

Stap voor stap je zenuwstelsel ondersteunen

GEMAAKT DOOR WENDY ZWART



Ik ben Wendy



Na jaren rond te hebben gelopen met een chronisch gevoel van overprikkeling, onrust en gevoelens van paniek, besloot ik me om te scholen tot **holistisch gezinstherapeute**, met een specialisatie in hoogsensitiviteit en introversie.

Stap voor stap leerde ik omgaan met de uitdagingen van het leven en hoe ik mijn weg kon vinden in deze snelle, veeleisende maatschappij.

Toch voelde ik dat dit nog niet de volledige oplossing bood. Ondanks mijn specialisaties, liet mijn lichaam zich niet voor de gek houden. Tegen de tijd dat ik me in introversie & hoogsensitiviteit ging verdiepen, was mijn **zenuwstelsel** volledig uit balans en zat ik al jaren in een chronische overlevingsstand.

Mijn zenuwstelsel bleef aangeven dat er gevaar was, terwijl ik me eigenlijk veilig mocht voelen. Als een brandalarm dat blijft afgaan terwijl er geen brand is.

The body keeps the score...



Het was dan ook pas toen ik me ging verdiepen in de polyvagaaltheorie en ons geweldige zenuwstelsel dat alle puzzelstukjes op hun plaats vielen. Want het begrijpen van hoogsensitiviteit en introversie alleen is niet genoeg; het werd pas écht helpend toen ik ook leerde hoe ik mijn zenuwstelsel kon reguleren.

Het één kan niet zonder het ander.

Na jaren van het zoeken naar antwoorden, heb ik er letterlijk mijn missie van gemaakt om alles te leren over hoogsensitiviteit, introversie, de polyvagaaltheorie en ons **zenuwstelsel**. Niet alleen voor mezelf, maar ook voor iedere dappere vrouw die hiermee aan de slag wil gaan.

Na het volgen van talloze studies, masterclasses, trainingen en het lezen van heel veel literatuur, heb ik met trots en heel veel liefde mijn eigen praktijk kunnen starten. En met de kennis die ik inmiddels heb opgedaan, ben ik in staat geweest om al heel veel vrouwen hierbij te ondersteunen.

En nu ben jij aan de beurt.

Welkom!



“Jouw gids is een en al herkenning. Ik ben al jaren zoekende. Heel veel vormen van therapieën gehad, maar altijd een gevoel van innerlijke onrust, overprikkeling, laag zelfbeeld, darmklachten en enorme vermoeidheid.

Ik ben gestart met de somatische oefeningen en ik ben rustiger, herken de momenten waarop ik spanning opbouw en voel mij krachtiger. Door jouw ervaringen te delen heb je mij geholpen in te zien dat ik ben zoals ik ben, dat ik voor mijzelf mag kiezen en dat ik het allerbelangrijkste ben.

Dank je wel.”



Je rust niet kunnen vinden..

Ik weet hoe het voelt om vast te zitten in een voortdurende staat van overprikkeling. Om naar rust en ontspanning te verlangen en het maar niet te kunnen vinden.

Misschien heb je al van alles geprobeerd: mediteren, schrijven, eindeloos lezen over de theorie. Maar hoe hard je ook je best doet, je lichaam blijft gespannen en geeft signalen alsof er nog steeds gevaar is. Daardoor lijkt ontspanning steeds net buiten bereik te blijven.

Dit kan voelen als:

- Een aanhoudend gevoel van **onrust**
- Altijd '**aan**' staan en klaar om te reageren
- **Spanning** in je spieren, bijvoorbeeld in je nek, schouders of kaak
- Een hoge, **snelle ademhaling** of hartkloppingen
- Hoofdpijn, duizeligheid of een **opgejaagd gevoel**
- Niet meer kunnen **ontspannen** of echt rust vinden
- **Moeite** hebben om een serie, film of boek te volgen
- Jezelf terugtrekken of **isoleren** van de buitenwereld
- Soms uren achter elkaar **scrollen** op je telefoon of tablet

Het voelt alsof ontspanning niet voor jou is weggelegd, maar dat is het niet. Je lichaam reageert precies zoals het hoort: het probeert je te beschermen. Alleen blijft het soms te lang op scherp staan, klaar om te reageren, ook als er eigenlijk niets aan de hand is.



LEER
VOEL
GROEI

MET DEZE 5 STAPPEN...



