

Procesmap

1.Onderzoek

1.1.Boek darm brein connectie [8]:

Verstoring van darm brein connectie kunnen een aantal psychische en neurologische aandoeningen veroorzaken zoals bijvoorbeeld depressie. (inleiding)

Nervus vagus de langste en meest vertakte hersenzenuw in het lichaam. Letterlijke vertaling: 'zwervende zenuw'. **De zenuw die darmen en de hersenen verbind.** Blz17

Deze zenuw is verantwoordelijk voor zelfvertrouwen, welbevinden en kalmering. Blz23
Wat als deze zenuw niet bestaat. In wat voor wereld zullen wij dan leven

“Darmbacteriën en parasieten zijn medebepalend aan iemands persoonlijkheid” staat in het boek darm-brein connectie vermeld. Blz21

In het lichaam heb je een somatisch zenuwstelsel en een autonoom zenuwstelsel

Rond de bloedvaten en inwendige organen werkende 'stresserende' sympathicus en de 'kalmerende' nervus vagus tegenovergesteld. Blz 30

Nervus vagus luistert 80%

Net als de nervus vagus moeten wij 80% van onze aandacht gebruiken om naar de darmen te luisteren. Blz57

In een situatie van sport bijvoorbeeld is de sympathicus aan de leiding, maar omdat het niet tussen leven en dood gaat, heeft de nervus vagus een kans om de sympathicus te kalmeren. Blz 60 zo blijft de autonome balans in staat.

Een andere manier om de autonome balans aan te leren is door het verzorgen van en het spelen met dieren. Dit is vooral bij kinderen

Bij volwassenen beïnvloed het eetgedrag de nervus vagus. Er zijn bepaalde voedingsmiddelen die effect hebben

Blz 60

Het effect van yoga op de Nervus vagus is het beste onderzocht. Uit 59 onderzoeken blijkt dat yoga de hartslagvariabiliteit verhoogt, wat een duidelijke indicatie is dat de nervus vagus wordt gestimuleerd.

Wanneer de nervus vagus optimaal functioneert noemen we deze staat **homeostase**. Dit verwijst naar het evenwicht en stabiliteit van interne fysiologische processen.

1.2. Gelezen bronnen

Nervus vages:

1. *Emoties beïnvloeden via darm-hersenzenuw.* (n.d.). Universiteit Leiden. <https://www.universiteitleiden.nl/nieuws/2022/05/emoties-beinvloeden-via-darm-hersenzenuw>
 2. ggz.nl. (2021, July 23). *Stress en angst verminderen met behulp van de nervus vagus.* <https://ggz.nl/stress-en-angst-verminderen-met-behulp-van-de-nervus-vagus/>
 3. Database, A. I. &. (2024, September 5). *Je tweede brein: de darmen.* Hersenstichting. <https://www.hersenstichting.nl/artikelen/je-tweede-brein-de-darmen/>
 4. *Psychiater: "Brein en darmen meer verbonden dan je denkt"* - Vrije Universiteit Amsterdam. (n.d.). Vrije Universiteit Amsterdam. <https://vu.nl/nl/verhalen/psychiater-brein-en-darmen-meer-verbonden-dan-je-denkt>
 5. Groen, Y. (2025, April 17). *De bacterie en het brein: De invloed van je darmflora op de gezondheid van je hersenen.* Tijdschrift Voor Neuropsychologie. https://www.tvnp.nl/inhoud/tijdschrift_artikel/NP-20-1-6/De-bacterie-en-het-brein-De-Invloed-van-je-darmflora-op-de-gezondheid-van-je-hersenen
 6. *De dialoog tussen je darmbacteriën en je brein.* (n.d.). De Research Portal Van De Rijksuniversiteit Groningen. <https://research.rug.nl/nl/clippings/de-dialoog-tussen-je-darmbacteri%C3%ABn-en-je-brein/>
 7. *microbial entanglement**. (n.d.). Sonja Bäuml. <https://www.sonjabaeumel.at/work/microbial+entanglement/>
- Waarom relevant:** Jij schrijft: "*Darmbacteriën zijn medebepalend aan iemands persoonlijkheid.*" Sonja Bäuml is dé pionier op het gebied van het zichtbaar maken van deze onzichtbare bacteriële laag.
- Jos, & Jos. (2025, July 23). *Nervus vagus.* Liberi. <https://liberi.nl/nervus-vagus/>
- Hier kan je goed terug lezen dat het een systeem is wat onbewust gebeurd en waar je zelf geen rekening mee hoeft te houden.**

