

WERKBLADEN OVER TRAUMA



Ruimte voor veiligheid, steun en herstel





Wat geeft mij een gevoel van veiligheid?



Je hoeft niets te vertellen wat je niet wilt delen.
Kies alleen wat voor jou goed voelt.



1. Waar voel ik me op dit moment het meest op mijn gemak?

2. Welke mensen, plekken of routines geven mij steun?



3. Wat helpt mij om mijn grenzen aan te geven?



Mijn notities

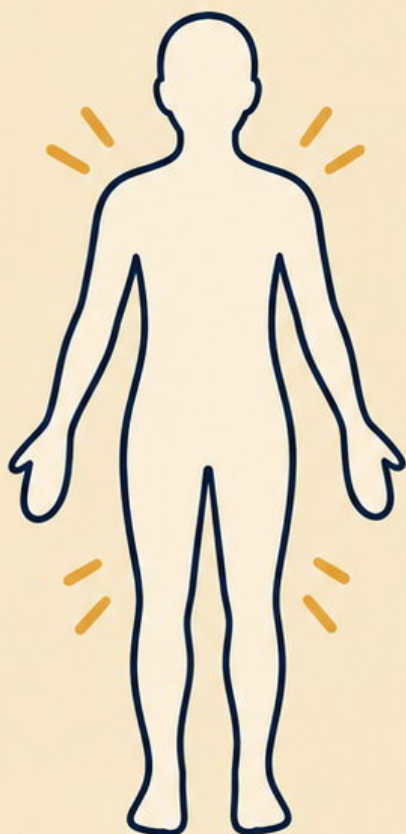


Mijn signalen herkennen

Iedereen reageert anders. Noteer alleen wat jij zelf opmerkt;
er zijn geen goede of foute antwoorden.

LICHAAM

Wat merk ik op in mijn
lichaam?



GEDACHTEN EN GEVOELENS

Wat merk ik op in mijn
gedachten of gevoelens?



OMGEVING

Welke situaties of prikkels
trekken mijn aandacht?

