



03/03/2026

Zorg dragen voor je geest?

dr. Tom Vermeulen
ELZ Baldermore





1

Een opwarmertje

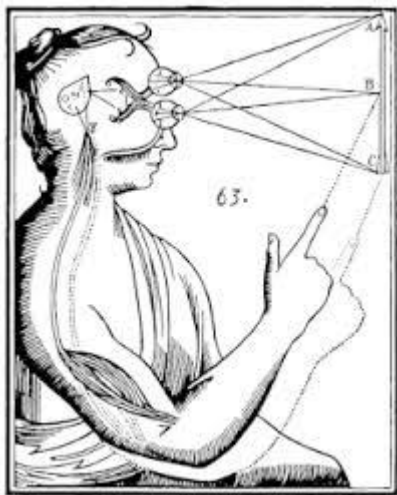
,,, eerder een afkoelertje



Afbeelding door pngtree



"Cogito, ergo sum"



René Descartes



Er is geen opdeling



We zijn allemaal één uniek mens



Recente wetenschappelijke inzichten halen de opdeling
geestelijke gezondheid en lichamelijke gezondheid wat
onderuit



Wie psychisch lijdt heeft bijna altijd ook lichamelijke klachten en
vice versa



**Zorgen voor je geest is
dus ook zorgen voor je
lichaam, zorgen voor
jezelf is de basis**



Maar...





Denkoefening

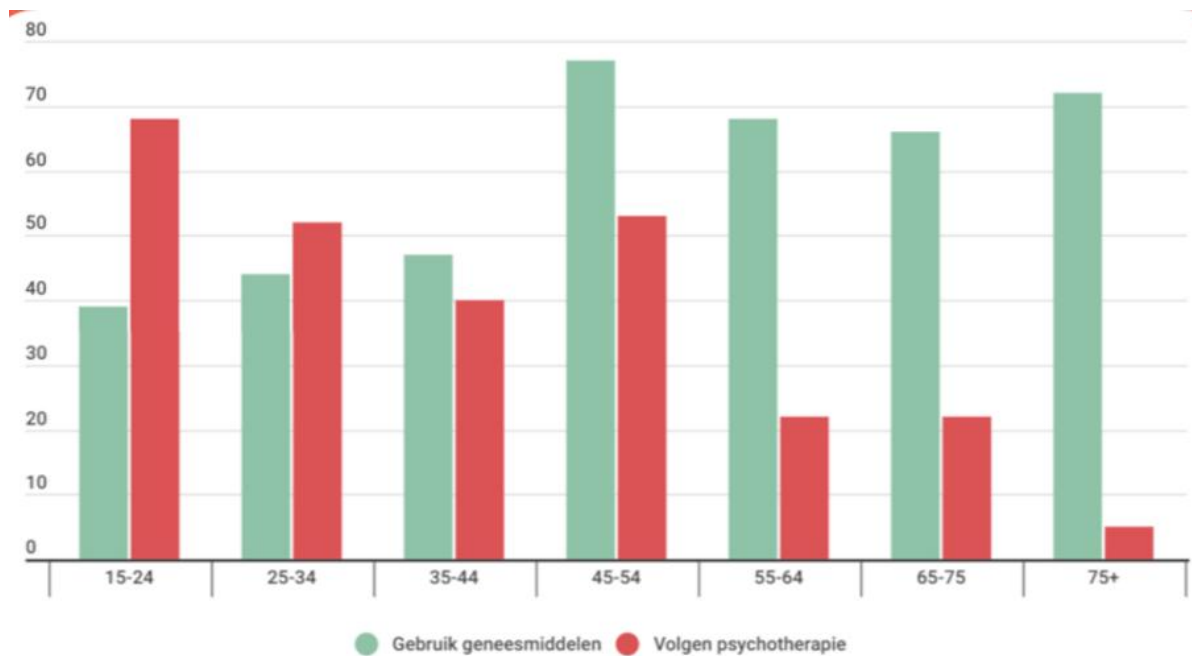
DEPRESSIEVE GEVOELENS, als je veel niks doet. Als je niet graag korter met je eigen klijmen er meer en meer bij.

Wat doe je?

A: **MEDICATIE** (gingetijd) en **stafgiftige stoffen** gebruiken **gevaar** **waer** **at** **je** **we** **old** **dat** **be** **had** **de** **sch** **ade** **lijk** **is** **ve** **nd** **je** **o** **re** **ge** **de** **ng** **med** **at** **ie** **et** **da** **ij** **de** **re** **akt** **ie** **we** **rk** **5** **0** **%** **e** **n** **H** **U** **L** **P** **M** **I** **D** **D** **E** **L** **g** **e** **b** **r** **u** **i** **k** **e** **n** **w** **a** **r** **b** **i** **j** **e** **z** **e** **l** **f** **a** **c** **t** **i** **e** **f** **d** **e** **g** **e** **v** **o** **e** **l** **e** **n** **o** **p** **s** **p** **o** **o** **r** **t** **e** **n** **B** **r** **e** **e** **n** **p** **l** **e** **n** **m** **e** **p** **p** **e** **r** **g** **e** **b** **r** **u** **i** **k** **e** **n** **w** **a** **r** **b** **i** **j** **e** **z** **e** **l** **f** **a** **c** **t** **i** **e** **f** **d** **e** **v** **l** **i** **e** **n** **o** **p** **s** **p** **o** **o** **r** **t** **e** **n** **C** **o** **d** **e** **h** **e** **t** **o** **p** **w** **a** **t** **j** **e** **d** **o** **e** **t** **e** **n** **v** **o** **l** **d** **o** **e** **n** **d** **e** **v** **o** **l** **d** **o** **e** **n** **d** **e** **d** **e** **p** **r** **e** **s** **s** **i** **e** **v** **e** **g** **e** **v** **e** **l** **e** **n** **o** **p** **w** **a** **r** **b** **i** **j** **e** **n** **i** **s** **l** **a** **a** **t** **l** **i** **g** **e** **n** **e** **n** **v** **o** **l** **d** **o** **e** **n** **d** **e** **v** **o** **l** **d** **o** **e** **n** **d** **e** **o** **r** **d** **e** **h** **o** **u** **d** **e** **n** **o** **m** **h** **e** **t** **D** **i** **e** **g** **e** **n** **p** **o** **v** **e** **r** **s** **t** **r** **a** **t** **e** **d** **e** **r** **m** **i** **j** **d** **e** **n**

D: alle bovenstaande





Percentage van de bevolking dat een depressie heeft gerapporteerd in de afgelopen 12 maanden en hiervoor geneesmiddelen heeft gebruikt of psychotherapie heeft gevolgd. Bron: Gezondheidsenquête 2018 (Cijfers voor Vlaanderen)



