

## Signaleringsplan: helpende acties

### AFLEIDING

---

Hoe harder je je best doet om vervelende emoties en gebeurtenissen te vergeten, hoe harder ze juist naar boven komen. Daarom is het eenvoudiger om (tijdelijk!) met andere dingen bezig te zijn. Blijf ervan bewust dat dit een vlucht en een vorm van vermijding is.

- **Kom in actie**

Doe iets actief, wat je een goed gevoel geeft.

Bv badminton, wandelen, foto's maken, voetbal, fitness, kleuren, puzzelen, handwerk, etc.

- **Zoek contact**

Zoek afleiding bij anderen, deel je gevoelens en doe iets leuk met een ander.

Dan voel je je minder eenzaam en mogelijk meer gesteund.

Bv. spelen met je kind, iets leuk gaan doen met vrienden, hulp aanbieden aan de burens, etc.

- **Maak contact met een vertrouwenspersoon**

Bij wie kan je terecht? Vraag je vertrouwenspersoon om hulp. Maak je situatie bespreekbaar met hem en vraag zijn mening of tips.

Bv Je partner, ouders, familie, vrienden, huisarts, therapeut, etc.

- **Roep een tegengestelde emotie op**

Benoem eerst de emotie die je ervaart en zoek een activiteit die een tegengestelde emotie oproept.

Bv. Verdriet → humoristische film kijken.

Onrust → zet een rustig muziekje op.

Lusteloos → dans mee op een uptempo vrolijk liedje

- **Leid je gedachten af**

Denk aan andere/leuke dingen.

Bv vakantieherinneringen, rekensommen, taalspelletjes, etc.

- **Intense andere sensaties**

Bij de neiging tot zelfdestructief en/of zelfstraffend gedrag kan je op zoek gaan naar een andere fysieke prikkel, die minder schadelijk voor je is.

Bv. ijsblokjes vasthouden, elastiekje rond pols, prikkelblokjes voelen, etc.

- **Sluit jezelf af van de situatie** (enkel in noodsituaties)

Verlaat de situatie of neem afstand in gedachten.

Bv. Ga naar je veilige plek, steek de pijn in een doos, etc.

## ZELFKOESTERING

---

Koester jezelf om je te kalmeren en te ontspannen. Ook je lichaam gaat dan op een gezondere manier functioneren. Sommige zullen denken dat ze het niet verdienen om goed voor zichzelf te zorgen of worden boos op zichzelf of op anderen. Na wat oefening kan je de schuldgevoelens en schaamte doorbreken. Gebruik je zintuigen.

- **Reuk**

Ga opzoek naar aangename geuren.

Geuren die positieve emoties en herinneringen oproepen.

Bv. geurkaarsen, etherische oliën, parfum, bloemen of fruit, etc.

Plaatsen met lekkere geuren bakker, chocolatier, buitenlucht, etc.

- **Zien**

Kijk naar de wereld om je heen en ga op zoek naar dingen die je positief stemmen.

Ga op zoek naar kleuren die je mooi vindt of dingen die je aan mooi momenten doen herinneren

Bv. Ga op zoek naar verschillende kleuren in de natuur (bloemen, planten, wolken), kijk naar leuke foto's van vroeger, kijk naar foto's van dierbare, maak een collage van leuke foto's.

- **Gehoor**

Luister naar kalmerende geluiden.

Bv. muziek, luisterboeken, de radio, geluiden van op straat of in de natuur, kabbelend water, etc.

- **Smaak**

Smaken roepen ook herinneringen en emoties op. (Als eten een te beladen thema is, probeer dan andere zintuigen).

Bv. lolly's, kauwgom, snoep, ijs, chocolade, zuig op een ijsblokje en geniet van het gevoel van smeltend ijs in je mond, fruit, etc.

- **Tastzin**

Zoek aangename prikkels op met je huid.

Bv. zachte stoffen (fluweel, satijn, etc.), warme of koude douche, geef jezelf of vraag een massage, dieren aaien, makkelijke kleren dragen, Je kan ook een totem maken voor in je broekzak te steken, etc.

## **VERBETER (lichaam en gedachten)**

---

- **Relaxatie**

Doe bewust iets waar je rustig van wordt.

Bv relaxatieoefeningen, buikademhaling, massage, warm bad, warme melk, focus op ademhaling, etc.

- **Eén ding tegelijk**

Richt je aandacht op het hier en nu, dus op één ding tegelijk. De emotionele pijn die je voelt, wordt vaak verergerd door pijnlijke herinneringen. Vergeet niet dat de pijn er enkel 'nu op dit moment' is. Bv. focus je op één specifieke aangename prikkel (zie tips zelfkoestering).

- **Veilige plek**

Ga in gedachten naar een veilige plek of ruimte. Dit kan een bestaande plaats zijn, waar je eerder bent geweest (bv strand, vakantieplek, je kamer, etc.) of het mag volledig verzonnen zijn (bv wolk, een kasteel, een luchtbel, etc.). Dit is een techniek die je best op rustige momenten inoefent, zodat je het beeld kan oproepen als er een crisis dreigt aan te komen.

- **Helpende gedachten / Jezelf toejuichen**

Praat tegen jezelf alsof je tegen iemand praat om wie je geeft.

Vraag jezelf af wat een belangrijke andere tegen je zou zeggen

Of praat tegen jezelf, zoals je graag zou willen dat iemand tegen je praat.

Bijvoorbeeld:

- *Ik ben sterk genoeg om aan te pakken wat er op dit moment met mij gebeurt.*
- *Dit is een kans voor mij om te leren hoe ik met mijn angsten kan omgaan.*
- *Ik kan dit doorstaan en laat het nu geen bezit van mij nemen.*
- *Ik mag mij zo voelen, zoals ik mij voel.*
- *Mijn gedachten regelen mijn leven niet, dat doe ik.*
- *Ik ben op dit moment niet in gevaar.*
- *Ik ben sterk en kan hiermee omgaan.*

- **Tijd voor jezelf**

Sta stil bij je eigen behoeften en maak er tijd en ruimte voor. Voel je niet schuldig of egoïstisch als je aan jezelf denkt. Je kan tenslotte pas goed voor een ander zorgen, als je ook voor jezelf zorgt. Plan deze momenten in om een crisis te voorkomen.

Bv. doe iets leuk voor jezelf, wandeling, koken, kapper, naar de zee, winkelcentrum, etc.

- **Eigen waarden**

Sta stil bij je eigen waarden. Wat vind jij belangrijk in jouw leven? Hoe zit je in elkaar en wat drijft jou? Vergeet niet wie je werkelijk bent.

Bv. vriendschap, eerlijkheid, betrokken, behulpzaam, ondernemend, etc.