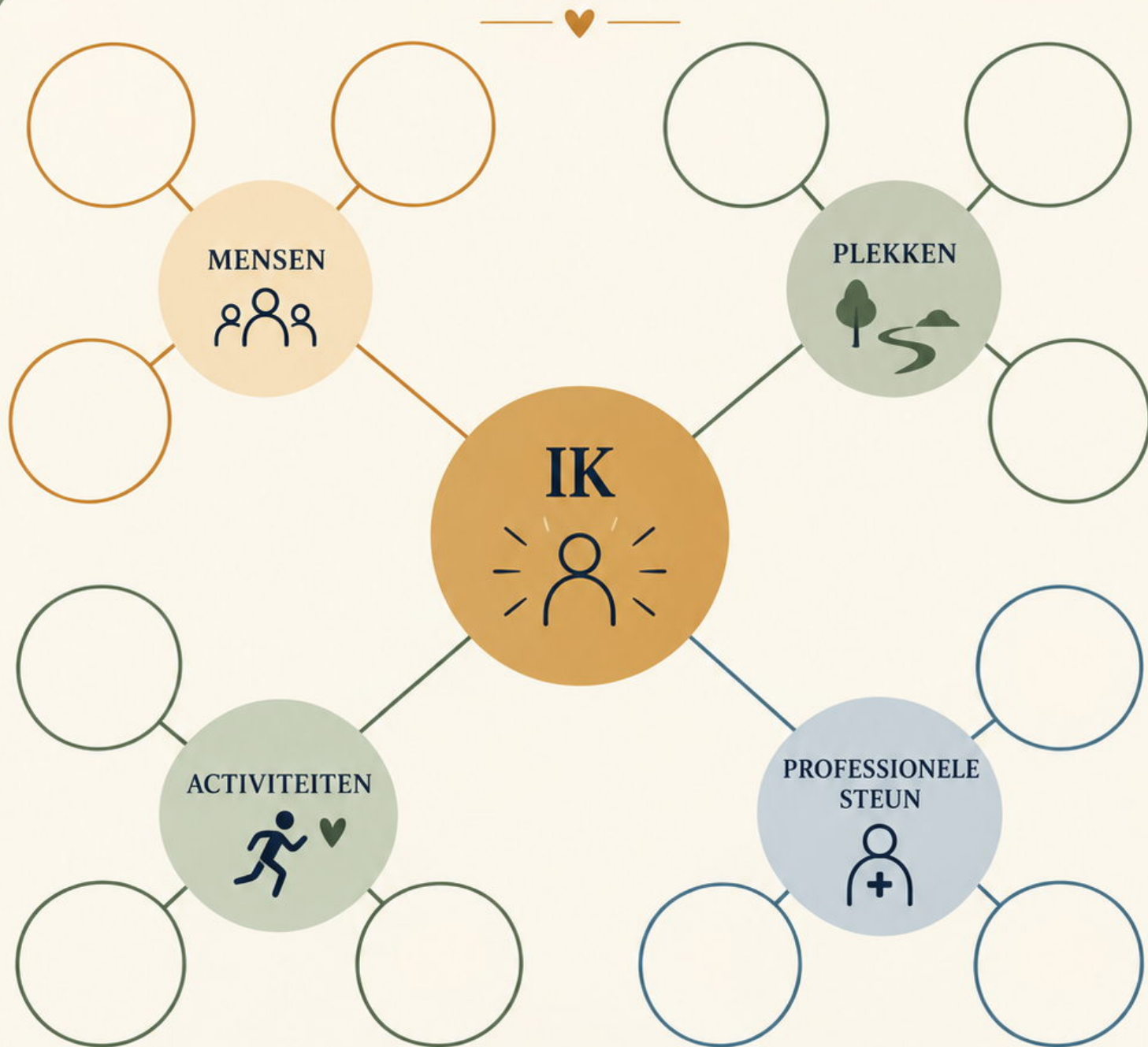


Wat wil ik hierover onthouden?



Mijn steunbronnen

Steun kan komen van mensen, plekken, activiteiten of professionele hulp. Jij bepaalt wat je invult.



Welke steun voelt voor mij toegankelijk?

Wat helpt mij in het moment?



Kies een eenvoudige waarneming die prettig of neutraal voelt.
Sla over wat niet bij je past en stop wanneer je dat wilt.



ZIEN

Noem drie dingen die ik nu zie:

1. _____
2. _____
3. _____



HOREN

Noem twee geluiden die ik nu hoor:

1. _____
2. _____



VOELEN

Welke neutrale aanraking of ondergrond merk ik op?



ORIËNTEREN

Waar ben ik, en welke dag is het vandaag?



Mijn eigen helpende keuze:



Mijn persoonlijke signalen

Kies wat bij jou past. Je hoeft niets in te vullen wat niet prettig voelt.



VROEG — Wat merk ik als eerste op?



TIJDENS — Wat verandert er daarna?



ACHTERAF — Wat helpt mij herstellen?



Mijn eigen notitie:



Mijn spanningsmeter

Geef je spanning een cijfer van 0 tot 10. Er is geen goed of fout antwoord.

0 = rustig of neutraal



5 = ik merk duidelijke spanning



10 = ik heb direct steun of ruimte nodig



Mijn cijfer nu: ____ / 10



Waarom merk ik dit cijfer?

Wat zou één stap meer ruimte geven?



Wat ondersteunt mijn lichaam?

Kies alleen rustige of neutrale opties die voor jou prettig zijn.



Welke houding voelt comfortabel?



Welke plek of ondergrond voelt prettig of neutraal?



Welke beweging voelt passend?



Wat wil ik vandaag overslaan?



Mijn keuze voor nu:

Mijn grenzen herkennen

Mijn grenzen mogen veranderen.
Ik mag pauzeren of van gedachten veranderen.



Wanneer voelt iets niet prettig?

Hoe merk ik dat mijn grens bereikt is?

Welke woorden kan ik gebruiken?

‘Ik wil graag pauzeren.’



‘Dit wil ik nu niet bespreken.’

Mijn eigen zin:



Een pauze nemen

Een pauze is een keuze.
Ik bepaal zelf wat op dit moment passend is.

Wat is een teken dat ik pauze wil?

Waar kan ik even zitten of staan?

Wat wil ik tijdens de pauze wel of juist niet?

Hoe laat ik weten dat ik klaar ben?

Mijn pauzeplan:



Wat geeft mij keuze?



Ik mag vragen stellen, een optie kiezen of iets overslaan.

Welke keuzes heb ik op dit moment?

Welke informatie heb ik nodig?

Wat wil ik nu wel bespreken?

Wat wil ik nu overslaan?

Mijn keuze voor vandaag:

IK MAG
MIJN TEMPO
KIEZEN



Routines die mij ondersteunen

Kleine, haalbare routines kunnen houvast geven. Kies wat bij jouw dag past.



Een rustig begin van mijn dag:



Een moment waarop ik pauze neem:



Wat helpt mij de dag af te sluiten?



Welke routine wil ik uitproberen?



Mijn kleine eerste stap:

Mijn sterke kanten

Denk aan eigenschappen, vaardigheden of momenten waarop je iets hebt volgehouden.

*Je hebt
meer in je
dan je soms
denkt*
♡

Iets waar ik goed in ben:



Een uitdaging die ik ben aangegaan:



Wat hielp mij toen?