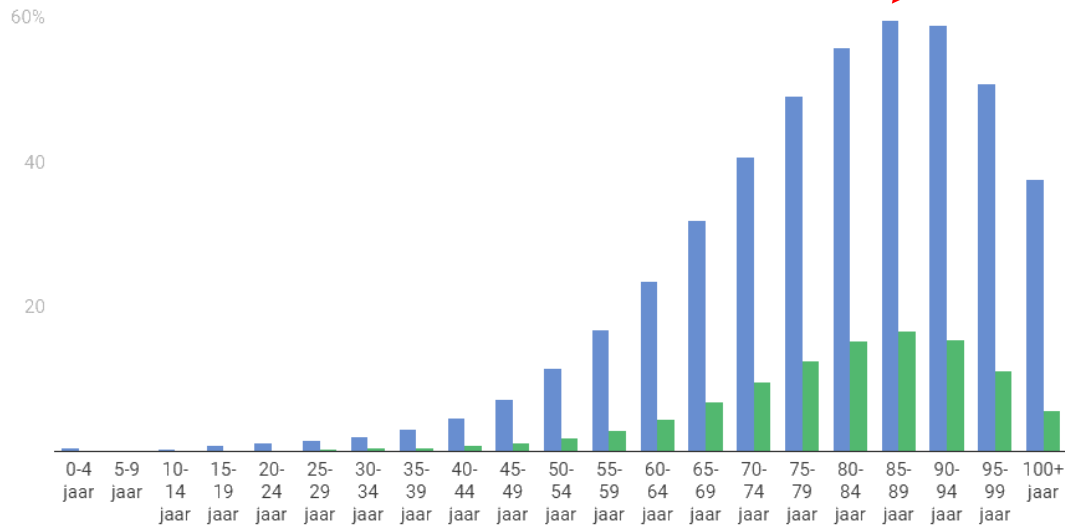


Enkele cijfers

Polyfarmacie per leeftijd

% van de bevolking per leeftijdscategorie

■ Polyfarmacie ■ Excessieve polyfarmacie



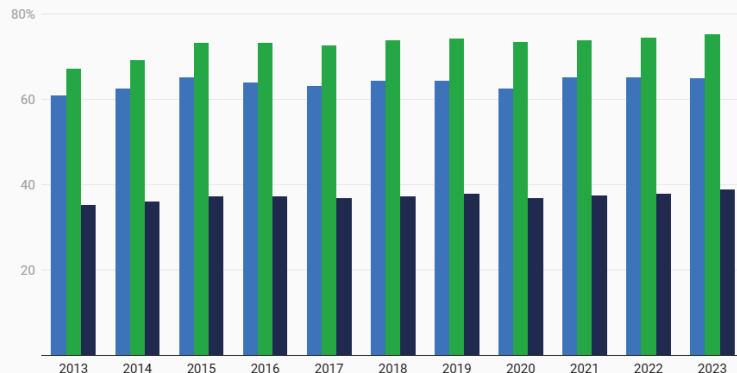
Vanaf 80+ meer dan de helft van de bevolking meer dan 5 medicijnen per dag. Bijna 1 op 5 neemt op die leeftijd meer dan 10 medicijnen per dag. Gemiddelde in woonzorgcentra is 8 per dag (bron IMA 2024)

Wie en waar?

Polyfarmacie bij 65-plussers per zorgtype

% van de 65-plussers per zorgtype

■ Woonzorgcentrum ■ Thuiszorg ■ Geen langdurige zorg

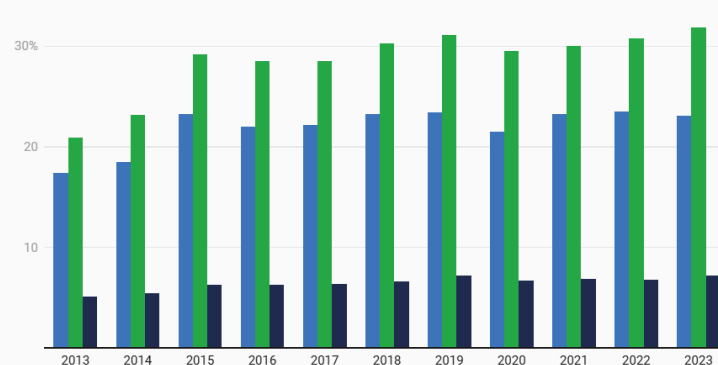


Bron: IMA Atlas (klik hier voor de data) • Gecreëerd met Datawrapper

Excessieve polyfarmacie bij 65-plussers per zorgtype

% van de 65-plussers per zorgtype

■ Woonzorgcentrum ■ Thuiszorg ■ Geen langdurige zorg



Bron: IMA Atlas (klik hier voor de data) • Gecreëerd met Datawrapper

Vooral mensen “in zorg”, excessieve polyfarmacie loopt dan op tot meer dan 30%. 10 jaar geleden nog 21%. We verpillen!



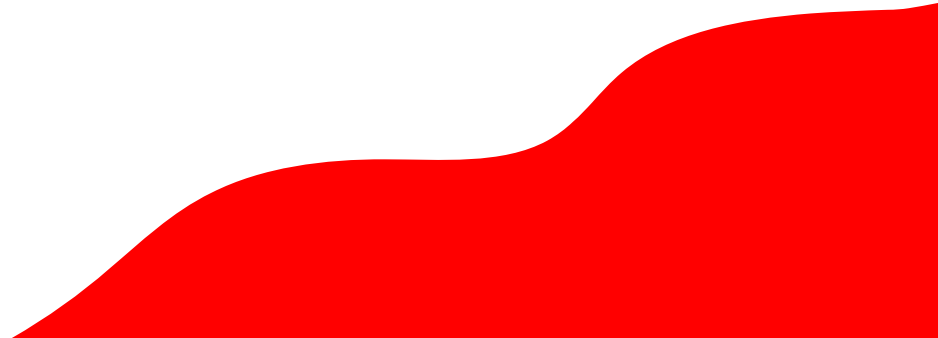
Slaap- en kalmeringsmiddelen: België staat wereldwijd hoog in het gebruik van benzodiazepines en Z-drugs, met een aanzienlijk gebruik onder ouderen (34% van de 75-plussers) en studenten (10% tijdens examens).

Opioïde pijnstillers: Ongeveer 1,32 miljoen Belgen ontvingen in 2022 een voorschrift voor een opioïde pijnstiller, vooral ouderen (23% van de voorschriften).





Wat is dan wél zorgen
voor jezelf en dus je
geest?





Laten we wat
proberen



Belang van gezonde voeding



**Eet je minstens 6 keer per week bladgroenten?
Salade, spinazie, savooikool ...**

**Eet je minstens 1 keer per dag ook een andere
groente?**

Eet je minstens 5 keer per week ongezouten noten?

**Eet je minstens 2 keer per week bessen?
Frambozen, aardbeien, bosbessen ...**

**Eet je minstens 3 keer per week bonen?
Sperziebonen, linzen, sojabonen ...**

**Eet je minstens 3 keer per dag volkorengranen?
Volkorenbrood, bruine rijst, volkorenpasta ...**

Eet je minstens 1 keer per week ongefrituurde vis?





Eet je minstens 2 keer per week ongefrituurde kip of gevogelte?

Gebruik je olijfolie als voornaamste olie om te koken?

Drink je maximum een glas wijn per dag?

Eet je minder dan 4 keer per week rood vlees of afgeleiden?

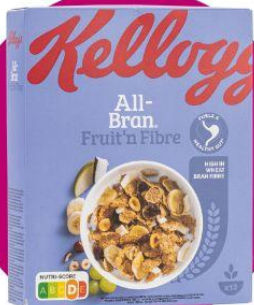
Gebruik je minder dan 1 keer per dag boter en margarine?

Eet je minder dan 1 keer per week kaas?

Eet je minder dan 5 keer per week patisserie of snoep?

Eet je minder dan een 1 keer per week gefrituurd eten of fastfood?





