



Workshop Spanningscontrole

Zowel dieren als mensen zijn in de evolutie fysiek voorgeprogrammeerd om te **Vechten**, te **Vluchten** of te **(be)Vriezen** wanneer ze geconfronteerd worden met een plotseling optredende dreiging of calamiteit in hun leven. Deze reactie op gevaar is primair instinctief en biologisch bepaald, en pas secundair psychisch en cognitief. Vechten, Vluchten of (be)Vriezen zijn dé intuïtieve manieren om met situaties om te gaan waarin je je zo hulpeloos en machteloos voelt, dat de angst, boosheid of paniek het van je overnemen en je niet meer helder of bewust kunt nadenken en handelen.

Vechten of Vluchten

Als er gevaar dreigt, kun je ervoor "kiezen" je belangen te verdedigen (vechten) of jezelf in veiligheid te brengen (vluchten). Deze "keuze" komt voort uit je onderbewuste. Pas daarna komt de fase dat als je je bedreigd voelt, je je vliegenvlug en onbewust oriënteert op de situatie en probeert in te schatten wat je het beste kunt doen. Je lichaam mobiliseert al je energie om te vechten of te vluchten. Hierna vind je vaak op natuurlijke wijze je evenwicht weer terug, hevig trillen is dan een veelvoorkomende reactie.

(be)Vriezen

Soms is de dreiging zo intens dat deze verlamrend werkt. Je klapt dicht en bent tot niets meer in staat. De belevenis is zó overweldigend dat je lichaam gewoonweg niet meer "kan" vechten of vluchten. Dan blijft als laatste overlevingsreactie nog slechts het bevrozen over. Je houdt je stil en gedraagt je zo onopvallend mogelijk, in de hoop dat het gevaar aan je voorbij gaat. Je verstart als het ware, om erger te voorkomen. Het is alsof de tijd even stil staat en alle emotie eruit wordt geknipt. Een black-out gevoel is achteraf vaak het resultaat.

Inhoud Workshop

In de Workshop "Spanningscontrole", staan we stil bij de primaire reacties Vluchten, Vechten en (be)Vriezen.

Aan de hand van een duidelijk model leggen wij, begrijpelijk voor eenieder, uit wat er bij spanning, agressie en calamiteiten gebeurt in het menselijke lichaam. Door een oefening genaamd "spanningscontrole" laten wij de deelnemers op verantwoorde en veilige wijze (kleine groepjes) ervaren welke impact spanning op hen persoonlijk heeft.

Wij geven de deelnemers, in een persoonlijke evaluatie, tips hoe de eigen spanning kan worden gereduceerd en onder controle blijft. In het vervolg van de oefening laten we de deelnemers oefenen met de tips en ervaren zij dat hun eigen spanning meetbaar en voelbaar onder controle te krijgen is.



***Het is niet vreemd dat deze reacties plaats vinden.
Sterker nog, Het zijn vaak de meest
verstandige "besluiten" die je lichaam neemt.***

Het doel

Het doel van het (vroegtijdig) herkennen van eigen spanning en toepassen van spanningscontrole technieken is, dat men bij (dreigende) agressie of gevaar in staat is vanuit eigen rust te handelen en eventueel in staat is professioneel te handelen.

Voor Wie

Deze workshop is bedoeld voor iedereen die te maken heeft met agressie, gevaar of andere stressvolle situaties. Te denken valt daarbij aan hen die werken bij:

- Politie
- Brandweer
- Ziekenvervoer (ambulancemedewerkers)
- Zorg
- Onderwijs
- Beveiligingspersoneel
- Gevangeniswezen

Maar ook voor hen die werkzaam zijn in andere organisaties met klantcontact bijvoorbeeld:

- Medewerkers woningbouwcoöperaties
- Bankmedewerkers
- Winkelpersoneel