STAP 1: LEER JE ZENUWSTELSEL KENNEN

Je hebt eindelijk tijd voor jezelf. Geen afspraken, geen druk. En juist dan voel je onrust opkomen.

Herkenbaar?

Dat komt omdat je lichaam denkt dat het alert moet zijn. Dat het in gevaar is. Dat er iets mis kan gaan. Dat rust niet veilig is.

En zolang je zenuwstelsel dat signaal blijft geven, kun je nooit echt ontspannen. Hoeveel tijd je ook vrijmaakt. Hoe rustig je agenda ook is. En hoe goed je intenties ook zijn.

Je kunt pas tot rust komen als je zenuwstelsel dat ook kan.

Zonder de juiste kennis zul je alles met je hoofd proberen op te lossen, terwijl de onrust juist in je lichaam ligt opgeslagen. En dat werkt niet.

Ondertussen voelt het misschien zelfs alsof jij iets verkeerd doet, omdat je dat gevoel van onrust maar blijft ervaren. Maar in werkelijkheid doet je zenuwstelsel precies wat het hoort te doen. Het probeert je te beschermen. Want ooit heeft dit je geholpen. Maar inmiddels is het tijd dat het opnieuw mag voelen dat het veilig is.

Wanneer je begrijpt hoe je zenuwstelsel werkt, wordt duidelijk waarom je vastzit in die voortdurende staat van alertheid. Waarom je lichaam onrustig blijft voelen, terwijl je in gedachten alles op een rijtje hebt. En waarom erover praten, er aan denken en het begrijpen niet genoeg zijn.

En dát is waarom deze stap altijd de eerste is.

Zonder deze kennis blijf je het gevoel van onrust houden, in plaats dat je leert samen te werken met je lichaam.

Het goede nieuws is dat dit niet zo hoeft te blijven. Je zenuwstelsel is namelijk in staat om zich aan te passen en te leren dat het veilig is. Dit heet neuroplasticiteit: je hersenen en zenuwstelsel kunnen nieuwe verbindingen maken en oude patronen veranderen. Dat betekent dat je lichaam (opnieuw) kan leren ontspannen, ook als het jarenlang in overlevingsstand heeft gestaan.

Want hoe fijn zou het zijn als je:

- Weet hoe je complete **overprikkeling** kunt voorkomen
- Weer voelt hoe het is om écht te **ontspannen**
- **Rust** ervaart in je lichaam
- Niet langer eindeloos scrolt om je **gevoel** te verdoven
- Weer energie hebt om te doen wat je **gelukkig** maakt
- Kunt **genieten** van het hier en nu, zonder voortdurend bezig te zijn met wat er nog komen gaat
- Een serie kunt **volgen** zonder steeds afgeleid te zijn
- Beter **slaapt** omdat je lichaam niet meer continu 'aan' staat
- **Minder** piekert
- Sneller **herstelt** na stressvolle momenten
- Weer ruimte voelt om écht te **luisteren** naar je gezin
- Met **vertrouwen** door je emoties heen kunt bewegen

STAP 2: ONTDEK WAT JE ALLEMAAL MET JE MEEDRAAGT

Iedereen draagt ervaringen met zich mee, en dat zijn niet altijd grote trauma's. Het zijn vaak juist de kleine momenten die blijven hangen: emoties die niet volledig verwerkt zijn, situaties waarin je jezelf moest beschermen of aanpassen. Dat is heel gewoon en menselijk, want stress en spanning horen nu eenmaal bij het leven.

Waar het in deze stap om gaat, is hoe je lichaam heeft geleerd om met deze spanning om te gaan. Kun je na stress weer terugkeren naar rust, of blijft je lichaam langer in een staat van alertheid hangen dan je zou willen?

In de praktijk blijkt dat veel mensen nooit hebben geleerd hoe ze spanning echt kunnen afronden. Daardoor blijft het lichaam in een verhoogde stressstand hangen, ook wanneer dat niet meer nodig is. Dit zie je terug in slecht slapen, piekeren, je continu overprikkeld voelen, onrust ervaren terwijl je veilig bent, of gedrag zoals overmatig eten. Dit zijn overigens geen bewuste keuzes, maar automatische reacties van het lichaam.

Je zenuwstelsel blijft op zo'n moment aangeven dat er gevaar is, terwijl je je eigenlijk veilig mag voelen.

Als een brandalarm dat blijft afgaan terwijl er geen brand is.

Deze automatische reacties noemen we beschermingsmechanismen. Het zijn manieren waarop je zenuwstelsel heeft geleerd om met spanning en moeilijke situaties om te gaan.