Kellogs
 "Fuels a healthy
 gut"



(0,4%), une lichette de jus de citron vert (0,2%), une pincée d'extrait de carthame, un soupçon d'infusion de thé vert matcha (0,05%), un peu d'herbe de blé moulue (0,03%) et quelques vitamines (B₁, B₂, B₆, B₁₂ et E). PEUT CONTENIR DES TRACES DE GLUTEN. NL: 4 geperste appels, 1 ½ geplette banaan*, 18 witte druiven, ½ geplette mango, ½ geplette kiwi (6%), wat geperste komkommer, een scheutje spirulina-extract, wat gemalen lijnzaad (0,4%), een scheutje limoensap (0,2%), een scheutje saffloerextract, een scheutje matcha-tee-infusie (0,05%), gemalen tarwegras (0,03%) en wat vitamines (B₁, B₂, B₆, B₁₂ & E). KAN SPOREN VAN GLUTEN BEVATTEN.

* Rainforest Alliance Certified™

750ml e

Ter vergelijking



€ 0,79

Koolhydraten: 4g
 Eitwitten: 8,5g
 Vetten: 0g



€ 2,49

Koolhydraten: 7g
 Eitwitten: 10g
 Vetten: 0,5g

ONBEWERKT & MINIMAAL BEWERKT



Verse appels

Vers vlees

Pure zuivel

Verse tomaten

Aardappelen

Tarwe (volle korrel)

Verse zalm of uit blik

Vers, koop je
onbewerkt.

BEWERKT



Appelmoes

Gehakt

Kaas

Tomatensaus

Zelfgemaakte
ovenfrietjes

Brood

Zalmsalade

Kan je zelf
bewerken.

ULTRABEWERKT



Koekjes met appel

Salami

Ovenhapjes met kaas

Ketchup

Chips

Diepvriespizza

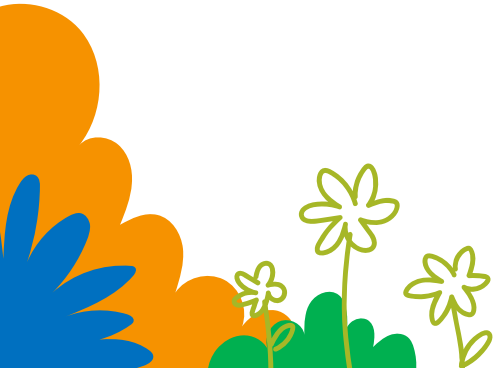
Fishsticks

In productieproces,
kunnen we zelf
niet doen.

Ingrediënten

Ingrediënten: 64% magere MELK, paneermeel (TARWEbloem, gist, zout, specerijen), zonnebloemolie, getextureerd TARWE-eiwit, TARWemeel, verdikkingsmiddel (calciumalgiinaat, methylcellulose), vrije uitloop kippenEi-eiwit, gemodificeerd TARWEzetmeel, HAVervezel, voedingszuur (kaliumlactaat), stabilisator (polyfosfaat), aroma (GERST), zout, ijzer

Hoe komt het dat een pizza met salami nutriscore B krijgt?



GREEN



Vitamin K, Potassium,
Lutein, Zeaxanthin,
Vitamin C, Folate,
Chlorophyll

RED



Vitamin C,
Anthocyanins,
Phenolics, Lycopene,
Calcium, Vitamin D,
Flavanol, Resveratrol,
Folate

BLUE



PURPLE



B-Carotene/Vitamin A,
Vitamin C, Potassium,
Folate, Bioflavonoids

YELLOW



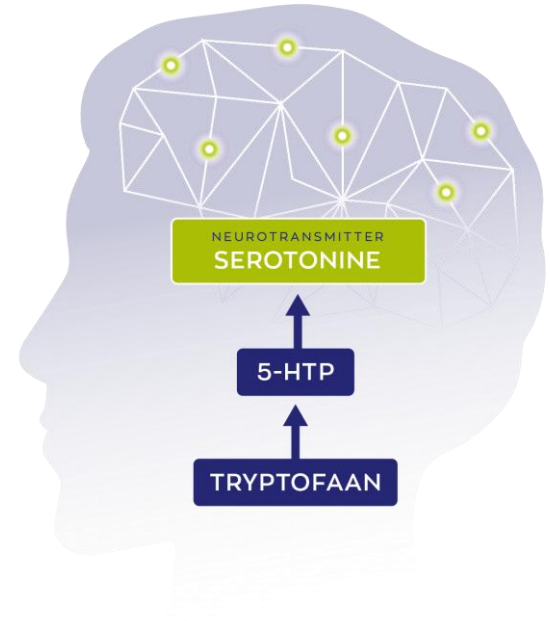
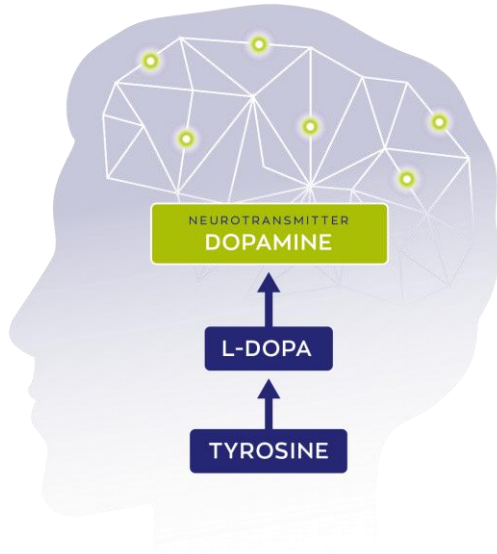
ORANGE

WHITE



Potassium, Allium,
Allicin, Anthocyanidins

Fenylalanine wordt in het lichaam omgezet naar **thyroxine**, een proces waarbij **folaat, ijzer, en de vitaminen B3, B6 en C** betrokken zijn. Vervolgens wordt tyrosine omgezet naar L-dopa, waarbij dezelfde cofactoren een rol spelen. Ten slotte zorgen **zink, magnesium, vitamine B6 en C** ervoor dat L-dopa wordt omgezet naar dopamine. Dopamine kan in het lichaam nog verder worden omgezet naar de neurotransmitters noradrenaline en adrenaline, afhankelijk van de behoeften van het zenuwstelsel.



De omzetting van tryptofaan (bananen, noten, kazen, ...) naar 5-HTP (5-hydroxytryptofaan) vereist de aanwezigheid van **folaat (B11), ijzer, calcium en vitamine B3**. Vervolgens wordt 5-HTP omgezet naar serotonine, waarbij **magnesium, zink, vitamine B6 en vitamine C** essentieel zijn. Vanuit serotonine kan het lichaam melatonine aanmaken.

Optimale voeding voor het (ouder-wordende) brein

- Vette vis (haring, makreel, zalm), gebruik olijfolie → $\omega 3$ (DHA+EPA: $\pm 1.2\text{g/d}$) + vitD
- Noten en zaden → $\omega 3$ & $\omega 6$, eiwit, vit E
- Volkoren producten, peulvruchten → Vezels (*microbiota*) & langzame koolhydraten
- Kip/mager wit vlees → eiwitten/aminozuren/B12
- Verse (groene blad)groenten en fruit, (blauwe) bessen → Vezels, C/E/K/B6,12/folaat, anthocyanines/flavonoïden
- Gefermenteerde yoghurt, zuivel → eiwitten, B12
- Indien alcohol: glas (rode) wijn, bessen-/druivensap → resveratrol

- Minder: gefrituurd, rood vlees, gebak/koek, margarine

↓
≈ MIND diet =
Mediterranean-
like

"MIND verlaagt risico op alzheimer"

MIND > Mediterraan > DASH

- Risico op alzheimer daalt met **35-53%**
- Ook **matig** aanhouden van MIND (7.5/15): **tot 30%** minder kans
- Limitatie: **observationeel + APOE-status!**

Alzheimer's & Dementia 11 (2015) 1007-1014

MIND diet associated with reduced incidence of Alzheimer's disease



Martha Clare Morris, 2015
RUSH University (USA)

Martha Clare Morris^{a,*}, Christy C. Tangney^b, Yamin Wang^a, Frank M. Sacks^c,
David A. Bennett^{d,e}, Neelum T. Aggarwal^{d,e}

Abstract

Introduction: In a previous study, higher concordance to the MIND diet, a hybrid Mediterranean-Dietary Approaches to Stop Hypertension diet, was associated with slower cognitive decline. In this study we related these three dietary patterns to incident Alzheimer's disease (AD).

