

Bachelorproef
Professionele Opleidingen
Studiegebied Sociaal-Agogisch Werk

Academiejaar 2020-2021

Verbinding in tijden van afzondering
De coronacrisis als initiator in werkelijke verbondenheid

Bachelorproef aangeboden door

Rosanne Buyle

tot het behalen van de graad van

Bachelor in de Gezinswetenschappen

Bachelorproefbegeleider

Marianne De Boodt

Voorwoord

Deze bachelorproef is op vele vlakken een gewichtige zaak gebleken. Niet alleen vergaarde ik zeer veel ongelooflijk interessante en waardevolle informatie, ik vergaarde ook minstens 10kg extra lichaamsgewicht aan stress- en emofood! Ik werk graag projectmatig en smijt me dan voor de volle 100%. Dit was echter een werkstuk van wel zéér lange adem... Hoewel mijn nieuwsgierigheid continu aangewakkerd werd, werd op recht evenredige wijze ook mijn weerstand tegen verplichtingen en APA-regels et cetera getriggerd. Het innerlijke strijdtoneel dat voorafgegaan is aan het indienen van deze bachelorproef was zoveel groter en intenser dan ik voorzien had. Alle demonen die ik in me draag, kwamen op regelmatige basis langs en moedigden me aan om te stoppen. “Je kan dit gewoon niet” “ZO belangrijk is een diploma nu toch ook weer niet” Soms waren ze voorspelbaar, soms verrassend. Soms geloofde ik hen, soms gelukkig ook niet.

Dit eindwerk is daarmee dan ook een uitvergroete weergave van hoe de afgelopen vier jaar Gezinswetenschappen voor mij geweest zijn: veel, vaak té veel, intens, doorzetten, maar vooral ZO ongelooflijk interessant en verrijkend! Wat een reis is het geweest, maar het was elke stap waard!

Dankjewel aan *Lieve Vander Straeten* om telkens opnieuw mijn enthousiasme voor het werkveld aan te wakkeren en me daarmee te stimuleren om door te zetten. Jouw vrolijkheid en tegelijkertijd je attente voelsprietten blijven me bij!

Dankjewel aan *Liesbeth Devriendt* voor jouw begrip, je geloof in de mogelijkheden van je studenten, je liefdevolle menselijkheid en om me te tonen dat deze warme eigenschappen perfect kunnen samengaan met een heldere efficiëntie en professionaliteit.

Dankjewel aan mijn *collega-studenten*: we hebben ons er samen doorheen geloodst met gedeelde frustraties, samenvattingen, stress en eureka-momenten!

Dankjewel aan *de lieve koffiedames* in de cafetaria van Gezinswetenschappen! Jullie betrokkenheid en gastvrijheid waren even deugddoend als de koffie die jullie schenken.

Dankjewel aan *Marianne De Boodt* om in mij te blijven geloven. Dankjewel ook om de realiteit niet te verbloemen, zonder daarbij echter in twijfel te trekken dat het me nog kon lukken. Ik apprecieer je inspirerende zienswijze op mijn thema, alsook je toewijding om me verder te begeleiden tijdens de zomervakantie.

Doorheen het hele schrijfproces was het telkens opnieuw de kracht van vriendschap en familie die ervoor zorgde dat ik bleef doorgaan. Ik weet dat dit ongelooflijk cliché klinkt, maar het is écht zo!

Dankjewel aan *mijn zusje* om me te helpen relativeren met jouw heerlijke droge humor.

Dankjewel aan *Joke* om mij aan te moedigen en mijn stille rustplek te zijn voor examens & taken!

Dankjewel aan *Lizzy* om samen te vlammen. Onze nachtelijke babbels zijn zielebalsem!

Dankjewel aan *Yvie* voor je steun, om onze overwinningen samen te vieren, om hoop en lichtheid te brengen tussen het geploeter.

Dankjewel *Sarah*, voor je geduld en steun, voor wie je bent en wordt. Dankjewel *Amélie*, voor je pit, je wilskracht en je vreugde. Dankjewel *Peter*, mijn zon.

En dank aan *mijzelf* voor mijn doorzettingsvermogen, mijn zoeken en mijn vinden.

Inhoudstafel

Hoofdstuk 1	Probleemstelling	5
1.1	Inleiding.....	5
1.2	Probleemstelling	5
1.3	Doel.....	5
1.4	Onderzoeksvragen	6
1.5	Methode.....	6
1.5.1	Psychologische invalshoek.....	6
1.5.2	Biologische invalshoek.....	6
1.5.3	Levensbeschouwelijke invalshoek.....	7
1.6	Veranderingsdoelen	7
Hoofdstuk 2	Psychologische invalshoek	8
2.1	Inleiding.....	8
2.2	Hechtingsstijl als fundament voor verdere relaties	8
2.3	Trauma	9
2.4	Quarantaine, sociale isolatie en lockdown	12
2.5	Besluit.....	17
Hoofdstuk 3	Biologische invalshoek	19
3.1	Inleiding.....	19
3.2	Het zenuwstelsel en de polyvagaal theorie.....	19
3.3	Verbinding en empathie: biologische bekeken	23
3.4	Traumabehandeling met lichaamsgerichte therapie	24
3.5	Toepassing op de ervaring van de lockdown.....	26
3.6	De coronacrisis vanuit een polyvagaal perspectief.....	28
3.7	Besluit.....	30
Hoofdstuk 4	Levensbeschouwelijke invalshoek	31
4.1	Inleiding.....	31
4.2	Toeval, of de zoektocht naar een causaal verband.....	31
4.3	Maakt religie gelukkig?.....	32

4.4	Belonging	33
4.5	Helende verhalen	35
4.6	Besluit	37
Hoofdstuk 5	Veranderingsstrategieën	38
5.1	Inleiding	38
5.2	Veranderingsstrategie 1: psychologie	39
5.2.1	Mindfulness	39
5.3	Veranderingsstrategie 2: biologie	41
5.3.1	Ademen.....	41
5.3.2	Massage	42
5.3.3	Floating	43
5.4	Veranderingsstrategie 3: levensbeschouwing	43
5.4.1	Little acts of kindness	44
5.4.2	Bosbaden	44
Hoofdstuk 6	Algemeen besluit	46
Literatuurlijst	51	

Hoofdstuk 1 Probleemstelling

1.1 Inleiding

De actualiteit in 2020-2021 wordt gekenmerkt door de covidpandemie, die ons allemaal in een gedwongen afzondering plaatste met gehele en gedeeltelijke lockdowns. Deze uitzonderlijke situatie maakte pijnlijk duidelijk hoezeer wij als mensen elkaar nodig hebben. Er is een grote polarisering ontstaan in onze samenleving rond de pandemie, de maatregelen en de vaccins. Maar waar iedereen het over eens blijft, is dat het hard is om je medemensen te moeten missen. Het doet pijn om je geliefden niet te kunnen zien. Het is moeilijk om geen knuffel te kunnen geven als iemand het lastig heeft. Mensen gingen op zoek naar manieren om toch met elkaar te kunnen verbinden, op een nieuwe manier. Het maakte in ieder mens de vraag wakker "Hoe kan ik verbonden blijven met de mensen waar ik van houd?".

1.2 Probleemstelling

Het ervaren van verbinding, jezelf een deel weten van een gemeenschap en van een groter geheel. Het zijn basisbehoeften van elke mens. Toch is het ervaren van deze verbinding geen vanzelfsprekendheid. Soms lijkt het zelfs in gesprek met dichte vrienden onmogelijk om verbinding te voelen. Het ervaren van verbinding en van "er mogen zijn" of "deel zijn van" lijkt niet altijd af te hangen van de uiterlijke omstandigheden. Er moeten andere componenten zijn die dit bepalen.

De problematiek van het verlangen en zoeken naar verbinding is in deze tijden van lockdowns en quarantaine een actueel thema. Mensen met een grotere gevoeligheid en/of een psychische kwetsbaarheid kaarten dit probleem al langer aan. Zij nemen hier, zoals ze wel vaker doen, een "signaalfunctie" op en zijn als het ware de kanaries in de steenkoolmijn. Een gegeven dat in hun functioneren al veel langer tot uiting komt als een struikelblok, wordt na een jaar van gedwongen afzondering t.g.v. de opeenvolgende lockdowns meer en meer in onze brede samenleving zichtbaar.

1.3 Doel

Met mijn bachelorproef wil ik op zoek gaan naar manieren om (de ervaring van) verbinding te versterken. Want uiteindelijk heeft ieder mens nood aan verbinding met zichzelf en met zijn omgeving. Om dat te bereiken ga ik eerst onderzoeken wat verbinding precies inhoudt en wat er van invloed is op de ervaring ervan. Aan de hand van deze informatie kan ik verder op ontdekking

gaan naar manieren om de negatieve invloeden op verbinding te vermijden of te counteren en om de positieve invloeden te versterken.

1.4 Onderzoeksvragen

- Welke componenten bepalen de ervaring van verbinding?
- Welke (omgevings)factoren dragen bij aan een ervaring van verbondenheid en welke (omgevings)factoren doen deze ervaring teniet?
- Is er een verband tussen verbinding en welbevinden, of tussen verbinding en veerkracht?
- Op welke manier kan de ervaring van verbinding versterkt worden?

1.5 Methode

Om een antwoord te kunnen formuleren op mijn onderzoeksvragen ging ik op zoek naar wetenschappelijke literatuur en onderzoek omtrent verbinding en welke aspecten in het innerlijke leven en welke omgevingsfactoren hierop van invloed zijn. Aangezien dit een zeer ruim en uitermate boeiend onderzoeksveld is, zag ik mij genoodzaakt mezelf een beetje in te perken door het onderwerp te benaderen vanuit de invalshoeken die het meest aansluiten bij mijn onderzoeksvragen. Ik koos hierbij voor een psychologische, biologische en levensbeschouwelijke invalshoek.

De informatie die ik vergaarde in deze literatuurstudies toetste ik telkens af aan mijn onderzoeksvragen om zodoende mijn probleemstelling verder te verdiepen en te verfijnen. Hiermee ben ik vervolgens als gezinswetenschapper aan de slag gegaan om mogelijke veranderingsdoelen te formuleren. Op die manier hoop ik dat deze bachelorproef een kleine bijdrage kan leveren aan het vergroten van het welzijn, ook in uitdagende tijden zoals een globale pandemie.

1.5.1 Psychologische invalshoek

Vanuit deze invalshoek richt ik me specifiek op de binnenwereld van de mens en diens persoonlijke beleving en perceptie van (de ervaring van) verbinding.

1.5.2 Biologische invalshoek

Er is ook een fysieke component in de capaciteit die iemand heeft om verbinding te ervaren. Er wordt vaak gesproken over overprikkeling en hoogsensitiviteit. Overprikkeling is voornamelijk gelinkt aan een overwerkt zenuwstelsel. Bij hoogsensitiviteit zijn de zintuigen van een persoon in hogere mate ontwikkeld waardoor deze persoon meer en intensere prikkels te verwerken krijgt. Ik

onderzoek welk effect dit heeft op (de ervaring van) verbinding. Verder onderzoek ik ook of er een wederkerig effect is, m.a.w. of (de ervaring van) verbinding ook een positief effect kan hebben op overprikkeling en hoogsensitiviteit.

1.5.3 *Levensbeschouwelijke invalshoek*

Onderzoek toont aan dat mensen die een religie aanhangen vaak meer rust en veerkracht hebben. Dit zou kunnen zijn doordat zij aan de hand van hun religie hun eigen menselijke ervaringen -zowel positief als negatief- kunnen plaatsen binnen een groter geheel. Het biedt een narratief aan de menselijke ervaring en daarmee ook een zingeving. Binnen deze invalshoek wil ik de kracht van storytelling en de impact hiervan op (de ervaring van) verbinding onder de loep nemen. Dit zowel binnen religieuze contexten als binnen spiritualiteit en sjamanisme. Met andere woorden binnen alle stromingen waarbij een model wordt aangereikt om de persoonlijke menselijke ervaring te kaderen binnen een groter geheel.

1.6 Veranderingsdoelen

Het is mijn wens dat dit werk een positieve bijdrage kan leveren aan onze samenleving. Het is niet bedoeld als een louter theoretisch en beschrijvend werkstuk. Vertrekkende vanuit de theorie die ik binnen deze bachelorproef bundel, ga ik op zoek naar concrete mogelijkheden om (het gevoel van) verbinding terug te vinden en/of te versterken in tijden van feitelijke afzondering zoals we die nu ervaren tijdens de lockdowns ten gevolge van de covidpandemie. Ik richt mij in dit werkstuk vooral op het zoeken naar verbinding bij feitelijke afzondering door quarantaine of door een algehele lockdown, maar uiteraard kunnen deze veranderingsdoelen even goed toegepast worden in een normale samenleving wanneer een individu moeilijkheden ervaart bij het verbinden met zichzelf of met zijn omgeving. Op die manier overstijgt dit werkstuk het louter anekdotische en wordt het breed toepasbaar in zijn doelstelling van het terugvinden en/of versterken van verbinding, zowel met zichzelf als met elkaar.

Hoofdstuk 2 Psychologische invalshoek

2.1 Inleiding

In deze invalshoek gaan we inzoomen op de innerlijke beleving van verbinding. We gaan onderzoeken welke aspecten van de innerlijke leefwereld een invloed hebben op (de ervaring van) verbinding. Op die manier tracht ik een beeld te vormen van welke elementen ondersteunend en welke elementen net verstorend werken in de ervaring van verbinding. Allereerst gaan we kijken naar de hechtingsstijl in functie van de mogelijkheden tot verbinding in het latere leven. We gaan ook wat dieper in op de impact van trauma op het vermogen om te verbinden. Uitgaande van de covidpandemie als een collectief trauma is het waardevol om te onderzoeken op welke manier traumaverwerking kan bijdragen aan een versterking van de verbinding die men ervaart.

Uiteraard gaan we ook heel specifiek kijken naar de gevolgen van de opeenvolgende lockdowns op het individuele psychische en mentale welzijn. Wat wordt ervaren als moeilijk en waar put men kracht uit?

2.2 Hechtingsstijl als fundament voor verdere relaties

Dr. Sue Johnson heeft uitgebreid onderzoek gedaan omtrent hechting en de impact hiervan op ons vermogen als mens om op een bevredigende manier relaties aan te gaan. Zij gaat in haar boek "Houd me vast" na op welke manier onze hechtingspatronen onze latere partnerrelaties beïnvloeden (Johnson, 2020). Ze vertrekt hierbij vanuit de hechtingstheorie van Bowlby. Het viel haar op in haar praktijk voor relatietherapie dat koppels naar verbinding zoeken maar ondanks dit gezamenlijke verlangen naar nabijheid elkaar net wegduwen en kwetsen. Na langdurig onderzoek legde ze bepaalde patronen bloot die teruggebracht kunnen worden naar de hechtingstrauma's die deze personen in kwestie met zich meedragen. Meestal ontstonden deze trauma's in de kindertijd, maar liefdesrelaties kunnen ook nieuwe hechtingstrauma's teweegbrengen of bestaande trauma's versterken.

Aangezien verbinding (liefde) een levensbehoefte is, voelen we ook een oerangst als we deze verbinding dreigen kwijt te raken. Kijk maar eens naar de emotionele reactie van een kind dat zijn vader of moeder kwijt is. Hoewel wij volwassenen het misschien niet meer zo direct uiten, ervaren we diezelfde oerangst: we voelen ons alleen en hulpeloos. Als we de verbinding met de ander kwijtraken, reageren we vaak vanuit wat we in eerdere hechtingsrelaties (met ouders of eerdere partners) hebben geleerd. Onze persoonlijkheid, copingstijl en temperament zijn daarop ook van invloed en bepalen op welke manier we ons (niet) zullen uitdrukken. In het ervaren van het verlies aan verbinding ontstaan de relatieproblemen doordat de partners door hun hechtingskwetsingen terechtkomen in een destructief patroon.

Deze destructieve patronen die dr. Johnson telkens opnieuw zag terugkeren binnen moeilijk lopende relaties noemt zij “duivelse dansen”. Het zijn deze patronen die de relatie ondermijnen en niet zozeer de beide partners als personen. De “duivelse dans” is als het ware een gezamenlijke vijand voor de beide partners. Zij kunnen oefenen om deze dans te leren herkennen en vervolgens te benoemen. Wanneer de partners zich terug in dit destructieve patroon begeven, kunnen ze door dit te herkennen en te benoemen samen andere keuzes maken en zo de weg naar elkaars liefde terugvinden.

Dr. Johnson vertrekt voor haar onderzoek vanuit haar praktijk als relatietherapeut en past haar inzichten omtrent hechting dan ook toe op partnerrelaties. We kunnen deze inzichten echter ook ruimer interpreteren en toepassen op andere intieme relaties zoals diepgaande vriendschappen. Ik heb het hier dan niet over de kameraden waarmee je op café gaat maar over intieme vriendschappen waarbinnen lief en leed gedeeld worden. De intensiteit en waarde van zulke relaties is vergelijkbaar met die van een partnerrelatie.

Dr. Johnson omschrijft trauma als “een afschrikwekkende gebeurtenis die in een klap de wereld die we kenden verandert en die ons hulpeloos maakt en emotioneel overweldigt.” (Johnson, 2020, p. 240). Vanuit deze definitie zouden we naar de coronacrisis kunnen kijken als een collectief trauma. Het kan dan ook interessant zijn om de huidige wereldsituatie te bekijken vanuit het licht van de inzichten omtrent het op een constructieve manier doorworstelen van trauma. Wellicht kunnen we hier handvaten vinden om meer verbinding te ervaren of versterken.

2.3 Trauma

Om meer inzicht te verwerven in trauma en traumaverwerking wendde ik mij tot dr. Annejet Rümke. Zij is arts, psychiater en docent. In haar boek “Verkenningen in de psychiatrie: een holistische benadering” las ik over trauma, hechting, kwetsbaarheid en stress (Rümke, 2011).

Dr. Rümke omschrijft trauma als een verwonding van de psyche. “Het is een reactie op een schokkende gebeurtenis, die door de heftigheid niet verwerkt kon worden en daardoor een bedreiging vormt voor de gewone voortgang van het leven.” (Rümke, 2011, p. 353). Wanneer we ons plots geconfronteerd weten met onze eigen kwetsbaarheid of met de dood kunnen we overspoeld worden door gevoelens van onmacht en angst (Rümke, 2011). Het vanzelfsprekende vertrouwen in het leven wordt voor kortere of langere tijd aangetast. Traumatische gebeurtenissen veranderen of vernietigen de normale patronen van (zelf)zorg. Dit genereert een gevoel van machteloosheid en van verlies van zeggenschap. Verder verliest men ten gevolge van trauma ook deels of volledig de gevoelens van verbondenheid en zinvolheid. Trauma raakt dus met andere woorden aan alle thema’s van mijn onderzoeksvragen omtrent (de ervaring van) verbinding.

Uitgaande van de covid crisis als een collectief trauma ben ik vooral ook geïnteresseerd in hoe een trauma verwerkt kan worden. Hierin onderscheidt dr. Rümke drie fasen.

De **eerste fase** noemt zij '**Verbijstering en shock**'. Er is sprake van grote verwarring en soms ontkenning. Het lijkt voor de betrokkene alsof de grond onder zijn voeten is weggeslagen. Vanzelfsprekende waarden en normen en een algemene veiligheid vallen aan diggelen.

In de **tweede fase** is er sprake van **herbeleving en vermijding**. In deze fase staat de emotionele reactie op het trauma centraal. De betrokkene ervaart een verhoogde waakzaamheid (arousal). Dit kan zich vertalen naar problemen met inslapen of nerveus en schrikachtig reageren op normale gebeurtenissen. Aan de ene kant heeft de betrokkene de behoefte om veel over het gebeurde te praten. Het is zeer aanwezig in zijn gedachten en vaak ook in nachtmerries. Aan de andere kant probeert de betrokkene de herinnering juist te vermijden en gaat hij de confrontatie uit de weg met dingen die aan het trauma doen denken. De ziel maakt als het ware een terugtrekbeweging waardoor de persoon zich niet echt verbonden voelt met de dagelijkse realiteit en zich vervreemd voelt van anderen die niets met het gebeuren te maken hebben. Soms kan in deze fase ook schuldgevoel de kop opsteken.

