

ACTIEPLAN VOOR HET ZENUWSTELSEL



Een praktische route naar meer rust en overzicht

Gebruik dit actieplan om signalen van spanning op te merken en bewust een volgende stap te kiezen. Werk rustig, één onderdeel tegelijk.

Je hoeft niets perfect te doen.

Zo gebruik je dit plan

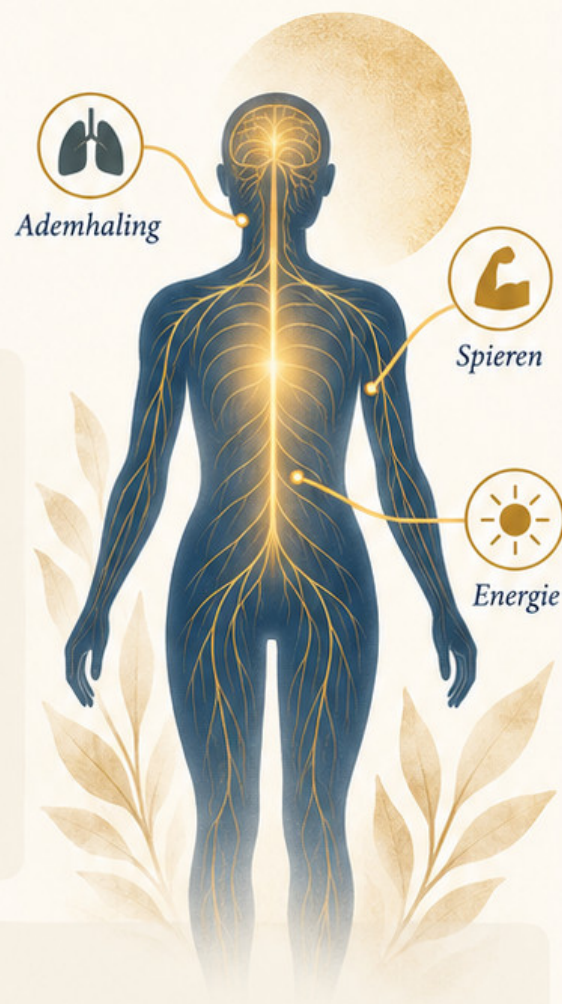
- 1 Merk op wat je lichaam en aandacht aangeven.
- 2 Kies één kleine stap die nu haalbaar voelt.
- 3 Kijk daarna opnieuw wat je nodig hebt.

Kleine stappen tellen ook.



1. MIJN STARTPUNT

Neem even de tijd om te observeren. Je hoeft niets te veranderen voordat je hebt opgemerkt wat er speelt.



1 Wat merk ik in mijn lichaam?



Ademhaling



Spieren



Energie

2 Wat vraagt nu mijn aandacht?

3 Hoeveel ruimte ervaar ik op dit moment?



0 = heel weinig ruimte

10 = veel ruimte

4 Wat zou mij één stap kunnen helpen?



2. HERKEN MIJN SIGNALEN

Signalen kunnen klein beginnen. Noteer wat jij bij jezelf opmerkt; dit is een observatie, geen beoordeling.



LICHAAM

bijvoorbeeld: gespannen kaken, oppervlakkige ademhaling

Mijn vroege signalen zijn:

Ik merk ze vaak op wanneer:



AANDACHT

bijvoorbeeld: moeilijk focussen, veel tegelijk willen doen

Mijn vroege signalen zijn:

Ik merk ze vaak op wanneer:



GEDRAG

bijvoorbeeld: terugtrekken, sneller reageren

Mijn vroege signalen zijn:

Ik merk ze vaak op wanneer:

3. KIES EEN PASSENDE ACTIE

Kies één eenvoudige actie die op dit moment veilig en haalbaar voelt.
Je mag stoppen of iets anders kiezen.



ADEMRUIMTE

Adem rustig uit en laat je schouders zakken.



ORIËNTEREN

Kijk om je heen en noem drie dingen die je ziet.



BEWEGEN

Rek je handen of voeten zachtjes uit.