Methods: We investigated the diet-AD relations in a prospective study of 923 participants, ages 58 to 98 years, followed on average 4.5 years. Diet was assessed by a semiquantitative food frequency questionnaire.

Results: In adjusted proportional hazards models, the second (hazards ratio or HR = 0.65, 95% confidence interval or CI 0.44, 0.98) and highest tertiles (HR = 0.47, 95% CI 0.26, 0.76) of MIND diet scores had lower rates of AD versus tertile 1, whereas only the third tertiles of the DASH (HR = 0.61, 95% CI 0.38, 0.97) and Mediterranean (HR = 0.46, 95% CI 0.26, 0.79) diets were associated with lower AD rates.

Discussion: High adherence to all three diets may reduce AD risk. Moderate adherence to the MIND diet may also decrease AD risk.

© 2015 The Alzheimer's Association. Published by Elsevier Inc. All rights reserved.

Omega – 3 - vetzuren

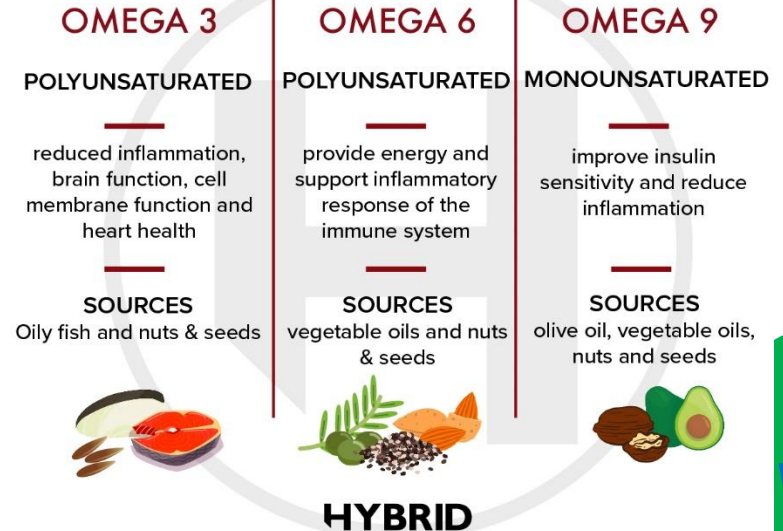
Tekort: depressie, geheugenproblemen,
ADHD

Omega-6: arachidonzuur: meer
inflammatoire processen

Verhoogde omega-6/omega-3 ratio: lichte
stijging risico ontwikkeling Alzheimer

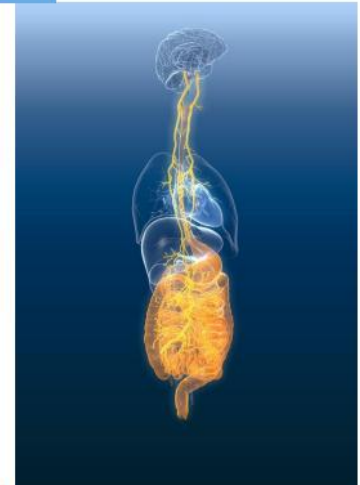
KNOW YOUR OMEGAS

What are the benefits of essential fatty acids?

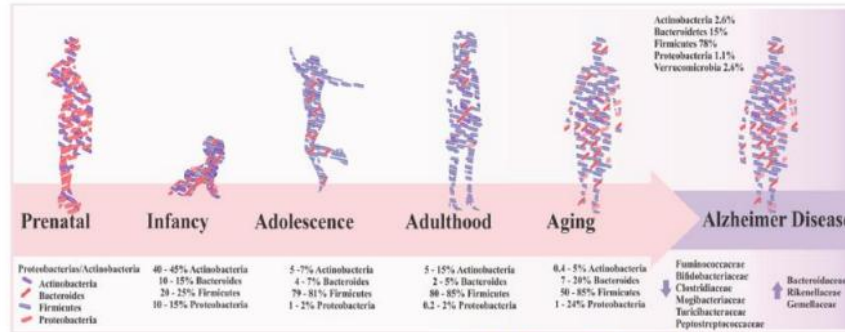


Ons tweede brein

- Darmbacteriën/micro-organismen: **microbiota**
- 100.000 miljard (!), 500 soorten per individu
- Functie: immuunsysteem, spijsvertering, aanmaak vit B/K
- Uitgebreid netwerk aan zenuwcellen (*enterische zenuwstelsel*)

