

‘Dit prachtige werkboek van Deb Dana begeleidt je stap voor stap bij het leren kennen van je zenuwstelsel en leert je hoe je weer in balans kunt komen wanneer het leven moeilijk is. De tools en oefeningen in dit werkboek zijn cadeautjes die je jezelf keer op keer kunt geven.’

Diane Poole Heller, PhD,
auteur van onder andere *De kracht van gehechtheid*

‘Deb Dana ontrafelt op meesterlijke wijze de complexiteit van de polyvagaaltheorie en neemt lezers mee op een krachtige reis naar het reguleren van zichzelf. Elke oefening dient als een routekaart naar meer veerkracht en emotioneel evenwicht en maakt de weg vrij voor optimaal welbevinden. *Het nervus vagus-werkboek* is een must-read voor iedereen die de kracht van zijn zenuwstelsel wil benutten voor een leven dat meer voldoening geeft.’

Stephen W. Porges, PhD,
ontwikkelaar van de polyvagaaltheorie en auteur van onder andere *De polyvagaaltheorie*

‘In dit werkboek spreekt Deb Dana op een prachtige, medelevende manier, zonder te pathologiseren, rechtstreeks tot de persoon die het gebruikt. De stappen die je helpen om vriendschap te sluiten met je zenuwstelsel en er goed voor te zorgen, worden uiteengezet in eenvoudige oefeningen die op elkaar voortbouwen. Het kalmerende gevoel van gemak dat deze aanpak brengt, is op elke pagina voelbaar.’

Janina Fisher,
auteur van onder andere *De levende erfenis van trauma transformeren*

‘In dit werkboek worden inzichten uit de hedendaagse neuro-wetenschap gecombineerd met jarenlange praktijkervaring. Er staan duidelijke, stapsgewijze, boeiende oefeningen in die iedereen kunnen helpen om hun zenuwstelsel beter te begrijpen en stress en angst om te zetten in stabiliteit, gelijkmoedigheid en harmonie. Met warmte, humor en een wijs begrip van onze verschillen biedt Deb Dana ons een schat aan benaderingen, zodat we allemaal onze weg kunnen vinden naar een rustiger, rijker, meer verbonden en bevredigend leven.’

Ronald D. Siegel, PsyD,

Harvard Medical School, auteur van onder andere *The Extraordinary Gift of Being Ordinary*

‘Deb Dana illustreert op prachtige wijze hoe je je zenuwstelsel kunt verzorgen en er vriendschap mee kunt sluiten. Het vertaalt de wetenschap van verbondenheid naar eenvoudige, duidelijke en begrijpelijke hulpmiddelen en oefeningen, die je helpen een gevoel van veiligheid in je lichaam te vinden en verbinding met anderen te maken. Het is een must-read voor iedereen die het “thuis” in zichzelf en in de wereld wil vinden of beter wil leren kennen.’

Pat Ogden, PhD,

oprichter en CEO van het Sensorimotor Psychotherapy Institute en auteur van onder andere *Sensorimotor Psychotherapy*

Deb Dana

Het nervus vagus werkboek

Angst verminderen,
veiligheid ervaren
en thuiskomen bij jezelf
met behulp van
de polyvagaaltheorie



Uitgeverij Mens!

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

Vertegenwoordiging in België
Mythras Books, Antwerpen

Vertaling
Hilde Merkus

Redactie
Rowan Duin

Omslagontwerp
Elzo Hofman, In Ontwerp, Assen

Opmaak en vormgeving
Meredith Jarrett
Cathy Gerver, Studio Nico Swanink, Haarlem

Druk- en bindwerk
Wilco BV, Amersfoort

Oorspronkelijke titel: *The Nervous System Workbook: Practical Exercises to Ease Anxiety, Find Safety, and Come Home to Yourself Using Polyvagal Theory*
Copyright © 2024 Deborah A. Dana
This translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.

Nederlandse uitgave: Copyright © 2026 Uitgeverij Mens!, Eeserveen, The Netherlands

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, in welke vorm dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Het gebruik van dit werk voor het trainen van AI-technologieën of -systemen is uitdrukkelijk verboden. Tekst- en datamining zijn niet toegestaan.

