

Angst en reflexintegratie

Er zijn twee reflexen die een hoofdrol spelen bij angst. Allebei hebben ze tot doel je te beschermen als er gevaar dreigt. De één zorgt ervoor dat je bij gevaar bevriest: de Fear Paralysis Reflex (FPR). De ander zorgt voor vechten of vluchten: de Moro-reflex. Beide reflexen ontstaan in de 9^e week van de zwangerschap. De FPR dooft uit in het derde levensjaar; de Moro-reflex dooft al 4 maanden na de geboorte uit.

Fear Paralysis Reflex (ook wel Adult Startle Response genoemd)

Deze reflex treedt op als een automatische reactie op angst of bedreiging en zorgt ervoor dat het lichaam stil blijft staan. Hoewel dit nuttig kan zijn voor de overleving bij jonge baby's, kan het op de lange termijn problematisch zijn als deze reflex niet goed geïntegreerd wordt in het zenuwstelsel.

Belang van integratie in ontwikkeling:

1. Sensorische en motorische ontwikkeling: Als deze reflex niet goed geïntegreerd is, kan het zenuwstelsel in een toestand van hypergevoeligheid blijven, wat kan leiden tot problemen met zintuiglijke prikkelverwerking. Kinderen -maar ook volwassenen- kunnen zich bijvoorbeeld overweldigd voelen door harde geluiden, fel licht, een sterke geur of aanraking. Dit kan hun vermogen om nieuwe informatie op te nemen en te verwerken beïnvloeden.
2. Emotionele en gedragsmatige impact: Een niet-geïntegreerde Fear Paralysis Reflex kan het zenuwstelsel in een constante "vecht-vlucht-bevries"-reactie houden, wat emotionele uitdagingen kan veroorzaken. Kinderen kunnen zich angstig, verlegen of teruggetrokken gedragen en het kan hun zelfvertrouwen verminderen. Ook kunnen zij snel overweldigd raken door sociale - of schoolse situaties.
3. Cognitieve ontwikkeling: Deze reflex kan ook een negatieve invloed hebben op de ontwikkeling van hogere cognitieve functies zoals concentratie, aandacht, en probleemoplossend vermogen. De voortdurende alertheid en het gevoel van "gevaar" kunnen de hersenontwikkeling en het vermogen om te focussen belemmeren.

De *Fear Paralysis Reflex* helpt bij het ontwikkelen van het zenuwstelsel, de zintuigen en emotionele zelfregulatie in het jonge kind.

Bij het uitblijven van integratie van de FPR kunnen de volgende problemen ontstaan:

1. Chronische angst en stress: Het kind kan overmatig angstig of gestrest zijn, omdat de fysieke 'bevroeringsreactie' blijft doorspelen in het zenuwstelsel. Dit kan zich uiten als een voortdurende stressreactie, zelfs bij relatief kleine prikkels.
2. Verstoorde ademhaling en spierspanning: De FPR kan invloed hebben op de ademhaling, omdat spanning en oppervlakkige ademhaling vaak blijven hangen in het lichaam. Dit kan op den duur leiden tot een stijging van fysieke spanning, vooral rond de nek, schouders, en borst.
3. Problemen met sociaal-emotioneel functioneren: Kinderen kunnen moeite hebben met sociale interacties en emotionele regulatie. De overgevoeligheid voor prikkels kan resulteren in een angstige houding of moeite om op een ontspannen manier met anderen om te gaan.
4. Gebrek aan focus en vermoeidheid: Een ongeïntegreerde FPR kan ook leiden tot concentratieproblemen en vermoeidheid, omdat het zenuwstelsel altijd op 'hoog alert' staat.

Het lichaam blijft klaar om te 'bevriezen', wat veel energie kan vergen en een negatieve invloed heeft op de focus en het leervermogen.

5. Slaapstoornissen: Veel kinderen met een actieve FPR hebben moeite met slapen of doorslapen, omdat het zenuwstelsel de kans niet krijgt om volledig tot rust te komen.

Andere bekende problemen die een niet-geïntegreerde FPR geven zijn: bindingsangst, depressie, driftbuien, dwangmatig gedrag, eetstoornissen, flauwvallen, fobieën, hyperventileren, migraine, nachtmerries, moeite met 'nee' zeggen, OCD, onhandelbaar zijn thuis, paniekaanvallen, perfectionisme, gevoeligheid voor reisziekte, toevallen, trauma, vermoeidheid en overmatig zweten.

Samengevat is de juiste integratie van de Fear Paralysis Reflex essentieel voor een evenwichtige ontwikkeling en helpt het kinderen om te reageren op de wereld om hen heen zonder overmatige stress of angst.

De Moro-reflex

De Moro-reflex wordt ook wel de "schrikreflex" wordt genoemd. Deze reflex helpt baby's te reageren op plotselinge veranderingen in hun omgeving, zoals een harde geluid, een onverwachte beweging of het verlies van ondersteuning (het gevoel dat ze vallen) en zorgt ervoor dat het zenuwstelsel adequaat reageert op stress en schrik. Het kind reageert door de armen en benen naar buiten te gooien, vaak gepaard met huilen, waarna de armen naar binnen worden getrokken als een soort "omhelzing". Deze reactie wordt veroorzaakt door een beschermende reactie in het centrale zenuwstelsel en is een belangrijk teken van een goed functionerend zenuwstelsel.