Willemien. (2025, April 17). *De nervus vagus: de belangrijkste zenuw van ons lijf welke vaak het probleem én de sleutel vormt naar jouw herstel* -. Energieherstel. <https://energieherstel.nl/2024/01/08/de-nervus-vagus-de-belangrijkste-zenuw-van-ons-lijf-welke-vaak-het-probleem-en-de-sleutel-vormt-voor-jouw-herstel/>

Erg belangrijk om nog door te lezen!!!!

1.3. Wordingsproces

1.3.1. Eerste worlding

Een worlding waar jezelf invloed/controlle hebt over je darm-brein connectie en dat je niet afhankelijk bent van hoe je opvoeding is geweest en aan de hand daarvan je nervus vagus zenuw op is gebaseerd, maar dat jezelf wanneer je bewuster bent, invloed hebt over de balans van je nervus vagus en de sympathicus zenuwstelsel. Het is namelijk zo dat als de verstoring van darm brein connectie plaatsvindt, kunnen een aantal psychische en neurologische aandoeningen veroorzaken zoals bijvoorbeeld depressie. Het idee is dat mensen juist nooit meer darmproblemen (om het zo te zeggen: geen depressieve darmen meer hebben) krijgen doordat ze zelf invloed hebben op

Voorbeeld object

Een speaker die verteld wat je darmen zeggen of bedoelen zodat je gelijk aan de slag kan met je klachten en weet wat je moet laten behandelen. Heeft ook met heal yourself te maken.

1.3.2. Tweede worlding

What if mensen hun nervus vagus zenuwstelsel kunstmatig moeten stimuleren om te kunnen kalmeren?

Dit wordt dan niet meer een automatisch proces van je lichaam, wat jouw connectie met jouw lichaam versterkt. Het versterkt het, omdat je er bewust van bent wat je lichaam nodig heeft en het jouw letterlijk laat weten als het iets mist. Nu is die connectie er minder en weten mensen niet goed hoe ze haar/zijn problemen moeten oplossen. We snappen het namelijk niet en proberen van alles om onze problemen op te lossen.

Het voordeel dat je je nervus vagus zenuwstelsel kunstmatig kan stimuleren is dat je er controle op hebt. Je nervus vagus kan 'beschadigd' raken vanaf je geboorte. Misschien zijn het dingen waar je niets aan kan doen maar die wel blijvende invloed/letsel hebben opgelopen aan het nervus vagus zenuwstelsel. Door er zelf controle over te hebben kan je dit soort blijvende invloeden weghalen en aanpassen naar jouw zin.

Het nadeel is dat mensen zichzelf makkelijker kunnen laten verwaarlozen. Je moet goed voor jezelf zorgen en je bent de eerste paar jaar afhankelijk van je opvoeders. Zodra je volwassen genoeg bent kan jezelf de verantwoordelijkheid op je nemen.

Nu is het geval dat je lichaam deze processen voor je doet en je er dus minder/tot niet bewust van bent, hierdoor snap je niet altijd wat je voelt en waarom je dat voelt. Als je het zelf moet doen ben je daar bewuster van en wil je hier alles aan doen. Het nadeel hiervan is dat mensen zich laten verwaarlozen,

Wat wordt die kunstmatige simulatie?

Meer bewustzijn en kennis voor de darmen en het nervus vagus is het doel van mijn worlding en mijn 3 objecten.