Welke kwaliteit wil ik vaker inzetten?



Mijn notitie:



VEERKRACHT
GROEIT OOK
IN STILLE
MOMENTEN
♡

Vorbereiden op een lastige dag

Dit is een steunplan, geen voorspelling. Pas het aan wanneer je wilt.



Waaraan merk ik dat een dag lastig kan worden?



Wat kan ik vooraf klaarleggen?

Wie kan ik benaderen?



Wat mag ik uitstellen of vereenvoudigen?



Mijn plan in één kleine stap:



Steun vragen

Ik mag zelf bepalen aan wie ik iets vertel en hoeveel ik deel.



Aan wie zou ik steun kunnen vragen?

Wat wil ik die persoon laten weten?

Welke concrete hulp zou prettig zijn?

Een zin waarmee ik kan beginnen:

Mijn eigen woorden:

Jij
bent goed
genoeg
precies
zoals je bent



MEER
VEILIGHEID

MEER RUST

MEER MIJ

Wat wil ik delen?



Ik bepaal zelf wat ik vertel, aan wie en op welk moment.

Dit wil ik misschien bespreken:

Dit houd ik liever voor mezelf:

Hoeveel detail voelt goed voor mij?

Wat helpt mij om me prettig genoeg te voelen?

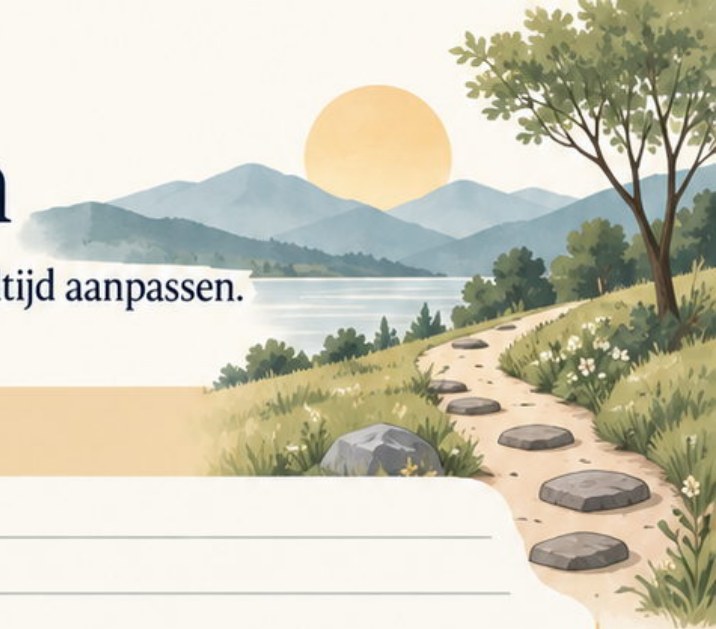
Mijn keuze voor nu:





Kleine stappen

Een stap mag klein zijn. Ik kan mijn plan altijd aanpassen.



Wat wil ik graag proberen?

Wat is de kleinste eerste stap?

Wanneer zou ik dit willen proberen?

Welke steun kan helpen?

Hoe weet ik dat deze stap bij mij past?



Wat kan ik beïnvloeden?

Sommige dingen liggen buiten mijn invloed. Ik mag mijn aandacht richten op wat wél kan.



Waar maak ik me zorgen over?

Wat ligt buiten mijn invloed?



Wat kan ik zelf kiezen of doen?

Wie kan mij hierbij steunen?



Mijn haalbare volgende stap:



Hier en nu



Kijk rustig om je heen. Je mag stoppen of iets overslaan wanneer dat beter voelt.

Ik ben op:

Vandaag is het:

Ik zie om mij heen:

Een voorwerp dat ik herken:

Wat laat mij merken dat ik hier en nu ben?



Mijn ankers

Een anker kan een vertrouwd voorwerp, plek, woord of routine zijn.

Een voorwerp dat mij houvast geeft:

Een plek waar ik me prettig voel:

Een woord of zin die bij mij past:

Een routine die mij helpt:

Mijn anker voor vandaag:



Na een stressvol moment

Neem de tijd die je nodig hebt. Herstel ziet er voor iedereen anders uit.



Wat heb ik nu nodig?



Welke rustige of neutrale activiteit past?



Wie kan ik bereiken als ik steun wil?



Wat kan wachten tot later?



Mijn volgende vriendelijke stap:



Mijn persoonlijke signalenkaart

Vul alleen in wat voor jou bruikbaar is. Je kunt deze kaart later aanpassen.

Mijn vroege signalen:



Wat helpt mij meestal?



Wat helpt meestal niet?



Mijn grens of pauzewoord:



Wie of wat kan steun bieden?