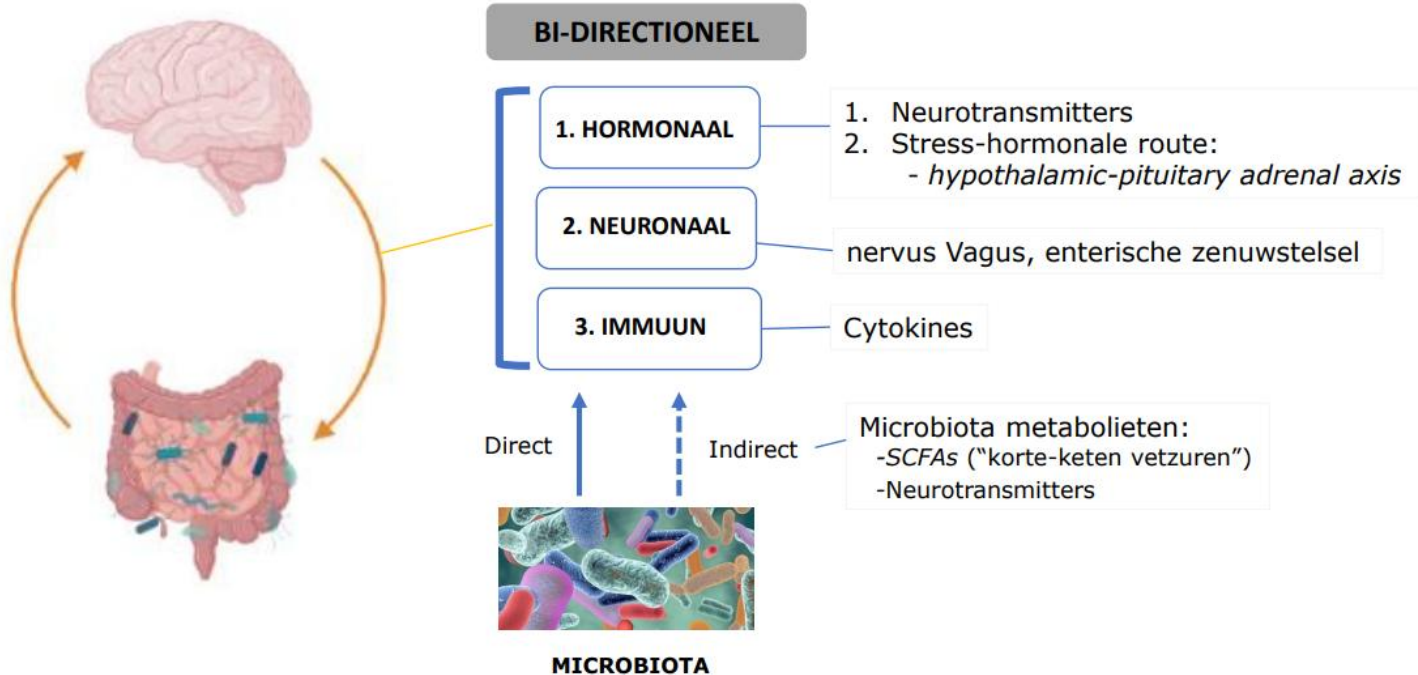


Enterisch zenuwstelsel



→ **dysbiose**

Kort: connecties darm-breïn



Belang van bevestiging



Wat zijn mijn kernwaarden

1

3 situaties waarin je jezelf
gelukkig of heel goed voelde

3

Wat zijn de waarden
hierbij

2

Wanneer was ik heel
trots op mezelf



JOUW BELANGRIJKSTE KERNWAARDEN

LEERGIERIGHEID	VERBINDING	SPIRITUALITEIT	LOSHEID	WINNEN
CONTACT	SPEELSHEID	INTELLIGENTIE	DANKBAARHEID	HARMONIE
ACTIE	REPUTATIE	PLEZIER	CONTRIBUTIE	MACHT
VERANTWOORDELIJKHEID	CONTROLE	DEVOTIE	PROFESSIONALITEIT	PASSIE
FOCUS	KWALITEIT	TEAMSPIRIT	CREATIVITEIT	VEILIGHEID
LIEFDE	MEELEVENDHEID	SENSATIE	FLEXIBILITEIT	INTIMITEIT
RISICO	OPENHEID	ONDERSTEUNING	EXTASE	LOL
SOCIALE BETROKKENHEID	SUCCES	ONAFHANKELIJKHEID	AVONTUUR	ZEKERHEID
INTEGRITEIT	ORDE	WAARDERING	GEZONDHEID	STATUS
COMMITMENT	ZEKERHEID	DUURZAAMHEID	RUST	EMPATHIE
RESPECT	UITDAGING	WARMTE	GROEI	COMPETENTIE
VRIJHEID	INVLOED	VITALITEIT	AUTHENTICITEIT	...
LOSHEID	BLIJHEID	SPONTANITEIT	EERLIJKHEID	...

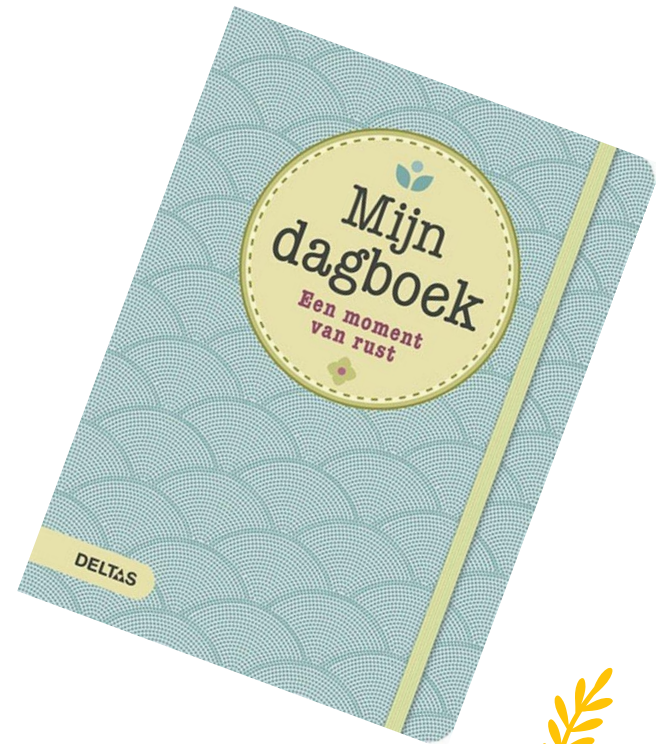


Kernwaarden geven
richting, ongeacht je
mogelijkheden

Rituelen/patronen

Voor het slapen

- Even tot rust komen
- 3 positieve dingen van de dag
- Zo specifiek mogelijk
- Een moment nemen voor jezelf en rust

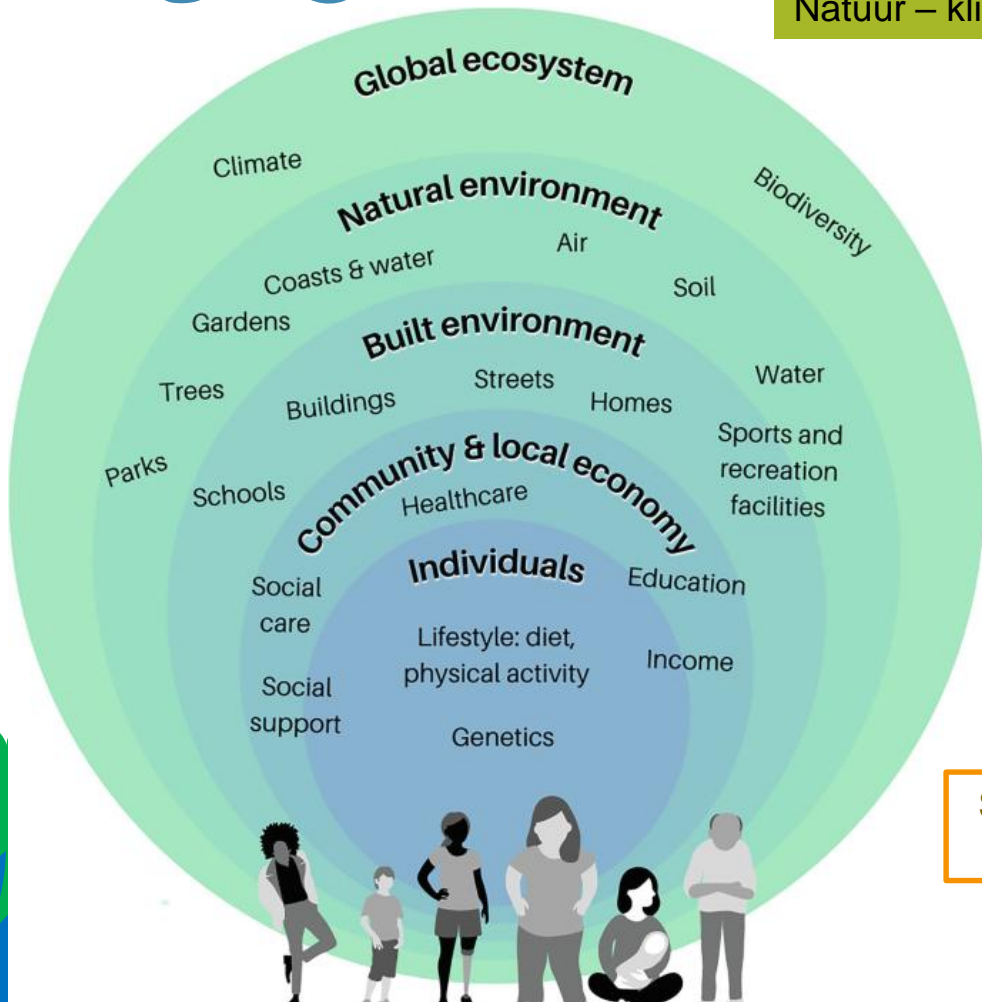




Belang van een helpende omgeving



Natuur – klimaat - weer



Natuuromgeving

Natuurlijk: Aarde – water - lucht

Door mensen gemaakt: Tuinen –
parken – meren

Gebouwde omgeving

Gebouwen – straten –
huizen – sport en
recreatie

Sociale en culturele
omgeving

Buurt – Maatschappij

Sociale steun – familie –
gezin – vrienden



De impact van klimaat op geestelijke gezondheid



Data: Adapted in part from World Health Organization, *Mental Health and Climate Change: Policy Brief* (WHO, June 3, 2022).