1 3D object die je kan helpen begrijpen wat je nodig hebt om je nervus vagus te stimuleren. Het is een soort speaker

1 2D object die je kan laten zien doormiddel van kleuren wat voor iets je lichaam nodig heeft

1 interactief-> een spel waar je beter kennis krijgt over hoe je darmen kan stimuleren

1.3.3. Uiteindelijke worlding

In deze speculatieve worlding is de nervus vagus geen autonoom zenuwstelsel. Wat ooit een vanzelfsprekend, onbewust proces was, is nu volledig afhankelijk geworden van bewuste menselijke handelingen. Het lichaam functioneert niet langer zelfstandig, waardoor de zorg voor de nervus vagus volledig bij de persoon is komen te liggen. Ons lichaam tolereert geen fouten meer. Wie faalt in zelfverzorging, ervaart direct de gevolgen in de vorm van mentale problemen, stress en depressieve klachten.

Deze worlding sluit nauw aan bij het thema 'Out of Control'. Hoewel de mens in theorie volledige controle heeft gekregen over zijn/haar gezondheid, leidt deze verantwoordelijkheid niet tot meer, maar juist tot minder vrijheid. Waar vroeger de natuurlijke zelfsturing van het lichaam voor rust en evenwicht zorgde, vereist de nervus vagus continu aandacht en inspanning. Onderzoek toont aan dat voeding, stressmanagement en lichaamsbewustzijn directe invloed hebben op de darm-breinconnectie en daarmee op de mentale gezondheid. Een gebrek aan inzicht en zelfzorg kan hierdoor de interne balans verstoren en de kans op psychische en neurologische klachten vergroten.

2.Workshops/opdrachten

2.1.Opdracht les woensdag 26 november

Whatif:

Wat als mensen hun nervus vagus zenuwstelsel kunstmatig moeten stimuleren om te kunnen kalmeren?

1. Positieve gebeurtenis of situatie

Mensen hebben regie en controle over het herstellen van het nervus vagus zenuwstelsel. Het voordeel dat je je nervus vagus zenuwstelsel kunstmatig kan stimuleren is dat je er controle op hebt. Je nervus vagus kan 'beschadigd' raken vanaf je geboorte. Misschien zijn het dingen waar je niets aan kan doen maar die wel blijvende invloed/letsel hebben opgelopen aan het nervus vagus zenuwstelsel. Door jezelf controle over te hebben kan je dit soort blijvende invloeden weghalen en aanpassen naar jouw zin.

2. Negatieve gebeurtenis of situatie

Het nadeel is dat mensen zichzelf makkelijker kunnen laten verwaarlozen. Je moet goed voor jezelf zorgen en je bent de eerste paar jaar afhankelijk van je opvoeders. Zodra je volwassen genoeg bent kan jezelf de verantwoordelijkheid op je nemen.

3. Mogelijk conflict of situatie

Dan zijn wij afhankelijk van de technologie

4. Mogelijk conflict of situatie

Dan kan er misbruik van gemaakt worden

5. Mogelijk conflict of situatie

Dan moet je verstand hebben hoe het werkt en wat het beste voor je is.

6. Mogelijk conflict of situatie

Dan is het mogelijk dat de technologie kapot gaat

Scenario's

Het nadeel is dat mensen zichzelf makkelijker kunnen laten verwaarlozen. Je moet goed voor jezelf zorgen en je bent de eerste paar jaar afhankelijk van je opvoeders. Zodra je volwassen genoeg bent, kan jezelf de verantwoordelijkheid op je nemen.

1. 2d: Emotioneel Weerapp voor je darmen

Een dagelijks geüpdatet 2D-diagram of digitale poster waarop je *darm-emosieweer* wordt weergegeven.

Omdat mensen zelf hun interne staat slecht kunnen voelen, moet je letterlijk op een kaart zien:

- Laag bacterie niveau -> kans op depressieve golven
- Stressopbouw rondom de maag -> verminderde motivatie

Functie in de wereld:

Omdat mensen hun lichamelijke signalen niet intuïtief kunnen herkennen, checken ze elke

ochtend dit "weerbericht" om te weten hoe ze zich die dag zullen voelen en hoe ze moeten handelen.

2. 3d: Een huisdier achtig object dat je darmen weerspiegelt

Een klein bolvormig object dat continu je darmflora scant via de huid.