In de **derde fase** van de trauma-verwerking staat **de integratie in het levensverhaal** centraal. Beetje bij beetje herneemt het leven zijn gewone gang. Het gebeuren is als het ware een deel geworden van de persoon waardoor het zich niet telkens opnieuw als een storend gegeven opdringt in het bewustzijn van de betrokkene. Het is belangrijk dat er in deze fase een zekere mate van zingeving gevonden kan worden en dat de betrokkene het gebeurde kan plaatsen binnen een groter geheel. Het is hierbij niet echt van belang wat de inhoud is van deze zingeving of verklaring. Het gaat erom dat er een zin of een context gevonden is waarbinnen het trauma een plaats kan krijgen en deel kan worden van het levensverhaal van de betrokkene.

Wat het collectieve trauma van onze huidige wereldsituatie extra complex maakt, is dat het geen afgebakend geheel is. Het is geen schokkende gebeurtenis die voorbij gaat, waarna we collectief ons helingsproces kunnen aanvatten. De veranderingen in onze perceptie van gezondheid en van onze verbinding met elkaar als mensen creëren een volledig nieuwe werkelijkheid, oftewel "het nieuwe normaal" zoals het vaak genoemd wordt. Je kan voor zijn of tegen, maar je kan er niet omheen dat onze werkelijkheid onomkeerbaar veranderd is door de covidpandemie.

Laat ons even verder kijken naar verschillende reacties op trauma. Wie weet kunnen we in deze informatie nieuwe wegen voor heling en verbinding ontdekken.

We zagen al dat één van de trauma responsen het verlies van verbondenheid is. Een traumatische ervaring verstoort niet alleen het beeld dat men heeft van de medemens en van de maatschappij. Ook het zelfbeeld en de identiteit worden vervormd. Het beeld van zichzelf als een waardevol deel van een sociale gemeenschap wordt door trauma diepgaand aangetast. Er is een verstoring van de relatie met het eigen innerlijk en parallel daarmee treedt een sterk gevoel van isolatie en vervreemding op. Het vertrouwen ten aanzien van zichzelf, de ander en de wereld lijkt (tijdelijk) onbestaande. Het vermogen van de persoon om gevoelens van liefde of genegenheid te uiten of te ontvangen lijkt volledig uitgehold. Dit verlies van verbondenheid wordt beschouwd als het centrale element van posttraumatisch stress syndroom (PTSS). PTSS is de zichtbare trauma-respons die tot uiting komt na een trauma. Dit kan vlak na het trauma gebeuren, maar de respons kan ook ingesloten blijven in de persoon en vele maanden of zelfs jaren later pas tot uiting komen. Wanneer en op welke manier we de trauma respons volgend op de covidpandemie zullen kunnen waarnemen binnen onze samenleving is voorlopig nog een onbeantwoorde vraag, maar zeker en vast een grote bezorgdheid...

Ook hier komen hechting en vertrouwen als belangrijke voorwaarden naar voren voor het verwerken van trauma. Het delen van jouw verhaal met mensen waar je van houdt, helpt om de traumatische ervaringen te integreren in het levensverhaal. Dit is de hoofdplicht van de 3^e fase van traumaverwerking zoals we hierboven reeds zagen. Hechting wordt hier benaderd vanuit de ruimere betekenis, te weten een intieme intermenselijke relatie. Dit omhelst met andere woorden ook vriendschapsrelaties en beperkt zich niet tot louter liefdesrelaties.

Om tot een intieme intermenselijke relatie te komen wordt wederzijds vertrouwen genoemd als basisvoorwaarde. Laat dat nu echter net hetgeen zijn dat aangetast wordt door trauma! Het zich opnieuw open durven stellen en vertrouwen is een grote opdracht voor mensen met trauma.

Het verlies van verbondenheid kan een trauma respons zijn waar je geen controle over hebt. Het kan echter ook een bewuste keuze zijn. We kennen allemaal wel lichte vormen van dissociatie. Denk bijvoorbeeld aan het je mentaal afsluiten voor persoonlijke pijn of verdriet in een werksituatie, of in situaties van vermoeidheid handelen op automatische piloot.

Binnen de psychiatrische diagnostiek wordt ook gesproken over een depersonalisatiestoornis. Dat is een extreme mate van dissociatie en van verlies van verbondenheid. Er is sprake van een steeds weerkerend gevoel van vervreemding van zichzelf en van de omringende wereld. De persoon beleeft zichzelf als een externe waarnemer van zijn eigen situatie en staat los van de psychologische en/of lichamelijke processen in zichzelf. Net zoals bij de meeste psychiatrische diagnoses is ook dit fenomeen slechts te categoriseren als een stoornis wanneer het zich op zeer regelmatige basis voordoet en het duidelijke problemen veroorzaakt in het dagelijkse leven van de betrokkene. Een zekere mate van depersonalisatie is een normale reactie op stress en grote vermoeidheid.

Wat mij intrigeert bij deze omschrijvingen van dissociatie en depersonalisatie is dat het beiden uitingen zijn van verlies van verbondenheid die kunnen ontstaan ten gevolge van trauma, maar ook wanneer men zich (langdurig) in een situatie van grote vermoeidheid of stress bevindt. Dit maakt

in mij de vraag wakker in hoeverre mensen in het huidige tijdsgewricht afglijden in een bepaalde mate van dissociatie en/of depersonalisatie.

Het doormaken van schokkende of traumatische gebeurtenissen heeft echter niet alleen maar negatieve gevolgen. Vaak geven mensen aan dat ze gegroeid zijn door wat ze hebben meegemaakt en meer diepgang in hun leven ontwikkeld hebben hierdoor. Dit vermogen tot zingeving is ook een belangrijke factor bij de constructieve verwerking van trauma en bij het versterken van de gevoelens van verbinding. Hier gaan we nog uitgebreid op in bij de levensbeschouwelijke invalshoek.

2.4 Quarantaine, sociale isolatie en lockdown

We hebben nu al stilgestaan bij de innerlijke blokkades ten aanzien van verbinding die we (kunnen) meedragen door hechtingsproblemen. Ook de traumaverwerking die ons te wachten staat volgend op de covidpandemie als collectief trauma hebben we uitgebreid onderzocht. Laten we nu even naar de actuele situatie van de coronacrisis kijken. Hoe is het eigenlijk gesteld met het sociale en psychische welzijn in de lockdown? Wat is er geweten van de psychologische gevolgen op korte en op langere termijn?

In juni 2020, aan het einde van de eerste lockdown, blikte dr. Patrick Luyten al even vooruit naar de mogelijke psychologische gevolgen van de lockdown (Luyten, 2020, z.p.). Hij baseerde zich daarvoor op onderzoek omtrent de veerkracht die mensen vertonen na ingrijpende gebeurtenissen zoals natuurrampen. Hieruit blijkt dat er een aantal mogelijke trajecten zijn als reactie op (mogelijk) traumatische gebeurtenissen. We zagen reeds dat het deels individueel bepaald is of een gebeurtenis als traumatisch ervaren wordt. Hoeveel mensen welk traject volgen hangt af van de aard van de gebeurtenis en ook van de duur van deze gebeurtenis. Een langdurige potentieel traumatische gebeurtenis heeft uiteraard een diepere impact en meer mogelijkheid op psychologische moeilijkheden. Toen dr. Luyten dit artikel schreef, zag het er naar uit dat we na de lockdown van een paar maanden het ergste achter de rug hadden. Nu we inmiddels weten dat de lockdown opnieuw hernomen zou worden en we uiteindelijk meer dan een jaar lang zowel ons privé als ons openbare leven drastisch ingeperkt zouden zien, lezen we de bevindingen van het onderzoek met andere ogen.

Het **eerste traject** volgend op traumatische gebeurtenissen is een traject waarbij mensen vrij snel na de gebeurtenis hun gewone leven weer opnemen, met slechts een tijdelijke en beperkte impact op hun geestelijke welzijn. Dit noemt men de '**minimal-impact resilience**'.

Een **tweede mogelijk traject** toont dat mensen net beter functioneren na de ingrijpende gebeurtenis. Dit wordt ook wel '**post-traumatische groei**' genoemd. Deze mensen hebben tijdens de crisis hun leven met nieuwe ogen bekeken en hun prioriteiten opnieuw geordend. Ze beseffen wat ze hebben en zijn hier intens dankbaar voor. Ze hebben ook bij zichzelf waargenomen dat ze

best in staat zijn om moeilijke omstandigheden het hoofd te bieden waardoor hun vertrouwen gegroeid is.

Een **derde traject** is al iets zorgwekkender. Deze mensen hebben wel degelijk verhoogde psychologische problemen die gedurende lange tijd kunnen aanhouden. Zij zijn gebaat bij psychologische hulp. Het goede nieuws is dat gerapporteerd wordt dat zij mits de correcte hulpverlening na verloop van tijd in staat zijn om de draad van hun leven opnieuw op te pikken. Het grootste deel van de testgroep volgde één van deze drie trajecten. Er zijn echter ook nog drie meer problematische trajecten mogelijk.

Een **vierde traject** gaat over de mensen die wel degelijk zware psychologische problemen zullen ontwikkelen maar die dit pas binnen enkele maanden of zelfs jaren na de crisis zullen doen. Bij hen is het risico op ernstige en meer chronische problemen groter omdat blijkt dat zij minder gemakkelijk hulp zoeken. Misschien omdat de link naar de crisis minder direct duidelijk is en omdat ze aan zichzelf bewezen hebben dat ze zich wel staande kunnen houden in moeilijke omstandigheden en verwachten dat dit zal blijven lukken.

Bij een **vijfde traject** worden reeds tijdens de crisis ernstige psychologische problemen ontwikkeld. In dit traject zouden we in het geval van de coronacrisis bijvoorbeeld mensen kunnen aantreffen die ten gevolge van een faillissement in een neerwaartse spiraal terechtkomen zowel op financieel als op relationeel en psychologisch vlak. Er werd ook aanzienlijk meer intrafamiliaal geweld gerapporteerd tijdens de lockdown. In combinatie met de sociale isolatie hebben zulke gebeurtenissen nog meer impact.

Verder is er een **zesde traject** van mensen die reeds voor de crisis ernstige psychologische problemen hadden. Een deel van deze mensen is tijdens de lockdown de verbinding met hulpverlening verloren. Het is nog maar de vraag hoeveel van deze mensen opnieuw de drempel over zullen geraken om hulp te zoeken...

Een belangrijk inzicht dat naar voren komt in het onderzoek waarnaar dr. Luyten verwijst, is onze invloed die de omgeving heeft op onze veerkracht. Vaak wordt gedacht dat veerkracht een gevolg is van individuele verworvenheden zoals moed en wilskracht. Dit blijkt slechts gedeeltelijk het geval te zijn. De mate waarin je verbonden bent met de jouw omringende relaties blijkt een zeer bepalende factor te zijn voor het ontwikkelen van veerkracht! Verder is uiteraard je algemene omgeving van invloed. Het is uiteraard eenvoudiger om een lockdown door te komen vanuit een ruime villa met tuin dan vanuit een piepklein appartementje in armoede. Vertrekkende vanuit deze informatie zien we dat de coronacrisis als het ware een vergrootglas legt op de sociale ongelijkheid. Zowel de besmettingscijfers als de cijfers van uiteindelijk overlijden aan covid liggen aanzienlijk hoger bij arme groepen. Ook de psychologische gevolgen van deze crisis hakken er bij hen veel harder in. Daar komt bij dat het voor deze mensen vaak veel moeilijker is om psychologische hulp in te schakelen. Als je je de situatie even concreet voorstelt: een zoom-meeting met je psycholoog

in een piepklein amper geïsoleerd appartement waar de rest van je gezin alles kan horen wat je zegt. Het is helemaal niet vreemd dat er amper hulp gezocht wordt, terwijl de nood wel degelijk hoog is...

Opvallend is dat hoewel de omgeving een bepalende factor is voor veerkracht, we toch merken dat jongeren in een schijnbaar perfecte omgeving ook zeer zware gevolgen ervaren van de sociale isolatie (Libert, 2020, z.p.). Een positieve omgeving draagt bij aan het ontwikkelen van veerkracht. Toch lijkt de sociale isolatie zodanig zwaar te wegen op deze jongeren dat zelfs deze bijdragende factor onvoldoende gebleken is om hen rechttop te houden. De jongeren die bovendien opgroeien in een minder positief klimaat hebben met andere woorden een uitzonderlijk zware situatie door de lockdowns.

In het toonaangevende medische tijdschrift the Lancet werd een studie gepubliceerd die als voornaamste doelstelling had om de literatuur en onderzoeken die reeds voorhanden zijn omtrent de psychologische impact van quarantaine en lockdowns te bundelen (Brooks et al., 2020). Ze vertrokken hiervoor van de onderzoeken en gegevens omtrent de uitbraak van SARS in China en Canada in 2003 en de Ebola-uitbraak in West-Afrika in 2014. Om een degelijk wetenschappelijk onderzoek te kunnen voeren omtrent de coronacrisis is het nog te vroeg, dit vraagt veel meer tijd. Met het reeds bestaande materiaal kunnen we echter al één en ander trachten in te schatten.

Een kwart van de mensen in quarantaine geeft aan last te hebben van angsten, overmatig verdriet en schuldgevoelens. Ruim 60% van de mensen in quarantaine maakt melding van emotionele uitputting, insomnia, stress, kwaadheid en depressieve gevoelens. Verder geeft de meerderheid van de geïsoleerden aan concentratiestoornissen en besluiteloosheid te ervaren.

Er zijn slechts twee studies voorhanden die de langetermijneffecten van quarantaine onderzochten. De ene studie toonde aan dat vier tot zes maanden na de quarantaine deze symptomen weliswaar nog aanwezig waren maar al zeer sterk verminderd waren. De andere studie toonde echter aan dat drie jaar na de quarantaine er een verhoogd alcoholmisbruik werd vastgesteld bij gezondheidsmedewerkers na de SARS-uitbraak en dat dit gebruik van verdovende middelen een positieve relatie vertoonde met de in quarantaine geplaatste gezondheidsmedewerkers. Dit onderzoek rapporteerde bij meer dan de helft van de geïsoleerden vermijdend gedrag na de quarantaine. Dit toonde zich bij gezondheidsmedewerkers als het vermijden van rechtstreeks contact met patiënten en het eerder vernoemde misbruik van verdovende middelen.

Een kwart van de geïsoleerden gaf aan angstig te zijn ten aanzien van mensen die niezen of hoesten. 20% van de geïsoleerden vertelde uit angst openbare plaatsen te vermijden in de weken na de quarantaine. Verschillende deelnemers aan het onderzoek gaven aan dat hun gedrag blijvend veranderd was na de quarantaine. Het gaat dan over het veelvuldig wassen van de handen en het vermijden van drukke openbare plaatsen.

De situatie die een persoon had voor de quarantaine, zowel psychologisch als demografisch en financieel, heeft verrassend weinig impact op de beleving van de quarantaine. Wat opvalt is dat de quarantaine bij de gezondheidsmedewerkers significant meer impact heeft en dat deze gevolgen langduriger zijn. Gezondheidsmedewerkers vertoonden meer en heviger symptomen van posttraumatische stress. Ze voelden zich meer gestigmatiseerd en ervaarden meer psychologische gevolgen zoals kwaadheid, angst, nervositeit, schuldgevoelens, hulpeloosheid, eenzaamheid en verdriet.

De grootste stressfactoren gedurende de quarantaine blijken te zijn de duur van de quarantaine, frustratie en verveling, gebrekkige communicatie, gebrekkige toevoer van hulpmiddelen zoals bijvoorbeeld mondmaskers en verder natuurlijk ook de angst voor infectie. Uit onderzoek blijkt dat een quarantaine die meer dan tien dagen duurt aanzienlijk meer issues geeft in mentale gezondheid en veel meer posttraumatische stress stoornissen genereert dan een quarantaine die minder dan tien dagen duurt. De sociale isolatie die wereldwijd ruim een jaar opgelegd werd, is ongezien. Naar de gevolgen hiervan hebben we voorlopig het gissen.

De grootste post-quarantaine stressfactoren zijn financiën en stigmatisering. De financiën spreken voor zich. Er zijn zelden zoveel faillissementen opgetekend als in het afgelopen lockdown-jaar. Velen vielen terug op een uitkering van (tijdelijke) werkloosheid. Met de stigmatisering wordt bedoeld het vermijden van mensen omwille van hun voormalige quarantaine, het intrekken van sociale uitnodigingen, kritische opmerkingen maken en mensen die uit quarantaine komen behandelen met achterdocht en angst. Vooral gezondheidsmedewerkers maken hier melding van.

In het artikel in de Lancet worden ook een aantal aanbevelingen geformuleerd die de onderzoekers extraheerden uit de verschillende onderzoeken die zij bundelden. De eerste aanbeveling is om de periode van sociale isolatie zo kort mogelijk te houden. Alle onderzoeken geven unaniem weer dat hoe langer de isolatie duurt hoe ernstiger de negatieve (langetermijn)effecten zijn. Deel zoveel mogelijk informatie over het virus en over de besluitvorming hieromtrent. Zorg ervoor dat er voldoende noodzakelijke hulpmiddelen zijn. Hiermee wordt bedoeld op bijvoorbeeld mondmaskers. De bevolking moet ondersteund worden met tips om verveling tegen te gaan en om met frustratie om te gaan. Gezondheidsmedewerkers zijn de kwetsbaarste groep en hebben extra aandacht en opvolging nodig, tijdens en na de periode van isolatie. Het stimuleren van altruïsme helpt ook om de negatieve impact van een isolatie te beperken. Wanneer je het gevoel hebt dat jouw isolatie een substantieel verschil maakt voor anderen, dat je helpt om anderen veilig te houden, heb je meer moed en positieve energie om de isolatie vol te houden.

Ook de expertgroep 'Covid-19 en psychologie' legt de nadruk op een altruïstische houding (Expertgroep 'Covid-19 en psychologie', 2020, z.p.). Anderen helpen creëert namelijk een sterker gevoel van verbondenheid met de ander. Daarnaast zorgt het ervoor dat je je bewuster wordt van je eigen waarden waardoor je dichter bij je eigen innerlijke kompas komt.

De Vlaamse vereniging van Klinische Psychologen, kortweg VVKP, roept haar leden op om een aantal tips voor mentale hygiëne uit te dragen (“Hoe hou je jezelf mentaal gezond?”, z.d., z.p.). Het VVKP verwijst naar het eerder besproken onderzoek in the Lancet om de belasting van quarantaine en sociale isolatie aan te duiden en hoopt de schade binnen de perken te houden door deze tips via hun netwerk van hulpverleners te verspreiden.

Mensen in sociale isolatie zijn geneigd om hun vaste routines los te laten. Het is echter aangeraden om ook in sociale isolatie een vaste structuur aan te houden. In deze structuur is het ondersteunend om ook momenten van contact met vrienden of familie in te plannen. Dit doorbreekt het gevoel van sociale isolatie. Digitaal contact kan uiteraard nooit volledig een echt contact vervangen. Om het gevoel van echt contact zo dicht mogelijk te benaderen kies je best voor kanalen waarbij je elkaar ook kan zien, zoals FaceTime, WhatsApp, Zoom of Skype. Een gezond sociaal netwerk vermindert aanzienlijk de negatieve gevolgen van stress (Brems, 2020, z.p.).