Dit kan zich bijvoorbeeld uiten in:

- Altijd **alert** zijn, alsof je nooit helemaal kunt ontspannen
- Het iedereen naar de zin willen maken, ook **ten koste** van jezelf
- Je eigen behoeften **wegdrukken** of negeren
- Snel **overprikkeld** raken of juist het gevoel hebben dat je 'dichtklapt'
- Dingen steeds **overdenken** of blijven piekeren
- Slecht slapen of 's nachts wakker liggen met je hoofd vol gedachten
- Een **gespannen** lichaam, bijvoorbeeld in nek, schouders of kaken
- **Grenzen** moeilijk kunnen aangeven en het lastig vinden om 'nee' te zeggen
- **Overmatig eten**, scrollen of andere afleidingen gebruiken om spanning weg te duwen
- Jezelf vaak **bekritisieren** of te perfectionistisch zijn



HELPT HET JE NOG STEEDS?

Iedereen heeft beschermingsmechanismen. Hoe en waar je ook bent opgegroeid, je hebt manieren ontwikkeld om met moeilijke situaties om te gaan. En dat is oké. Juist daardoor ben je hier nog. Ooit hebben deze mechanismen je geholpen.

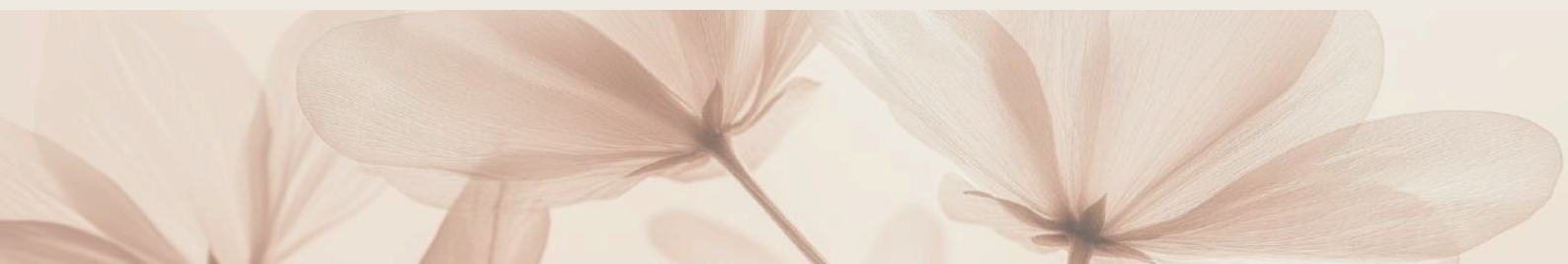
Tegelijkertijd is het waardevol om stil te staan bij de vraag: wat hielp me vroeger, en wat helpt me nu nog steeds? Of ben ik blijven hangen in patronen die inmiddels meer kosten dan opleveren?

Wanneer we terugvallen in oude patronen, grijpen we vaak onbewust terug op ervaringen uit onze jeugd of andere momenten waarop bescherming nodig was. Deze reacties liggen diep opgeslagen in ons brein en zenuwstelsel. Daarom kost het tijd om nieuwe paden te maken en nieuwe verbindingen aan te leggen, zodat andere reacties mogelijk worden.

Misschien kun je je nu nog ook nog niet voorstellen dat er een andere manier bestaat. Het kan vreemd voelen om te denken dat je het ooit anders kunt doen. Toch is verandering mogelijk. Ook als je denkt: “Ik doe het altijd zo, hoe kan ik daar ooit uitkomen?”

Je kunt erop vertrouwen dat je zenuwstelsel kan leren dat het ook anders kan.

En ik ga je daarbij helpen!



Oh lieve Wendy, jouw gids...prachtig!
Als we het dan hebben over niet meer
kunnen voelen, liepen de tranen over
mijn wangen.



Je beschrijft alles zo goed. Het is
duidelijk dat hier heel veel liefde zin zit.



Er staat zoveel van waarde in en alleen
al de herkenning is zo helpend. Wat
moedig dat je dit allemaal deelt en dat
je je inzet om ook andere vrouwen
hiermee te helpen.



Hej Wendy,

Even een berichtje van een andere
Zwedeganger. 🇸🇪 Ik ben zo blij dat ik
jouw account ben tegengekomen.
Ondanks dat ook wij nu hier in het bos
wonen, kon ik mijn rust niet vinden. Ik
ben nu met de somatische oefeningen
gestart en ik heb huilend op bed
gezet. Zo mooi. Zo helpend. Nu al..