Het object verandert van:

- kleur (emotionele toestand)
- textuur (stressniveau)
- harige groei (parasitaire activiteit)
- trillingen (ontregeling)

Wanneer je jezelf verwaarloost (slecht eten, stress, slechte routine), wordt het huisdier zichtbaar "ziek" *sneller dan jij*. Omdat mensen hun interne staat niet altijd aanvoelen, moeten ze voor dit object zorgen. Als het huisdier "verwaarloost" is, laat het zien dat jij jezelf ook verwaarloost.

Functie in de wereld:

Object als fysieke spiegel en indirect ook een coach.

3. Interactief: Een spel dat je autonomie traint

Een interactieve tafel of bordspel waarbij spelers hun Nervus vagus en Sympathicus in balans moeten houden. Ze voeren bacteriën, bestrijden parasieten, balanceren stress, en oefenen regulatie. Als ze fouten maken, raakt de interne wereld uit balans net als in hun echte lichaam.

Functie in de wereld:

Wordt gebruikt bij kinderen (zoals jij noemde bij de theorie: dieren verzorgen en spelen helpt het autonome systeem ontwikkelen).

Maar in deze wereld trainen ze niet met dieren, maar met *hun microben*.

4. Performance: dagelijkse routine darmzorg

Een performance routine waarbij iemand elke ochtend en avond een zorgritueel uitvoert:

- lichaam insmeren met probiotische zalf
- microben "voeren"
- parasitaire geluiden uit het lichaam "uitdrijven"
- ademhalingsoefeningen zonder vagale feedback
- contact maken met grootouders (opvoeders) voor mentale stabilisatie

Omdat mensen zonder vagus zenuw geen onderhoud kunnen voelen, moeten ze ritueel hun gezondheid en emoties *acteren*.

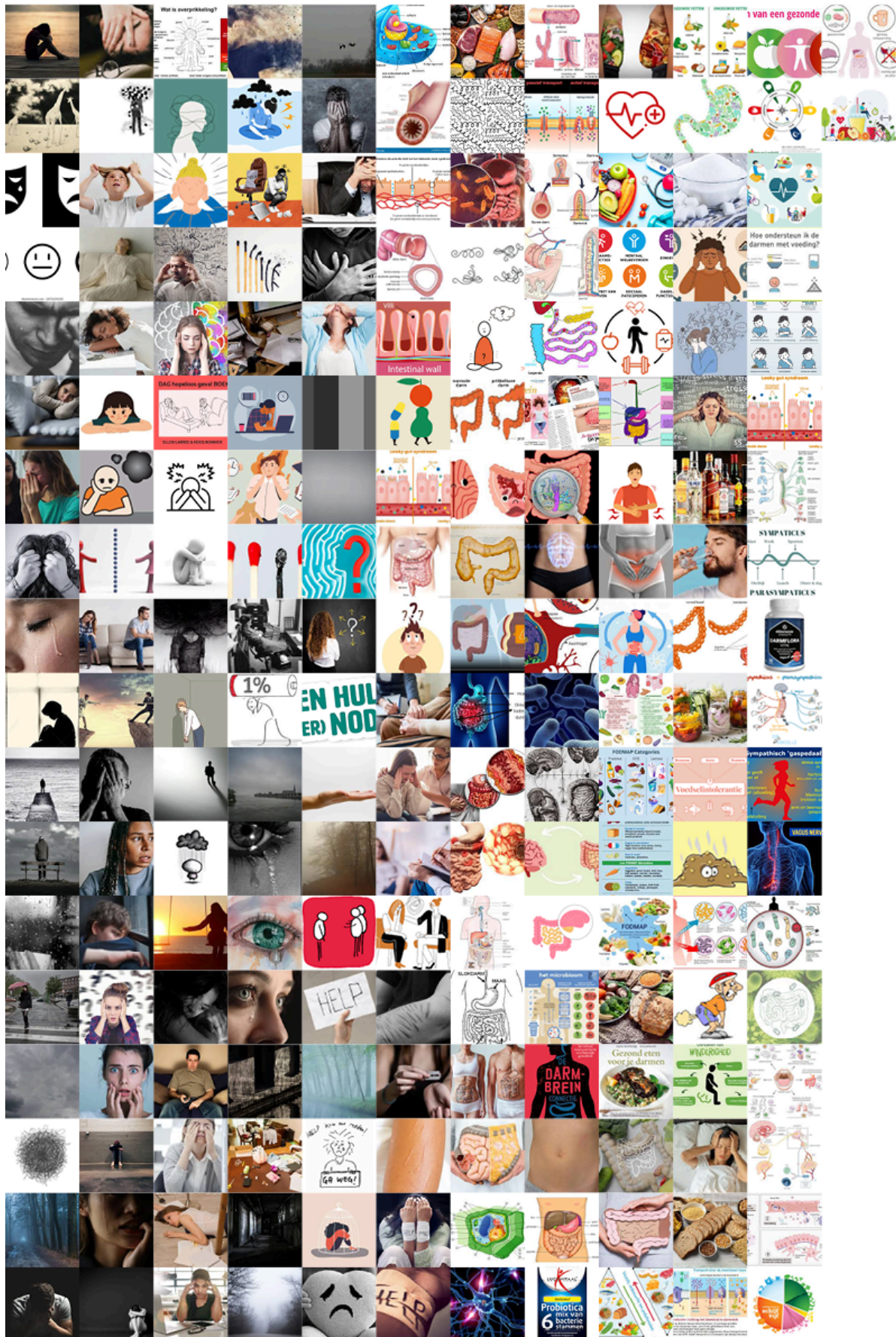
Als ze dat niet doen, ontstaat "depressieve darmverwaarlozing".