ISBN 978 94 6316 070 4
NUR 770

Inhoud



Inleiding 11



Deel 1: Vriendschap sluiten met je zenuwstelsel 25

Mijn zenuwstelsel in balans 29

Verankerd in veiligheid 33

Ten dienste van het overleven 37

Voorspelbaar verloop 43

Thuiskomen in regulatie 46

Mijn thuis ver van huis 48

De tinten van de verschillende toestanden 50

De toestanden van het zenuwstelsel belichamen 53

De zegeningen van overlevingstoestanden 54

Drie voorwerpen 58

Veilig verstillen 60

Speelsheid 62

In het moment 64

Storytelling 66

Leren luisteren 70

Gevoel van erbij horen 74

Ik geloof 77

Vier wegen naar verbinding 80

De cirkel met jouw wegen naar verbinding 85

Mijn innerlijke beveiligingssysteem 88

Innerlijk, extern, relationeel 91

Een informatiepad 94

De klankwereld 98

Mijn muziekplattegrond 00

Mijn hulpbronnenmenu voor regulatie 102



Deel 2: Thuiskomen in veiligheid en verbondenheid 105

Verankeren in veiligheid 108

Veiligheid voor alledag 111

Ontzagwekkend 113

Gereguleerde paden bewandelen 116

Overlevingsspaden bewandelen 119

Oppeppers en uitputters 123

Net-als-ik-oefening 126

De kunst van het koesteren 128

De SIFT-methode 131

Tussen oprekken en belasten 133

Patronen: doorbreken en verdiepen 136

Onderscheid maken 138

Ik ben zo ..., ik zou wel ... 141

Als/dan 144

Afstemmen, gewaarworden en verzorgen 147

Terugkeren en reflecteren 149

Loskomen uit vastzitten 151

Ademen naar veiligheid 153

Luister naar de verhalen van je zenuwstelsel 155

Een intentie zetten 157

Een nieuw verhaal 159

Je veerkrachtcontinuüm maken 165

Je zelfzorgcirkel maken 169

Helpende vragen 172

Passie en plannen 174

Slotwoord 179

Dankwoord 181

Over de auteur 183

Inleiding

Het lijkt misschien zo dat je hersenen bepalen hoe je het dagelijks leven ervaart, maar in feite vormt je autonome zenuwstelsel de basis van hoe je je door de wereld beweegt.

Niet in je hersenen, maar in je lichaam begint het verhaal over wie je bent, hoe de wereld werkt, wat je doet en hoe je je voelt. Je zenuwstelsel ligt aan de basis van je gevoel van veiligheid en verbondenheid en bepaalt de manier waarop je leeft, liefhebt en werkt. Toch wordt ons tot op heden zelden geleerd wat het zenuwstelsel doet en hoe het werkt. Zonder basiskennis over dit essentiële systeem tast je in het duister en loop je kansen mis om je dagen anders te beleven en je leven met meer gemak te leiden.

Een goede basis om je zenuwstelsel te leren kennen is de polyvagaaltheorie, ontwikkeld door de bekende wetenschapper Stephen Porges. Deze theorie geeft een wetenschappelijke verklaring voor gevoelens van veiligheid en verbondenheid. Zijn theorie vormt als het ware een routekaart, die je kunt gebruiken tijdens de ontdekkingstocht van je zenuwstelsel. De basis van dit werkboek is dan ook de polyvagaaltheorie.

Mijn passie, en de bedoeling van dit werkboek, is tweeledig: het vertalen van de wetenschap van verbondenheid – wat ik graag noem ‘de wetenschap van je veilig genoeg voelen om verliefd te worden op het leven’ – naar een taal die gemakkelijk te begrijpen

is en het ontwikkelen van hulpmiddelen en oefeningen om je te helpen beter samen te werken met je zenuwstelsel. Het doel is dat je meer momenten van regulatie en verbondenheid in je dagelijks leven gaat ervaren.

Als therapeut en auteur heb ik me erin gespecialiseerd om door de lens van de polyvagaaltheorie naar de impact van traumatische ervaringen in ons leven te kijken. Ik baseer er therapeutische interventies op en ben altijd op zoek naar manieren van zijn die rekening houden met de rol van het autonome zenuwstelsel. Het verheugt me dat ik je mag begeleiden tijdens deze verkenning van je zenuwstelsel.

Stephen Porges was tien jaar lang als mentor, coauteur, collega en vriend betrokken bij mijn zoektocht naar therapeutische toepassingen van de polyvagaaltheorie. De laatste tijd heb ik dat werk uitgebreid om de polyvagaaltheorie ook buiten de therapeutische arena te brengen, zodat iedereen de vele voordelen van een gereguleerd zenuwstelsel kan ervaren en met meer gemak door het leven kan navigeren.

