als voorbereiding op traumaverwerking, zelfstandig (bij voldoende stabiliteit) of als aanvullend hulpmiddel in de behandelpraktijk.

Hoewel zelfstandig gebruik mogelijk is, is professionele begeleiding bij traumagerelateerde klachten vaak aangewezen, zeker bij complexe of langdurige problematiek. Bij verergering van klachten, crisisgevoeligheid of wanneer je veiligheid in het geding komt, schakel dan direct professionele hulp in via huisarts, huisartsenpost of regionale crisisdienst.

Hoe gebruik je dit boek?

Het boek is opgebouwd in een logische volgorde:

begrijpen - herkennen - reguleren - integreren

Je hoeft deze stappen niet lineair of perfect te doorlopen. Sommige hoofdstukken lees je wellicht achter elkaar; andere gebruik je als naslagwerk of oefenmateriaal. Herstel is geen prestatie, maar een proces van afstemming.

Het gebruik van de oefeningen gebeurt volledig op eigen verantwoordelijkheid. Blijf binnen je grenzen en respecteer je draagkracht. Er kan geen garantie worden gegeven ten aanzien van individuele resultaten of effecten, omdat herstelprocessen per persoon verschillen en afhankelijk zijn van meerdere factoren.

Veiligheid eerst: wanneer pauzeren?

Stabilisatie betekent werken binnen je grenzen. Wanneer je merkt dat spanning toeneemt, dat je overspoeld raakt door emoties, dat je dissocieert of je juist leeg en verdoofd voelt, pauzeer dan. Ga niet verder met analyseren of lezen, maar richt je eerst op regulatie. Kies een oefening die je helpt je lichaam tot rust te brengen of juist zacht te activeren.