

Het tolerantievenster

Een visuele gids voor spanning, veiligheid en herstel

Wat is het tolerantievenster?

Het tolerantievenster beschrijft de zone waarin iemand voldoende rust en alertheid ervaart om informatie te verwerken, contact te maken en keuzes te overwegen. Bij sterke spanning kan iemand buiten die zone raken. Dit is geen diagnose, maar een hulpmiddel om ervaringen en behoeften bespreekbaar te maken.



Iedereen is anders

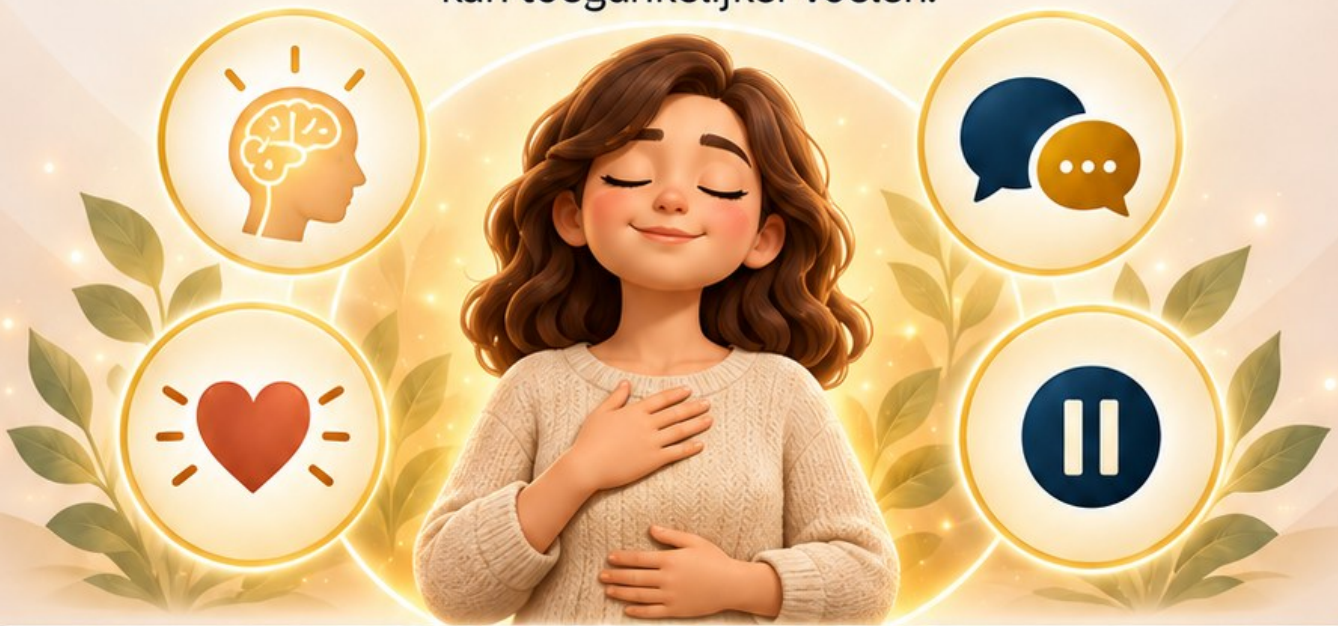
De signalen en behoeften verschillen per persoon en per situatie.

Binnen het venster

Wanneer er ruimte is om te reageren

Binnen het tolerantievenster kan iemand vaak aandacht richten, gevoelens opmerken en informatie stap voor stap verwerken.

Contact met anderen en nadenken over een volgende stap kan toegankelijker voelen.



Mogelijke signalen



Ik kan mijn aandacht terugbrengen.



Ik merk wat ik voel, zonder er meteen naar te handelen.



Ik kan luisteren, vragen stellen of om pauze vragen.



Mijn ademhaling en lichaam voelen voor mij hanteerbaar.



Let op

Dit zijn voorbeelden, geen checklist. Een signaal kan voor de ene persoon iets anders betekenen dan voor de andere.

Buiten het venster

Twee mogelijke reacties op hoge spanning

Hyperactivatie

Het systeem kan aanvoelen alsof het voortdurend op scherp staat. Iemand kan bijvoorbeeld onrust, sterke alertheid, prikkelbaarheid of moeite met concentreren ervaren.



Hypoactivatie

Het systeem kan aanvoelen alsof energie en contact moeilijk bereikbaar zijn. Iemand kan bijvoorbeeld verdooving, terugtrekking, traagheid of een leeg gevoel ervaren.



Venster van tolerantie

Hier is er meestal meer ruimte voor rust, contact, leren en herstel.



Wat kan helpen in het moment?



- 1 Pauzeer en merk op wat er in het lichaam gebeurt.
- 2 Kijk rustig rond en benoem iets dat nu veilig of neutraal voelt.
- 3 Vraag wat prettig is: ruimte, steun, beweging of stilte.
- 4 Kies samen één kleine, haalbare volgende stap.



Forceer geen oefening. Stem af op de persoon en stop als iets onveilig of overweldigend voelt.

Mijn signalen en steun

Gebruik deze pagina alleen als dit prettig voelt. Je kunt antwoorden overslaan of samen met een vertrouwd professional invullen.



Waarom merk ik dat ik binnen mijn tolerantievenster ben?



Welke veranderingen merk ik als spanning oploopt?



Wat helpt mij om me meer aanwezig of gesteund te voelen?



Wie of wat kan ik om steun vragen?



Welke kleine stap wil ik onthouden voor een volgend moment?



Mijn eigen tempo telt.