STEUN ZOEKEN

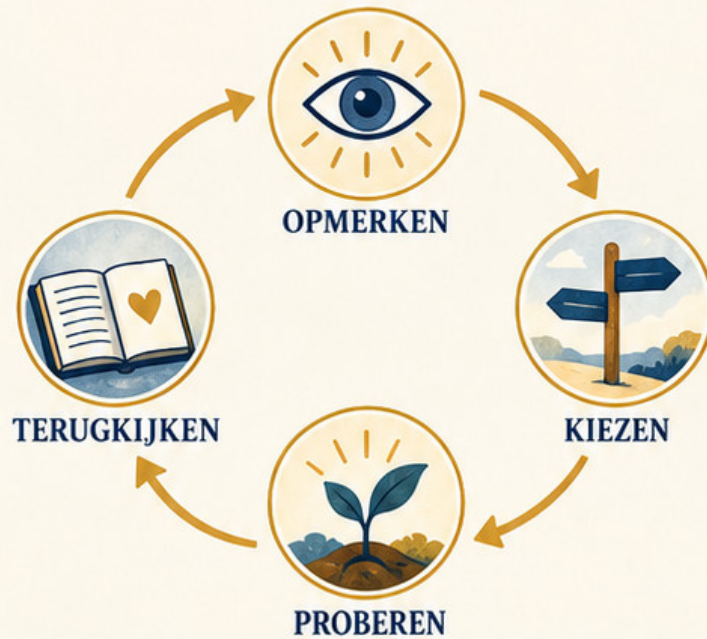
Neem contact op met iemand bij wie je je prettig voelt.

Ik kies:

Waarom past dit nu bij mij?

4. KIJK TERUG EN STEL BIJ

Na je gekozen actie kun je opnieuw observeren. Er is geen goed of fout antwoord.



Wat merk ik nu op?

Is er iets veranderd in mijn lichaam, aandacht of gedrag?

Wat wil ik onthouden voor een volgende keer?

Welke kleine stap kies ik hierna?

Mijn plan mag veranderen wanneer mijn behoeften veranderen.

5. MIJN SPANNINGSNIVEAU

Iedereen ervaart spanning op een eigen manier.
Gebruik de schaal om jouw ervaring van dit moment te beschrijven.



Kies een cijfer van 0 tot 10.
0 = ontspannen. 10 = zeer gespannen.

Mijn cijfer nu:

Wat merk ik bij dit cijfer?



Wat zou één punt verschil kunnen maken?



6. EERST EVEN GRONDEN

Wanneer je aandacht alle kanten op gaat, kan het helpen om rustig waar te nemen wat je omgeving biedt..



Voel je voeten op de grond. Kijk langzaam om je heen. Kies wat prettig en veilig voelt.



Drie dingen die ik zie:

1. _____
2. _____
3. _____



Twee dingen die ik hoor:

1. _____
2. _____



Eén plek waar mijn lichaam steun voelt:

7. MIJN ADEM RUIMTE



Je hoeft je adem niet te forceren.
Merk alleen op hoe je ademt en kies een tempo dat comfortabel voelt.



Als aandacht voor je adem niet prettig is, sla deze oefening over en kies een andere actie.



Wat merk ik aan mijn adem?



Een comfortabele uitademing voor mij voelt als:



Na de oefening merk ik op:

8. MIJN ZINTUIGEN ALS ANKER



Kies een eenvoudige waarneming die je helpt om je aandacht naar het huidige moment te brengen..



Kijk naar één kleur.



Voel een oppervlak.



Luister naar een geluid.

Kies alleen wat prettig voelt.

Wat zie ik?



Wat voel ik met mijn handen?



Welk geluid valt mij op?



Mijn aandacht kiest dit anker:



9. ZACHT BEWEGEN

Een kleine beweging kan een haalbare actie zijn.
Kies zelf wat comfortabel is en stop wanneer je dat wilt..



Rol je schouders,



strek je vingers



of zet rustig je voeten neer.



Welke beweging kies ik?



Hoe voelt deze beweging voor mij?



Wat wil ik aanpassen of overslaan?

10. MIJN OMGEVING VERZACHTEN

Kijk of je één klein onderdeel van je omgeving prettiger kunt maken..

Je kunt bijvoorbeeld geluid verminderen, een stoel verplaatsen of iets binnen handbereik leggen.



Wat in mijn omgeving vraagt aandacht?



Wat kan ik eenvoudig veranderen?



Welke verandering kies ik nu?

11. STEUN DIE BIJ MIJ PAST



Steun kan bestaan uit gezelschap, praktische hulp of ruimte om even alleen te zijn..
Denk aan iemand of iets dat voor jou passend voelt. Jij bepaalt wat je deelt.



Bij wie voel ik me op mijn gemak?



Welke hulp zou ik kunnen vragen?



Welke woorden kan ik gebruiken?

12. MIJN KLEINE ACTIEPLAN



Maak een plan dat klein en duidelijk genoeg is om nu te proberen..

Als ik merk dat ...

Dan kies ik ...

Ik doe dit op deze plek / dit moment:

Daarna kijk ik terug door te vragen:









13. ALS MIJN ACTIE HELPT.

Merk op wat bruikbaar was. Je hoeft niet te bewijzen dat alles veranderd is..



Welke stap voelde haalbaar?



Wat hielp aan de omgeving of het moment?



Wat wil ik nog eens proberen?



14. ALS MIJN ACTIE NIET PAST



Een actie hoeft niet altijd passend te voelen. Je mag stoppen, aanpassen of iets anders kiezen..



Wat voelde niet passend?