Source: Emily Hough and Nathaniel Counts, "How Climate Change Affects Our Mental Health, and What We Can Do About It" (explainer), Commonwealth Fund, Mar. 29, 2023. <https://doi.org/10.26099/rk6r-ne98>

Meer impact bij oudere volwassenen!

Gebouwde omgeving en geestelijke gezondheid



Fysieke omgeving

De stenen doen er toe!

Eigen appartement met:

een extra slaapkamer



goede verlichting (1000 lux.) & intuïtieve omgeving



domotica



eigen herkenbare voordeur met bel & brievenbus



kleurrijk contrast

contrast in het trappenhuis



Langzame kassa

Sociale omgeving

Een sterk netwerk komt niet van zelf.

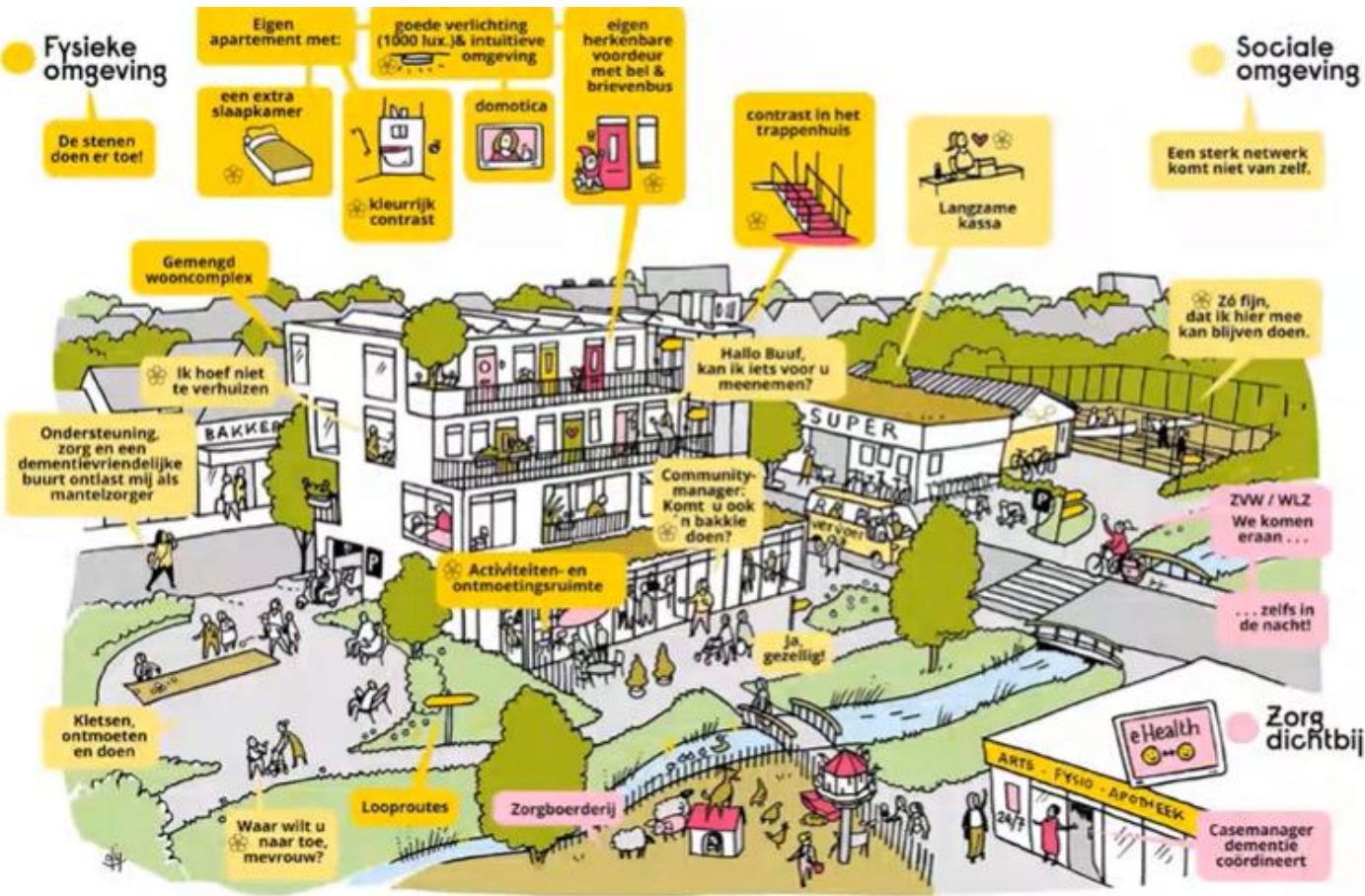
Zó fijn, dat ik hier mee kan blijven doen.

ZVW / WLZ
We komen eraan ...

... zelfs in de nacht!

Zorg dichtbij

Casemanager dementie coördineert



Gemengd wooncomplex

Ik hoef niet te verhuizen

Ondersteuning, zorg en een dementievriendelijke buurt ontlast mij als mantelzorger

Activiteiten- en ontmoetingsruimte

Community-manager: Komt u ook 'n bakkie doen?

Ja, gezellig!

Hallo Buuf, kan ik iets voor u meenemen?

Kletsen, ontmoeten en doen

Waar wilt u naar toe, mevrouw?

