

De kracht en de noodzaak van signaleren



Gerrie Oosterhagen

Psycholoog in de ouderenzorg
Contextueel Therapeut
Traumaseksuoloog



Brein en lichaam verbonden



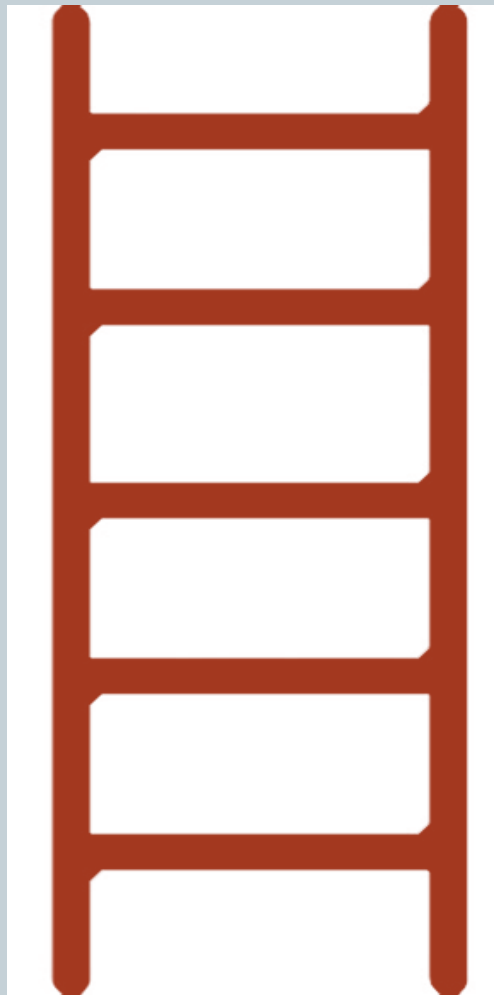
- Niet alleen cognitie
- Lichaam vertelt het (nog onbewuste) verhaal
- Waarneming: veilig of onveilig
- Lichaamstaal signaleren

Van signaleren naar verbinden



- Signaleren
- Reguleren
- Co-reguleren
- Afstemmen
- Veiligheid
- Verbinden

Ladder van stress



Ontspannen, verbonden
De wereld is veilig
In het hier en nu

Gespannen
De wereld is onveilig (angstig, geïrriteerd)
Vechten/vluchten
Vast in gedachtenpatroon

Overspannen, de wereld is een bedreiging
Verlammen/bevriezen (paniek, agressie)
Uit contact

Signaleren



Alleen in het groen
kun je iets doen

Signaleringsplan



	Wat zie je?	Triggers Wat gebeurt er?	Glinsteringen Wat doe je?
Ontspannen Veilig Verbonden			
Gespannen Vechten/ Vluchten			
Overspannen Verlammen Bevriezen Agressie			