

Freeze / Shut down – Dorsaal Vagus

Je lichaam denkt: dit is te veel → ik check uit.

🙄 Wat voel je in je lijf?

- Je voelt je **leeg, verdoofd of afgestompt**
 - Je hebt weinig energie – of een soort zware moeheid
 - Je voelt je vaak ‘vlak’, niet echt blij, maar ook niet verdrietig
 - Je bent vaak **in je hoofd**, maar niet verbonden met je lijf
 - Je hebt moeite met opstarten – alsof alles je overweldigt
 - Je hebt weinig tot geen motivatie
 - Je lichaam voelt koud, zwaar of juist ver weg
-

⚠️ Wat gebeurt er intern?

- Je **hartslag en bloeddruk zakken** – je lichaam trekt zich terug
- Je lijf schakelt over op **overleving spaarstand**
- Je **spijsvertering vertraagt**
- Je **hormoonhuishouding raakt uit balans** (o.a. dopamine en serotonine dalen)
- Je **immuunsysteem staat op laag pitje**
- Je ademhaling wordt oppervlakkig of juist bijna ‘bevroren’
- Je hele systeem staat op ‘pauze’, maar niet in rust – in overleving

Dit is de staat waarin je niks meer voelt, niks meer doet en jezelf vaak een beetje kwijt bent. Het lijkt alsof je ‘rustig’ bent, maar vanbinnen zit je vast.

😞 Hoe uit zich dit in gedrag?

- Je **stelt alles uit**, komt moeilijk in beweging
 - Je gaat in je schulp zitten, vermijdt contact
 - Je voelt je ‘afwezig’ of afgesneden van jezelf en anderen
 - Je krijgt jezelf niet gemotiveerd – ook al wil je wel
 - Je voelt je vaak futloos, moe of uitzichtloos
 - Je zegt "maakt mij niet uit" – maar diep vanbinnen **maakt het wél uit**
-

Wat ademhaling hierin kan betekenen:

Als je in freeze zit, wil je niet meteen iets forceren. Je lijf is op slot en roept: laat me met rust. Daarom is zachte, langzame ademhaling zó waardevol.

Waarom?

- Het **helpt je lichaam veilig wakker worden**
- Het **brenkt je adem terug in je buik** – zodat je jezelf weer kunt voelen
- Het **activeert je ventrale vagus**, je rust- en verbindingsstand
- Het **geeft je systeem vertrouwen**: je hoeft niet te vechten, maar je hoeft ook niet te bevriezen
- Het is een **zachte manier van in beweging komen**, zonder push

Langzaam in, langzaam uit. Vertragen. Voelen. Ademhaling is het bruggetje terug naar jezelf.

En je hoeft niks te fixen. Alleen maar ademen. Elke dag een beetje. En dan zie je: langzaam komt de energie terug. De zachtheid. De beweging.

Wat als je in de freeze-modus blijft hangen?

Als je te lang in de freeze zit – dus die afgevlakte, verdoofde, "ik weet het allemaal even niet"-stand – dan gaat je lichaam **letterlijk op slot**. Het houdt spanning vast, maar laat niks meer los.

En dat heeft gevolgen:

Wat gebeurt er dan?

- Je voelt je **emotioneel afgevlakt** – niet blij, niet verdrietig, gewoon... niks
 - Je **verliest motivatie** – dingen boeien je niet meer echt
 - Je **komt niet in actie**, zelfs niet voor de dingen die je eigenlijk leuk vindt
 - Je lijf voelt zwaar, koud, moe – **energie lekt weg**
 - Je hebt **geen verbinding met jezelf** – je voelt niet goed wat je wil of nodig hebt
 - Je begint te twijfelen aan jezelf: "Wat is er mis met mij?"
 - Je raakt **verstrikt in uitstelgedrag**, perfectionisme of alles vermijden
 - Je **cirkelt in gedachten**, maar je komt niet tot beweging
-

En fysiek?

- Je **spijsvertering vertraagt**, eten blijft 'liggen'
- Je **slaapkwaliteit verslechtert**, je voelt je niet uitgerust
- Je **immuunsysteem wordt zwakker** – je wordt sneller ziek
- Je kunt hormonale klachten krijgen (zoals PMS, cyclusklachten)
- Je lichaam **houdt spanning vast**, maar zonder ontlading → rugpijn, nekpijn, hoofdpijn
- Je raakt op den duur **emotioneel uitgeput of depressief**

Je leeft, maar je leeft niet echt. Je functioneert – maar je voelt je leeg.

Hoe kom je eruit?

Niet door jezelf te pushen of op wilskracht.

Maar juist door **kleine veilige bewegingen** terug naar jezelf:

- **Zachte ademhaling** – langzaam, diep, zonder forceren
- **Lichaamsbewustzijn opbouwen** – wandelen, strekken, bewegen zonder doel
- **Jezelf herhalen dat je veilig bent** – dagelijks
- **Steun zoeken** – in een groep, een buddy of coach
- **Structuur en zelfzorg** – ritme helpt je systeem kalmeren

Freeze vraagt om veiligheid. En liefdevolle actie. Eerst zakken, dan stappen zetten.