Functie in de wereld:

Samenspel tussen lichaam en visuele taal om zelfzorg te performen.

2.2.Honderd foto opdracht

Uit de AI generator heb ik een aantal woorden toegevoegd en gekeken wat eruit kwam. Wat mij erg interesseert is zijn **darmen** en hoe darmen werken maar ook wat voor toevoeging ze hebben aan ons lichaam. hierbij heb ik het woord **depressie** toegevoegd. Deze combinatie gaf mij gelijk veel ideeën zonder dat ik al te veel onderzoek had gedaan.



2.3. Workshop essay schrijven

Beschrijf je project/worlding/thema in een aantal kernwoorden of korte zinnen:

doel is dat mensen meer een connectie krijgen met hun lichaam en meer dingen leren begrijpen wat er gaande is en waarom je bepaalde pijntjes hebt om dat zelf te kunnen voorkomen. Wat als die je later helemaal zelf de controle in handen hebt doordat je nervus vages zenuwstelsel niet ui zichzelf dingen regelt maar dat jij degene bent die dit moet balanceren. Is er dan meer bewustheid over je lichaam?

Hoe wil je dat je publiek reageert op je project/worlding? Lachen, huiden, angstig, optimistisch, etc.:

Ik wil dat er bewustwording wordt gecreëerd onder het publiek over je lichaam en je darmen. We verzorgen onze darmen niet meer goed genoeg en weten vaak niet wat je lichaam aan de hand is wanneer je darmen dat wel proberen te vertellen.

Wat is de centrale vraag (omrent thema 'out of control') waar je je publiek mee wilt confronteren?

Wat als je het ineens zelf allemaal moet doen. Jezelf de verantwoording krijgt en zelf de controle hebt over je gezondheid en geluk. Nu heb je controle over het feit dat je je seintjes van je lichaam kan negeren, maar straks ben jezelf verantwoordelijk en moet jezelf handelen en het oplossen.

Vertel je project/worlding/thema aan een medestudent. De ander noteert woorden, korte zinnen die opvallen:

meer over de jongeren gefocust is wel interessant en creëert wel die bewustwording Kinderen zijn interessant als doelgroep. Ons lichaam weet het zelf, maar we hebben het verpest: daarom bewustwording?

What: wat is je worlding?

Why: waar gaat je worlding over, wat is je thema & je positionering?

