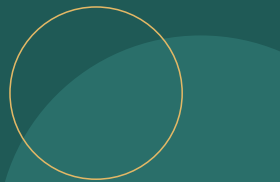


# Window of Tolerance

Hoe je zenuwstelsel schakelt tussen alarm, kalmte en uitschakelen, met praktisch schema.



# Wat is de window of tolerance?

---

De window of tolerance, het "venster van tolerantie", is de zone waarin je zenuwstelsel in balans is. Binnen dit venster kun je helder nadenken, gevoelens verdragen zonder overspoeld te raken, en aanwezig blijven in het moment.

Buiten dit venster schiet het zenuwstelsel in een van twee overlevingsstanden: hyperarousal, een staat van alarm en overactivatie, of hypoarousal, een staat van afsluiting en onderactivatie. Beide zijn automatische reacties, geen keuzes.

Bij trauma kan dit venster smaller worden, waardoor je sneller en met minder aanleiding buiten de balans schiet.

# Drie zones van je zenuwstelsel

---

## Hyperarousal

Alarmstand: overactivatie, alertheid, onrust.

## Window of Tolerance

Kalm, aanwezig, helder denken, gevoelens verdragen.

## Hypoarousal

Afsluitstand: onderactivatie, verdoving, terugtrekking.

# Buiten het venster

---

## Hyperarousal, signalen

Paniek, woede, racende gedachten, hartkloppingen, prikkelbaarheid, niet stil kunnen zitten, overweldigd raken door prikkels.

## Hypoarousal, signalen

Verdoofd of leeg voelen, futloosheid, traag denken, dissociatie, weinig energie, moeite om in beweging te komen.

Beide zones voelen onprettig, maar zijn geen fouten van je systeem. Het zijn overlevingsreacties die ooit een functie hadden.

# Waarom het venster smaller wordt

---

Na trauma, vooral bij herhaalde of langdurige overweldiging, kan het venster van tolerantie smaller worden. Wat voorheen goed te verdragen was, kan dan al snel te veel worden.

*Het is niet dat je te gevoelig bent geworden. Je zenuwstelsel is alerter gaan reageren, omdat het geleerd heeft dat waakzaamheid nodig was.*

Kleine triggers, een harde stem, onverwacht geluid, een bepaalde geur, kunnen dan al genoeg zijn om je uit het venster te duwen, naar hyperarousal of hypoarousal. Dat is een verklaring, geen tekortkoming.

# Wat kan helpen om het venster te vergroten

---

## Bij hyperarousal: kalmeren

Langzame, verlengde uitademing, aarding via de voeten, iets kouds vasthouden, of langzaam tellen.

## Bij hypoarousal: activeren

Beweging, stevig staan, iets fris ruiken of proeven, kort en actief ademen.

## Co-regulatie

De aanwezigheid van een veilig persoon kan het zenuwstelsel helpen kalmeren, soms sneller dan je alleen zou kunnen.

## Professionele begeleiding

Met tijd en oefening kan het venster geleidelijk breder worden, vaak het beste met begeleiding van een traumatherapeut of coach.

TOT SLOT

# Je venster mag weer groeien

---

Een smal venster is geen blijvend gegeven. Met de juiste oefeningen, tijd en soms begeleiding, kan je zenuwstelsel leren dat er weer meer ruimte is voordat het in alarm of afsluiting schiet.

Deze gids vervangt geen professionele begeleiding. Herken je veel van het bovenstaande in jezelf, overweeg dan om in gesprek te gaan met een huisarts, therapeut of coach die bekend is met trauma. Bij acute nood kun je altijd contact opnemen met je huisarts of de crisisdienst.

---

MEER WETEN

Traumamaatje

[traumamaatje.nl](https://traumamaatje.nl)