Ook de informatie is zo helder
ongeschreven. Ik begrijp eindelijk in
welke overlevingsstand ik al die tijd heb
gezet en wat ik er nu aan kan doen
om er weer uit te komen.

Tack! ❤️ 🙏 🙏



VOORBEELDEN VAN BESCHERMINGSMECHANISMEN

Vermijding

- Afleiding zoeken, zoals eindeloos scrollen of veel werken
- Situaties uit de weg gaan
- Besluiten uitstellen uit angst voor gevolgen

Controle houden

- Alles tot in detail plannen om rust en voorspelbaarheid te creëren
- Situaties steeds opnieuw in je hoofd afspelen om grip te krijgen of jezelf gerust te stellen

Emotionele afstand

- Pleasen: jezelf aanpassen om conflicten te vermijden
- Emotionele verdoving: gevoelens afsluiten
- Afstand nemen van mensen of situaties
- Emotionele toegevendheid: snel toegeven om spanning te voorkomen

Denken en verklaren

- Intellectualiseren: emoties willen begrijpen in plaats van voelen
- Rationaliseren: jezelf overtuigen dat iets beter zo is om pijn of verdriet niet toe te laten

Overige reacties

- Perfectionisme: hoge eisen stellen om afwijzing te voorkomen
- Humor gebruiken om lastige gevoelens te maskeren

Vermijding

- Afleiding zoeken, zoals eindeloos scrollen of veel werken
- Situaties uit de weg gaan
- Besluiten uitstellen uit angst voor gevolgen

Controle houden

- Alles tot in detail plannen om rust en voorspelbaarheid te creëren
- Situaties steeds opnieuw in je hoofd afspelen om grip te krijgen of jezelf gerust te stellen

Emotionele afstand

- Pleasen: jezelf aanpassen om conflicten te vermijden
- Emotionele verdoving: gevoelens afsluiten
- Afstand nemen van mensen of situaties
- Emotionele toegevendheid: snel toegeven om spanning te voorkomen

Denken en verklaren

- Intellectualiseren: emoties willen begrijpen in plaats van voelen
- Rationaliseren: jezelf overtuigen dat iets beter zo is om pijn of verdriet niet toe te laten

Overige reacties

- Perfectionisme: hoge eisen stellen om afwijzing te voorkomen
- Humor gebruiken om lastige gevoelens te maskeren

Oefening

Neem de tijd om te onderzoeken welke beschermingsmechanismen je bij jezelf herkent. Schrijf ze op en denk terug aan momenten waarop ze actief waren. Kijk hier zonder oordeel naar. Er bestaat namelijk geen goed of fout.

Door dit bewust te doen, leer je hoe jouw lichaam reageert op spanning en veiligheid. Zo kan je zenuwstelsel stap voor stap ervaren dat er ook andere manieren zijn om met stress om te gaan.



STAP 3: DE SOMATISCHE OEFENINGEN

Nu je weet wat je zenuwstelsel draagt en welke beschermingsmechanismen actief zijn, is het tijd om je lichaam direct te laten ervaren dat spanning ook weer kan afnemen. Dat doen we via somatische oefeningen: oefeningen die niet in je hoofd plaatsvinden, maar via je lichaam.

We hoeven er niet over na te denken, we mogen gewoon voelen en tot rust komen.

Belangrijk om te weten is dat deze oefeningen niet perfect hoeven te worden gedaan. Je hoeft dus niet precies te doen wat ik doe, maar je mag vooral voelen wat goed voelt voor jou. Jouw lichaam weet namelijk precies wat goed voor je is. Daar mag je dan ook op vertrouwen.

Waarom we somatische oefeningen doen

Somatische oefeningen geven je lichaam het signaal dat het veilig is. Ze laten je merken waar je spanning vasthoudt en helpen je lichaam deze spanning weer los te laten.

Door dit te ervaren:

- Laat je jouw lichaam voelen dat het **veilig** is
- Kan je ademhaling **rustiger** worden
- Kan je lichaam de spanning **loslaten**
- Kunnen je spieren **ontspannen**
- **Leer** je dat je zenuwstelsel die oude automatische reacties niet meer nodig heeft
- Krijg je ruimte om keuzes te maken vanuit **rust**, in plaats van overlevingsstand

Bodyscan

- Ga rustig zitten of liggen. Kies een plek waar jij je ontspannen voelt. Dit kan bijvoorbeeld op de bank, een matje of op bed.
- Breng je aandacht naar je lichaam, van je hoofd tot je voeten. Ga alles rustig af. Wat voel je? Waar voel je het?
- Merk op waar je spanning voelt. Misschien voel je onrust in je romp, is je ademhaling hoog, of heb je onrustige benen.
- Adem rustig in en uit, en geef je lichaam toestemming om te ontspannen waar het kan.