Looproutes

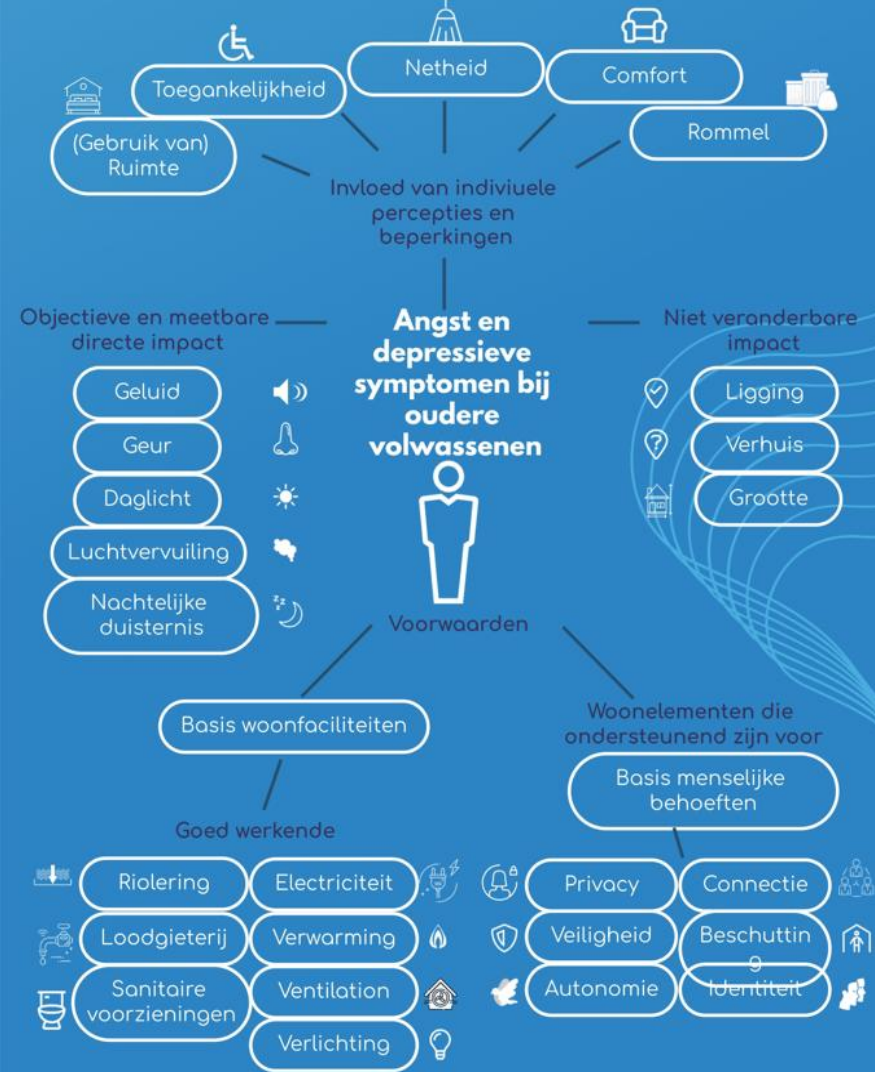
Zorgboerderij

ARTS - FYSIO - APOTHEEK
24/7

eHealth

Eigen onderzoek: Vermeulen et al. 2025

- Hiërarchische impact
- Wanneer basisfaciliteiten niet aanwezig of basisbehoeften niet voldaan, meer impact op depressie en angst en relatief minder invloed waargenomen elementen
- Privacy en connectie: belang van architectonische elementen
- Bewoners van WZC scoren systematisch slechter
- Nachtelijke duisternis: < 5 LUX
- Waargenomen toegankelijkheid is een robuuste voorspeller
- De impact van rommel wordt gemedieerd door lichamelijke mogelijkheden. Hoe minder je kan, hoe minder impact



Licht

- blootstelling aan helder licht kan helpen bij het reguleren van circadiaanse ritmes en het verbeteren van de symptomen van seizoensgebonden affectieve stoornis
- sundowning-syndroom, waardoor mensen met dementie na zestien uur onrustiger kunnen worden, of een verstoord dag-nachtritme, afgezwakt worden door het gebruik van aangepaste verlichting



CURA-B project

- **Rechtstreeks natuurlijk daglicht** Het werkt preventief tegen depressieve stemming en heeft een reducerend effect op pijn. Hoe meer licht, hoe beter men zich voelt, waardoor het gebruik van medicatie vermindert
- Richt leefruimtes in zodat mensen **niet met hun rug naar het raam** zitten.
- **Let op met zonnewering die donker maakt.**
- Vermijd het opwekken van schrik en agitatie door **slecht werkende verlichting**, de vorming van schaduwen, gladde vloeren of ramen die weerspiegelen, en **verlichting die plots automatisch aan- of uitschakelt.**
- Laat mensen **wennen aan de omgeving** door licht te dimmen, bijvoorbeeld. tijdens het wakken.
- Tracht **de lichtintensiteit binnen aan te passen aan de hoeveelheid licht buiten.**
- **Vermijd grote verschillen in verlichtingssterkte** in de kamer en tussen aansluitende ruimtes. Het is aangewezen om een ratio te hanteren die **niet groter is dan 1 op 3.**
- **Verhoog de lichtintensiteit bij bepaalde activiteiten** en stem de intensiteit af op de activiteiten die in de diverse ruimtes plaatsvinden.
- **Maak doordacht gebruik van kleurtemperatuur**, cfr. wit licht versus geel licht.



De impact van kleur op geestelijke gezondheid

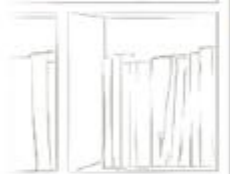
- Geen pastelkleuren → kleurwaarneming vervaagt. Om kleur en contrast te brengen zijn felle kleuren aangewezen
- **Geen** groen en rood samen in één ruimte
- Kleurgebruik aanpassen aan functie
 - Blauw: rust maar ook koelte en afstand.
 - Rood: activiteitsruimtes
 - Groen: hoop, natuur, nieuw leven
 - Geel: niet in WZC en voor psychische kwetsbaarheid (angst!)
 - Paars: creativiteit, mysterie, rouw

STIMULATING CORRIDOR DESIGNS



Provide security!

Doors that are not to be used should be painted in the same colour as the wall!



Ensure brightness!

Ensure high ambient lighting, especially in corridors. Biodynamic light promotes the day-night rhythm.

Provide colour impulses!

Colour and daylight have an appealing effect and can guide to common areas.



Create atmosphere!

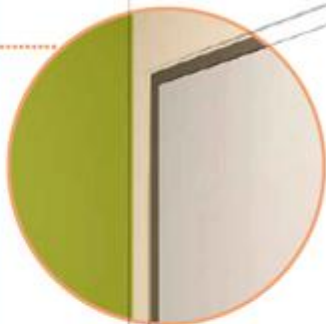
Coordinate pictures for corridor walls with the colour concept, where necessary at acoustic elements.

Ensure brightness!

Use light colours for the largest area (min. 85% light reflection resp. lightness value of 65).

Provide security!

Set off handrails, doors, and seats against their surroundings by means of contrasts!



Promote orientation!

Subdivide and enliven corridors with intense and subtle colours to distinguish areas and storeys.



STIMULATING DESIGN PROVIDES VARIETY AND SAFETY

In a sense, corridors replace footpaths outdoors. In addition to good visual perceptibility, they should offer variety and seating arrangements with different atmospheres. Because corridors tend to have little daylight and floor coverings have a significant influence on the character of rooms, special attention must be paid to their selection.

FOCUS ON THE FLOOR

- Use floor coverings with medium brightness: 30–40% light reflection (lightness value 30–40), they reflect sufficient light and convey a safe footing.
- Use dark coverings with plenty of daylight, bright coverings
- Coloured coverings have an invigorating effect. But: blue shades can trigger associations with water and cause insecurity.
- Avoid high brightness contrasts on the floor (with



Geluid

- De kracht van muziek!
- Geluidszorg!
 - Let op geluiden in je omgeving door je ogen te sluiten te focussen
- Karren met geluidsdempende wielen
- Roepen/luid praten in de gangen
- Mogelijkheden tot (goedkope) geluidsdemping
 - Geluidspanelen, wandpanelen, mobiele wanden, gordijnen, ...
 - Planten met ronde bladen



Ondersteunend voor basisbehoeften

- Autonomie
 - → oriëntatie:
 - Plafond en wanden lichter dan vloer
 - Wayfinding!
 - Contrasterende kleuren: doordacht gebruik van rood
 - Functionele en logische “camouflage”
 - Bv/ wandelpaden maken in gangen
 - Lift in zelfde kleur gang
 - Aanpassingen ondersteund door ergo
- Connectie
 - Logische gangpaden die leiden naar tuin, banken, gezamenlijke plaatsen
 - Mogelijkheden om vanaf kamer naar buiten te gaan
 - Uitzicht op sociaal leven
 - Spanningsveld met privacy!
 - Connectie met lichaam en zichzelf bevorderen

Ondersteunend voor basisbehoeften (2)

- Privacy
 - Inspanningen om privacy te garanderen (! Gemeenschappelijke plaatsen)
 - Geen ramen tot aan de grond
- Veiligheid
 - Ook psychologische veiligheid!!
- Identiteit
 - Gevoel van eigenwaarde ondersteunen
 - “thuis”gevoel creëren (persoonlijke keuzes)
 - Ook voor de nieuwe ik!