Wat ik zo mooi vind aan het zenuwstelsel is dat het ons als mensen op zoveel manieren bij elkaar brengt. We hebben allemaal een zenuwstelsel en het werkt bij ons allemaal op vergelijkbare wijze. In een wereld waarin we vaak een gevoel van verbondenheid missen, brengt die gedeelde ervaring ons samen. Als ik naar mezelf en anderen kijk door de lens van het zenuwstelsel, besef ik dat we allemaal proberen het gevoel van veiligheid te vinden dat ons helpt om verbondenheid te ervaren.

Een gereguleerd zenuwstelsel is essentieel om veilig en gemakkelijk door de wereld te navigeren. Het werkt helend als je je vermogen tot regulatie kunt vergroten.

Zelf mag ik dan wijsheid en expertise over het zenuwstelsel te delen hebben, doordat ik al vele jaren onderzoek hoe we ermee kunnen werken, maar ook ik heb nog steeds momenten waarop het een

uitdaging voor me is om gereguleerd te blijven en niet overhoop te liggen met mezelf en de wereld. Bedenk dus tijdens het doorwerken van de oefeningen in dit werkboek dat we allemaal vanuit hetzelfde punt beginnen: op zoek naar veiligheid en verbondenheid. We zijn allemaal mensen en we maken deze reis samen.

Allemaal krijgen we in de loop van een dag te maken met problemen. Sommige zijn gemakkelijker te behappen dan andere, maar of ze nu klein zijn of heel traumatisch of alles daartussenin: de weg terug vanuit de problematische ervaring naar een gevoel van regulatie vind je door te begrijpen hoe het zenuwstelsel werkt. Zolang het een mysterie voor je is wat er vanbinnen op lichamelijk gebied gebeurt, kun je je overgeleverd voelen aan allerlei ervaringen die vreemd en onverklaarbaar voor je zijn en die je kunnen overvallen. Dat geeft de vervelende gevoelens die we allemaal kennen: gevoelens van angst en verdriet of onzekerheid. Maar het mooie is dat als je eenmaal weet hoe je zenuwstelsel werkt, je ermee kunt samenwerken. Je krijgt zelf de routekaart in handen om je reis terug te maken vanuit die toestand van ontregeling naar het gevoel van veiligheid.

Met basale kennis van de werking van het zenuwstelsel kun je ermee samenwerken en ga je begrijpen waarom je denkt en handelt zoals je doet. Je kunt dan gemakkelijker navigeren door de gewone, en soms buitengewone, ervaringen van het dagelijks leven.

Dit werkboek is een kennismaking met je zenuwstelsel. Het leert je hoe je ermee kunt samenwerken om wat meer veiligheid, verbondenheid en zelfs vreugde in je leven te ervaren. Je zult nieuwe woorden aan je woordenschat toevoegen en een aantal basisconcepten leren kennen, maar je hoeft geen wetenschapper te worden. Vriendschap sluiten met je zenuwstelsel is een rustig proces van ontdekken en leren. Het enige wat je nodig hebt, is nieuwsgierigheid en de bereidheid om op onderzoek uit te gaan.

Zelfs als je leert om jezelf te reguleren, blijft de behoefte aan coregulatie bestaan. Hoewel coregulatie een essentiële factor is voor welbevinden, het kan echter moeilijk zijn om coregulatie aan te gaan. Om met jou te kunnen coreguleren, moet ik me veilig voelen bij jou, moet jij je veilig voelen bij mij en moeten wij een manier vinden om ons met elkaar te verbinden en met elkaar te reguleren. Je wendt je tot een vriend voor een luisterend oor of je zoekt hulp bij een familielid. Je rekent erop dat bepaalde mensen in je leven jou met hun eigen gereguleerde zenuwstelsel te hulp komen wanneer je in nood bent. En hoewel velen van ons dit soort voorspelbaar veilige, gereguleerde mensen niet hebben om zich mee te verbinden, waardoor coregulatie dus niet altijd mogelijk is, is het belangrijk om te erkennen dat we een ingebouwde biologische behoefte aan elkaar hebben. In een wereld die steeds meer gericht lijkt te zijn op zelfregulatie en onafhankelijkheid, blijft coregulatie de basis om veilig door het dagelijks leven te navigeren.

We hebben een ingebouwde behoefte aan verbondenheid met anderen en we verlangen en zoeken elke dag naar gelegenheden voor coregulatie.

Op basis van deze drie principes – hiërarchie, neuroceptie en coregulatie – heb je een beter begrip van de rol van je lichaam bij de manier waarop je je door de wereld beweegt en heb je een routekaart die je duidelijk maakt hoe je je lichamelijke processen kunt beïnvloeden om je welbevinden te bevorderen.