Doe dit een paar minuten en observeer hoe je lichaam reageert.

Oefeningen voor ontspanning in je kaken

De kaak loslaten

- Sluit je ogen even.
- Laat je onderkaak rustig hangen, alsof je mond een klein beetje openvalt.
- Adem diep in en uit, voel hoe de spanning langzaam wegzakt.
- Herhaal een paar keer.

Schudden

- Laat je hoofd losjes heen en weer of van links naar rechts bewegen.
- Laat tegelijkertijd je kaak 'loshangen' en zachtjes mee bewegen.
- Dit helpt spanning uit de hele hals- en kaakregio los te laten.

Gratis oefening uit mijn gids: Butterfly Tap op de borst

Dit is een van mijn favoriete oefeningen, omdat ik er vaak al snel ontspanning door voel. Je kunt deze oefening doen wanneer je spanning voelt, overprikkeld bent, of paniek ervaart.

Hoe doe je de oefening?

- Kruis je handen over je borst, zodat je linkerhand op de rechterkant van je borst ligt en de rechterhand op de linkerkant
- Begin zachtjes om en om te kloppen op je borst: eerst de ene kant, dan de andere. Dit mag in een heel rustig ritme.

Het om-en-om kloppen stimuleert beide hersenhelften en helpt je zenuwstelsel het signaal te geven dat alles veilig is. Blijf kloppen zolang het prettig voelt, volg je eigen tempo en adem rustig mee.

Wat doet deze oefening?

Het activeert de nervus vagus, waardoor je ademhaling dieper wordt, je hartslag kan dalen en spanning loskomt. Bij paniek kan dit heel effectief zijn om snel je lijf en ademhaling te kalmeren en jezelf gerust te stellen.

Fijn om te doen wanneer je:

- Je **spanning** voelt en snel ontspanning wilt ervaren
- **Overprikkeld** bent en behoefte hebt aan rust en troost
- Je adem oppervlakkig is en je wilt **kalmeren**
- **Paniek** of **angst** ervaart en je zenuwstelsel wilt reguleren
- Je aandacht naar je **lichaam** wilt brengen en aanwezig wilt zijn
- Je jezelf wilt ondersteunen bij **stress**.

Je kunt de oefening [hier](#) bekijken.

STAP 4: Leer je grenzen aangeven en voor jezelf te kiezen

In stressvolle situaties kennen de meeste mensen de klassieke reacties: fight, flight of freeze. Je vecht, je vlucht of je bevriest. Maar er is nog een minder bekend patroon dat vaak voorkomt, vooral bij mensen die geneigd zijn te pleasen of zichzelf wegcijferen: de **fawn-reactie**.

De fawn-reactie betekent dat je jezelf aanpast of teveel van jezelf aan een ander geeft om maar geen conflict te veroorzaken, om je veilig te blijven voelen of om erkenning te krijgen. Je onderdrukt je eigen behoeften, zet jezelf op de laatste plaats en probeert de ander tevreden te houden, vaak zonder dat je het doorhebt.

Net als bij fight, flight en freeze is dit een automatische reactie van je zenuwstelsel: ooit was het nodig om veiligheid te creëren, maar nu kan het je juist uitputten en veel energie kosten.

In deze stap leer je dat je zelf net zo belangrijk bent als ieder ander. Als je uitgeput bent, oververmoeid en vol verplichtingen zit, dan is dit een teken dat je wat liever voor jezelf mag zijn. Want dit hoort óók bij reguleren: **luisteren naar je eigen behoeftes en zorgen dat je de beste, meest energieke versie van jezelf kunt zijn.**

Enkele tekenen van de fawn-reactie zijn:

- Je zegt vaak "**ja**" wanneer je eigenlijk "nee" wilt zeggen
- Je **verliest** jezelf in de zorg voor anderen
- Je hebt moeite om je eigen **grenzen** aan te geven
- Je voelt vaak een innerlijke **druk** om perfect te zijn

Een simpele tip is om niet meteen 'ja' te zeggen, maar eerst: 'Misschien, ik ga er even over nadenken.' Zo reageer je niet automatisch vanuit de pleaser in jou, maar maak je een bewuste keuze. Je mag namelijk gewoon aangeven wat voor jou goed voelt, zonder je daar later rot over te voelen.