Natuur

- (buurt-)Tuin die gemakkelijk toegankelijk is
 - Zon én schaduw
 - Ontmoetingsplaatsen
 - Geurende planten
 - Eigen plekje
 - Waterelement
 - Wandelpaden
- Tuinieren; ook binnen
- Planten in de binnenruimte
- Zicht op natuur
- Intuïtieve paden naar tuin, ondersteund door ontwerp gang



Sociale omgeving



- Toegang op elk uur
- Mogelijkheid om vanuit eigen kamer in interactie te gaan
 - Terras
 - Patio
 - ...
- Koppeling met de buurt/dorp (rechtstreeks of onrechtstreeks)
- Bankjes, sofa's, hoekjes
- Ondersteund door wayfinding en gangontwerp



Het belang van aandacht en ademhaling

47010

Heb je ooit ergens met je auto gereden en veilig op je bestemming aangekomen, maar toen je daar aankwam, realiseerde je jezelf iets. Je kon je de reis niet herinneren of heb je lichten en stopborden die je misschien bent gepasseerd? Of in gesprek geweest met je vriendin en beseftte dat je iets had gevraagd, maar dat je geen idee had waar ze over met praten was, omdat je afwezig was en eigenlijk niet meer luisterde.

Mindfulness

Opzettelijke aandacht

Geduldige aandacht

Hier en nu

Neiging tot oordelen

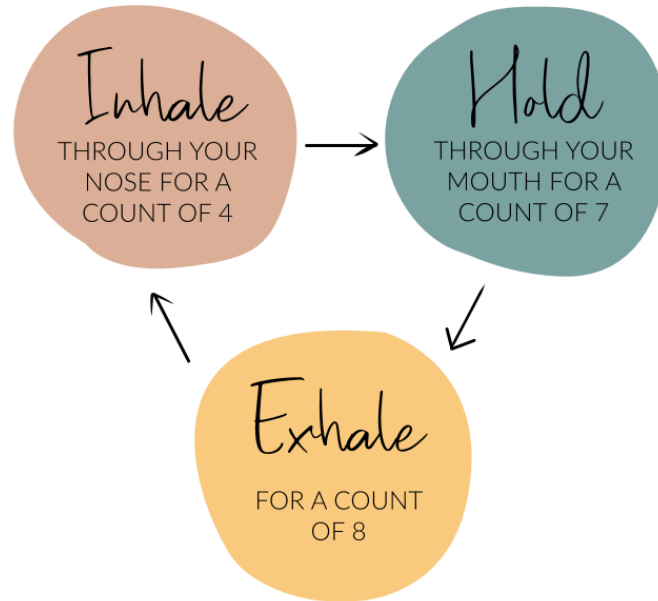
Geen oordeel



ademhaling

Oefening: Opzettelijke aandacht voor ademhaling

4 – 7 – 8



IN VIA

HOUDEN



Aandachtsoefeningen



GROUND YOURSELF

- 5 things you can **see**
- 4 things you can **feel**
- 3 things you can **hear**
- 2 things you can **smell**
- 1 thing you can **taste**



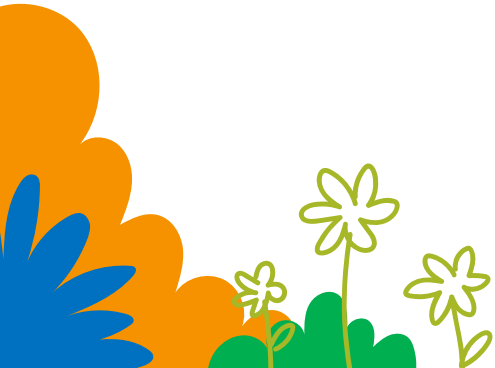
Find the letters in your name

Start with the first letter of
your name.

Look around you and
find items that start with
that letter.

Repeat with the rest of the
letters. You can also do it
with your last name.

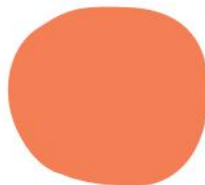
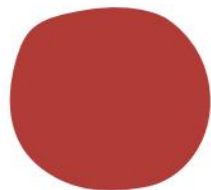
Repeat until you feel calm!





RAINBOW

GROUNDING TECHNIQUE



Look around you and try to find the
colors of the rainbow in order

WINDOW OF TOLERANCE

The window of tolerance is a term used to describe the zone of arousal in which an individual is able to function most effectively. When in this zone, the person is typically able to readily receive, process, feel regulated, calm and able to learn to the best of their abilities. When there is a trigger, making them feel stressed, worried or scared, they are pushed outside of this window.

HYPERAROUSAL

Feeling anxious, angry or out of control
Unfamiliar or threatening feelings feel overwhelming
Wanting to run away or fight

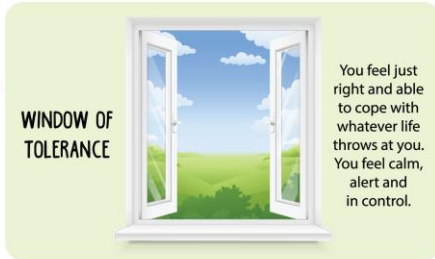
DYSREGULATION

Feeling frustrated and agitated
You may feel anxious, revved up or angry
You don't feel out of control, but also don't feel comfortable



STRESS OR TRAUMA SHRINKS YOUR WINDOW OF TOLERANCE

This means it will be harder for you to stay calm and focused



You feel just right and able to cope with whatever life throws at you. You feel calm, alert and in control.

YOU CAN EXPAND YOUR WINDOW OF TOLERANCE

Practice mindfulness and other exercises, as well as seeking help



DYSREGULATION

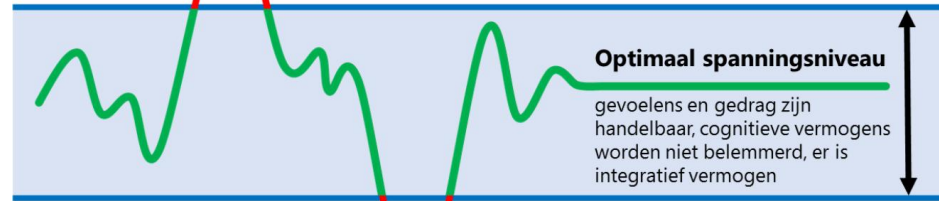
You start feeling like shutting down, maybe loose track of time
Feeling overwhelmed, start to feel sluggish
You don't feel out of control, but you also don't feel comfortable

HYPOAROUSAL

You feel numb and zoned out emotionally and physically
Feelings of exhaustion, depression, decreased responsiveness
You may experience feelings of your body shutting down or freezing

Verhoogde spanning (hyper arousal)

paniek, impulsiviteit, overlevingsgedrag (fight or flight), over-alert, prikkelbaar, boosheid



Verlaagde spanning (hypo arousal)

dissociatie, gevoelloosheid, vertraagd denken

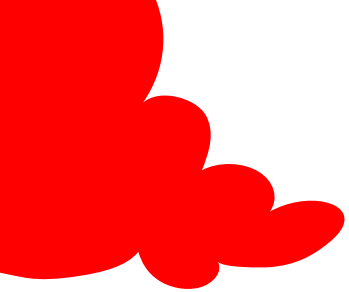
Tijd





Vragen?





Contact

Dr. Tom Vermeulen

Tom.vermeulen@uantwerpen.be