Hoe gebruik je dit werkboek?



Wat gebeurt er als iemand je vertelt wat je moet doen en vervolgens ook nog hoe je het moet doen? In plaats van betrokkenheid voelen velen van ons dan druk. En als iemand je vraagt wat je aanspreekt? Of een aantal opties biedt en jou laat kiezen? Dat geeft de meesten van ons het gevoel dat de ander geïnteresseerd is in onze gevoelens

en geeft om wat we willen. Over het algemeen reageren we op een warme uitnodiging met nieuwsgierigheid en hebben we een negatieve reactie op opdrachten.

Dit werkboek is bedoeld als een warme uitnodiging en ik hoop dat je er nieuwsgierig en open op ingaat. Als je het gevoel hebt dat je het van voor tot achter moet doorwerken, als je jezelf opdraagt om elke dag één pagina af te maken of als je het werkboek keurig pagina voor pagina doorneemt zonder ooit vooruit te lezen of wat rond te bladeren, zul je mogelijk gefrustreerd raken en uiteindelijk opgeven. Ook als je jezelf dwingt om alle oefeningen te doen, zul je je aan het eind mogelijk afvragen waarom je de moeite hebt genomen. Hoewel het wel het doel is om alle oefeningen te doen, is de weg naar succes geen rechte lijn. Ga te werk met een nieuwsgierige houding en ga naar de oefening waar je je op een bepaalde dag toe aangetrokken voelt. Volg je zenuwstelsel bij het werken aan deze oefeningen. Wanneer je het werkboek opent, vraag jezelf dan af wat op dit moment stimulerend of heilzaam voelt en kies de oefening die daarbij past. Er is geen haast bij: neem zoveel tijd als je wilt en werk uiteindelijk naar het voltooien van alle oefeningen toe.

Het werkboek is opgezet in twee delen: deel 1 heet 'Vriendschap sluiten met je zenuwstelsel' en deel 2 heet 'Thuiskomen in veiligheid en verbondenheid'. Deel 1 biedt een scala aan manieren om vertrouwd te raken met de werking van je zenuwstelsel. Er zijn oefeningen die gebruikmaken van taal, beeldspraak, beweging en lichaamsbewustzijn; kortom, veel manieren om die vriendschap te laten groeien. Deel 1 helpt je ontdekken hoe je zenuwstelsel werkt en hoe je ermee kunt samenwerken. Deel 2 bouwt voort op die basis door je mee te nemen in de wereld van patronen van je autonome zenuwstelsel. Dat gebeurt door middel van oefeningen die je kunnen helpen regulatie te bereiken op moeilijke momenten en je zenuwstelsel zodanig te beïnvloeden dat het steeds meer gericht is op verbondenheid. Er is geen specifieke verplichte volgorde binnen die delen, maar het proces is wel om de oefeningen in deel 1

eerst af te maken en dan door te gaan met deel 2. Luister naar je zenuwstelsel en baseer je keuzes erop.

Ik krijg vaak vragen over de impact van neurodiversiteit bij het werken met het zenuwstelsel. Of je nu neurodivers (afwijkend van het gemiddelde) of neurotypisch (weinig afwijkend van het gemiddelde) bent: als het gaat om leren hoe je in elkaar zit, is het uitgangspunt voor iedereen dat het goed is om je zenuwstelsel te leren kennen. Dat geldt bijvoorbeeld ook als je gezondheidsproblemen of andere aandoeningen hebt die invloed hebben op je zenuwstelsel. Ieder zenuwstelsel is ingericht volgens de drie organiserende principes van hiërarchie, neuroceptie en coregulatie en we bewegen ons allemaal langs ons eigen continuüm van responsen. Geen twee zenuwstelsels zijn precies hetzelfde, dus leren hoe jouw zenuwstelsel werkt, brengt je op de juiste weg om een actieve bestuurder ervan te worden, ongeacht hoe het is bedraad.

Een gereguleerd zenuwstelsel is van fundamenteel belang om veilig en gemakkelijk door de wereld te kunnen navigeren.

Als je leert bevriend te raken met je autonome zenuwstelsel en verankerd te blijven in een gevoel van veiligheid, beweeg je je op een nieuwe manier door de wereld. Je ervaart dan welke sterke voordelen het heeft om je persoonlijke routes naar kalmte en verbondenheid te kennen.

Als je er klaar voor bent om de bladzijde om te slaan en je ontdekkingsreis te beginnen, onthoud dan één ding: er is geen goede of verkeerde weg... er is alleen de weg van je zenuwstel.