De Moro-houding

De Moro-reflex ondersteunt verschillende aspecten van de ontwikkeling:

1. Veiligheidsgevoel: Deze reflex helpt het kind om te reageren op bedreigingen en gevaar in de omgeving, wat essentieel is voor de overlevingsinstincten van de baby.

2. Sensorische integratie: Door de Moro-reflex leert de baby om sensorische informatie, zoals geluiden en beweging, te integreren en erop te reageren. Dit helpt bij het ontwikkelen van sensorische processen die belangrijk zijn voor latere vaardigheden zoals aandacht en coördinatie.
3. Basis voor motorische ontwikkeling: De reflex is de voorloper van latere vrijwillige bewegingen, omdat het de zenuwen stimuleert die nodig zijn voor motorische controle en coördinatie.
4. Emotionele ontwikkeling en regulatie: Door de schrikreactie leert de baby omgaan met stress en andere emoties. Wanneer de reflex is geïntegreerd, kan het kind zijn emoties beter reguleren en kalmer reageren op veranderingen in de omgeving.

Hier zijn enkele van de meest voorkomende problemen die kunnen optreden bij een niet geïntegreerde Moro-reflex:

1. Overgevoeligheid voor prikkels

- ☐ Kinderen kunnen overgevoelig worden voor visuele, auditieve of tastprikkel, omdat de Moro-reflex ervoor zorgt dat het zenuwstelsel altijd alert blijft op mogelijke "gevaaren." Dit kan zich uiten in angst, het schrikken bij harde geluiden, of het vermijden van drukke omgevingen.

2. Stress en angst

- ☐ Een aanhoudende Moro-reflex kan leiden tot een verhoogd cortisolniveau, wat leidt tot gevoelens van stress en angst. Kinderen met een niet-geïntegreerde Moro-reflex kunnen voortdurend een gevoel van "vechten of vluchten" ervaren, wat hun emotionele welzijn beïnvloedt.

3. Concentratie- en aandachtsproblemen

- ☐ Door het continue gevoel van alertheid kunnen kinderen moeite hebben om zich te concentreren op één taak, zoals schoolwerk. Dit kan leiden tot moeilijkheden op school en moeite met het voltooien van opdrachten.

4. Motorische problemen

- ☐ De Moro-reflex is ook betrokken bij motorische reacties. Als deze niet goed geïntegreerd is, kunnen kinderen problemen ondervinden met fijne en/of grove motoriek, zoals moeilijkheden bij het schrijven, rennen, of balanceren.

5. Slaapproblemen

- ☐ Een overactieve Moro-reflex kan leiden tot slaapproblemen, omdat het kind voortdurend alert is, wat rust en ontspanning moeilijk maakt. Dit kan zich uiten in moeite met in slaap vallen, vaak wakker worden of een lichte, onrustige slaap.

6. Verminderde sociale interacties

- ☐ Door de constante hyperwaakzaamheid kunnen kinderen moeite hebben met sociale interacties. Ze kunnen schuw worden of juist agressief reageren in sociale situaties, omdat hun zenuwstelsel voortdurend geprikkeld wordt.

Andere bekende problemen die een niet-geïntegreerde Moro-reflex geven zijn: een hekel aan (onverwachte) aanraking, moeite met affectie laten zien, geboortetrauma, in zichzelf gekeerd zijn, agressie, KNO-problemen, hekel aan labeltjes in kleren, PDD-NOS, Asperger, paniekstoornis, schrikachtig zijn, sociaal functioneren is lastig, starheid in denken en handelen, stemmingswisselingen, zeer goed kunnen ruiken, auto-immuun ziektes, chronische ziekten, bijnierrupting, galblaasproblemen, eczeem, jeuk, bronchitis, vaak buikpijn hebben, chaotisch zijn, oogknippen en nachtmerries.

Samenvattend, is de Moro-reflex essentieel voor de vroege neurologische ontwikkeling, en een goede integratie ervan legt de basis voor een gezonde ontwikkeling op het gebied van motoriek, emotionele regulatie, en sensorische verwerking.

Reflexintegratie

Reflexintegratie richt zich op het identificeren en integreren van niet-geïntegreerde reflexen om vervolgens met oefeningen het zenuwstelsel te optimaliseren. Het doel van de oefeningen is om overgebleven reflexen opnieuw/alsnog te integreren, zodat de impact van de verstoorde reflex wordt verminderd en het kind/de volwassene meer kan ontspannen en in stressvolle situaties meer kalmte, controle en evenwicht kan bereiken. Dit kan helpen om rustiger en evenwichtiger door het leven te gaan, zowel fysiek als emotioneel.

Tot slot

Als er sprake is van angst(en) spelen FPR en Moro dus de hoofdrol. Maar het is niet zo dat met enkel het behandelen van deze twee reflexen angst te verhelpen is! Ze maken altijd onderdeel uit van een reeks van reflexen waaruit een behandeling bestaat.

Voor vragen over Reflexintegratie of om een behandeltraject te bespreken, neem gerust contact op via info@Reflexintegratiecentrum.nl of vul het contactformulier in op de website [Contact – Reflex Integratiecentrum](#)

Pim Kaal



www.Reflexintegratiecentrum.nl

Laatst gewijzigd op 7-1-2025