Waarom dit zo belangrijk is

Deze stap is essentieel omdat veel mensen niet beseffen dat ze automatisch in fawn of andere stressreacties gaan, zonder dat ze daar bewust voor kiezen. Zolang je dit niet herkent, worden oude patronen steeds opnieuw geactiveerd en blijf je voor jezelf wegcijferen.

Door je grenzen te voelen, te benoemen en te oefenen met nee zeggen, geef je je zenuwstelsel het signaal dat het veilig is om anders te reageren. Dit geeft niet alleen meer energie en balans, maar ook zelfvertrouwen en een gevoel van controle over je eigen leven.

STAP 5: Leer jezelf opnieuw kennen

In deze laatste stap draait alles om jou. Wie ben jij, voorbij de oude patronen, beschermingsmechanismen en automatische reacties van je zenuwstelsel? **Waar word je gelukkig van?** Wat zou je vaker willen doen? Wat mis je in je leven?

Ik weet namelijk als geen ander hoe het voelt om jezelf te vergeten. Jarenlang leefde ik op een manier die van mij verwacht leek te worden. Ik paste me aan, deed wat nodig leek, en vergat daarbij wie ik werkelijk was. Totdat mijn lichaam het niet meer trok en ik instortte.

Sindsdien is er veel veranderd. We hebben een jaar op Curaçao gewoond en inmiddels wonen wij in een houten huisje in het bos in Zweden. Ik voel me gelukkiger, rustiger en meer in contact met mezelf dan ooit. Daarnaast heb ik geen paniekaanvallen meer en heb ik de kalmeringstabletten, die mij jarenlang zijn uitgeschreven, door de wc kunnen spoelen.

Dit betekent overigens niet dat je zulke extreme stappen hoeft te nemen om jezelf terug te vinden. **Kleine stapjes zijn ook stapjes.** Het gaat erom dat je durft te kijken naar wie jij bent, waar je energie van krijgt en wat je nodig hebt. Dat je voelt wat echt bij jou past en keuzes durft te maken die bij jou horen, ook al wijkt dat af van wat anderen verwachten.

En weet je? Over 200 jaar weet niemand meer dat je hier ooit was. Dus leef op jouw manier, wees je authentieke zelf, en laat los wat anderen van je denken.

Doe die studie.

Ga vroeger naar bed.

Plan je weekenden minder vol.

Zeg 'nee' als iets niet goed voelt.

Stop met scrollen.

En ga weer doen wat je echt gelukkig maakt.

Ben je klaar voor de volgende stap?

Als je tot hier bent gekomen, heb je al een heel stuk van jezelf ontdekt. Je hebt geleerd hoe je spanning en patronen in je lichaam kunt herkennen, een oefening gedaan om je zenuwstelsel rust te geven en ervaren waar jouw grenzen liggen.

Maar misschien merk je dat je nog niet volledig uit je automatische reacties komt, dat oude patronen nog soms actief zijn, of dat je nog geen rust kunt vinden. En juist daar kan ik je bij helpen.

Met mijn #1 Zenuwstelsel gids leer je je zenuwstelsel beter kennen, spanning los te laten en meer verbonden te zijn met jezelf en je lichaam.

Met daarin 116 pagina's én een heleboel fijne oefeningen, welke ik op video heb opgenomen.

[Klik hier om direct te starten](#)

Ik weet eindelijk dat ik niet 'gek' ben en dat mijn klachten ergens vandaan komen. Dit nadat de dokter al jarenlang beweerd dat er niets aan de hand is. Ik weet nu dat een fijner leven wél mogelijk is! En dat ik niet alleen ben. Want jemig, wat kan dat eenzaam voelen.

En ik heb nu eindelijk iets in handen wat ik altijd met me mee kan nemen en mij kan helpen op de momenten dat ik het even zwaar heb. 🙌💕❤️



Het voelt nu echt alsof ik een gereedschapskist heb die ik levenslang kan gebruiken! 💕💕



Het inzitten van de somatische oefeningen om de stresscirkel af te maken, zijn echt ontzettend helpend en onderdeel geworden van mijn vaste avondroutine. Ik had geen idee! Mijn motto voor 2026 wordt daarnaast : vertragen. ❤️

