

Het raampje

Ons brein bestaat uit drie delen: het reptielenbrein, het zoogdierenbrein en het mensenenbrein.

Het reptielenbrein zorgt voor de automatische dingen in ons lichaam, zoals onze hartslag, ademhaling, bloedsomloop en temperatuur. Daar denken we niet over na, dat doen we gewoon automatisch.

Het zoogdierenbrein zorgt ervoor dat we bij gevaar of bij veel stress snel reageren. Zo'n snelle reactie noemen we een instinctreactie.

Er zijn drie soorten instinctreacties: vechten, vluchten en bevriezen. Deze drie instinctreacties zien we ook bij dieren.

Denk maar eens aan een leeuw. Wat doet een leeuw als hij lekker aan het eten is en plots komt er een andere leeuw aan die zijn eten wil stelen? De leeuw gaat vechten. Vechten is een instinctreactie.

Wat doet een hert als hij plots merkt dat er een leeuw op hem afkomt? Het hert vlucht, omdat hij heel hard kan lopen. Vluchten is een instinctreactie.

En wat doet een konijn als hij in gevaar is? Een konijn blijft heel stil zitten en hoopt dat niemand hem ziet. Hij bevriest eigenlijk, dat is een instinctreactie.

Dus, het zoogdierenbrein zorgt voor de instinctreacties vechten, vluchten en bevriezen. Welke instinctreactie past het beste bij jou? Daar kun je eens over nadenken.

Dan hebben we nog **het mensenenbrein**. Dat is het gedeelte van ons brein dat zorgt dat we kunnen nadenken, praten, overleggen, organiseren en plannen. De rechthoek om het mensenenbrein heen noemen we het raampje.

Als er geen gevaar en weinig stress is dan werken alle delen van ons brein (dus het reptielenbrein, het zoogdierenbrein en het mensenenbrein) tegelijk.

Bijvoorbeeld als je lekker tv aan het kijken bent dan is er geen gevaar en dan is er weinig stress. De stress die je dan voelt kun je met een lijntje weergeven, dat lijntje bevindt zich dan hier.

Maar als het dan bedtijd is en je wilt heel graag nog verder kijken maar het mag niet van de begeleiders, dan wordt je een beetje boos en je stress neemt toe.

Stel je voor dat de begeleiders voor één keer toestaan dat je nog wat langer tv mag kijken, dan zakt je stress weer en wordt je terug rustig.

Even later moet je toch echt naar bed toe, maar het tv programma is nog niet gedaan en je wilt nog heel even opblijven. De begeleiders blijven bij hun beslissing en zetten de tv gewoon uit. Je wordt hier boos van, heel boos en je stresslijntje schiet de hoogte in, zo hoog dat je uit je raampje gaat.

Bij te veel stress ga je dus uit je raampje. Te veel stress kan ontstaan omdat iemand iets doet waar je boos om wordt, zoals in het voorbeeld. Of te veel stress kan ontstaan omdat er gevaar is.

Als je uit je raampje gaat, dan gaat je mensenbrein uit. Dan werken alleen nog je zoogdierenbrein en je reptielenbrein.

Als het mensenbrein uitgaat, dan kan je niet meer goed nadenken en overleggen.

Je zit dan in je zoogdierenbrein en je gaat dan één van de drie instinctreacties doen: vechten, vluchten of bevriezen.

Dat is zo in onze hersenen geprogrammeerd, want als er gevaar is en je gaat rustig nadenken en overleggen, dan breng je jezelf nog meer in gevaar.

Denk maar aan de herten. Stel dat de herten, als er een leeuw op hun afkomt, niet meteen vluchten maar eerst rustig gaan overleggen met elkaar wat ze moeten doen, dan worden de herten opgegeten.

Bij gevaar is het dus goed dat je **uit je raampje** gaat, want dan kom je in je **zoogdierenbrein** en dan reageer je heel snel.

Wat heel belangrijk is om te onthouden, is dat als je uit je mensenbrein bent, je niet meer rustig kan nadenken en overleggen. Want je zit in je zoogdierenbrein. Het heeft dus ook geen zin als iemand met je wil praten als je in je zoogdierenbrein bent. Je kunt pas weer rustig praten als je in je mensenbrein bent.

Heel soms kan het zo zijn dat de instinctreacties van het zoogdierenbrein niet genoeg helpen om de stress te verminderen.

De stress kan dan zo hoog oplopen dat je ook door het bovenste lijntje van het zoogdierenbrein gaat. Dan gaat ook het zoogdierenbrein uit en kom je in het reptielenbrein terecht.

Als je in je **reptielenbrein** zit dan doe je alles op de automatische piloot. Vaak herinner je je daar achteraf niks meer van.

Er is dan zoveel stress dat je in een shock geraakt en je automatische piloot het overneemt.

Nu is het zo dat kinderen die veel moeilijke dingen hebben meegemaakt een veel **kleiner raampje hebben dan andere kinderen**. De onderlijn van het raampje ligt dan veel hoger, omdat er nog veel stress of gevoel van gevaar is van vroeger. Je hebt dus maar een klein beetje stress nodig om uit je raampje te gaan.

Je kunt een aantal dingen doen:

Je kunt uitvinden wat ervoor zorgt dat je uit je raampje gaat. Die dingen noemen we **triggers**. Waar kan je niet tegen? Het zijn vaak dingen die je herinneren aan wat je hebt meegemaakt of dingen die je hetzelfde (machteloze) gevoel geven. Kun je die dingen misschien meer uit de weggaan of proberen te vermijden?

Je kunt nadenken over wat jou helpt om weer rustig te worden als je uit je raampje gaat. Er kan dan bijvoorbeeld een **boosplan** gemaakt worden. Een plan waarin staat wat je het beste doet als je heel boos bent en uit je raampje gaat. Belangrijk is dat je het boosplan een paar keer oefent als je in je mensenbrein zit. Dan wordt het boosplan een routine en zal het makkelijker zijn om het uit te voeren als je nog eens in je zoogdierenbrein terecht komt.

Als je makkelijker in je raampje kan blijven of als je makkelijker terug naar je raampje kan toegaan, dan kan er gekeken worden of we die moeilijke dingen van vroeger ook kunnen **opruimen**, zodat je **raampje weer groter** wordt.