

WAT HELPT BIJ TRIGGERS?

ADVIES BEHANDELAAR

Heb je op dit moment een begeleider of behandelaar of er in het verleden één gehad? Misschien heeft die je tips gegeven of heb je samen een signaleringsplan gemaakt. Pak dit erbij en probeer één of meer tips of stappen uit je signaleringsplan te volgen. Heb je het niet meer op papier? Dan zou je op een rustig moment op kunnen schrijven wat je nog weet.

ANDERE MENSEN

Steun vragen op momenten dat je je zo kwetsbaar voelt, kan heel moeilijk zijn. Probeer eens te kijken hoe het je wel lukt. Bijvoorbeeld door het op een moment dat je je goed voelt te bespreken. Of door steun te vragen op een laagdrempelige manier, via app of email bijvoorbeeld.

HELPENDE GEDACHTEN

Heeft iemand een keer iets gezegd dat jou erg hielp? Misschien heb je dat ergens opgeschreven en kun je dat in jezelf herhalen. Je kunt het ook hardop zeggen om het nog eens met je eigen oren te horen. Op een rustig moment zou je een lijst kunnen maken met alle gedachten die jou al eens hebben geholpen, zodat je die er volgende keer bij kunt pakken.

RUST

Echt rust nemen, kan je helpen om je beter te voelen. Soms zijn prikkels van buitenaf te veel en kun je bijvoorbeeld oordopjes in doen. Je kunt jezelf op vele manieren rust geven zoals door een poosje te zitten, een powernap te doen, een muziekje op te zetten, jezelf zachtjes te wiegen, een zwaartedeken te gebruiken of jezelf in een deken rollen. Doe wat voor jou het beste voelt.

SIMPELE BEZIGHEDEN

Je aandacht afleiden kan helpen om je beter te voelen. Bijvoorbeeld door iets simpels te doen dat ver afstaat van hoe je je voelt. Denk bijvoorbeeld aan het doen van een huishoudelijk klusje, de administratie, schoonmaken of het doen van een boodschapje. Kies iets dat je niet te veel inspanning kost, maar waarbij je wel je aandacht nodig hebt.

DE NATUUR EN DIEREN

Je hebt misschien al eens ervaren dat je je rustiger en meer ontspannen kunt voelen door de natuur en/of dieren. Misschien helpt jou dit ook, bijvoorbeeld door wat te lopen, je huisdier te knuffelen, mooie bloemen te plukken, buiten te zitten of te vissen. Het belangrijkste is dat je ontdekt wat jou helpt.





Project Speak Now

Make your scars, your stars



DIS
is me

WAT HELPT BIJ TRIGGERS?

ZELFZORG

Zorgen voor jezelf is niet altijd makkelijk, maar wel enorm belangrijk als je je niet lekker voelt. Maar hoe doet je dat? Hierbij enkele suggesties: leg een deken over je heen, zet een kopje thee, houd een knuffelbeest vast, neem een warme douche, leg een warme kruik bij je, kijk een fijne film of gun jezelf iets positiefs. Het belangrijkste is dat het fijn en zacht voelt voor jou.

ONTSPANNING

Als je pijn hebt of niet lekker bent, voel je je vaak ook gespannen. Daarom kan het goed zijn om juist op die momenten (extra) te ontspannen. Denk bv aan het bewust letten op je ademhaling, een meditatie luisteren, een mandala tekenen, een labyrint volgen met je vinger of het luisteren naar een regelmatig (of juist onregelmatig) geluid. Kies datgene dat jou meer ontspant.

VERBEELDINGSKRACHT

Je fantasie kan helpen om je minder gespannen te voelen. Je kunt je bv voorstellen dat je op een prettige plek bent: maak het zo fijn mogelijk voor jou. Wat je ook kunt proberen, is je voorstellen dat je als het ware uitzoomt: je ziet eerst jezelf van boven je veilige huis, vervolgens boven je huidige straat en ga je steeds hoger. Help je daarbij herinneren dat je nu veilig bent.

EMOTIES RUIMTE GEVEN

Het kan ook helpen om je gevoel juist wel even toe te laten. Soms kun je opmerken waar het gevoel in je lijf zit en erbij zijn met je aandacht. Je kunt ook muziek opzetten die bij je gevoel past of je juist kracht geeft. Er zijn veel manieren om je gevoel de ruimte te geven, bijvoorbeeld: zingen, dansen, dichten, kleien, schrijven of tekenen (zonder dat het iets hoeft te worden).

CREATIEF BEZIG ZIJN

Als je ervan houdt om af en toe iets te maken, kun je je creativiteit misschien ook inzetten als je getriggerd bent of je erg gespannen voelt. Denk bijvoorbeeld aan schilderen of kleuren, een collage maken, iets knutselen of een tekening maken. Of misschien past het bij je om iets te bakken of koken, muziek te maken of (binnen of buiten) te fotograferen.

JE LIJF BEWEGEN

Als je hoog in je spanning zit, ben je soms erg bezig in je hoofd. Dan kan het helpen om je lijf bewust te bewegen. Je kunt bv gaan wandelen, fietsen, dansen, zwemmen of een andere sport beoefenen. Yoga kan ook prettig zijn. Je kunt ook de spanning letterlijk van je afschudden door bv te springen of met een balletje te gooien.

