

MASTERCLASS

EHBO BIJ EMOTIES

jan 2025

www.celinagroothuizen.nl



AUTONOME ZENUWSTELSEL

Gas

Alert

Glucose (energie wordt
vrijgemaakt)
Zweetklieren actief voor
afkoelen
Bloedstolling
Stress
Hartritme stijging
Bloeddruk stijgt
Buikspieren trekken samen
Blaas trekt samen
Arm/been spieren
gespannen
spijsvertering moeilijk

**Sympatisch
zenuwstelsel**

Rem

Herstel

Ademhaling normaal
Zweetsecretie stopt
bloedstolling minder
uitgesproken
Ontspanning
Hartritme normaal
Bloeddruk normaal en soms
laag
Buikspieren ontspannen
Blaasspieren ontspannen
Arm / been spieren
ontspannen
Spijsvertering normaal

**Para Sympatisch
zenuwstelsel**

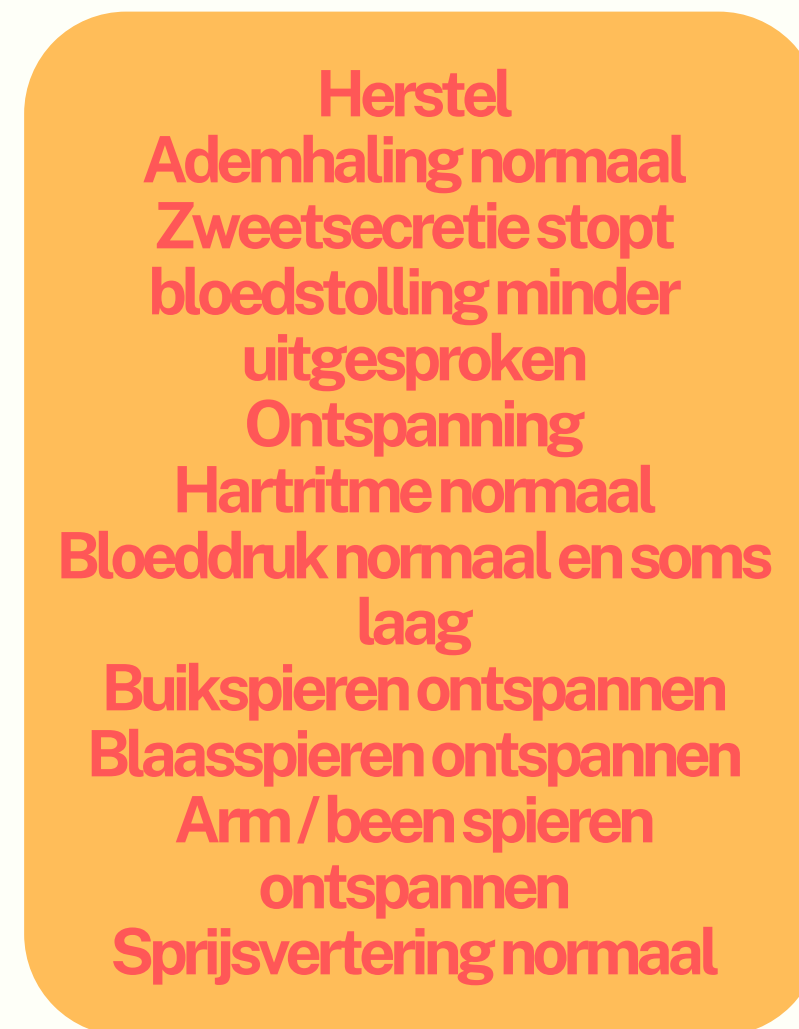
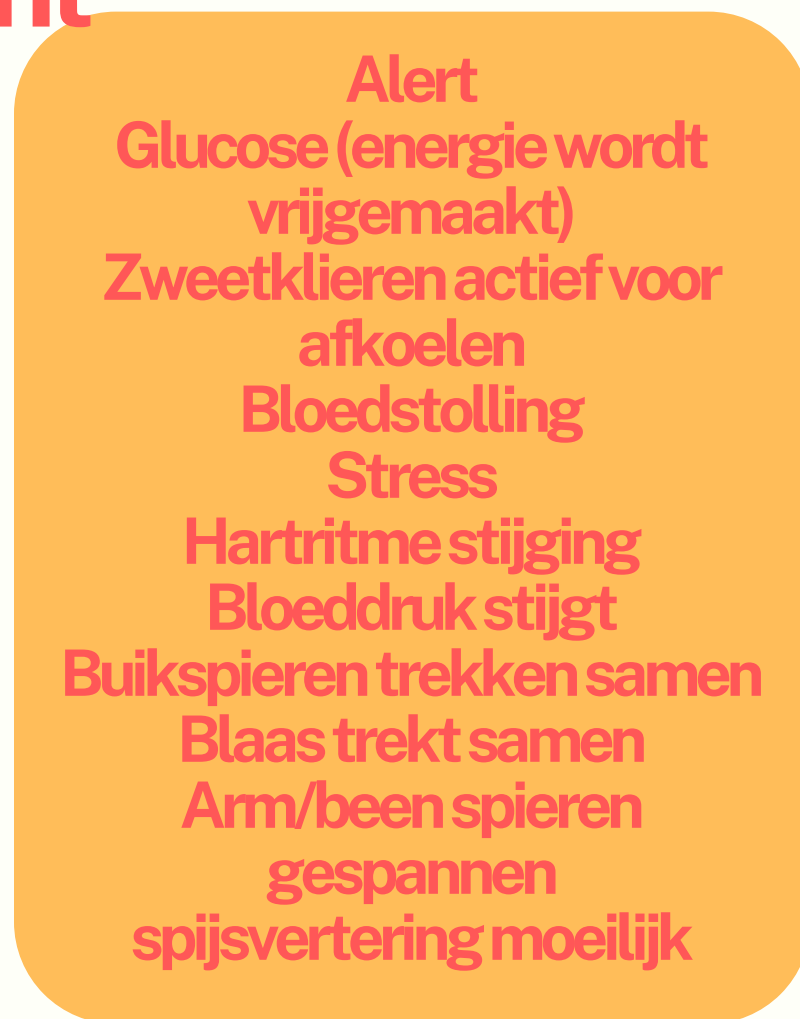
AUTONOME ZENUWSTELSEL