Welk signaal vertelde mij dat?



Wat zou een kleinere of andere stap zijn?

15. MIJN VROEGE WAARSCHUWINGSSIGNALLEN



Vroege signalen kunnen helpen om eerder stil te staan bij wat je nodig hebt..

In mijn lichaam merk ik:



In mijn gedachten merk ik:



In mijn gedrag merk ik:



Iemand anders merkt soms:



16. WAT MAAKT HET LASTIGER?

Breng omstandigheden in kaart zonder jezelf te veroordelen.



Momenten waarop spanning vaker oploopt:



Wat gebeurt er vaak vlak daarvoor?



Wat zou ik vooraf kunnen klaarleggen?

17. WAT GEEFT MIJ RUIMTE?



Noteer kleine omstandigheden die jou helpen om overzicht of ademruimte te ervaren..



Een plek waar ik graag ben:



Een activiteit die bij mij past:



Een persoon of hulpmiddel dat steun geeft:



18. MIJN ENERGIE DOOR DE DAG

Observeer hoe je energie gedurende de dag verandert. Er is geen ideaal patroon..



Ochtend: wat vraagt
aandacht?

Middag: wat helpt
mij pauzeren?

Avond: wat wil ik
afronden of loslaten?



19. EEN PAUZE OP MIJN MANIER



Een pauze kan kort, stil, actief of sociaal zijn. Kies wat op dit moment haalbaar is..



Mijn pauzesignaal is:



Een pauze van enkele minuten kan er zo uitzien:



Na mijn pauze wil ik opnieuw opmerken:



20. MIJN PERSOONLIJKE GRENZEN

Grenzen helpen je opmerken wat wel en niet passend voelt.
Je mag tijd nemen om te antwoorden.



Een situatie waarin ik ruimte nodig heb:

Wat wil ik aangeven?

Een zin die bij mij past:



21. MIJN DAGELIJKSE CHECK-IN



Gebruik deze korte check-in om signalen en behoeften op een rustig moment te noteren..



Vandaag merk ik:

**Mijn spanning op een schaal
van 0 tot 10:**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wat heb ik nu nodig?



Mijn kleine volgende stap:



22. TERUGKIJKEN OP MIJN WEEK

Kijk terug op wat je hebt geprobeerd. Noteer wat je wilt meenemen, zonder jezelf te beoordelen.



Welke actie heb ik geprobeerd?



Wat was haalbaar?



Wat wil ik aanpassen?



Wat wil ik volgende week opnieuw proberen?





23. MIJN STEUNNETWERK

Maak zichtbaar bij wie of waar je terecht kunt voor verschillende soorten steun..



Voor een gesprek kan ik
terecht bij:



Voor praktische hulp kan ik
vragen aan:



Een plek waar ik rust ervaar:



24. VOOR, TIJDENS EN NA EEN LASTIG MOMENT

Een eenvoudige voorbereiding kan overzicht geven.
Houd het plan flexibel en passend voor jou.



VOORAF

Wat kan ik klaarleggen?



TIJDENS

Welke kleine actie kan ik kiezen?



DAARNA

Wat wil ik opmerken of bespreken?



25. MIJN PERSOONLIJKE SIGNALENKAART

Vul deze kaart in met woorden die voor jou herkenbaar zijn.
Je kunt haar later opnieuw bekijken.



Mijn eerste signalen:



Wat mij vaak helpt:



Wie of wat steun kan geven:



Mijn eerstvolgende kleine stap:

26. WAT WIL IK ONTHOUDEN?

Kies één inzicht uit dit actieplan dat je wilt meenemen.



Een signaal dat ik eerder wil opmerken:



Een actie die bij mij past:



Een zin die ik tegen mezelf wil zeggen:



27. MIJN VOORTGANG BIJHOUDEN



Voortgang kan ook betekenen dat je iets hebt opgemerkt, geprobeerd of aangepast..

Datum:

Situatie:

Mijn gekozen actie:

Wat heb ik achteraf opgemerkt?



28. MIJN PLAN IN ÉÉN OVERZICHT

Gebruik dit overzicht als korte herinnering aan jouw eigen keuzes..

Mijn vroege signalen:

.....

.....

.....

.....

.....



Mijn passende acties:

.....

.....

.....

.....

.....



Steun die ik kan vragen:

.....

.....

.....

.....

.....



Mijn volgende stap:

.....

.....

.....

.....

.....



29. AFRONDEN EN VERDER KIJKEN

Je hebt stilgestaan bij signalen, acties en steun.
Kies wat je wilt meenemen en wat je later opnieuw wilt bekijken.



Wat heb ik over mezelf opgemerkt?

Welke stap wil ik blijven gebruiken?

Wat wil ik met mijn therapeut of begeleider bespreken?

Mijn plan mag meegroeien met mijn behoeften.