Correcte informatie kan rust brengen, maar hier is het zaak om een gouden middenweg te vinden (“Hoe hou je jezelf mentaal gezond?”, z.d., z.p.). De hele dag door het internet scrollen op zoek naar informatie zal alleen maar de onrust vergroten, ook door het vele fake news. VVKP raadt aan om een aantal betrouwbare informatiebronnen te kiezen en deze één à twee maal per dag te raadplegen. Wanneer mensen verwarrende en onduidelijke informatie ontvangen bezorgt dit extra stress. Men geeft aan het gevoel te hebben dat de overheid niet helemaal eerlijk is of dat er informatie achtergehouden wordt (Brems, 2020, z.p.). Op die manier krijgt men het gevoel maar de halve waarheid te horen te krijgen, wat uiteraard onrust in de hand werkt. Dit benadrukt de noodzaak van een heldere en duidelijke communicatie vanuit de overheid.

Fysieke beweging brengt lichamelijke ontspanning, wat je zowel fysiek als mentaal fit houdt (“Hoe hou je jezelf mentaal gezond?”, z.d., z.p.). Deze zelforgzaamheid kan je best ook doortrekken naar je voedings- en slaappatronen. Een gezond lichaam herbergt een gezonde geest. En verder wordt met aandrang gevraagd om psychische zorg niet uit te stellen tot na de lockdown.

Ook de expertgroep ‘Covid-19 en psychologie’ reikt een aantal tips aan (Expertgroep ‘Covid-19 en psychologie’, 2020, z.p.). Deze tips komen grotendeels overeen met die van het VVKP. Toch zijn er een paar bijkomende aanreikingen. Zo is er de aanbeveling om contact met de natuur op te zoeken. We zien sinds het begin van de eerste lockdown dat mensen die voorheen nooit gingen wandelen plots de natuur opzoeken en naar het bos trekken. Dit heeft bewezen positieve effecten. Wanneer je je uitstap naar de natuur combineert met een fysieke activiteit zoals wandelen of werken in de (moes)tuin worden de positieve gevolgen nog versterkt, maar ook wanneer je gewoon vanuit je tuinstoel de natuur en de bloemen in je tuin gadeslaat, worden al heilzame effecten opgetekend.

Het gemis aan fysiek contact en het hunkeren naar betekenisvolle fysieke aanrakingen wordt ook wel ‘huidhonger’ genoemd. Dit is een wezenlijk probleem tijdens de sociale isolatie van een lockdown. De expertgroep erkent de noodzaak van fysiek contact voor de mentale gezondheid.

Liefdevolle aanrakingen reduceren stress en creëren instant een gevoel van welbehagen. De expertgroep benadrukt dat elk fysiek contact een risico op besmetting bevat en dat hier dus met de grootste voorzichtigheid mee moet omgegaan worden. Alle basisregels van handen wassen et cetera dienen toegepast te worden en het fysieke contact dient zoveel mogelijk vermeden te worden. Toch wordt fysiek contact in het kader van het mentale en emotionele welzijn ook door hen aangeraden, uiteraard mits gebruik van gezond verstand.

2.5 Besluit

Vanuit mijn onderzoeksvraag “Hoe kunnen we verbinding terugvinden en/of versterken tijdens feitelijke afzondering?” ging ik in deze invalshoek op zoek naar de innerlijke beleving van verbondenheid. Wat maakt dat iemand zich verbonden voelt en wat maakt dat iemand zich niet verbonden voelt? Ik onderzoek welke omstandigheden verbinding versterken en ook waar die verbinding net verbroken of verstoord wordt. En dit alles geplaatst in het decor van de huidige coronacrisis met de bijbehorende maatregelen van sociale isolatie.

Het onderzoek van dr. Sue Johnson leerde ons dat we ondanks ons diepe oerverlangen naar verbinding toch afstand en isolatie creëren in onze relaties omdat we onbewust de hechtingsstijl die we ons eigen maakten als opgroeiend kind opnieuw reproduceren in onze relaties. De sleutel ligt in het herkennen van deze patronen, ze te benoemen om dan vervolgens als kroon op het werk een andere keuze te kunnen maken. Op die manier kan je samen met je partner of met je vriend(in) dit destructieve patroon doorbreken en de weg naar elkaars liefde terugvinden. Zo wordt de verbondenheid hersteld. Dit vraagt zelfinzicht en de wens om (samen) te werken aan verbinding. Maar het is in ieder geval heel hoopgevend dat er blijkbaar een beproefde weg bestaat om verbinding te herstellen!

In ons dagelijkse leven en onze samenleving werden vrij plotse en zeer drastische veranderingen doorgevoerd ten gevolge van de coronapandemie. We kunnen trauma omschrijven als een heftige en erge gebeurtenis die het leven zoals we het tot dan toe kenden volledig onderuit haalt en ons daarmee emotioneel overweldigt. De lockdownperiode bevat alle triggers voor het ontstaan van trauma. Afhankelijk van je veerkracht zal dit voor de ene persoon een trauma worden en zal de andere uit deze periode komen zonder noemenswaardige (negatieve) gevolgen. Toch kunnen we ervan uitgaan dat een groot deel van de bevolking deze gezondheids crisis als traumatisch ervaart of zal gaan ervaren in de maanden of jaren na deze periode. Eén van de trauma responsen is het gevoel de verbondenheid te verliezen met de dagelijkse realiteit en met de omgeving. Andere (mogelijke) gevolgen zijn dissociatie en depersonalisatie. Ook dit zijn uitingen van een verlies van verbondenheid met zichzelf en/of met zijn omgeving. Ze ontstaan in situaties van grote stress en vermoeidheid of volgend op een traumatische gebeurtenis.

De gevolgen van een quarantaine van meer dan tien dagen zijn gekend uit onderzoek en tonen langdurige trauma responsen bij een kwart van de bevraagden. Dit trauma komt tot uiting meteen na de quarantaine en neemt vervolgens af in sterkte. Bij sommigen komt het echter pas veel later tot uiting en geeft het aanleiding tot langdurige en zelfs chronische mentale problemen. Als een korte sociale isolatie al zulke resultaten geeft, kunnen we er van uitgaan dat we na dit jaar van lockdown heel wat ondersteuning zullen moeten bieden aan mensen die het moeilijk hebben om de isolatie te verwerken. Het loont dan ook de moeite om alvast even te kijken naar wat kan helpen om gevoelens van verbondenheid te herstellen na en tijdens trauma! Het integreren van het trauma in je levensverhaal vanuit een bepaalde zingeving blijkt cruciaal te zijn voor de verwerking. Het plaatsen van het gebeurde binnen een groter geheel en er een zin en context aan kunnen geven. Op die manier kan het trauma een plaats krijgen in het levensverhaal van de betrokkene. Dit ga ik nog verder uitdiepen in de levensbeschouwelijke invalshoek.

Daarnaast worden hechting en vertrouwen genoemd als voorwaarden voor heling, omdat het delen van jouw verhaal met mensen waar je van houdt, helpt om de traumatische ervaringen te verwerken en te integreren. Inzetten op inzicht in de hechtingsstijl, zoals eerder al klonk bij dr. Sue Johnson, blijkt ook hier weer van grote waarde te zijn. En verder is ook het versterken van het (zelf)vertrouwen belangrijk. Maar voor het tot een trauma komt, is er nog heel wat dat we kunnen ondernemen om de impact van de sociale isolatie zoveel mogelijk te beperken! Op beleidsniveau (macro) is het aangeraden om de duur van de quarantaine zo kort mogelijk te houden, om zoveel mogelijk informatie te delen en ervoor te zorgen dat de noodzakelijke hulpmiddelen voorhanden zijn. Op mesoniveau wordt aangeraden om de bevolking te ondersteunen met tips om verveling tegen te gaan en om met frustratie te leren omgaan. Dit alles met extra aandacht voor het zorgpersoneel dat de kwetsbaarste schakel is in dit verhaal. Het benadrukken van het altruïstische aspect van de quarantaine is ook behulpzaam omdat men vanuit deze manier van kijken met een positieve houding de isolatie zal doormaken. Als je het gevoel hebt dat je met jouw inzet een ander veilig houdt, heb je meer moed om de quarantaine vol te houden. Op het individuele niveau (micro) wordt aangeraden om je dagen voldoende te structureren. Zoek informatie op, maar overdrijf niet. Fysieke beweging helpt doordat het je lichamelijk ontspant en het je bovendien zowel mentaal als fysiek fit houdt. Contact met de natuur, zelfs alleen al het kijken naar natuur, heeft een heilzaam effect. En aanraking, in zoverre het veilig kan, is allang bekend als een basisbehoefte van de mens. Zonder betekenisvolle fysieke aanraking krijgen we 'huidhonger'.

De rol van de natuur, van fysieke aanraking en van fysieke beweging bij het bewaren en versterken van verbondenheid gaan we uitdiepen in de volgende invalshoek: de biologische invalshoek.

Hoofdstuk 3 Biologische invalshoek

3.1 Inleiding

Wanneer we op fysiek vlak de mate van stress, trauma, verbinding en welzijn willen meten, moeten we bij het zenuwstelsel zijn. Daarom start ik deze invalshoek met het overlopen van de werking van ons zenuwstelsel. Dit verschaft ons inzicht in de impact van stress en trauma op ons zenuwstelsel en ons lichaam en kan daarmee de impact van de lockdown zichtbaar maken. Verder in deze invalshoek zullen we gaan kijken op welke manier we in de andere richting kunnen werken, namelijk hoe we ons lichaam kunnen inzetten om stress en trauma te verwerken en verbinding en welzijn te vergroten. Als afsluiter van deze invalshoek bekijken we de huidige lockdown en diens impact in het licht van wat we hier bespraken.

3.2 Het zenuwstelsel en de polyvagaal theorie

Het is verbazingwekkend hoeveel van ons gedrag en onze ervaring terug te brengen is naar onze hersenen en ons zenuwstelsel! Het is een zeer ingenieus en complex gegeven, maar ik doe mijn best om hier een zo helder mogelijke weergave te geven van wat ik leerde.

In onze hersenen kunnen we drie delen onderscheiden, elk met een specifieke functie: het **reptielenbrein** dat voornamelijk onze instincten omvat, het **limbische systeem** dat ook wel ons emotionele brein genoemd wordt, en tenslotte de **neo-cortex**, oftewel het bewuste brein, die onze reflectieve en rationele vermogens beheert (Rümke, 2008). Onze hersenen zijn verbonden met al onze organen door middel van het zenuwstelsel. Het is ons zenuwstelsel dat ons gedrag en onze reacties aanstuurt.

Het **reptielenbrein** is vanaf de geboorte volledig aanwezig en staat in voor onze basis overlevingsmechanismes, zoals slapen-waken, honger-verzadiging, ademhaling, ... (van Santen, 2020, z.p.) Traumareacties worden van hieruit gestuurd.

Het **limbische systeem** omvat onze emoties, maar is vooral het centrum van overleving. Dit deel van onze hersenen scant onze omgeving continu op gevaar en op alarmsignalen. Deels is dit aangeboren en vormgegeven vanuit onze genen en eigen temperament. Dit deel van de hersenen ontwikkelt zich deels in samenhang met je omgeving. Je zou kunnen zeggen dat wanneer je je veilig en geliefd voelt, dat je limbische brein zich dan specialiseert in ontdekking, spelen en samenwerking. Wanneer je je bang voelt tijdens je opvoeding, of ongewenst, zal je brein zich specialiseren in het omgaan met gevoelens van angst en verlating.

De **neocortex** is het deel waar men meestal naar verwijst wanneer men in de volksmond spreekt over ons brein. Dit is het rationele gedeelte, waarin ook ons zelfreflecterend vermogen huist.

De samenwerking tussen ons bewuste brein (neocortex) en ons emotionele brein (limbisch systeem) vormt onze emotionele intelligentie of EQ (Rümke, 2008). Denk hierbij aan empathie, reflectie op de eigen emoties en op die van anderen, behoeftes uitstellen etc. Het emotionele brein (limbisch systeem) kan in situaties van acuut gevaar en angst het bewuste denken (neocortex) uitschakelen om zodoende sneller te kunnen handelen in het kader van overleving. Op langere termijn kunnen we ook met onze rationele vermogen (neocortex) te heftige emoties en automatische reacties matigen. Dit leerproces begint al vroeg in ons leven en wordt ondersteund door een veilige band met onze ouders en andere opvoeders. Hier gaan we straks nog wat dieper op in wanneer we de nervus vagus bespreken!

Als de stressreacties die door het emotionele brein worden aangestuurd uit evenwicht raken door chronische overbelasting of door een traumatische gebeurtenis geeft het emotionele brein steeds alarmsignalen af terwijl dat eigenlijk niet nodig is. Het gevolg zijn allerhande stressgerelateerde klachten die zich zowel op een lichamelijk als op een psychologische manier tonen. Denk bijvoorbeeld aan een hoge bloeddruk en hartkloppingen, paniekaanvallen, hyperventilatie, verteringsstoornissen, verlies van libido, enzovoort. Wanneer we ons echter voortdurend richten op onze rationele kant en helemaal niet luisteren naar onze emoties en ons lichaam lopen we een grote kans om alarmsignalen te missen waardoor we te lang doorgaan en uiteindelijk burn-out raken.

Tot zover ons brein. Laat ons nu even kijken naar ons zenuwstelsel. Dit bestaat uit twee grote onderdelen: het animale zenuwstelsel en het autonome zenuwstelsel (van Santen, 2020, z.p.). Het **animale zenuwstelsel** wordt bestuurd vanuit het bewuste brein (neocortex) en bestuurt alle handelingen waar je vanuit je eigen wil voor kiest. Wanneer je bijvoorbeeld naar rechts wilt kijken zal je animale zenuwstelsel de prikkels doorgeven aan de betrokken spieren waardoor je hoofd en je ogen naar rechts draaien. Het bestuurt je zintuigen en je spieren. Je autonome zenuwstelsel werkt volautomatisch, zonder bewust nadenken en wordt bestuurd door je limbisch systeem en je reptielenbrein. Dit zenuwstelsel reguleert bijvoorbeeld je spijsvertering, het kloppen van je hart, je hormoonhuishouding, je immuunsysteem en je ademhaling (Vieren, z.d., z.p.). De focus van je autonome zenuwstelsel ligt op veiligheid. Alles is gericht op het waarborgen van jouw veiligheid.

Het **autonome zenuwstelsel** bestaat uit twee delen: het **sympathische zenuwstelsel** en het **parasympathische zenuwstelsel** (van Santen, 2020, z.p.). Ze worden ook wel eens de AAN-knop of de gaspedaal (sympathisch zenuwstelsel) en de UIT-knop of de rempedaal (parasympathisch zenuwstelsel) genoemd. Ze zijn nooit gelijktijdig actief maar wisselen elkaar af. Bij een gezonde mens is er een regelmatige afwisseling tussen deze beide.

Het ***sympathische zenuwstelsel*** zorgt ervoor dat we in beweging komen, het genereert actie en handelen. Bij onveiligheid genereert dit zenuwstelsel de vecht- of vluchtrespons. Een voorbeeld kan hier misschien helpen om de werking te illustreren. Stel je voor dat je de straat oversteekt en plots komt er een snel rijdende auto aan. Dit alarmsignaal zorgt ervoor dat twee stresshormonen worden afgescheiden: adrenaline en noradrenaline. Je hartslag gaat omhoog, je ademhaling versnelt, je spieren zijn aangespannen en al je zintuigen worden versterkt. Je spijsverteringsstelsel wordt tijdelijk stilgelegd zodat je lichaam alle beschikbare energie kan benutten om in actie te komen. Je reptielenbrein reageert met een vluchtreactie. Je emotionele brein (limbisch systeem) schiet in actie en legt de link met eerdere ervaringen waardoor je angstig kan worden, of net boos op de chauffeur, of begint te wenen, ... Vervolgens reageert ook de hypofyse met het afscheiden van nog een stresshormoon: cortisol. Dit zorgt ervoor dat je bloedsuikerspiegel stijgt en dat je energiepeil omhoog gaat waardoor je voldoende energie beschikbaar hebt om met deze stressvolle situatie om te kunnen gaan.

In tegenstelling tot de beweging van het sympathische zenuwstelsel zorgt het ***parasympathische zenuwstelsel*** net voor stilstand. Dit zenuwstelsel zorgt ervoor dat we tot rust kunnen komen, kunnen ontspannen en ook kunnen herstellen. Bij onveiligheid genereert het een bevries- of verstijfreactie. Laat ons nog even terugkijken naar het voorbeeld van het wegspringen voor de snelle auto om de werking van het parasympathische zenuwstelsel te begrijpen. In een ideale situatie ga je wanneer je thuiskomt even bekomen van het voorval. Je gaat even liggen of zet je even in de zetel. Dit is het signaal voor je parasympathische zenuwstelsel om in werking te treden om het lichaam in rust te brengen. Je hartslag wordt langzamer, je ademhaling wordt dieper en langzamer, de spierspanning neemt af, je bloedvaten verwijden zich, je bloed wordt minder naar je spieren geleid en gaat naar je organen waardoor de spijsvertering opnieuw op gang komt. Ook het emotionele brein (limbisch systeem) komt tot rust. Het sympathische en het parasympathische zenuwstelsel hebben elkaar op een harmonieuze manier afgewisseld. Er is geen overtollige stress die nog afgevoerd moet worden. Je bent opnieuw in balans.

In onze huidige samenleving waarin de nadruk ligt op presteren en op actie wordt ons sympathische zenuwstelsel vaak overvraagd ten koste van het parasympathische zenuwstelsel. Veel stressgerelateerde ziekten kunnen teruggebracht worden naar de disbalans binnen het autonome zenuwstelsel.

Ik wil nog even stilstaan bij de ademhaling die in dit hele gebeuren wel een heel bijzondere rol speelt! De ademhaling wordt gereguleerd door het autonome zenuwstelsel. Je ademhaling verloopt namelijk automatisch: je ademt vanzelf de hele dag en nacht door. Toch kunnen we er ook bewust voor kiezen om onze adem in te houden of om onze ademhaling te veranderen door bijvoorbeeld langzamer en dieper te gaan ademen. Deze bewuste veranderingen die we invoeren bij de ademhaling hebben een impact op alle functies die gereguleerd worden door het autonome

zenuwstelsel! Wanneer je bijvoorbeeld langzamer en dieper gaat ademen, gaat je hartslag naar beneden, je spijsvertering verloopt vollediger, je immuunsysteem krijgt een boost, ... De ademhaling is met andere woorden een bijzonder waardevol instrument om stress te reguleren en om ons autonome zenuwstelsel te ondersteunen in het hervinden van een gezonde balans.

Dr. Stephen Porges gaat met zijn polyvagaal theorie nog dieper inzoomen op het parasympathische zenuwstelsel. Het parasympathische zenuwstelsel bestaat uit twaalf strengen, waarvan de **nervus vagus** de belangrijkste is. Deze is van onschatbare waarde gebleken voor onze mogelijkheid tot verbinding en empathie. De **nervus vagus** bestaat uit de **dorsale** en de **ventrale vagus**. De **dorsale vagus** treedt in werking wanneer we signalen van onveiligheid opvangen. Bij extreme signalen zorgt de dorsale vagus voor een totale shutdown of bevroesreactie. Een minder heftig voorbeeld is wanneer je een blackout krijgt wanneer je voor een grote groep een presentatie moet houden. De dorsale vagus reageert op alarmsignalen met abrupt vertragen of stilvallen, shock, flauwvallen, blackout of bevroes. Wanneer de dorsale vagus 'aan' staat, is er geen verbinding meer mogelijk. De dorsale vagus is vanaf de geboorte volledig ontwikkeld. De **ventrale vagus** ontwikkelt zich gedurende de kindertijd in afstemming met de opvoeders. De ventrale vagus staat in voor rust, herstel en ontspanning en zorgt dat we connectie en verbinding ervaren met anderen. De ventrale vagus staat voor 'slim vertragen'. Eén van de functies van de ventrale vagus is de co-regulatie. Je kan een gevoel van veiligheid ervaren of terugvinden wanneer je je verbindt met iemand die voor jou veilig voelt. Dit kan binnen een therapeutische context, maar dit gebeurt ook op een zeer natuurlijke manier wanneer je bij een vriend(in) bent. Een baby kan zijn eigen emoties nog niet reguleren. Hij heeft daarvoor een volwassene nodig om hem te troosten. In dit moment van verbinding tussen opvoeder en baby ontwikkelt de ventrale vagus van de baby zich doordat deze zich verbindt met de reeds ontwikkelde ventrale vagus van de opvoeder. De baby kopieert deze als het ware. Wanneer je als kind te weinig ondersteund werd in de regulatie van je emoties, met andere woorden wanneer je niet werd opgepakt als je huilde, is je ventrale vagus minder ontwikkeld en zal je deze in je latere leven moeten ontwikkelen. Dit kan zoals eerder vernoemd binnen een therapeutische context, maar dit hoeft niet per definitie. Elke positieve betrouwbare relatie geeft voeding aan de ventrale vagus.