Mijn ondersteuningsplan

Een plan kan houvast geven. Kies zelf met wie je het wilt delen.

Als ik meer spanning merk, dan kan ik:

Een plek waar ik naartoe kan:

Iemand die ik kan benaderen:

Wat ik van die persoon kan vragen:

Een volgende stap als ik meer steun nodig heb:



Wat is belangrijk voor mij?

Denk aan wat richting geeft in jouw dagelijks leven.
Je hoeft niets perfect te formuleren.



Wat vind ik belangrijk in contact met anderen?



Waar wil ik meer ruimte voor maken?



Welke keuze past bij mijn waarden?



Wat wil ik beschermen of behouden?



Eén kleine stap die hierbij past:





Vriendelijkheid voor mezelf

Je mag jezelf benaderen met geduld. Kies woorden die echt bij jou passen.

Wat zou ik tegen iemand zeggen die ik graag zie?



Welke woorden kan ik ook tegen mezelf gebruiken?

Wat mag vandaag eenvoudig blijven?



Waar mag ik mezelf tijd voor geven?

Mijn vriendelijke zin:





Wat zou ik tegen een vriend zeggen?

Soms vinden we vriendelijke woorden voor een ander makkelijker. Wat klinkt voor jou oprecht?



Wat zou ik zeggen tegen iemand in deze situatie?



Welke toon klinkt warm en geloofwaardig?



Welke woorden passen ook bij mij?



Wat wil ik mezelf gunnen?



Mijn eigen zin:



Mijn momenten van herstel

Herstel hoeft niet groot te zijn. Noteer kleine momenten die jou ruimte geven.

Een moment waarop ik even op adem kwam:

Wat was er toen om mij heen?

Wat deed ik zelf?

Wat wil ik hiervan meenemen?

Een klein herstelmoment voor later:



Mijn ruimte en draagkracht

Mijn energie kan per dag verschillen. Ik mag mijn planning daarop aanpassen.

Hoeveel ruimte heb ik vandaag?

Wat vraagt nu de meeste energie?

Wat geeft mij energie of rust?

Wat kan kleiner of later?

Mijn passende keuze voor vandaag:

Mijn omgeving aanpassen

Kleine veranderingen in mijn omgeving kunnen verschil maken voor mijn comfort.

Welke plek voelt prettig of neutraal?

Wat in deze ruimte leidt mij af?

Wat zou ik willen verplaatsen of veranderen?

Wat wil ik juist laten zoals het is?

Eén aanpassing die ik kan kiezen:



Als ik dit merk, kan ik dit proberen

Dit is een ideeënlijst. Kies alleen opties die voor jou passend voelen.

Als ik merk dat mijn spanning stijgt, dan kan ik...



Als ik behoefte heb aan ruimte, dan kan ik...

Als ik steun wil, dan kan ik...



Als iets niet prettig voelt, dan kan ik...

Mijn eigen 'als-dan'-zin:





Mijn lijst met helpende mogelijkheden



Verzamel ideeën die je zelf passend vindt. Je hoeft ze niet allemaal te gebruiken.

Een plek die mij prettig of neutraal voelt:



Een activiteit die mij ruimte geeft:



Iemand bij wie ik mezelf kan zijn:



Een zin die ik wil onthouden:



Een optie die ik later wil proberen:





Terugkijken op wat mij steun geeft

Kijk terug zonder jezelf te beoordelen. Je mag vragen overslaan.

Wat gaf mij de afgelopen tijd steun?



Wat heb ik over mijn grenzen geleerd?



Welke keuze voelde passend?



Wat wil ik blijven doen?



Wat wil ik anders proberen?



Mijn afspraak met mezelf

Kies een vriendelijke, haalbare afspraak. Je mag deze op elk moment aanpassen.



Wat wil ik mezelf gunnen?



Welke kleine stap past daarbij?



Wat kan mij eraan herinneren?



Hoe wil ik reageren als het niet lukt?



Mijn afspraak in mijn eigen woorden:



Mijn persoonlijke toolbox

Noteer hulpmiddelen die voor jou bruikbaar zijn. Wat helpt kan per moment verschillen.

ALS IK RUIMTE NODIG HEB:



ALS IK STEUN WIL:



ALS IK MIJN GRENS WIL AANGEVEN:



ALS IK EEN PAUZE WIL:



MIJN VOLGENDE STAP:





Reflectie



Neem mee wat bruikbaar voelt. Je hoeft niet alles vandaag af te ronden.



Wat heb ik over mezelf opgemerkt?



Welke oefening of vraag was bruikbaar?



Wat wil ik onthouden?



Welke steun wil ik meenemen?



Mijn notitie voor later:

