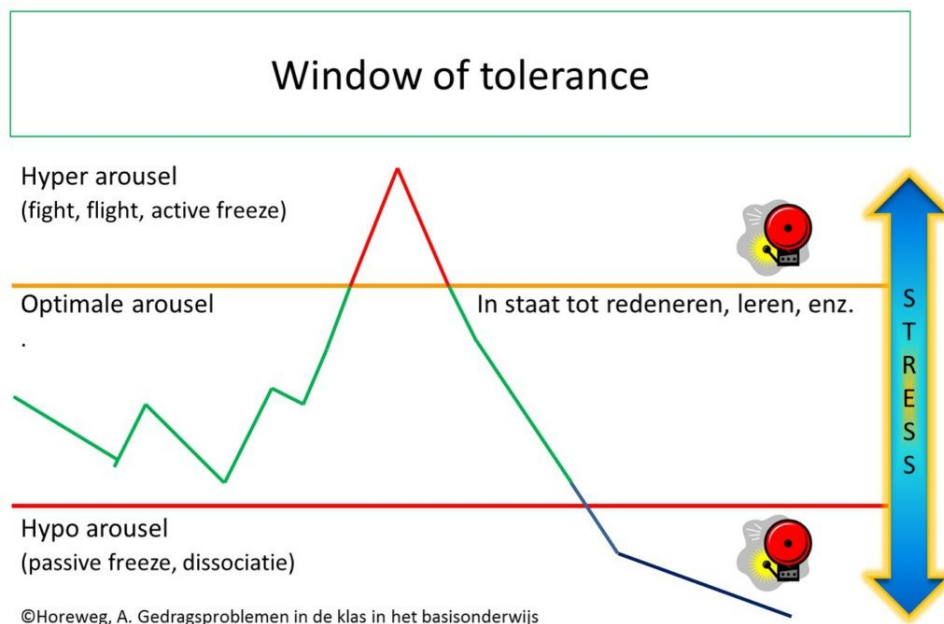


De 'window of tolerance' of het raampje waarbinnen we stress kunnen verdragen.

Dr. Eva Kestens

Iedereen functioneert tijdens de dag met een bepaalde vorm van arousal of opwinding, of met een bepaald stress niveau. Het aantal momenten op een dag dat we volledig relaxt en ontspannen zijn, zijn eerder beperkt. We hebben een zekere spanning nodig om dagelijkse taken alert uit te voeren. Er is dus niets mis met een zekere mate van spanning of stress. Maar er is een boven en een ondergrens aan het niveau van stress waarmee we goed kunnen functioneren.

We functioneren optimaal wanneer alle onderdelen van ons brein goed kunnen samenwerken. Zolang we binnen onze window of tolerance zitten, kunnen we overleggen, onze aandacht bij taken houden en creatief zijn. Maar eens het spanningsniveau de bovengrens bereikt, neemt ons emotionele (of zoogdieren)brein het van ons over. Een andere naam voor het zoogdierenbrein is het limbisch systeem.



Ons zoogdierenbrein is er op gericht om ons in veiligheid te brengen wanneer er gevaar dreigt. We reageren dan meer reflexmatig met een vecht, vlucht of bevroes reactie. Tijd om actief na te denken is er niet.

Je lichaam maakt zich klaar om het gevaar te kunnen ontvluchten of te bevechten: je hart zal sneller slaan, je ademhaling toenemen, je spieren zijn meer gespannen,...

Emotioneel voel je boosheid en kan je plots verbaal of fysiek uithalen. Je mensenbrein wordt tijdelijk uitgeschakeld, waardoor je niet meer zo helder kan nadenken. Nuances vallen weg, overleg en logisch redeneren lukt niet meer. Je hebt ook geen aandacht meer voor je taak of omgeving, de focus ligt bij het (dreigende) gevaar. Wanneer je brein registreert dat je niet kan ontsnappen of dat bevroes een meer gunstige reactie is, kan het ook zijn dat je plots

aan de grond genageld staat en net geen woord meer uitgebracht krijgt. Toch zal je ook dan nog je hart voelen kloppen in je keel. We noemen dit actief bevriezen.

We kennen deze reacties goed bij zoogdieren: een hert vlucht voor een Leeuw, Leeuwen vechten voor een zelfde prooi en sommige dieren gebruiken de schijndood om aan hun belagers te ontsnappen.

Dit zijn heel nuttige overlevingsreacties wanneer er gevaar dreigt. Alleen overkomen deze reacties ons soms ook zonder reëel gevaar. Bij kinderen en volwassenen die in hun voorgeschiedenis heel wat onveilige situaties meemaakten, staat hun zoogdierenbrein of de amygdala (emotionele kernen) sterker afgesteld. Hierdoor ligt hun permanente spanningsniveau hoger dan gemiddeld en bereiken ze sneller hun bovengrens. Bovendien zien ze vaak gevaar, ook als het er niet is. Hun brein heeft geleerd zeer alert te zijn. Het neemt het zekere voor het onzekere: beter snel reageren als er geen gevaar is, dan te laat zijn als er wel gevaar is.

Er zijn dus minder momenten op een dag dat ze in hun optimale spanningszone functioneren. Bij kinderen heeft dit een enorme impact op hun schools functioneren: opletten in de klas is een stuk moeilijker, ze hebben vaker conflicten met leerkrachten of leeftijdsgenoten. Sommige kinderen bevriezen en horen niet veel meer van wat er gezegd wordt, of stoppen met het afwerken van hun taken.

Als het stressniveau zeer hoog is, kan je ook de ondergrens van je raampje bereiken. We noemen deze toestand het passief bevriezen of dissociatie.

Ook hier is het een prachtig overlevingsmechanisme van ons brein. Ons lichaam wordt voorbereid op ernstige schade en wil er voor zorgen dat we er zo weinig mogelijk last van ondervinden. Ons bewustzijn vernauwd op zo'n moment, we zijn er niet echt meer bij en hebben later geheugenverlies over dat moment. Ons hart gaat trager slaan, zodat we minder bloed zouden verliezen bij een verwonding. Er komen endorfines vrij, waardoor we minder pijn ervaren. Als slachtoffer van een ernstig auto-ongeluk kan dit de overlevingskansen sterk doen toenemen. Maar wanneer deze toestand je overkomt tijdens een gewone schooldag is het uiterst dysfunctioneel. Kinderen zijn dan afwezig, ze dromen en kunnen niet meer herhalen wat er gezegd wordt. Sommige kinderen zijn agressief, maar weten er later niets meer van. Krassen komt in dit soort bewustzijnstoestand ook regelmatig voor. Het verklaart waarom sommige jongeren zichzelf diepe en ernstige wonden kunnen toebrengen zonder al te veel pijnveraring.

Een kind kan dus maar leren wanneer het binnen zijn window of tolerance functioneert. Er is dus alle baat bij om te zorgen dat kinderen zich zo veilig mogelijk voelen op school. Samen zicht krijgen op wat stress oplevert en wat de dingen zijn die een kind op school buiten zijn raampje brengen, kunnen helpend zijn. Proberen redelijk te praten met een kind dat uit zijn raampje is, is zinloos. Eerst moet het weer rustig worden en dan pas kan je samen overleggen wat de volgende stappen zijn. Het is dus van belang een plan te maken hoe een kind rustig kan worden, nog beter is het samen tekenen te registreren die aangeven dat de stress aan het stijgen is. Want dan kan je tijdig ingrijpen en het kind helpen om de rust op te zoeken voor het uit zijn of haar raampje gaat.