Dr. Porges ontdekte dat ons autonome zenuwstelsel in zichzelf een soort van hiërarchie hanteert. Wanneer het veilig is, kunnen we ons verbinden met anderen. Op dat moment is de ventrale vagus actief. Wanneer ons zenuwstelsel een alarmsignaal opvangt via het reptielenbrein of via ons emotionele brein wordt er geschakeld naar het sympathische zenuwstelsel dat met de vrijgave van adrenaline en cortisol meteen actie en paraatheid genereert. Wanneer iets als té bedreigend ervaren wordt, wordt er opnieuw geschakeld naar het parasympathische zenuwstelsel. Maar deze keer naar de dorsale vagus die dan reageert met een totale shutdown. Dat is de freeze of bevroesreactie die we bij trauma zien. Je merkt dat in deze hiërarchie het vermogen tot verbinding helemaal onderaan staat en meteen afgesloten wordt wanneer stress (alarmsignaal) ervaren wordt.

Porges stelt dat we door het vergroten van ons inzicht in de polyvagaal theorie sneller kunnen waarnemen wanneer we in een automatische reactie van ons autonome zenuwstelsel terechtgekomen zijn (vechten, vluchten, bevriezen, geen contact meer kunnen maken, ...). Door dit inzicht krijg je de mogelijkheid om een andere keuze te maken. Je leert te schakelen naar een andere staat van waaruit je wél contact kan maken.

3.3 Verbinding en empathie: biologische bekeken

Wanneer we alarmsignalen opvangen en daardoor in een overlevingsmechanisme terechtkomen, zijn we niet langer in staat ons te verbinden (Veldt, 2020, z.p.). Het is namelijk zo dat wanneer we bezig zijn met overleven (vecht/vlucht-respons) we niet langer in staat zijn om de boosheid of het verdriet van de ander te ontvangen. Zo gaan we in onze relaties uit verbinding. Toegepast op de coronacrisis zouden we er dan vanuit kunnen gaan dat mensen die veel angst ervaren omwille van de pandemie, wat door het zenuwstelsel vertaald wordt als alarmsignalen, meer moeilijkheden zullen ondervinden om zich te verbinden binnen hun relaties.

Een andere biologische invloed op ons vermogen tot verbinding en empathie zijn onze spiegelneuronen. Deze bevinden zich in de hersenen (Radboud Universiteit Nijmegen, 2007, z.p.). Ze zorgen ervoor dat we emoties kunnen aanvoelen en op die manier het gedrag van anderen betekenis kunnen geven. Het verbaast dan ook niet dat deze neuronen bij mensen met autisme minder aanwezig blijken te zijn. Spiegelneuronen worden actief wanneer je waarneemt wat iemand anders doet, en dit op precies dezelfde plek in de hersenen als bij diegene die de actie uitvoert. Wanneer ik schrijf 'actie' kan dit gaan over een handeling zoals bewegen of spreken, maar dit kan even goed gaan over wat iemand voelt of ervaart. De spiegelneuronen zijn dus rechtstreeks verbonden met ons empathische vermogen. Ze zorgen voor betrokkenheid bij de ander en hiermee dus voor verbinding. Inmiddels werden deze boeiende neuronen nog verder onder de loep genomen en is gebleken dat ze veel meer doen dan louter spiegelen. We zetten de spiegelneuronen niet alleen in om iemands gedrag te kunnen imiteren, maar vooral ook om dat gedrag aan te vullen. Dit betekent dat onze spiegelneuronen ons helpen om in een sociale context correct te handelen. Het zijn dus eigenlijk meer interactieneuronen dan spiegelneuronen zou je kunnen zeggen.

Een belangrijke vraag omtrent de spiegelneuronen in het kader van mijn onderzoek is in hoeverre zij ook werkzaam zijn bij contacten die digitaal verlopen via zoom of een ander online medium. Want dat is natuurlijk het interessegebied van deze bachelorproef: hoe we verbinding kunnen ervaren in tijden van feitelijke afzondering. Dat ziet er wat betreft de spiegelneuronen helaas iets minder rooskleurig uit. Giovanni Frazzetto vertelt dat direct oogcontact ons dopaminerge systeem activeert, oftewel het beloningscentrum in de hersenen (Nobbe, 2020, z.p.). Dit nodigt uit tot

toenadering. Het is ook dan pas dat onze spiegelneuronen ten volle in werking treden. Maar laat het nu net dat directe oogcontact zijn dat we missen bij het videobellen. Om oogcontact te creëren, moeten we namelijk recht in de webcam kijken, waardoor we zelf het contact met de andere deelnemers missen. Dit voelt onnatuurlijk. Meestal kijken we dus gewoon naar elkaars gezicht, maar dan zonder oogcontact. Dat zorgt ervoor dat onze spiegelneuronen amper oplichten. We zijn met andere woorden volop aan het communiceren, zonder dat we elkaar écht begrijpen of ons echt verbonden voelen met elkaar. Dat maakt dat we na afloop van een uurtje vergadering via zoom zo vermoeid zijn, terwijl we van een uurtje live vergaderen net geënthousiasmeerd kunnen worden.

3.4 Traumabehandeling met lichaamsgerichte therapie

Ernstige ziekte is één van de meest voorkomende traumatische gebeurtenissen vertelt Levine (Levine, 2007). Dit kunnen we dus zeker betrekken op covid-19. Andere vaak voorkomende traumatische gebeurtenissen zijn het ondergaan dan wel getuige zijn van geweld, oorlog of een natuurramp. De coronacrisis wordt door dr. Patrick Luyten benoemd als een natuurramp (Luyten, 2020, z.p.). Ook dit wijst op het traumatiserende aspect van de coronacrisis. Hoewel we de volledige gevolgen van de lockdowns nog niet kunnen inschatten, wijst veel van het onderzoek dat voorhanden is toch richting trauma. In de lichaamsgerichte therapie onderzoekt men hoe het lichaam kan ingezet worden om trauma te helen. We steken hiervoor ons licht op bij Peter Levine, promovendus in de medische biofysica en in psychologie (Uitgeverij Mens!, z.d., z.p.). Hij ontwikkelde de lichaamsgerichte somatic therapie, waarmee hij zich voornamelijk richt op traumaverwerking.

Levine (2007) start zijn boek met een citaat van de filosoof Spinoza: *“Wat de handelingskracht van het lichaam verhoogt, verlaagt, beperkt of vergroot, verhoogt, verlaagt, beperkt of vergroot de handelingskracht van de geest. En wat de handelingskracht van de geest verhoogt, verlaagt, beperkt of vergroot, verhoogt, verlaagt, beperkt of vergroot de handelingskracht van het lichaam.”* (Levine, 2007, p. 14). Dit citaat is een heldere weergave van de ‘bottom line’ van de theorie die Levine ontwikkelde. Hij vertrok bij de ontwikkeling van zijn theorie in eerste instantie van de observatie van wilde dieren. Zij raken zelden getraumatiseerd, terwijl zij wel regelmatig levensbedreigende situaties meemaken. Deze dieren weten instinctief hoe zij de intense energie die vrijkomt bij overlevingsgedrag moeten reguleren en ontladen. Wij als mensen kennen dezelfde regelmechanismen als dieren. Deze worden echter beperkt of zelfs volledig geblokkeerd door het rationele deel van onze hersenen. Wij kunnen nadenken, reflecteren en oordelen over wat ons is overkomen en over onze reacties hierop. Hoewel dit een belangrijke vaardigheid is, pakt deze desondanks niet altijd onverdeeld positief uit. Wij kunnen ons bijvoorbeeld ‘groot houden’ of ‘doorzetten’. Hiermee staan we een volledige ontlading in de weg.

De instincten van de mens -gevestigd in het reptielenbrein- zullen het proces van traumaverwerking opnemen, als je ze die kans geeft, zegt Levine. Ons intellect heeft vaak de overhand op ons instinct, maar het stuurt onze traumatische reacties niet aan. Het bezit bijgevolg ook niet de mogelijkheden om trauma te verwerken. De louter verbale en daarmee voornamelijk intellectuele benadering van traumaverwerking is dus ontoereikend meent Levine. Hij stelt dat we hiervoor moeten teruggrijpen naar ons lichaam als heemeester. De sleutel bij traumaverwerking is niet de intense emotie maar de lichamelijke gewaarwording. Hij breidt hiermee het (zelf)helende vermogen van het lichaam uit van de genezing van het louter fysieke naar de genezing van de volledige mens, inclusief diens psychische pijnstukken.

Een traumatische reactie ontstaat niet door de gebeurtenis zelf, maar door onze reactie op de gebeurtenis. Bij een traumatische gebeurtenis komt er een enorme hoeveelheid energie vrij. Je kan dit vergelijken met het gaspedaal volledig indrukken en tegelijkertijd de rem volledig indrukken. Dit geeft een 'bevries-reactie'. Wanneer het gevaar geweken is, moet dit restant aan energie ontladen worden. Wanneer dit niet gebeurt, blijft dit restant in het zenuwstelsel gevangen, waar het ons lichaam en onze geest schade toebrengt. We moeten deze staat van onbeweeglijkheid of bevrozing die de traumatische gebeurtenis teweegbrengt afronden om het trauma te verwerken. Dit komt overeen met wat binnen de gestalttherapie gezegd wordt: dat je een onafgewerkte beweging of gestalt moet vervolledigen om het te kunnen loslaten en tot harmonie en integriteit te komen ("Onafgewerkte gestalt", 2021, z.p.).

Zolang de persoon in kwestie er niet in slaagt om de beweging af te maken, zal hij onbewust herhalingen van dit voorval ensceneren in zijn leven (Levine, 2007). Dit genereert een continue activeringscyclus die het lichaam in de staat van verhoogde paraatheid houdt. Deze herhalingen bieden een tijdelijke verlichting aan het organisme doordat het lichaam adrenaline en endorfinen vrijgeeft en zo de overweldigende emotie kan vermijden die bij de oorspronkelijke gebeurtenis hoort. Op die manier blijft de persoon in kwestie een speelbal van zijn trauma.

De her-enscenering gebeurt onbewust. Het is een dwangmatige herhaling die gestuurd wordt vanuit het reptielenbrein zonder dat de persoon in kwestie hier bewust voor kiest. Het reptielenbrein poogt op deze manier de natuurlijke cyclus van activering en deactivering alsnog te voltooien. We kunnen deze schijnbaar oneindige cyclus doorbreken met behulp van ons menselijke vermogen om onze innerlijke ervaring bewust waar te nemen. Wanneer we vertragen en alle fysieke waarnemingen en gevoelens die deze traumatische patronen oproepen bewust ervaren, kunnen deze patronen zichzelf voltooien. Op deze manier kunnen we de motivatie en de driften bereiken die ons in deze cyclus van her-enscenering dwingen en hen transformeren. Dit doorbreekt de cyclus. Levine noemt dit heronderhandeling.

Bij de cyclus van her-enscenering kunnen we de wereld als podium gebruiken. Je projecteert de herhaling van het trauma dan buiten jezelf. Op die manier verandert er niets wezenlijks. Dit zorgt ervoor dat het her-ensceneren slechts zelden zijn taak vervult. We kunnen een trauma pas transformeren door er innerlijk mee te werken. Het betreden van onze innerlijke wereld is iets dat niet gebruikelijk is in onze westerse cultuur. We zijn dit verleerd en belanden hierdoor snel in her-enscenering in de buitenwereld. Met geduld en aandacht kunnen we echter leren om de patronen die aan de grondslag van deze traumatische heropvoering liggen te ontmantelen. We hebben hiervoor alle middelen voor handen. Ons lichaam en instinct zullen ons aangeven waar we blokkades hebben en ervoor zorgen dat we niet te snel willen gaan. Ons verstand kan ons vervolgens ondersteunen door er middels omkadering voor te zorgen dat we niet overweldigd worden door de ervaring. Wanneer deze twee functies samenwerken en we rustig bij iedere stap de tijd nemen om de onverwerkte aspecten van de traumatische ervaring zich te laten ontvouwen, kunnen we het trauma verwerken. Op het 'podium van het lichaam' kan een trauma getransformeerd worden!

Met betrekking tot de onderzoeksvraag kunnen we hier dus uit meenemen dat bij de verwerking en ontlading van stress en trauma het lichaam een vooraanstaande rol speelt. Waar wij in het westen geneigd zijn om probleemoplossend te werken vanuit het mentale veld door te praten en zodoende ons inzicht te vergroten, stelt Levine dat om een werkelijke ontlading te bewerkstelligen er naast het delen van de ervaring door te praten ook een focus nodig is op de lichamelijke sensaties die de herbeleving van de ervaring met zich meebrengt.

3.5 Toepassing op de ervaring van de lockdown

Psycholoog Omer Van den Bergh ziet twee groepen van mensen: de ene die gedurende de lockdown nauwelijks aan rust toekwam zoals het zorgpersoneel, de andere die dan weer te weinig geprikkeld werd (Schaubroeck, 28 november 2020). Beide groepen functioneerden op een activatiestand die uit harmonie was. Gedurende de dag verzamelt je lichaam de nodige energie om de gevraagde fysieke en mentale activiteiten te volbrengen. 's Avonds gaat je lichaam ontladen en ontspannen. In ons zenuwstelsel is er zo een constante cyclus gaande die door de lockdown bij veel mensen verstoord werd. Beide groepen hebben nood aan een pauze meent Van den Bergh, zij het wellicht met een andere invulling. Waar het zorgpersoneel zowel fysiek als mentaal baat zal hebben bij rust, heeft de andere groep waarschijnlijk meer nood aan iets actievers zoals sporten of iets nieuws leren. Het is vooral een kwestie van opnieuw een evenwicht te vinden in de afwisseling van activatie en ontspanning van je zenuwstelsel.

Van den Bergh meent dat we niet zomaar uit kunnen gaan van standaard adviezen of 'kookboekenpsychologie' zoals hij dat noemt. Ieder mens is uniek en zal voor zichzelf moeten ontdekken wat zijn pauzeknop is. Dat doe je door je af te stemmen op je innerlijk kompas, door op

zoek te gaan naar waar jij je goed bij voelt. Belangrijk is om niet alleen voor het ‘snelle plezier’ te gaan zoals eten en seks. Als je alleen dit geluk van onmiddellijke bevrediging nastreeft, vergroot je op termijn een gevoel van leegte. Het zijn de dingen waar je echt deugd van hebt die op termijn je geluk daadwerkelijk vergroten, denk hierbij bijvoorbeeld aan dingen die je nieuwsgierigheid voeden, die je dichterbij anderen brengen of die je een goed gevoel over jezelf geven. Uit onderzoek blijkt dat mensen nood hebben aan drie dingen: **Autonomie** (zelf beslissingen kunnen nemen), **Betrokkenheid/verbondenheid** (sociale relaties), en **Competentie** (je voelt je goed in wat je doet). Dit wordt ook wel het ABC-model genoemd.

Dr. Gabor Maté, arts en auteur/spreker omtrent trauma, ziet net als zijn collega's uit eerdere bronnen dat de coronacrisis alle condities schept voor een collectief trauma (Maté, 2020, z.p.). In onze pogingen om dit trauma te voorkomen zijn we geneigd om pijn, angst, verdriet, kwaadheid etc. te onderdrukken en te vermijden. Het is echter de omgekeerde beweging die een trauma voorkomt. Maté citeert hier de psycholoog Gordon Neufeld: “We shall be saved in an ocean of tears”. Alleen door deze rauwe en intense gevoelens te doorleven, kunnen we terug volledig aanwezig zijn bij onszelf. Anders zetten deze onderdrukte emoties zich vast in ons zenuwstelsel waardoor op korte of langere termijn allerhande traumaresponsen zoals dissociatie het gevolg zullen zijn (Levine, 2007).

Deze actie van het doorleven van moeilijke emoties wordt bemoeilijkt door de opgelegde fysieke afstand (Maté, 2020, z.p.). Aanraking is essentieel voor mensen, het is één van de meest elementaire vormen van verbinding. In tijden van rouw is het gebruikelijk dat mensen samenkomen om samen te rouwen, elkaar te omhelzen, samen te bidden, samen te eten. Om elkaar bij te staan in de ervaring van rouw. Eén van de uitdagingen om trauma te voorkomen waar we nu collectief mee geconfronteerd worden, is het alleen rouwen. Het is de uitdaging om in dit alleen rouwen toch manieren te vinden om ‘samen’ te zijn. Mensen vinden hier prachtige manieren voor. Dit toont aan dat we niet noodzakelijk overspoeld hoeven te worden door de gebeurtenissen, maar dat we hierdoor kunnen groeien.

De coronacrisis toont pijnlijk helder de ongelijkheid in onze samenleving. De sterftcijfers (Amerikaanse cijfers) ten gevolge van covid-19 liggen veel hoger bij Afro-Amerikanen dan bij blanke Amerikanen, ook wanneer ze dezelfde zorgen krijgen. Dit linkt Maté aan de ongelijkheid in de samenleving waardoor Afro-Amerikanen veel vaker in overlevingsmodus zitten met een zeer hoog stressniveau. Dit heeft een negatieve impact op hun fysieke gezondheid en op hun immuunsysteem, wat hen daarmee veel kwetsbaarder maakt in deze pandemie. Ook misogynie (vrouwenhaat) en geweld ten aanzien van kinderen werden zichtbaarder door de coronacrisis. Dat de meldingen van familiaal geweld pijlsnel de hoogte in schoten tijdens de lockdown werd ook in ons land opgetekend (“Cijfers bevestigen schaduwzijde lockdown: meldingen van familiaal geweld stijgen”, z.d., z.p.).

Gabor Maté benadrukt nogmaals dat het doorleven van verdriet en andere intense emoties de sleutel is om trauma ten gevolge van de lockdown te voorkomen (Maté, 2020, z.p.). Zodra je in jezelf spanning waarneemt, raadt hij aan om de tijd te nemen om bij dat gevoel aanwezig te zijn, het te accepteren en het stille aandacht te geven. Deel deze gevoelens indien mogelijk met iemand die je vertrouwt. Verder roept hij op om de lessen die deze globale pandemie ons brengt inzake (sociale) ongelijkheid ter harte te nemen.

3.6 De coronacrisis vanuit een polyvagaal perspectief

Wij mensen zijn een sociale soort. Dit houdt in dat we voor onze overleving afhankelijk zijn van co-regulatie van ons zenuwstelsel door middel van sociale interactie (Porges, 2020, z.p.). We bespraken het concept van co-regulatie al, waarbij de zenuwstelsels van twee personen zich via de ventrale vagus op elkaar afstemmen en op die manier opnieuw een gezonde balans vinden.

