

PTSS-KAARTEN

Kaarten voor herkenning, reflectie en steun



WAT MERK IK OP?

Neem even de tijd om op te merken wat er nu in je lichaam, gedachten en gedrag gebeurt.



Wat voel ik in mijn lichaam?



Welke gedachten merk ik op?



Wat doe ik of wil ik doen?



Wat zou mij op dit moment helpen?

MIJN TRIGGERS HERKENNEN

Soms herinnert iets in het heden aan een moeilijke ervaring. Je hoeft dit niet alleen uit te zoeken.



1



Wat gebeurde er vlak voordat ik spanning merkte?

2



Wat merkte ik in mijn lichaam?

3



Wat kan mij nu helpen om steun of ruimte te zoeken?

TERUG NAAR HET HIER EN NU

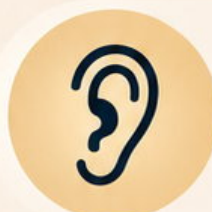
Kijk rustig om je heen en kies wat prettig en veilig voelt.



Noem **5** dingen
die je ziet.



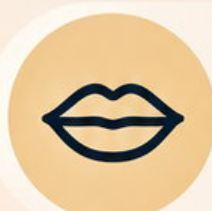
Voel **4** dingen
die je aanraken.



Luister naar **3**
geluiden.



Ruik **2** geuren of
noem **2** geuren die
je prettig vindt.



Noem **1** smaak of
neem een slok water.

Je mag stoppen of een stap overslaan.

MIJN STEUNKAART

Steun zoeken mag klein beginnen.



Wie voelt voor mij veilig genoeg om contact mee op te nemen?

Wat kan ik tegen deze persoon zeggen?

Welke vorm van steun helpt mij nu?

Mijn eerste kleine stap:

WAT HELPT MIJ BIJ SPANNING?

Iedereen ervaart spanning op een eigen manier.
Kies alleen wat voor jou prettig en haalbaar voelt.



Wat merk ik als eerste?

Wat geeft mij een beetje ruimte?

Wie kan ik om steun vragen?

Mijn kleine stap voor nu:

MIJN VOLGENDE STAP

Je hoeft niet alles vandaag op te lossen.
Kies één stap die nu bij je past.



Wat wil ik onthouden?

Wat wil ik bespreken met mijn therapeut of begeleider?

Wat is mijn eerstvolgende kleine stap?