What als je lichaam geen seintjes meer geeft als er iets mis is? dan moeten wij dat zelf gaan stimuleren. Je hebt dan zelf de verantwoording en zelf de controle. Is het dan nog wel controle? Of voelt het meer als een verplichting? Iets wat wij altijd hebben genegeerd en wat vaak als normaal wordt gezien zijn wij nu zelf aan het opwekken, waarom hebben wij het zo ver laten komen? Waarom hebben wij toen niet geluisterd naar de darmen die ons alles vertelde. Waarom negeerden wij het? Nu kan het niet anders en ben jezelf verantwoordelijk voor je daden en pijntjes. Daardoor moet je op jonge leeftijd zelf leren hoe je dat moet stimuleren door educatie en bewustwording, maar ook door wat voor apparatuur helpt het stimulatieproces en wat werkt voor jou? Negeer je darmen niet. Ze hebben waardevolle verhalen te vertellen en handel naar de problemen die ze vertellen zodat je meer in balans staat en nooit in deze worlding terechtkomt.

3. Objecten

educatief Bordspel (zelfzorgspel) -> interactief

Een spel dat vooral jongeren leren beseffen hoe belangrijk het is om je balans tussen je darmen te snappen en de verantwoording achter jouw eigen darmbalans te onderhouden.

mensen hebben helemaal niet door hoe gezond het is als je sympaticus zenuwstelsel en je nervus vages zenuwstelsel in balans zijn. jouw lichaam probeert dit continu te balansen door een interactief spel word je bewuster van het feit dat het dus echt moeilijk is om zelf die balans te behouden en dat wij dankbaar moeten zijn dat het lichaam dat voor ons doet, want als wij er zo mee door blijven gaan, beschadigen wij onze darmen straks zodanig dat wij de toekomstige worlding wel eens waar werkelijkheid kan worden.

Een weerapp poster-> 2d

Je ziet op een bord wat je hier ook in de huidige wereld ziet, een weerbericht die aan de

3d een etensproduct sumpaticus en nervus vages koek alicen en wonderland

Dit kan niet is niet meer speculatief!!!!

Een kledingstuk maken wat alles nabootst

Kinderboek-> 2d/3d/interactief

Uitleggen waarom onze darmen geen seintjes meer geven en dat wij zelf de verantwoording hebben. de gevolgen benoemen als je niet de verantwoording neemt: depressie...etc. (kijk blz. 3)

Inspiratie gezocht op Pinterest voor uitstraling via ai alles laten genereren tot dat ik tevreden ben met het resultaat

YouTube yogales darmen-> Timebased

Een korte video waar ik zelf een YouTube video opneem waar ik yogales volg om mijn darmen te stimuleren. Uitleggen bij begin en eind dat het hopelijk helpt en zo niet is dat niet erg want het een werkt wel en het ander werkt niet voor je darmen.

Ik dacht eerst aan een tiktok maar een YouTube video lijkt mij leuker vanwege de thumbnail die ik neer kan zetten en gestructureerde inhoud volgorde.

stimulatie kussen-> 3d

Een kussen dat je 10 seconde knuffelt en je een fijn gevoel geven, je tot rust laten komen, maar ook je nervus vages stimuleert. Als je het knuffelt trigger je iets en vallen de arm kussens over je heen. na het knuffelen kan je jezelf makkelijk eruit halen.

Inspiratie van het project dat Wander heeft laten zien (nog opzoeken in de dia's)

3.1.Object 1: Kindereducatie boek

3.1.1.Doel en inspiratie

Het doel van dit boekje is eerst vertellen hoe onze darmen zo zijn geworden en wat de gevolgen daarvan zijn, waardoor de lezer de essentie begrijpt waarom het belangrijk is om naar je darmen te luisteren en de nervus vagus te blijven stimuleren. Hierdoor probeer ik een verantwoordelijkheidsgevoel te geven aan de lezers. Daarnaast wordt er in het boekje ook uitgelegd hoe de lezer hier mee om kan gaan en dus het beste kunt doen om die stimulatie op gang te brengen.

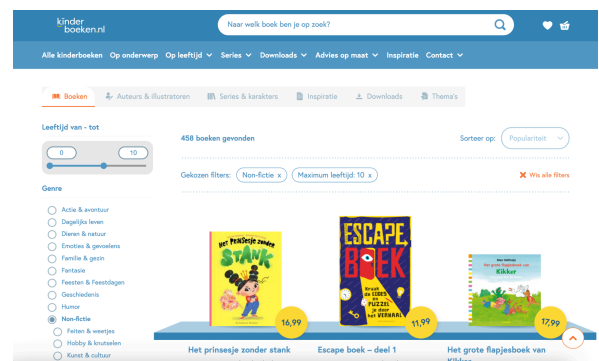
3.1.2.Materiaal onderzoek

Eerst dacht ik aan iets van houten dikke bladzijden maken, omdat ik wist hoe ik dit kon maken.