De elementen van co-regulatie, wederkerigheid, verbondenheid en vertrouwen zorgen ervoor dat ons zenuwstelsel zijn harmoniserende functie opneemt (homeostase) en zo een link creëert tussen onze mentale en fysieke gezondheid. Porges verwijst hier naar de bioloog Theodosius Dobzhansky die stelt dat het niet zozeer de fysieke kracht dan wel de verbondenheid is die het evolutionaire succes van de menselijke soort bepaalt. Deze bioloog stelde dat de 'survival of the fittest' misschien eerder zou moeten zijn de 'survival of the gentlest' omdat voor overleving vaak wederzijdse hulp en samenwerking nodig zijn.

De optimale veerkrachtige persoon heeft de mogelijkheid om zich te co-reguleren met iemand die hij vertrouwt. Idealiter reageert de persoon aan wie hij zijn huidige toestand, gevoelens en ervaring toevertrouwt hierop met warme verwelkomende gezichtsuitdrukkingen, praat hij doorleefd en met intonatie en toont hij ook in zijn non-verbale fysieke communicatie dat hij beschikbaar en aanwezig is. De ventrale vagus, die instaat voor verbondenheid maar ook voor herstel en rust, loopt via de gezichts-zenuwen en de stembanden. Deze verwevenheid verklaart waarom gezichtsuitdrukkingen en intonatie zo bepalend zijn in onze inschatting van de ander: is die persoon te vertrouwen of boezemt hij angst in? Gezichtsuitdrukkingen en de intonatie bij het spreken zijn bijgevolg de basis voor sociale communicatie, samenwerking en verbondenheid.

De polyvagaal theorie toont dat er een hiërarchie is in de werking van het zenuwstelsel. Wanneer we angst ervaren worden de zenuwen die instaan voor verbondenheid buiten spel gezet. De coronacrisis genereert een staat van bedreiging en angst die onze verbondenheid ondermijnt en daarmee onze mentale en fysieke gezondheid in gevaar brengt. Langdurige gevoelens van bedreiging destabiliseren ons autonome zenuwstelsel, wat resulteert in viscerale organen die niet meer optimaal functioneren (dit zijn de organen die gereguleerd worden door het autonome

zenuwstelsel) en een mentale gezondheid die bergaf gaat. De maatregelen die genomen worden om de coronacrisis in te dammen zorgen ervoor dat we ons niet kunnen co-reguleren met elkaar. In normale omstandigheden verbinden we ons met anderen en kalmeren de vocale intonatie en de gezichtsuitdrukkingen van dit samenzijn ons zenuwstelsel dat in overdrive is. Dit valt nu volledig weg. Ons beschermingsmechanisme gaat in eerste instantie in chronische activatie. Het sympathische zenuwstelsel draait overuren. Vervolgens gaan we naar immobilisatie door de shift naar de dorsale vagus uit het parasympathische zenuwstelsel. Wanneer deze staat van zijn te lang aanhoudt resulteert dit in dissociatie, sociale isolatie, wanhoop, verlies van zingeving, depressie, ...

Het polyvagaal perspectief biedt inzicht in hoe de kwetsbaarheid die we ervaren ten aanzien van Covid-19 en hoe de opgelegde maatregelen van 'social distancing' en quarantaine ons zenuwstelsel beïnvloeden. Deze kennis is cruciaal om een adequaat antwoord te kunnen bieden op de crisis die we nu ervaren en om onze fysieke en mentale gezondheid te kunnen ondersteunen.

Doordat we trachten besmetting met het coronavirus te vermijden, gaat ons autonome zenuwstelsel naar een staat van verdediging. Dit houdt in dat we naar de activatie-stand schakelen met het sympathische zenuwstelsel. Voor onze gezondheid is het nodig dat er een afwisseling plaatsvindt tussen het sympathische zenuwstelsel dat staat voor activatie en het parasympathische zenuwstelsel dat staat voor rust en herstel. Om de stress die ontstaat door de activatiestand van het sympathische zenuwstelsel te kunnen ontladen, gaan we van nature op zoek naar iemand die we vertrouwen omdat de verbondenheid met deze betrouwbare andere ons zenuwstelsel automatisch zal kalmeren en doet schakelen naar de ventrale vagus van ons parasympathische zenuwstelsel. Op die manier ervaren we verbinding, rust en herstel. Tijdens de coronacrisis houdt dit contact, dat normaal gezien regulerend en harmoniserend zou zijn, echter een bedreiging van besmetting in. Waar we doorheen de evolutionaire geschiedenis telkens het sociale contact konden opzoeken als tegengif voor bedreiging, kan dit nu voor het eerst niet meer.

Er is geen eenvoudige oplossing om met deze paradox om te gaan, maar de moderne technologie biedt ons mogelijkheden. In deze tijd zijn er mogelijkheden om elkaar te ontmoeten zonder dat we fysiek bij elkaar zijn. We moeten leren om in deze contacten zoveel mogelijk echt aanwezig te zijn, zodanig dat we veiligheid en verbondenheid kunnen bieden aan elkaar in deze ontmoetingen. We moeten leren om gevoelens en niet alleen maar woorden te delen via het scherm. We zullen ons zenuwstelsel moeten trainen om meer actief betrokken te zijn bij virtueel contact en om aandacht te hebben voor de gezichtsuitdrukkingen en intonatie die getoond wordt. Tot nu toe werden videobeelden voornamelijk gebruikt als entertainment bij films, of voor onderwijs. We moeten nu leren om ook echt te verbinden via dit medium.

Tot nu toe waren we ook gewend om te multitasken terwijl we naar een scherm keken. Dit zorgt ervoor dat ons zenuwstelsel niet betrokken is bij de ontmoeting die plaatsvindt. We moeten leren om volledig aanwezig te zijn in het online gesprek, zonder te multitasken. De virtuele wereld van

communicatie biedt vele mogelijkheden wanneer we deze betreden met de kennis van wat ons zenuwstelsel nodig heeft om te kunnen ontladen en verbinden.

3.7 Besluit

Wat ik uit deze invalshoek vooral meeneem is hoe belangrijk de menselijke verbinding is voor onze gezondheid, zowel fysiek als mentaal, en voor ons algehele welzijn. En ook hoe belangrijk de verbinding met ons eigen lichaam is als toegangspoort tot heling en verbinding. Ik ben oprecht verbaasd en onder de indruk van de complexiteit maar ook de schoonheid van ons fysieke functioneren en welke mechanismen er allemaal in ons lichaam schuilen die ons in staat stellen tot verbondenheid met elkaar. Soms reageert ons lichaam een beetje te kort door de bocht, bijna als een overbezorgde moeder die het zekere voor het onzekere neemt om haar kind te beschermen: 'Better safe than sorry'. Inzicht in deze patronen en mechanismen kan ons dan helpen om adequater te reageren in plaats van de speelbal te zijn van onze automatische biologische reacties. Deze informatie biedt alvast veel mogelijkheden voor verandering en verbetering. Een hoopgevende invalshoek! Ik kijk er naar uit om met deze informatie verder aan de slag te gaan bij de veranderingsdoelen.

Hoofdstuk 4 Levensbeschouwelijke invalshoek

4.1 Inleiding

Het levensbeschouwelijke is een poging van de mens om zin te geven aan zijn bestaan. De mens plaatst zijn persoonlijke kleinmenselijke levensverhaal binnen een groter verhaal. Op die manier probeert hij betekenis te geven aan zijn ervaringen. In de psychologische invalshoek zagen we al hoe belangrijk het is dat je de dingen die jou overkomen binnen een ruimere context kan plaatsen zodat ze vervolgens een volwaardig deel kunnen worden van jouw levensverhaal (Rümke, 2011). We gaan in deze invalshoek onderzoeken op welke manieren mensen dit doen en of er manieren zijn die meer of minder succesvol zijn. Dit om een beter beeld te krijgen van welke hulpbronnen er binnen het levensbeschouwelijke aangeboord kunnen worden om meer verbinding te ervaren, ook in deze uitdagende tijden van lockdown ten gevolge van de coronapandemie.

4.2 Toeval, of de zoektocht naar een causaal verband

Ieder mens is op zoek naar betekenis en zingeving. In de coronacrisis klinkt de stem van complotdenkers in deze zoektocht naar betekenis en verklaringen luider dan ooit tevoren. Van waaruit ontstaat dit complot denken en waarom floreert het in deze crisis? De Standaard ging hierover in gesprek met filosoof Johan Braeckman van de UGent en met VUB-onderzoekster Nathalie Van Raemdonck, die specifiek onderzoek doet naar complottheorieën (Heremans, 24 juni 2021).

Veel mensen hebben de metafysische overtuiging dat niets toevallig gebeurt. Je kan toeval definiëren als “dat waar geen plan achter zit” (Heremans, 24 juni 2021). Aangezien we met meer dan zeven miljard mensen op deze aarde leven, is het zeer aannemelijk dat veel dingen simpelweg toevallig gebeuren, door een toevallige samenloop van omstandigheden. Maar uiteraard bestaan er ook causale verbanden. Zonder causale verbanden zou het leven immers totale chaos zijn.

Het zoeken naar patronen binnen de toevalligheden van het leven is een manier om een gevoel van controle te krijgen. Het is een zoeken naar houvast. “Het idee dat alles willekeurig gebeurt, is ondraaglijk en onleefbaar. Dus leggen we verbanden die er niet altijd zijn.” zegt Braeckman (Heremans, 24 juni 2021). Het zien van patronen is een primair overlevingsinstinct dat ons goed kan dienen. Het probleem is dat we vaak patronen menen te zien die er niet zijn.

Ook journalisten trappen soms in de val van het complot denken. Dat is op zich niet heel vreemd omdat het hun job is om verbanden te zoeken. Alles staat of valt dan met bewijslast. Want er zijn natuurlijk soms ook échte complotten, zoals recent nog het PFOS-schandaal en in het verleden

bijvoorbeeld de Agusta-affaire. Braeckman ziet hier als verschil tussen wetenschappers (of journalisten) en complotdenkers dat een wetenschapper die een verband legt alles in het werk zal stellen om zijn verband te ontkrachten alvorens hij het als bewezen acht. Een complotdenker daarentegen zoekt op allerlei manieren bevestiging voor het verband dat hij meent te zien en negeert de argumenten die dit verband zouden ontkrachten.

Het zoeken naar patronen in toevallige gebeurtenissen is dus een zeer normaal menselijk gegeven. Toch schiet dit bij sommige mensen door naar complotdenken. Wat zou maken dat sommigen hier gevoeliger aan zijn? Van Raemdonck vertelt dat het zien van verbanden en patronen waar deze er niet zijn, het complot denken dus, 'apofenie' heet. Hardnekkige apofenie kan zelfs doorslaan naar psychoses. De neiging die deze mensen hebben om toeval uit te sluiten kan soms erg ver gaan en is niet altijd even onschuldig.

Dit beantwoordt echter nog steeds niet de vraag waarom de ene mens wél een complot denker wordt en de andere niet. Sluitende antwoorden zijn er niet voor deze vraag, maar het valt op dat veel van de bekende complotdenkers dit pas geworden zijn na een ingrijpende traumatische gebeurtenis in hun leven. We zagen al dat het bij trauma lijkt alsof de vloer onder je voeten weggevaagd wordt en dat de realiteit plots niet meer is zoals je ze voorheen kende (Johnson, 2020). Braeckman meent dat dit ervoor zorgt dat men opnieuw op zoek gaat naar een verklaring voor de gebeurtenissen rondom zichzelf (Heremans, 24 juni 2021). Iemand die uit evenwicht gebracht is, gaat op zoek naar een nieuwe betekenis en zal in zijn zoektocht naar houvast misschien te snel patronen menen te zien. Want zelfs een negatieve verklaring zoals een complot is nog altijd beter dan helemaal geen verklaring en daardoor overgeleverd te zijn aan een willekeurige chaos...

4.3 Maakt religie gelukkig?

Een andere manier om betekenis te geven aan de realiteit is religie. Mensen die een deel zijn van een religieuze gemeenschap zijn gelukkiger dan hun medemensen die dit niet zijn (Coumans, 2014). Opvallend is dat dit vooral het geval blijkt te zijn voor mensen die minstens één keer per week het gebedshuis van hun religie bezoeken. Degenen die wel een religie aanhangen, maar deze niet praktiseren door het regelmatig bezoeken van hun gebedshuis, zijn minder gelukkig dan mensen die geen religie aanhangen. Dit is zonder meer interessant om verder te onderzoeken! Wat is het dan precies dat maakt dat deze mensen zich gelukkiger voelen? Wat is de meerwaarde van het kerkbezoek (of moskee, synagoge, ...) in hun leven?

Factoren die als mogelijke antwoorden naar voren komen zijn de sociale steun en de vriendschappen met gelijkgestemden. Verder wordt er gewezen op het samenhangende kader dat een religie kan bieden. Ook op het vergroten van zelfcontrole en op het beter omgaan met stress blijkt religie een positief effect te hebben. Onderzoek heeft uitgewezen dat er een recht evenredig

verband is tussen de frequentie van kerkbezoek (of moskee, synagoge, ...) en de mate van zelfcontrole en positieve omgang met stress. Dit regulerende effect van religie is ook een beschermende factor bij gedragsproblemen van jongeren (Timmer, 2017). Ook het beschermende effect bij jongeren wordt in verband gebracht met de sociale context van de religieuze gemeenschap, die ten aanzien van de jongeren zowel steunend als controlerend optreedt. Verder biedt religie ook allerlei positieve coping mechanismes aan jongeren die ervoor zorgen dat ze minder snel probleemgedrag zullen vertonen of dat dit probleemgedrag zich op latere leeftijd niet evolueert naar delinquente criminele feiten.

Het fenomeen van 'religieuze coping' oftewel het teruggrijpen naar religie bij ziekte of trauma is een gegeven dat in het kader van de coronacrisis relevant kan zijn (Coumans, 2014). Het lijkt alsof de mens van nature het helende en regulerende aspect hiervan aanvoelt. We zagen bij Rümke (2011) in de psychologische invalshoek reeds dat het plaatsen van het eigen verhaal binnen een ruimere context cruciaal is voor heling. En laat dat nu net zijn wat religie kan bieden: een verhaal van zingeving. Daarnaast biedt het zingevingverhaal van keuze meteen ook een set van handvaten om als goed mens te leven. Het geeft als het ware een handleiding voor het leven en stimuleert je om jezelf te beheersen en constructief om te gaan met stress. Op die manier kan religie angsten en driften helpen reguleren. Daarnaast is het sociale aspect van de religie een belangrijke bijdrage aan het welzijn. Het gevoel een deel te zijn van een groep stelt ons als mens gerust. We zijn sociale wezens. Onze gevoelens van verbondenheid en 'deel zijn van' zijn rechtstreeks gelinkt aan onze overlevingsdrang. Het is een diepgeworteld oerverlangen waarvan de inwilliging ons op een diep niveau helpt ontspannen: we zijn niet langer alleen, we zijn veilig...

4.4 Belonging

Het sociale aspect van de religieuze beleving levert een positieve bijdrage aan het algehele welzijn. Blijkbaar kan religie dit gevoel van verbondenheid genereren. Ongetwijfeld zijn er ook andere manieren om ditzelfde gevoel van verbondenheid te kunnen ervaren. Jezelf een deel weten van een groter geheel wordt ook wel aangeduid met de Engelse term 'belonging' (Hagerty, Lynch-Sauer, Patusky, Bouwsema, & Collier, 2004). Dat 'groter geheel' waar men zich deel van voelt kan zowel een systeem zijn als echt een fysieke plaats of omgeving. Ik kies ervoor om in deze bachelorproef verder de Engelse term 'belonging' te gebruiken omdat dit woord een rijkere en meer adequate betekenis heeft dan de Nederlandse vertalingen 'thuishoren', 'erbij horen' of 'samenhoren'.

We baseren ons zelfbewustzijn niet alleen op onze unieke karaktereigenschappen of ons individuele zelf (Pogosyan, 2017, z.p.). We nemen ook onze relaties en verbindingen met belangrijke anderen en dus ons relationele zelf mee in ons zelfbeeld én ook de sociale groepen waarmee we ons identificeren oftewel ons sociale zelf. Dat het sociale en relationele zelf een significant onderdeel vormen van ons zelfbeeld toont aan hoe belangrijk anderen zijn in ons leven. We navigeren in onze ervaringen, keuzes en gedrag continu tussen "ik" en "wij". Dit benadrukt nog eens extra hoe groot ons menselijk verlangen is naar 'belonging'.

Er zijn verschillende manieren om 'belonging' te ervaren. Sommigen ervaren het slechts in relatie tot één of twee dichte vrienden (Hall, 2014, z.p.). Anderen ervaren het op een veel grotere schaal, veeleer met de mensheid als geheel en dus ook met mensen die ze niet persoonlijk kennen. Soms zie je dat mensen de nood voelen om anderen uit te sluiten, omdat er voor hen ook mensen moeten zijn die er niet bij horen om het gevoel te versterken van er wél bij te horen. Dit is echter een gevaarlijke beweging, aangezien zelfs één moment van uitsluiting extreme reacties kan veroorzaken bij de uitgeslotene, gaande van pijn en conflict tot het verlies van zelfcontrole en het afnemen van welzijn.

'Belonging' ontstaat door kwetsbaarheid (Pogosyan, 2017, z.p.). Wanneer je iemands kwetsbaarheid waarneemt, word je aangemoedigd om vragen te stellen aan die persoon en om verhalen te delen. Op die manier creëer je verbinding en 'belonging'. Ook gedeelde ervaringen zorgen voor dat gevoel van 'belonging'. Die gedeelde ervaring kan heel concreet en persoonlijk zijn zoals bijvoorbeeld bij een praatgroep voor kankerpatiënten. Maar de gedeelde ervaring kan ook heel ruim en bijna onpersoonlijk zijn, bijvoorbeeld een meewarige glimlach die je deelt met iemand die samen met jou op het treinperron staat te wachten terwijl er een vertraging van een half uur wordt aangekondigd. Zelfs zulke kleine interventies van sociale 'belonging' hebben langdurige positieve effecten. Je zou elk moment van 'belonging' kunnen zien als een psychologisch hulpmiddel of medicijn dat je meeneemt in je verdere leven. Wanneer je een moeilijk moment of een moeilijke periode meemaakt, weten we ondertussen dat de impact van deze gebeurtenis vooral bepaald wordt door de betekenis die wij er aan geven. Wanneer we gebeurtenissen interpreteren vanuit een minder bedreigend kader is hun impact veel minder groot en staan we veerkrachtiger in het leven. Dat is waar 'belonging' een belangrijke rol kan opnemen!

In het kader van een onderzoek schreven in Stanford University de laatstejaars bemoedigende boodschappen omtrent de studielast aan de eerstejaars. Dit leidde tot een aanzienlijke verbetering van de studieresultaten! In plaats van hun tegenslagen of moeilijkheden te ervaren als een falen en daarmee in een gevoel van verlatenheid en niet-thuishoren terecht te komen, konden de eerstejaars hun tegenslagen zien als beperkt in tijd. Het was een tijdelijke moeilijkheid waar ze gewoon doorheen moesten. Bovendien waren ze niet alleen met deze moeilijkheden. Door de boodschappen van de laatstejaars werden hun moeilijkheden als het ware gedeelde moeilijkheden. 'Belonging' is de bevestiging dat we niet alleen zijn, zelfs in tijden van eenzaamheid, moeilijkheden en isolatie. Het vertelt ons dat onze verhalen van waarde zijn en dat onze ervaring van belang is. Op die manier is 'belonging' misschien wel hét medicijn om ons doorheen de isolatie van de coronapandemie te helpen!

Wat de ervaring van 'belonging' nog verdiept en nog meer verankert is wanneer we dit gevoel van 'belonging' aan anderen kunnen schenken. Als je iemand helpt, is het alsof je zelf ook gevoed wordt door die ervaring. We hebben allemaal iets te geven, al is het maar een glimlach. Zoals het

spreekwoord luidt “A smile travels a long way”. Gevoelens van verbondenheid en ‘belonging’ kan je elke dag opnieuw voeden door aandacht te besteden aan je relaties. Want we hebben anderen nodig om volledig onszelf te kunnen zijn. Zeker in tijden van lockdown en afzondering is het van het grootste belang om voeding te geven aan je relaties, zowel de persoonlijke als de algemeen menselijke relaties. Want verbinding en ‘belonging’ zijn medicijnen die ons samen als mensheid doorheen deze moeilijke periode van afzondering kunnen helpen!