Flight
Fight

Gas

Rem

Freeze



Sympatisch
zenuwstelsel

Para Sympatisch
zenuwstelsel

Ventraal Vagaal
Veilig

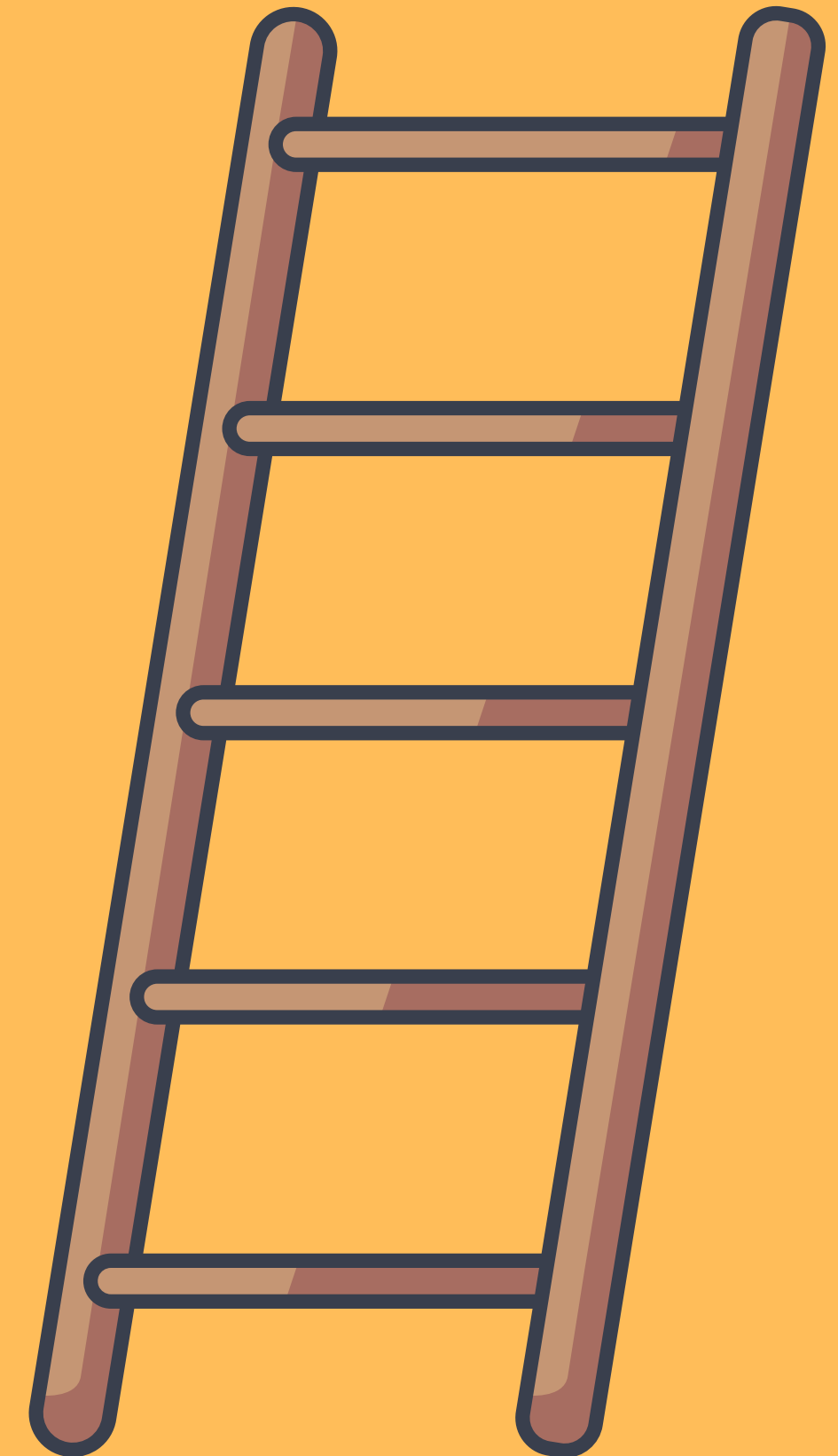
Kalm
Sociale interactie
In het hier en nu

Sympatisch
angst en paniek

Angstig
Overprikkeld/geirriteerd
Vechten/ vluchten modus
Piekeren/ Herhalende gedachten

Dorsaal Vagaal
Wanhoop en Dissociatie

Geïsoleerd
Dissociatie
Bevriezen/extreem
onderdanig (fawn)
Onveilig/Machteloos



TRIGGERS & GLIMMERS

Lawaai
Geen autonomie hebben
Ruzie
Onzekerheid
Teveel prikkels
Pleasen
Pijnscheuten in lichaam
Onhaalbare deadlines en
doelen
alles perfect willen doen
Onzeker over of je het wel
kan



TRIGGERS & GLIMMERS

Lawaai
Geen autonomie hebben
Ruzie
Onzekerheid
Teveel prikkels
Pleasen
Pijnscheuten in lichaam
Onhaalbare deadlines en
doelen
alles perfect willen doen
Onzeker over of je het wel
kan

Natuur
Warme deken
Lekker koffie of thee
Fijne muziek
Beweging
Ontspannen adem
oefeningen

Wat helpt jou om je kalm en
veilig te voelen?

MEER THEORIE OF ACHTERGROND?



**Activeer je Nervus Vagus
van Luc Swinnen**

**De polyvagaal theorie
in therapie van Deb Dana**

**Complexe PTSS
van Pete Walker**

**Wanneer je lichaam nee
zegt van Gabor Mate**



**Gratis Masterclass van Marielle Spronk.
Link onder de video**



**Gratis podcasts van Jan Bommerez
Hij heeft ook een hele waardevolle
online training
Link onder deze video**



De tijger ontwaakt van Pteter Lavine

OEFENING



www.celinagroothuizen.nl

OEFENING 1 -> TRIGGERS EN GLIMMERS

◆◆◆ Maak een lijst van 5 Triggers

◆◆◆ Maak een lijst van 5 Glimmers



OEFENING 2 -> ONTSPAN



Van :
chaos in je hoofd
overprikkeling
irritatie
pffff gevoel



Naar :
Meer ontspannen
gevoel
Beter relativeren
Even een rust
momentje