Daarna ben ik naar inspiratie materiaal/inhoud gaan zoeken:



[1]

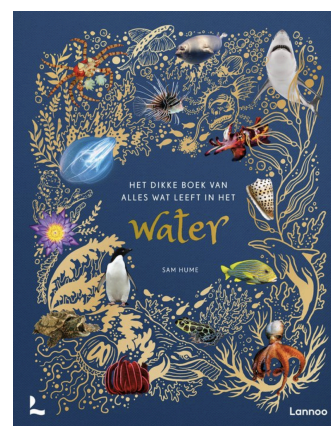


[2]

Inspiratie illustratie's:



[3]



[4]

3.3.Object 3: Stimulatie kussen



3.3.1.Doel en inspiratie

Doel is om voor mensen iets te ontwerpen waardoor ze zich prettig voelen en makkelijk hun nervus vagus kunnen stimuleren.

inspiratie heb ik van die houten poppetjes die ik vroeger altijd had. ik wilde hiervan het mechanisme nabootsen. dit wilde ik nabootsen in mijn ontwerp. ook heb ik inspiratie gehaald uit het werk van Jakob Grosse-Ophoff [12]

3.3.2.Materiaal onderzoek

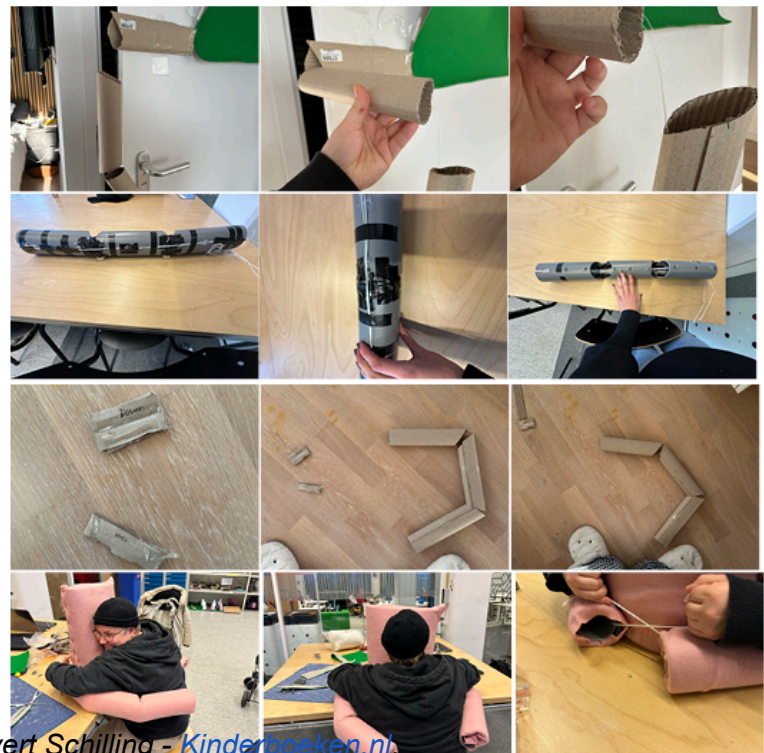
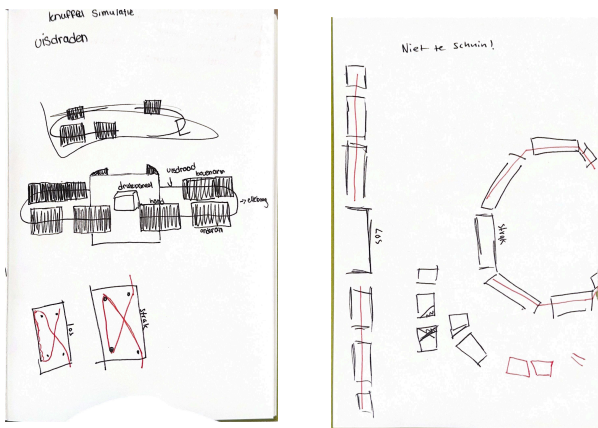
vrolijke kleur, zacht, zodat je een fijn gevoel krijgt tijdens het knuffelen en dat het ook aantrekkelijk is om het te knuffelen.