4.5 Helende verhalen

Steeds vaker wordt verwezen naar de helende en verbindende kracht van verhalen en storytelling. We zagen reeds dat we gemoedsrust vinden en een nieuw begin in ons leven kunnen initiëren wanneer we er in slagen heftige en moeilijke gebeurtenissen ten volle te aanvaarden en toe te voegen aan onze eigen biografie en levensverhaal (Rümke, 2011). Dit gaat uit van het levensverhaal als een verhaal dat zich dag na dag aan ons ontvouwt en waarmee wij als mens een weg te gaan hebben, gaande van exploratie tot aanvaarding. Susanne Kruys pleit voor het gebruik van wat zij noemt de ‘biografische dialoog’ om te leren zin en richting te geven aan je eigen leven (Kruys, 2018). De vragen die zij hierin centraal stelt zijn ‘Wie ben ik?’, ‘Wat kan ik?’ en ‘Wat wil ik?’. Door met een cliënt rond deze vragen in dialoog te gaan, kan je deze persoon er naar begeleiden om zich de rol van hoofdpersoon toe te eigenen in zijn eigen levensverhaal in plaats van zoals zij het benoemt “figurant te zijn in het verhaal van de buitenwereld en de omstandigheden” (Kruys, 2018, p. 17). In de coronacrisis kan je op deze manier mensen begeleiden om uit de slachtofferrol te stappen waarbij deze situatie hen overkomt en zij het hulpeloos moeten ondergaan. Je kan hen helpen om een actievere rol op te nemen en een shift van perceptie door te voeren waardoor ze zich hun verhaal opnieuw kunnen toe-eigenen en terug vanuit kracht zelf sturing te geven aan hun leven, binnen de uiterlijke beperkingen van de lockdown.

Rümke (2011) vertelt dat mensen vaak aangeven dat de schokkende gebeurtenis of het trauma dat ze meemaakten hun leven uiteindelijk rijker gemaakt heeft. Als mens zijn ze gegroeid en ervaren ze meer diepgang in hun leven. Dit toont dat ingrijpende levensgebeurtenissen na verloop van tijd ook een uitgesproken positieve impact kunnen hebben. De welbekende psychoanalyticus C.G. Jung gaat hier nog een stapje verder in en stelt dat het soms aangewezen kan zijn om een crisis te initiëren in iemands leven teneinde een positieve groei in diens persoonlijke ontwikkeling te kunnen genereren (Smith, 1990). In ieder geval toont dit aan dat het niet per definitie nodig is om zwaarmoedig te kijken naar de mogelijke traumatische gevolgen van de gedwongen afzondering die de coronacrisis ons brengt.

Als we de leringen van Jung ter hand nemen, zien we dat we verhalen ook kunnen zien als leidraad (von Franz, 1996). Met name sprookjes zou je veeleer kunnen zien als overleveringen van oude kennis dan wel als een vermakelijk tijdverdrijf voor kinderen. Jung nam de archetypes en de verhaallijnen in sprookjes en mythen als metaforen voor innerlijke krachten en gebruikte deze om zijn patiënten te begeleiden en te ondersteunen in hun groei. Hiermee wou hij hun zelfinzicht

vergroten zodat ze beter in staat zouden zijn om een harmonieuze samenhang te creëren in hun dagelijkse leven, maar bovenal om hen te helpen tot een volledige individuatie te komen. Indivduatie is één van de kernbegrippen van de Jungiaanse psychologie (Sleegers, december 2005, z.p.). Het betreft een universeel menselijk gegeven. Mensen verlangen er enerzijds naar om zich verbonden te voelen. Tegelijkertijd willen ze ook uniek en op zichzelf staand zijn. Wie in zichzelf een evenwicht kan bekomen tussen deze beide verlangens heeft de individuatie afgerond. Dit blijft echter een levenslange evenwichtsoefening, waarbij je gaandeweg meer en meer je ware zelf wordt.

Wanneer we deze oude verhalen – de sprookjes en mythen- zien als een overlevering van kennis van onze voorouders plaatst dit ons op één lijn met onze afkomst. Dit kan een beleving van ‘beloning’ genereren doordat je zo de verbinding met je wortels ervaart. Als afstammeling van je voorouders word je als kind opgenomen in een familie. Door de wijsheid die geschonken wordt middels de verhalen krijg je bovendien een geschenk vanuit deze ‘familie’. Voor mensen die als kind een moeilijke hechting hadden, kan deze vorm van ‘thuiskomen’ bijzonder helend werken. Ook hier merken we dat het vooral de beeldvorming en de perceptie zijn die het effect van iets bepalen. De meeste mensen krijgen niet automatisch een gevoel van thuiskomen bij sprookjes, of toch niet heel bewust. Wanneer het sprookje echter ontvangen wordt als geschenk en als leidraad van je voorouders geeft dat een heel andere beleving.

Joke Goudswaard omschrijft het als volgt: “Een helend verhaal gaat over wat van waarde is en nooit verloren gaat, hoeveel er ook beschadigd is. Het gaat over de terugkeer naar onszelf, over de essentie van het leven.” (Goudswaard, & Veenbaas, 2018, p. 5). Op die manier is een verhaal zowel helend als verbindend. Het vertellen van een verhaal zet meteen een sfeer neer van verbondenheid en van verwondering. Het toont pijnlijke en moeilijke dingen, maar het verschaft tegelijkertijd ook hoop. Dit gevoel van hoop is wat overblijft nadat het verhaal verteld is en dat is wat mensen terug meenemen naar huis achteraf. Tijdens de coronacrisis hebben verhalenvertellers zich wereldwijd gegroepeerd in kleine collectieven om online vertelvoorstellingen te organiseren. Zo is er in Vlaanderen bijvoorbeeld onder andere het collectief de Wildwood Sisters (“De Wildwood Sisters”, z.d., z.p.). Op die manier komt het hoopgevend en verbindende aspect van de verhalen tot bij mensen thuis, in alle veiligheid, in hun eigen living.

We zien dat er verschillende manieren zijn om verhalen in te zetten voor betekenisgeving, zingeving en om een gevoel van verbondenheid te creëren. Het zal van de situatie en van de persoon afhangen welke het meest zinvol is. In ieder geval biedt dit medium veel mogelijkheden om verbinding te ondersteunen en faciliteren, ook wanneer we niet fysiek kunnen samen komen.

4.6 Besluit

De mens tracht op een veelheid aan manieren betekenis te geven aan zijn bestaan. Deze betekenisgeving is onlosmakelijk verweven met (het zoeken naar) verbinding. We zoeken namelijk naar waar we bij horen, waar we mogen thuiskomen. Ieder mens heeft van nature de behoefte en het verlangen om deel uit te maken van een geheel. Dat geheel kan van alles omvatten: het kan de gedeelde menselijkheid zijn, het kan familie zijn of bepaalde vrienden, een gezamenlijke woonplaats of afkomst, gedeelde geloofsovertuigingen, ... Werkelijk alles kan een aanzet tot verbondenheid zijn.

Voor het vinden van betekenis en zingeving grijpen mensen vaak terug naar hun eigen biografie. Ze zoeken hierin de rode draad, de zin en de betekenis. Het eigen leven wordt dan als referentiekader genomen. Bij religie wordt er iets groters dan het eigen leven genomen om de betekenisgeving op af te stemmen. Bij 'belonging' wordt er gekeken naar de relatie met de ander, het medemenselijke, om zingeving en verbinding met het leven te vinden of te creëren.

Wat bij alle bronnen binnen deze invalshoek terugkeert, is dat het de kleine dingen zijn die het verschil maken. Een gedeelde glimlach met een vreemdeling op straat kan al zoveel betekenis geven! Het kan voor die ander een ervaring van 'belonging' zijn, van zich gezien weten, en daarmee een cruciale bijdrage leveren aan diens veerkracht en welzijn. Wij mensen zoeken elkaar op, hebben elkaar nodig, en kunnen zoveel bijdragen aan elkaars ervaringen van welbehagen en verbinding. Dit is misschien wel de meest hartverwarmende en hoopgevende invalshoek, omdat eruit blijkt dat we in elke omstandigheid zoveel tools en mogelijkheden hebben om de wereld beter te maken voor elkaar en om het leven draaglijker en warmer te maken. De psychologische druk en de moeilijkheden die de lockdown teweegbrengt lijken plots zo futiel wanneer je hen plaatst naast het menselijke potentieel tot verbinding. 'We are wired to connect', en daar kan geen enkele crisis ons vanaf brengen.

Hoofdstuk 5 Veranderingsstrategieën

5.1 Inleiding

In mijn veranderingsdoelen richtte ik me vooral op het versterken van de ervaring van verbinding, zonder expliciet stil te staan bij de invloed van de lockdown. Doorheen mijn literatuurstudie werd me echter meer en meer duidelijk hoe groot de impact van de lockdown is op ons gezamenlijke psychische welzijn. De coronacrisis wordt door vooraanstaande trauma-experten gelabeld als een collectief trauma. Dat is niet niks! Toch hoeft een trauma op lange termijn geen negatief gegeven te zijn. Het kan zelfs een verrijking betekenen. Om dit te bereiken is er echter wel een stuk heling en bewustwording nodig. Het thema van traumaheling bleek ook belangrijk te zijn omdat de geschiedenis die je met je meedraagt een belangrijke factor is in je capaciteit tot verbinden. Je hechtingsstijl en de omgeving waarin je opgroeide bepalen voor een groot stuk, zelfs tot op het fysieke niveau, in hoeverre je een bevredigende verbinding kan aangaan met belangrijke anderen. Ook hier zijn bewustzijn en heling noodzakelijk.

Hoewel traumaheling een belangrijke component is om je vermogen tot verbinden te vergroten, is het zeer moeilijk zometerwijl onmogelijk om dit binnen deze veranderingsstrategieën een plaats te geven. Je kan hier namelijk noch als hulpverlener noch op overheidsniveau de correcte intimiteit en de nodige veiligheid en opvolging voor bieden. Verbinding is een zeer persoonlijk en intiem thema, zeker wanneer je het ook voor een deel gaat terugkoppelen naar trauma. De grootste veranderingen en verbeteringen dienen binnenin jezelf te gebeuren: je innerlijke werk opnemen, traumaheling, je perceptie shiften, ... Aangezien dit zodanig diep in de privésfeer ligt, kan je hierin als Gezinswetenschapper eigenlijk alleen maar een bijdrage leveren door correct door te verwijzen naar geschikte hulp en ondersteuning. Daarnaast kan je inzetten op sensibilisering.

De keuze voor sensibilisering is niet zo gek aangezien deze thematiek binnen onze huidige samenleving weliswaar een bijzonder grote invloed uitoefent maar toch uitzonderlijk onderbelicht wordt. De algemene kennis van de mechanismen die verbinding mogelijk maken of net bemoeilijken is bijzonder beperkt. Zelfs ik die al lang een grote interesse heb in dit thema en hier veel affiniteit mee voel, was zeer verrast door wat ik allemaal leerde gedurende mijn literatuurstudies. Ik merk dat ik zin heb om deze kennis van de daken te schreeuwen omdat ik oprecht geloof dat meer inzicht hierin zich zal vertalen naar een aanzienlijke verbetering van de algehele levenskwaliteit.

Er is eigenlijk een algehele wijziging in onze cultuur nodig om te leren op een gezonde manier om te gaan met stress en in verbinding te gaan met anderen. Bij de doelgroep van de volwassenen trek ik daarvoor de kaart van de sensibilisering. Uitgaande van de nood aan een algehele mentaliteitswijziging opper ik ook een paar concrete mogelijkheden die binnen het onderwijsveld geïmplementeerd kunnen worden. Kinderen zijn nog open van geest en zij zullen tenslotte de toekomst vormgeven vanuit hun referentiekader. Zij zijn een zeer dankbare doelgroep om mee aan

de slag te gaan binnen de thematiek van stresshantering en versterking van verbinding. Als zij tools en kennis aangereikt krijgen die hun veerkracht en hun capaciteit tot verbinding vergroten, is de impact hiervan op onze maatschappij ongezien. De veranderingsstrategieën op onderwijsniveau zijn in mijn beleving de meest hoopgevende en bieden de meeste kans op effectief waarneembare verbeteringen in de samenleving.

Ik benoem vaak de doelstelling van stresshantering. Dit is geen onderdeel van mijn oorspronkelijke veranderingsdoelen, maar ik neem ze hier toch mee omdat ik vooral in de biologische invalshoek ontdekt heb hoe cruciaal deze kwaliteit is om de capaciteit tot het ervaren van verbinding te ontwikkelen en versterken. Doorheen mijn literatuurstudie leerde ik dat wanneer we investeren in het versterken van veerkracht en verbinding dit ook in tijden van lockdown en afzondering een grote meerwaarde blijkt te zijn. De ervaring die iemand heeft van een lockdown wordt positief beïnvloed wanneer deze persoon in zichzelf de nodige tools en inzichten ontwikkeld heeft om met stress om te gaan en om in verbinding te kunnen gaan met anderen. Daarom kies ik ervoor om bij deze veranderingsstrategieën mijn focus te leggen op veerkracht, stresshantering en verbinding in hun algemeenheid en niet specifiek binnen de context van een lockdown. Het is belangrijk om ervoor te zorgen dat het maatschappelijke niveau van psychisch welzijn en de ervaring van verbinding tussen mensen naar een hoger niveau getild wordt om er zodoende voor te zorgen dat de bevolking voldoende weerbaar is om mogelijke toekomstige lockdowns heelhuids door te komen. Er is nog veel werk aan de winkel. Ik deel graag enkele ideeën hieromtrent!

5.2 Veranderingsstrategie 1: psychologie

Toen we vanuit de psychologische invalshoek naar verbinding gingen kijken, kwamen vooral trauma en hechting op de voorgrond te staan. In eerste instantie omdat trauma en hechtingsstoornissen een hypotheek leggen op je vermogen om verbinding aan te gaan. In tweede instantie omdat we trauma kunnen benoemen als een schokkende gebeurtenis die je leefwereld ingrijpend verandert en de periode van lockdown in dat licht gezien kan worden als een collectief trauma. Traumaheling is dan ook een cruciaal onderdeel van het versterken van de (ervaring van) verbinding. Zoals ik reeds eerder aangaf, is het als Gezinswetenschapper echter niet mogelijk om dat stuk op te nemen. Wel kan je als Gezinswetenschapper contextversterkend gaan werken en bijdragen aan de innerlijke veerkracht. Mogelijkheden om de context te versterken bespreek ik bij het levensbeschouwelijke gedeelte van de veranderingsstrategieën. Het versterken van de innerlijke veerkracht behandel ik hier bij de psychologische veranderingsstrategie.

5.2.1 Mindfulness

We zagen in de psychologische invalshoek dat alles afhangt van perceptie en kadering. Dit kwam over de hele lijn van de literatuurstudie ook in de andere invalshoeken telkens terug. Het gaat niet om de gebeurtenissen en de omstandigheden, maar om hoe jij als persoon deze omstandigheden percipieert en hoe jij deze achteraf een plaats geeft. Ook bijvoorbeeld hoe lang het effect van 'belonging' aanhoudt, heeft te maken met de aandacht die we hier bewust aan geschonken

hebben. Het leren richten van onze aandacht is dan ook een vaardigheid gebleken met een niet te onderschatten waarde!

Deze vaardigheid leer je beheersen door te mediteren. Neuroloog Steven Laureys zegt dat je mediteren zou kunnen vergelijken met mentale gymnastiek (“Meditatie is mentale gymnastiek”, 2021, z.p.). Net zoals je je spieren traint door te sporten, kan je je hersenen trainen door te mediteren. Regelmatig mediteren zorgt ervoor dat je concentratie en je geheugen verbeteren en dat je je emoties beter kan reguleren. Meditatie kan je vergelijken met zakken in jezelf (“Meditatie is een beenharde praktijk omdat je jezelf tegenkomt”, 2020, z.p.). Als je naar de zee kijkt, kunnen er aan de oppervlakte woeste golven en stormen zijn, maar als je diep genoeg zinkt en zakt in de oceaan kom je altijd uit bij de stilte en de rust. Zo is het ook met zakken in jezelf. Al kan het ook heel hard zijn doordat je met jezelf geconfronteerd wordt. We zijn gewend om ons heel erg vast te houden aan onze persoonlijkheid: onze naam, onze job, overtuigingen, hobby’s, ... Alle aspecten die ons persoonlijkheidsconstruct vormen. Die aspecten worden in sociale contacten telkens bevestigd door de buitenwereld. Wanneer je het stil maakt in jezelf, valt die bevestiging weg.

Op die manier kan je de lockdown ook zien als een soort van extern opgelegde meditatie. De meeste mensen hebben echter geen ervaring met mediteren. De lockdown neemt de externe bevestiging van je persoonlijkheid weg. Je kan de ervaring van jezelf niet meer laten bepalen door je beroep, je collega’s, je vrijetijdsactiviteiten, ... En wat is er dan nog wel? Wat blijft er nog over? Voor veel mensen is dit erg beangstigend. Meditatietechnieken kunnen hier een houvast bieden. In tijden waarin we onder druk staan, is het van het grootste belang dat we onze ervaring van geluk kunnen koppelen aan zaken die voorbij ‘het zichtbare’ gaan. Daarmee bedoel ik voorbij carrière, geld, reizen, et cetera. Dat zijn namelijk de zaken die wegvallen of minder zichtbaar worden bij een quarantaine. Wanneer we oefenen om ons welzijn minder afhankelijk te maken hiervan staan we veel sterker in onze schoenen als dit (tijdelijk) wegvalt of minder op de voorgrond van ons leven staat zoals bij een lockdown. Onze veerkracht wordt vele malen groter.

Een zeer toegankelijke vorm van meditatie is mindfulness. Dit is ook de meditatievorm die al het meest wetenschappelijk onderzocht werd en daarmee ook voor sceptici voldoende laagdrempelig is. Alle mutualiteiten bieden reeds korting aan hun leden aan wanneer ze een door hen georganiseerde mindfulness training volgen. Op die manier blijft echter nog steeds de perceptie bestaan dat mindfulness trainingen er zijn voor mensen die het psychisch wat moeilijker hebben, terwijl het eigenlijk gaat over het aanleren van vaardigheden die iedere mens maar wat goed kan gebruiken! Het lijkt me dan ook een goed idee om mindfulness te introduceren binnen de werkomgeving, zowel bij ambtenaren als in het bedrijfsleven. Ook binnen het onderwijs zie ik mindfulness als een grote meerwaarde.

Het bekende tijdschrift ‘Klasse’ schreef reeds een artikel met kleine mindfulness-oefeningen die leerkrachten lager onderwijs in hun dagelijkse klaspraktijk kunnen gebruiken om meer rust te creëren (Frederix, 2016, z.p.). Om op momenten van grote consternatie de groep tot rust te brengen lijken deze oefeningen mij een groot hulpmiddel. Het lijkt echter eerder op ‘brandjes

blussen' dan op het vormen van een duurzame basis voor mindfulness in de kinderen. Om op lange termijn een positief effect te genereren zullen deze oefeningen mijns inziens onvoldoende zijn. Ik stel voor om in het 4^e leerjaar van de basisschool een traject aan te bieden in functie van de eindtermen omtrent sociale ontwikkeling en vaardigheden. Kinderen van het vierde leerjaar (negen jaar) zijn al voldoende ontwikkeld qua reflectievermogen om ten volle deze training te kunnen ontvangen. Tegelijkertijd zijn ze dan een beetje beter voorbereid op de emotionele turbulenties van de (pre)puberteit die hen te wachten staat. De training voor volwassenen beslaat negen weken met een wekelijks contact van 2,5 uur. Op kindermaat kiezen we voor een training van acht weken met een wekelijks contactmoment van twee uur. Dit wordt gegeven door een externe begeleider. De klasleerkracht volgt de lessen mee en kan daardoor op een later tijdstip met zijn/haar klas oefeningen hernemen wanneer daar nood aan is.

Binnen het bedrijfsleven is het moeilijker om effectief een mindfulness training in te richten doordat de contactmomenten gespreid worden over negen weken. Een teambuilding of opleiding bestrijkt meestal slechts één dag. Door de grote meerwaarde die mindfulness kan betekenen voor de werknemers en daarmee ook voor het bedrijf zouden bedrijfsleiders hun werknemers wel kunnen stimuleren om buiten het werk deze training te volgen. Dat kan door kortingen aan te bieden, gesubsidieerd door de overheid. Deze kan dan de kortingen laten toekennen door de mutualiteiten én door bedrijfsleiders. Een andere motiverende factor kan zijn dat elke werknemer een volledige dag betaald verlof mag opnemen op de datum van de terugkomdag van de mindfulness-training. Dat is in de negende week van de training. In principe is dat niet nodig aangezien de cursussen meestal 's avonds doorgaan na de werkuren, maar op die manier erkent de werkgever de verrijking die de werknemer in kwestie bij het bedrijf binnenbrengt door het volgen van deze training.

5.3 Veranderingsstrategie 2: biologie

De biologische invalshoek gaf een podium aan ons lichaam en zijn wonderlijke mechanismen. Ons lichaam reguleert ons stressniveau en kan ook op emotioneel vlak veel betekenen. In deze veranderingsstrategie wil ik dan ook ons eigen lichaam naar voren brengen als heilmeester. We zagen in de biologische invalshoek al dat je lichaam een leidraad kan zijn om bij je innerlijke kompas te komen en zo te weten wat je nodig hebt. Daarom zet ik bij deze veranderingsstrategieën ook in op het versterken van de verbinding met het eigen lichaam. Dit kan op vele manieren. Ik benoem er hier een aantal. Elk van deze manieren heeft naast de versterking van de connectie met het lichaam nog een aantal specifieke eigen 'bonuspunten' die een bijkomend positief effect hebben op de veerkracht en de capaciteit tot verbinding met anderen. Komen jullie mee op ontdekkingstocht?

5.3.1 Ademen

De kracht van ademhaling werd al kort besproken in de biologische invalshoek. Wanneer we onze ademhaling veranderen, beïnvloeden we daarmee alle systemen die gereguleerd worden door het autonome zenuwstelsel. Denk hierbij aan de spijsvertering, je hartslag, immuunsysteem, e.a. Het is

de moeite waard om te overwegen om dit standaard aan te bieden binnen ons onderwijs. Wanneer je bijvoorbeeld in het 4^e leerjaar de mindfulness training aanbiedt, kan je dit laten opvolgen door een korte cursus rond ademhalingstechnieken in het eerste of tweede middelbaar. Ik denk hierbij aan 3 weken met elke week een contactmoment van anderhalf tot twee uur. Je kan dan starten met een kringgesprek over of ze nog oefeningen gebruiken uit de mindfulness training, hoe hun ervaring toen was en hoe ze daar nu naar terugkijken, et cetera. Bij klasgroepen waarbij de groepsdynamiek minder positief is, kan dat gesprek in kleinere groepjes gevoerd worden om op die manier voldoende veiligheid te kunnen bieden om echt te verbinden met elkaar omtrent dit thema. Daarop volgend worden kort enkele mindfulness oefeningen opgefrist. Bij de volgende twee bijeenkomsten worden ademhalingsoefeningen aangeboden waarna vervolgens opnieuw klassikaal of in kleine groepjes de ervaringen gedeeld worden. De studenten leren om heftige emoties en grote stress te reguleren door middel van hun ademhaling. Tegelijkertijd bieden de deelrondes die op de oefeningen volgen hen een moment van herkenning en van 'beloning'. Dit opent mogelijkheden tot diepere verbinding tussen de klasgenoten.

Naast het onderwijsveld zouden ook bedrijven er veel baat bij hebben als hun werknemers letterlijk even op adem kunnen komen. Binnen het bedrijfsleven zou men bijvoorbeeld telkens op maandagochtend en op vrijdagavond een kort gezamenlijk moment kunnen voorzien om een tiental minuten een ademhalingsoefening te doen. Dat kan gerust via zoom om de praktische haalbaarheid te garanderen. Op die manier starten de werknemers fris en gecentreerd de werkweek op en sluiten ze deze werkweek ook op een correcte manier af zodat ze in het weekend ook echt hun energie kunnen opladen. Dit zorgt voor een gezond werkklimaat waarbij burn-out veel minder kansen krijgt. Het bedrijf kan voor zijn werknemers een workshop van één dag boeken om met de technieken kennis te maken. Vervolgens ontvangt het bedrijf een aantal opnames van ademhalingsoefeningen die gebruikt kunnen worden voor het gezamenlijk ademmoment. Om dit te bekomen, zou de overheid een kort filmpje kunnen maken waarin ze de voordelen van deze praktijk uit de doeken doet. Elke werkgever en elke CEO wilt werknemers die optimaal functioneren en zo min mogelijk ziekteverzuim. Om dat doel te bereiken, dienen zij ook te investeren in de gezondheid van hun werknemers, zowel fysiek als mentaal. Daar kunnen ademhalingsoefeningen een grote hulp bij zijn. Ademhalingsoefeningen zijn een accuraat en bovendien goedkoop antwoord op een vraag waar vele werkgevers mee worstelen. Aangezien bewegend beeld nog steeds het meeste aandacht trekt, zou ik de Vlaamse Overheid adviseren om een kort filmpje te maken dat de voordelen van ademhalingsoefeningen op de werkvloer duidelijk maakt. Vervolgens kan dit via de verschillende sociale media-kanalen verspreid worden.

5.3.2 Massage

Onze huid is ons grootste orgaan en vormt de grens tussen onze binnen- en onze buitenwereld. Onze huid is het zintuig waarmee we 'verbinding' en 'contact' op de meest letterlijke manier kunnen beleven. We bespraken in de psychologische invalshoek al heel kort het fenomeen van huidhonger: de menselijke nood aan betekenisvolle aanraking. Bij massage wordt aan deze nood naar verbinding en aanraking tegemoetgekomen. Bovendien brengt massage je helemaal in je lichaam en brengt het een diepe ontspanning, zowel op het fysieke als op mentaal/psychologisch niveau. Het wordt tijd dat we stoppen met massage als een luxe te beschouwen en het een plaats

geven binnen onze basis (preventieve) gezondheidszorg. In landen zoals Thailand is het een onderdeel van de algemene hygiëne dat je je minstens wekelijks laat masseren. Dit ruimt namelijk zowel fysiek als in je innerlijke wereld op en creëert een betere doorstroming, meer veerkracht en meer mogelijkheden tot menselijke verbondenheid. Ik wil aan het RIZIV en aan de Vlaamse Overheid de sterke aanbeveling maken om per burger een jaarlijks aantal sessies massagetherapie (gedeeltelijk) te laten terugbetalen door de ziekteverzekering.

5.3.3 Floating

Een in België vrij onbekende praktijk is drijftherapie ofwel floating. In een gesloten badkuip gevuld met warm water boordevol magnesiumzouten laat je je drijven gedurende gemiddeld een uur ("Amphora: New beginnings", z.d., z.p.). De magnesiumzouten hebben bewezen positieve effecten op de huid en haren waardoor mensen met eczema en huidklachten vaak kiezen voor floating. Maar voor ons is vooral de andere werking van magnesium interessant. Magnesium werkt namelijk ook ontspannend op je spierweefsel en op je zenuwstelsel. Wanneer je gaat floaten, ga je je zenuwstelsel automatisch ontspannen en ontprikkelen, zonder dat je daar verder iets voor hoeft te doen. Daarnaast biedt de gesloten badkuip een volledig prikkelvrije omgeving. Deze speciale badkuip wordt ook wel 'sensory deprivation tank' genoemd, omdat je alle externe zintuigelijke prikkels van geluid, zicht en tastzin wegneemt. Alleen al dat is een verademing voor ons zenuwstelsel dat in onze huidige maatschappij continu onder druk staat. En daar komen dan nog de effecten van het magnesiumzout bij. Je kan je voorstellen dat een uurtje floaten een bijzonder heilzame ervaring is voor ons zenuwstelsel!

De praktijk van het floaten of drijftherapie wordt in Amerika en Nederland in één adem genoemd met andere aanvullende geneeswijzen zoals osteopathie en accupunctuur. Verschillende studies tonen dan ook de positieve effecten op moeilijk behandelbare aandoeningen zoals burn-out, depressie en fibromyalgie. Het lijkt me aangewezen dat de bevoegde commissie bij de Vlaamse Overheid en het RIZIV zich buigt over deze studies om te bekijken op welke manier floaten ook in België erkend kan worden als alternatieve geneeswijze en daarmee ook (deels) terugbetaalbaar via de ziekteverzekering. Wanneer we de effecten van het floaten leggen naast de uitdagingen die we als mensen op dit moment doorgaan zien we een 'match made in heaven'. Het lijkt dan ook logisch om de oplossingen die floating biedt op de overprikkeling van onze zenuwstelsels ten volle te benutten en zo breed mogelijk toegankelijk te maken.

5.4 Veranderingsstrategie 3: levensbeschouwing

Bij de levensbeschouwelijke invalshoek was ik bijzonder geraakt door de grote en duurzame impact die kleine ervaringen van 'beloning' hebben op het algehele welbevinden en op de veerkracht, én hoe eenvoudig je deze ervaringen kan creëren! Verder valt het op dat wanneer mensen een manier vinden om hun kleinmenselijke persoonlijke ervaring te plaatsen binnen een grotere context of een groter geheel ze zich gelukkiger voelen, meer veerkracht hebben en minder geneigd zullen zijn om criminele feiten te plegen. Veel mensen vinden die betekenisgeving binnen hun religieuze praktijk. Nu is dat natuurlijk een bijzonder persoonlijke keuze waar je als Gezinswetenschapper niets in de

pap te brokken hebt. Toch is er een andere context van betekenisgeving die het verhaal van religie overstijgt en waar we ons als mens allemaal mee kunnen uiteen zetten: de natuur. Want ongeacht onze persoonlijke verhalen of keuzes zijn en blijven we allen een deel van de natuur die ons omringt. In de aanbevelingen om verbinding te versterken vanuit de levensbeschouwelijke invalshoek heb ik dan ook gekozen voor het creëren van bewustzijn omtrent de kleine ervaringen van ‘belonging’ die ik ‘little acts of kindness’ genoemd heb. En daarnaast zet ik in op het versterken van de natuurbeleving als helende context voor het persoonlijke levensverhaal.

5.4.1 Little acts of kindness

Ik zie hier veel mogelijkheden om met kleine acties en met sensibiliseringscampagnes het gevoel van ‘belonging’ drastisch te vergroten bij alle leden van de bevolking. Dit kan bijvoorbeeld vorm gegeven worden en verder uitgewerkt worden door een gesubsidieerde VZW onder de toepasselijke naam “Little acts of kindness”. Eén van de acties van deze VZW zou kunnen zijn dat het experiment van Stanford University herhaald wordt (*waarbij laatstejaars studenten bemoedigende boodschappen schreven aan startende studenten*) en dat dit een standaard praktijk wordt in zowel middelbare scholen als in hogescholen en universiteiten. De VZW kan de scholen hieromtrent aanschrijven en indien gewenst langsgaan voor vormingsdagen. Eventueel kunnen ook een aantal verhalen op het einde van het schooljaar opgetekend worden: welke boodschap heb jij als student ontvangen en op welke manier heeft die boodschap jouw ervaring gedurende het schooljaar mee vormgegeven? Zulke goed-nieuws-verhalen zijn hartverwarmend om te lezen en kunnen ook buiten de schoolomgeving een gevoel van warmte en hoop genereren.

Een andere actie kan bijvoorbeeld een campagne zijn rond de zin “A smile travels a long way” om die kleine, ogenschijnlijk onbetekenende, momentjes van ‘belonging’ te stimuleren en naar waarde te leren schatten. Dit zou bijvoorbeeld uitgewerkt kunnen worden met een kort filmpje en/of met posters en stickers – zowel in 3D als op sociale media. Kortom, zeer veel mogelijkheden om op een zeer eenvoudige en laagdrempelige manier in te zetten op verbinding en ‘belonging’ in onze maatschappij!

5.4.2 Bosbaden

Eén van de ervaringen die door ons reptielenbrein ingegeven wordt, is de ervaring van ritme en van cycli (Levine, 2007). Dat is eigenlijk heel logisch aangezien alles in de natuur reageert, groeit en bloeit volgens cycli, denk maar aan de seizoenen, aan eb en vloed, dag en nacht. Alles in de natuur schikt zich naar een groter geheel van natuurlijke cycli. Voor ons als mensen kan het een uitdaging zijn om ons te schikken naar deze cycli. Ze gaan namelijk een heel stuk langzamer dan het leven dat wij op dit moment in onze westerse samenleving leven. Daar komt dan ook nog bij dat wij absoluut geen controle hebben over het tempo dat deze cycli aanhouden. Een gevoel waar wij als mensen niet zo van houden... Toch is het meer dan de moeite om toch minstens te pogen om ons af te stemmen op deze ‘natuurlijke tijd’ en cycli omdat dit rust brengt in ons instinctieve reptielenbrein. Die rust zorgt ervoor dat traumastukken verwerkt kunnen worden, maar het zorgt er vooral ook voor dat er ruimte komt voor verbinding met anderen in je ervaringswereld. En hoe kunnen we

beter contact zoeken met de natuurlijke cycli dan door heel concreet te gaan verbinden met de natuur, waar deze cycli zo sterk voel- en zichtbaar zijn.

Tijdens het bosbaden ga je nog een stapje verder dan bij een gewone wandeling door het bos (Schockaert, z.d., z.p.). De oefeningen die de bosbadgids je aanreikt, zijn er op afgestemd om je zintuigen ten volle te openen waardoor je uit je hoofd kan zakken naar je lijf en thuiskomt in het hier en nu. De oefeningen zorgen ervoor dat je je echt één kan voelen met de natuurlijke omgeving van het bos. Er wordt onder bosbadgidsen wel eens lachend gezegd "There's no WIFI in the forest, but I promise you'll find a better connection". En die verbinding is natuurlijk net hetgeen waarnaar we op zoek zijn. Bosbaden wordt door sommige ziekenfondsen reeds terugbetaald, maar deze waardevolle praktijk mag nog veel meer in de aandacht gebracht worden! Ik denk hierbij bijvoorbeeld aan een kort educatief filmpje over bosbaden dat via facebook en via het mailbestand van de mutualiteiten verspreid kan worden. Dit filmpje zou door de mutualiteit gefinancierd kunnen worden of rechtstreeks door de Vlaamse Overheid in het kader van gezondheidsbevordering. Het is in deze tijd geen overbodige luxe om preventief in te zetten op mentaal welzijn en veerkracht, dus de investering voor een kort filmpje lijkt me een redelijk en haalbaar voorstel.

Hoofdstuk 6 Algemeen besluit

Oorspronkelijk wou ik met mijn bachelorproef werken rond psychische kwetsbaarheid. Ik wou onderzoeken hoe dit een meerwaarde kan betekenen voor onze maatschappij en op welke manier de maatschappij de hand kan reiken en ondersteunend kan zijn voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Maar toen kwam corona... Plotseling was het hele concept van psychische kwetsbaarheid geen ver-van-mijn-bed-show meer. Gedurende deze globale pandemie die hele landen in lockdown plaatste, werd iedereen geconfronteerd met zijn emotionele noden, eenzaamheid, angsten, ... Plotseling was er geen wij-zij verhaal meer in de context van psychische kwetsbaarheid. In samenspraak met Marianne De Boodt, mijn bachelorproefbegeleidster, besloot ik om het thema van psychische kwetsbaarheid te laten vallen en me te richten op de actualiteit waarmee we geconfronteerd werden. Binnen deze thematiek onderzocht ik het thema van (de zoektocht naar) verbinding.

Ik wou door middel van mijn literatuurstudie ontdekken welke componenten de ervaring van verbinding bepalen, zowel innerlijk als in de uiterlijke omstandigheden. Ik zou de connectie tussen welzijn, veerkracht en (de ervaring van) verbinding onderzoeken. Verder wou ik ook te weten komen op welke manier de ervaring van verbinding versterkt kan worden. Deze informatie wou ik toepassen op de uitzonderlijke situatie waarin we ons bevinden tijdens de lockdown. In deze periode van feitelijke afzondering is het immers een extra grote uitdaging om toch nog verbinding te kunnen ervaren met je geliefden, vrienden en familie.

Wat me enorm beklifde gedurende mijn onderzoek is de impact die afzondering heeft op ons als mensen. Ik was me ervan bewust dat veel mensen het moeilijk hebben wanneer ze in quarantaine geplaatst worden, maar de mate waarin dit het psychische welzijn op korte maar ook op lange termijn beïnvloedt, heeft me wel doen schrikken. Verschillende trauma-experten benoemen deze pandemie als een collectief trauma. Dit stuurde mijn verdere onderzoek meer in de richting van trauma: wat is trauma, hoe werkt het in op de psyche en op het lichaam en hoe kunnen we trauma voorkomen en indien nodig verwerken.

Ik koos voor de invalshoeken van psychologie, biologie en levensbeschouwing. 'Verbinding' is een heel abstract thema. Aan de hand van deze invalshoeken probeerde ik het wat concreter te maken om er zodoende ook praktisch en oplossingsgericht mee aan de slag te kunnen gaan bij de veranderingsstrategieën. Hoewel er nog veel boeiend onderzoek mogelijk is vanuit andere invalshoeken ben ik nog steeds gelukkig met deze keuze.

De **psychologische invalshoek** toonde mij vooral hoe groot de psychologische impact is van afzondering. De ernst van de lockdownsituatie werd mij duidelijk door het lezen van de verschillende onderzoeken die reeds gedaan werden naar de gevolgen van quarantaine. Dit motiveerde mij enorm om het thema van verbinding diepgaand uit te werken om aan het einde van de rit met gefundeerde adviezen over de brug te kunnen komen! Verder beschrijf ik in de psychologische invalshoek welke fasen doorlopen worden bij de verwerking van trauma en wat

daarin ondersteunend kan zijn. Ik werkte ook een stukje uit rond hechting. Hier koos ik voor omdat je hechtingsstijl bepalend is voor je capaciteit om te verbinden. Wat voor mij verrassend was, is dat bij de biologische invalshoek bleek dat dit zelfs tot op het fysieke niveau zichtbaar wordt!