het knuffelen activeert de rust en herstelstand waardoor het dus een positief effect op je nervus vagus heeft [9] [10] [11]. Dit vond ik daarom een belangrijk element om terug te laten komen in mijn wording.

als je minimaal 20 seconde knuffelt met de stimulatie kussen komt er een knuffelhormoon vrij die je helpt tegen stress en spanning [13]

3.3.3.Uitwerking object

Eerst met karton en visdraad kijken of de beweging mogelijk is. daarna materialen gehaald die steviger zijn en daar verder in meegegaan.



Govert Schilling - Kinderboeken.nl
Kinderboeken.nl/boek/atlas-van-de-ruimte/

- [2] Boeken - [kinderboeken.nl](https://www.kinderboeken.nl).
(n.d.). [Kinderboeken.nl](https://www.kinderboeken.nl/boeken/?age-max=10&book_cat=non-fictie&ref=homepage). https://www.kinderboeken.nl/boeken/?age-max=10&book_cat=non-fictie&ref=homepage
- [3] Het illustratiekabinet. (2025, October 10). *Kinderboeken Illustrator Sabine van der Ploeg. Het Illustratiekabinet*. Het Illustratiekabinet.
<https://hetillustratiekabinet.nl/kinderboeken-illustrator/>
- [4] *Het dikke boek van alles wat leeft in het water*, Sam Hume | 9789401488488 | Boeken | bol. (2023, January 10). Bol.
https://www.bol.com/nl/nl/p/het-dikke-boek-van-alles-wat-leeft-in-het-water/9300000130596266/?cid=1767621423281-4479643178045&bltgh=38a0b256-b08b-4a25-a61d-bca76f7fdd76.ProductList_Middle.3.ProductImage
- [5] *Maar HOE dan?!*, Philippine van der Goes | 9789463141154 | Boeken | bol. (2021, April 24). Bol.
https://www.bol.com/nl/nl/p/maar-hoe-dan/9300000017953193/?cid=1767622010531-8271406813821&bltgh=1fc9ad07-54bd-458e-989b-8c0ffb74ba3a.ProductList_Middle.7.ProductImage
- [6] Google. (2025). *Gemini* [Generatieve AI].
<https://gemini.google.com/share/a91875484213>
- [7] yogaplaza. (2025, January 8). *Nervus vagus twists* [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=A665iOtsEZ4>
- [8] Hasler, G. (2021). *De darm-breinconnectie: De nieuwste inzichten over het verband tussen psychische en lichamelijke gezondheid*. Uitgeverij Nieuwezijds.
- [9] Ferguson, A. (2024). *Reset je nervus vagus: Voor een kalm zenuwstelsel en een leven zonder stress en angst* (J. van Drunen, Vert.). Kosmos Uitgevers. (Origineel werk gepubliceerd in 2023)
- [10] Vanderstraeten, N., & Vanderstraeten, N. (2024, December 20). *Nervus Vagus: je stress en paniek de baas - Healties. Healties - Natuurlijke voedingssupplementen voor een gezonde ik*.
<https://healties.be/stress-en-paniek-de-baas-ontdek-de-geheimen-van-je-nervus-vagus/>
- [11] Melanie. (2024, May 10). *De nervus vagus – 9 manieren om deze zenuw te stimuleren*. Happy With Yoga. <https://www.happywithyoga.com/anatomie/nervus-vagus/>
- [12] Instagram. (n.d.). <https://www.instagram.com/p/DS7HT4GDFHW/>
- [13] *De twintig-seconden-knuffel tegen stress en spanning*. (n.d.).
<https://www.psychologievandaag.nl/zelf-doen/de-twintig-seconden-knuffel-tegen-stress-en-spanning/>