De **biologische invalshoek** was voor mij in het algemeen de verrassendste invalshoek die mijn manier van kijken naar verbinding diepgaand veranderd heeft. Ik ging ervan uit dat ik het wel even moest hebben over het zenuwstelsel maar dat er verder niet zoveel te vertellen zou zijn over verbinding vanuit het biologische standpunt, maar uiteindelijk werd dit de meest uitgebreide invalshoek! Ik leerde dat ons zenuwstelsel en onze hersenen zich ontwikkelen in relatie tot anderen. Je kan als het ware aflezen aan de wijze van functioneren van het zenuwstelsel hoe de persoon in kwestie opgegroeid is en wat de kwaliteit en de diepgang van zijn relaties was. Ritme bleek hierin belangrijk te zijn. Om gezond te zijn is er een constante afwisseling nodig tussen het activerende sympathische zenuwstelsel en het ontspannende en herstellende parasympathische zenuwstelsel. Verbinding is enkel mogelijk vanuit het parasympathische zenuwstelsel dat pas in werking kan komen vanuit ontspanning en als je je volledig veilig voelt. Het goede nieuws is dat de zenuwstreng in het parasympathische zenuwstelsel die verantwoordelijk is voor verbinding (de nervus vagus) verder ontwikkeld kan worden doorheen je leven. Je jeugd legt hiervoor de basis, maar elke veilige en betrouwbare relatie –hetzij in een professionele therapeutische context, hetzij binnen (vriendschaps)relaties- draagt bij aan de groei en ontwikkeling van de nervus vagus. Hoewel je opvoeding dus bepalend is, is deze niet determinerend. En er is nog meer goed nieuws in deze context! De ademhaling is één van de systemen binnen het parasympathische zenuwstelsel. Dit zorgt ervoor dat we door het sturen van onze ademhaling alle functies van het parasympathische zenuwstelsel kunnen beïnvloeden. We kunnen met andere woorden door het bewust sturen van onze ademhaling een veilige atmosfeer bieden waarbinnen ons parasympathische zenuwstelsel alle ruimte krijgt om te verbinden. Wanneer we langzamer en dieper gaan ademen, gaat ons hartritme naar beneden, onze spijsvertering verloopt optimaler en ons immuunsysteem krijgt een boost. Dat zulk een eenvoudige tool zo'n diepgaand en ver reikend effect zou hebben had ik nooit voor mogelijk gehouden!

De ruimte die er is binnen dit algemeen besluit is onvoldoende om de rijkdom aan informatie uit deze invalshoek eer aan te doen. Ik raad iedereen ten zeerste aan om deze invalshoek in zijn geheel te lezen. De informatie die je er vindt, is zeer relevant, praktisch en concreet inzetbaar en toch bijna niet gekend. In de veranderingsstrategieën maak ik hier dankbaar gebruik van!

De **levensbeschouwelijke invalshoek** maakte voor mij een zeer omhullende en omkaderende beweging. Hierin kwam alles samen en kreeg het een menselijk gezicht. Deze invalshoek maakte in mij vooral veel warmte wakker voor ons als mensen en ook de sterke wens om concreet actie te nemen vanuit de theorie die ik leerde. De zoektocht naar zingeving en naar een groter verhaal om je eigen belevenissen in te passen is een universeel menselijk gegeven. Deze zoektocht verbindt alle mensen. Ook deze invalshoek bood mij bijzonder veel materiaal om concreet te bouwen aan het versterken van verbinding bij de veranderingsstrategieën!

Waar ik me oorspronkelijk uitsluitend richtte op het versterken van (de ervaring van) verbinding, neem ik bij mijn veranderingsstrategieën ook stresshantering mee als doelstelling. Deze kwaliteit bleek namelijk cruciaal te zijn om de capaciteit tot het ervaren van verbinding te ontwikkelen en versterken. Onrechtstreeks draagt dit dus ook bij aan het versterken van de verbinding.

Bij mijn **eerste veranderingsstrategie** focus ik vooral op het versterken van de innerlijke veerkracht. Dit is broodnodig om tijdens een feitelijke afzondering toch verbinding te kunnen ervaren. Ook in normale tijden is innerlijke veerkracht een belangrijke basis om veiligheid te creëren en zo de voorwaarden te scheppen om tot verbinding te komen.

Hoe je de gebeurtenissen in je leven ervaart, wordt grotendeels bepaald door je perceptie en door de betekenis die je eraan toekent. Dit verklaart waarom eenzelfde gebeurtenis voor de ene persoon een trauma wordt en voor een andere persoon niet. Hierbij is het bewust leren richten van je aandacht bijzonder waardevol. En laat dat nu net de hele focus zijn van **mindfulness**! In de veranderingsstrategie stel ik voor om mindfulness aan te bieden in de lagere school om er op die manier voor te zorgen dat onze kinderen zich op een heel natuurlijke wijze deze cruciale vaardigheden eigen kunnen maken. Daarnaast lijkt het mij zinvol om dit ook te promoten binnen het bedrijfsleven. Bedrijfsleiders kunnen bijvoorbeeld met overheidssubsidies hun werknemers stimuleren om buiten de werkuren een mindfulness training te volgen. Om hun erkenning hiervoor te tonen zouden zij bijvoorbeeld ook één vrije dag kunnen aanbieden aan de werknemers die deze training volgen. De vaardigheden die zij leren in de training komen namelijk niet alleen hen persoonlijk ten goede maar zijn ook voor de werking van het bedrijf een waarneembare upgrade.

In de **tweede veranderingsstrategie** vertrek ik vanuit de biologie en reik ik drie mogelijkheden aan om de verbinding te versterken. De eerste is vanzelfsprekend **de ademhaling**. Dit zou ik dan ook opnieuw willen aanbieden in het onderwijs, zij het in de lagere graad van het secundaire onderwijs. Het kan dan een soort van follow-up zijn voor de mindfulness training die in de lagere school aangeboden werd. De leerlingen worden op dat moment overspoeld door hun emoties die ten gevolge van de hormonenrush zeer intens aanwezig kunnen zijn. Zij hebben nog niet de levenservaring om dit te kaderen en kunnen gemakkelijk meegesleept worden. Ademhalingsoefeningen kunnen een ankerpunt vormen voor hen dat ze ook meenemen doorheen hun verdere leven. Ook hier lijkt de meerwaarde voor bedrijven onmiskenbaar. Stel je voor wat de impact zou zijn als werknemers gezamenlijk een korte ademhalingsoefening doen op maandagochtend om de week fris en gecenterd te starten. Vervolgens doen ze dit opnieuw op vrijdagavond om de werkweek te kunnen afsluiten en het weekend in te gaan zonder werkzorgen mee naar huis te nemen. Op die manier kan iedereen ten volle opladen en herstellen in het weekend. Dit kan bewerkstelligd worden door één dagworkshop te organiseren op het bedrijf waar iedereen zich de oefeningen kan eigen maken. Vervolgens ontvangt het bedrijf een opname van een aantal ademhalingsoefeningen en meditaties die gebruikt kunnen worden voor de gezamenlijke (eventueel via zoom) ademhalingsoefeningen op maandagochtend en vrijdagavond. Dit zou het welzijn en de productiviteit van de werknemers absoluut ten goede komen en bovendien het ziekteverzuim tegengaan.

Een tweede aanbeveling die ik doe, is het (gedeeltelijk) terugbetalen van **massages**. In het kader van preventieve gezondheidszorg is de waarde van massage niet te onderschatten. Eén van de

woorden die tijdens de afgelopen lockdown veel geklonken heeft, is 'huidhonger'. We weten ondertussen dat aanraking een menselijke basisbehoefte is. Laten we stoppen met dit onderaan ons lijstje van prioriteiten te plaatsen en inzetten op massage als onderdeel van onze basis (preventieve) gezondheidszorg!

De derde aanbeveling die ik in deze invalshoek doe, is wellicht de minst gekende: **floating** of drijftherapie. Het drijven in een gesloten badkuip gevuld met warm water vol magnesiumzouten is een verademing voor je zenuwstelsel. De magnesium doet wonderen voor het ontspannen en ontspannen van je zenuwstelsel. Daar komt dan nog bij dat je in een volledig prikkelarme omgeving geplaatst wordt zonder externe input voor je zintuigen van zicht, geluid of tastzin. Binnen onze jachtige maatschappij worden we dag in dag uit overspoeld door allerhande prikkels. Dit zorgt ervoor dat ons sympathische zenuwstelsel overactief wordt en daarmee onze gezondheid ondermijnt. Allerhande stressgerelateerde klachten zoals spierpijnen, angsten, depressie en burn-out zijn hier een rechtstreeks gevolg van. De drijftherapie of floating biedt hier een zeer concreet en bewezen effectief antwoord op. Ook hier lijkt het me ten zeerste aanbevolen om dit breed toegankelijk te maken door ervoor te zorgen dat de mutualiteiten deze sessies (deels) kunnen terugbetalen.

Bij de **derde veranderingsstrategie** vertrek ik vanuit de levensbeschouwelijke invalshoek. Hier doe ik twee aanbevelingen. Als eerste stel ik een geheel aan kleine acties voor die je kan bundelen onder de noemer van **'little acts of kindness'**. Wat hier aan de basis ligt, is de wetenschap dat kleine handelingen van bemoediging of verbinding een diepgaand en langdurig verschil kunnen maken in iemands leven. Met een klein moment van waarachtige aandacht en contact kan je een berg verzetten. Ik stel voor om een VZW op te richten die deze acties vorm geeft. Zo zou je bijvoorbeeld het experiment van de Stanford University kunnen herhalen en laatstejaars op hogescholen en universiteiten korte boodschappen laten schrijven aan de startende eerstejaars. Het onderzoek in Stanford leerde ons dat de impact van deze boodschappen de studie-ervaring van de eerstejaars op een zeer positieve manier mee gevormd heeft. Ze waren namelijk niet langer alleen met hun worstelingen. De moeilijke momenten werden een gezamenlijk gegeven. Een andere actie zou bijvoorbeeld een postercampagne kunnen zijn rond het spreekwoord 'A smile travels a long way'. Op die manier kan het bewustzijn over de waarde van deze schijnbaar onbelangrijke kleine momenten van verbinding groeien.

Verder raad ik ook het **bosbaden** aan. Ons parasympathische zenuwstelsel, van waaruit we verbinding kunnen ervaren, wordt gestuurd door het reptielenbrein. Dit stuk van ons brein functioneert op een zeer natuurlijke en instinctieve manier. Daardoor is het ook afgestemd op de natuurlijke cycli die ons omgeven: dag-nacht, eb-vloed, volle maan-donkere maan, de seizoenen, ... Deze verbinding kan een uitdaging zijn omdat onze westerse samenleving doorgaans een sneller tempo aanhoudt. Het brengt rust en ontspanning in ons reptielenbrein wanneer wij ons beter afstemmen op deze 'natuurlijke tijd'. Vanuit die rust en ontspanning wordt het mogelijk om verbinding te ervaren en ook om traumastukken te verwerken. En hoe kunnen we beter leren om ons hierop af te stemmen dan via de natuur die ons omringt? Bosbaden is hier een zeer laagdrempelige doch bewezen doeltreffende tool voor. Bij een bosbad ga je nog een stukje verder in de natuurbeleving dan bij een gewone boswandeling. Je gaat in het bos met een kleine groep onder de begeleiding van een bosbadgids die allerhande oefeningen aanreikt om via je zintuigen

dieper in verbinding te gaan met de natuur en met het bos. Dit wordt reeds deels terugbetaald door de mutualiteit, maar door de beperkte bekendheid mist het nog een stukje zijn doel. Ik stel voor dat de overheid de financiering biedt voor het maken van een kort educatief filmpje dat de voordelen van bosbaden naar voren brengt. Dit filmpje kan vervolgens verspreid worden via de verschillende sociale media-kanalen en via het mailbestand van de mutualiteiten.

Bij het afronden van deze bachelorproef ben ik aan het trappelen van ongeduld om deze waardevolle inzichten ook daadwerkelijk te kunnen omzetten in actie! Ik ben overtuigd van de meerwaarde van de informatie die in deze bachelorproef gebundeld wordt en ik geloof dat het inzetten van deze kennis daadwerkelijk een verbetering kan brengen voor het algemene welzijn in onze samenleving. Let's connect!

Literatuurlijst

Amphora: New beginnings. (z.d., z.p.). Geraadpleegd op 6 juli 2021, via www.amphora-drijftherapie.be

Brems, P. (19 maart 2020). *De psychische gevolgen van quarantaine en wat we daaraan kunnen doen.* Geraadpleegd op 30 mei 2021, via [De psychische gevolgen van quarantaine en wat we daaraan kunnen doen | VRT NWS: nieuws](#)

Brooks, S. et al. (26 februari 2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, volume 395 (issue 10227), geraadpleegd op 30 mei 2021, via [The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence - The Lancet](#)

Cijfers bevestigen schaduwzijde lockdown: meldingen van familiaal geweld stijgen. (18 februari 2021). Geraadpleegd op 20 juni 2021, via [Cijfers bevestigen schaduwzijde lockdown: meldingen van familiaal geweld stijgen | BRUZZ](#)

Coumans, J. (2014). *Meer religieus, meer welzijn?* [onderzoeksrapport]. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek.

De Wildwood Sisters. (z.d.). Geraadpleegd op 30 juni 2021, via <https://www.eventbrite.be/o/de-wildwood-sisters-16907925751>

Expertgroep 'Covid-19 en psychologie' (2020). *Thema 2: Wat zorgt voor een verkwikkende en waardevolle zomervakantie in coronatijden?*. Geraadpleegd op 30 mei 2021, via <https://vvpk.be/sites/default/files/Thema%202%20-%20Wat%20zorgt%20voor%20een%20verkwikkende%20en%20waardevolle%20zomervakantie%20-%20finaal.pdf>

Frederix, S. (8 september 2016). *Mindfulness voor kinderen: rust en concentratie.* Geraadpleegd op 4 juli 2021, via [Mindfulness voor kinderen: rust en concentratie – Klasse](#)

Goudswaard, J., & Veenbaas, W. (2018). *Het helende verhaal: De metaforische ruimte als ingang bij therapie, coaching en training.* (2^e druk). Utrecht: Phoenix Opleidingen.

Hagerty, M., Lynch-Sauer, J., Patusky, K., Bouwsema, M., & Collier, P. (2004). *Sense of belonging: A vital mental health concept*. [onderzoeksrapport]. Michigan: University of Michigan.

Hall, K. (24 maart 2014). *Create a sense of belonging: Finding ways to belong can help ease the pain of loneliness*. Geraadpleegd op 19 juni 2021, via [Create a Sense of Belonging | Psychology Today Australia](#)

Heremans, T. (24 juni 2021). Complottheorieën: Dat kan toch geen toeval zijn. *De Standaard*. Geraadpleegd op 26 juni 2021, via https://www.standaard.be/cnt/dmf20210623_97953152?M_BT=1074754663180§ion=65829872&adh_i=42fd4ea5f0957934e06bba0a13e48cf9&imai=&utm_campaign=middagupdate&utm_medium=newsletter&utm_source=standaard

Hoe hou je jezelf mentaal gezond? (z.d.). Geraadpleegd op 30 mei 2021, via [Hoe hou je jezelf mentaal gezond? | VVKP](#)

Johnson, S. (2020). *Houd me vast: Zeven gesprekken voor hechte(re) en veilige relatie*. (39^e druk) Utrecht/Antwerpen: Kosmos Uitgevers.

Kruys, S. (2018). *De biografie als medicijn*. Tiel: Uitgeverij Lannoo nv.

Levine, P. (2007). *De tijger ontwaakt: Traumabehandeling met lichaamsgerichte therapie*. Haarlem: Altamira.

Libert, M. (2 december 2020). *Tweede lockdown veroorzaakt veel meer depressieve en eenzame gevoelens: drie jongeren getuigen*. Geraadpleegd op 30 mei 2021, via [Tweede lockdown veroorzaakt veel meer depressieve en eenzame gevoelens: 3 jongeren getuigen | VRT NWS: nieuws](#)

Luyten, P. (8 juni 2020). *Krijgen we een storm aan psychologische klachten door de coronacrisis? Neen, maar wel storm op zee*. Geraadpleegd op 30 mei 2021, via [Krijgen we een tsunami aan psychologische klachten door de coronacrisis? Neen, maar wel storm op zee | VRT NWS: nieuws](#)

Maté, G. (29 april 2020). *The way to get through these terrible times is to let them make you sad*. Geraadpleegd op 20 juni 2021, via [The way to get through these terrible times is to let them make you sad | The Star](#)

Meditatie is een beenharde praktijk omdat je jezelf tegenkomt. (6 augustus 2020). Geraadpleegd op 4 juli 2021, via ["Meditatie is een beenharde praktijk omdat je jezelf tegenkomt. En daar gaan heel veel mensen voor op de loop" | Radio 1](#)

Meditatie is mentale gymnastiek. (30 juni 2021). Geraadpleegd op 4 juli 2021, via ["Meditatie is mentale gymnastiek" \(en niets voor softies\) | Radio 1](#)

Mensink, P. (z.d.). *Wat is somatic experiencing?* Geraadpleegd op 9 juni 2021, via [Praktijk voor Traumatherapie Petra Mensink - Somatic Experiencing - Deventer](#)

Nobbe, F. (2 mei 2020, z.p.). *Waarom online vergaderen via video je zo uitput.* Geraadpleegd op 25 juni 2021, via [Waarom online vergaderen via video je zo uitput \(adformatie.nl\)](#)

Onafgewerkte gestalt: Theorie van onvolledige acties in de gestaltpsychologie (19 juni 2021). Geraadpleegd op 19 juni 2021, via [Onvoltooide gestalt. theorie van onvoltooide actie in de gestaltpsychologie - Psychologie 2021 \(healthyliving-healthnetwork.com\)](#)

Pogosyan, M. (11 april 2017). *On belonging: What is behind our psychological need to belong?* Geraadpleegd op 19 juni 2021, via [On Belonging | Psychology Today Australia](#)

Porges, S. (2 februari 2020, z.p.). *The Covid 19-pandemic is a paradoxical challenge to our nervous system: A polyvagal perspective.* Geraadpleegd op 9 juni 2021, via [The COVID-19 Pandemic is a Paradoxical Challenge to Our Nervous System: A Polyvagal Perspective | Clinical Neuropsychiatry](#)

Radbout Universiteit Nijmegen (30 mei 2007, z.p.). *Spiegelneuronen socialer dan gedacht.* Geraadpleegd op 25 juni 2021, via [Spiegelneuronen socialer dan gedacht - NEMO Kennislink](#)

Rümke, A. (2008). *Als een feniks uit de as: Herstellen en voorkomen van burnout.* Zeist: Uitgeverij Christoffor.

Rümke, A. (2011). *Verkenningen in de psychiatrie: Een holistische benadering.* (3^e druk) Zeist: Uitgeverij Christoffor.

Schaubroeck, K. (28 november 2020). Tip 19 Waarom we nu toch rust nodig hebben: Vergeet niet te pauzeren. *De Standaard*. Geraadpleegd op 30 mei 2021, via https://www.standaard.be/cnt/dmf20201125_95489723

Schockaert, E. (z.d., z.p.) *Barrevoets: Bosbaden en natuurcoaching in de Vlaamse Ardennen*. Geraadpleegd op 5 juli 2021, via <https://barrevoets.be/>

Sleegers, S. (december 2005). *Individuatie en groepstherapie*. Geraadpleegd op 28 juni 2021, via [Individuatie – NAAP](#)

Smith, C. (1990). *Religion and crisis in Jungian analysis*. [onderzoeksrapport]. New Jersey: Wiley Online Library.

Timmer, M. (2017). *Religie als beschermingsfactor tegen gedragsproblemen bij adolescenten*. [scriptie]. Amsterdam: Universiteit Amsterdam Faculteit der Maatschappij- en Gedragwetenschappen.

van Santen, N. (23 juni 2020, z.p.) *Polyvagaal theorie uitgelegd: over vechten, vluchten, bevriezen en verbinden*. Geraadpleegd op 9 juni 2021, via [Polyvagaal theorie uitgelegd, over vechten vluchten bevriezen en verbinden - Niels van Santen](#)

von Franz, M.L. (1996). *De vrouw in het sprookje*. (4^{de} druk). Rotterdam: Lemniscaat.

Veldt, B. (3 juni 2020, z.p.) *Empathie in de liefdesrelatie. Hoe werkt dat?* Geraadpleegd op 30 mei 2021, via [duivelse dans Archives - barbaraveldt.com](#)

Vieren, D. (z.d., z.p.) *Het orthosympathische en parasympathische zenuwstelsel: Samenwerking tussen het gaspedaal en rempedaal*. Geraadpleegd op 9 juni 2021, via [Het orthosympathische en parasympathische zenuwstelsel: gaspedaal en rempedaal \(heartfulness.be\)](#)