

DE VECHT-OF- VLUCHTREACTIE

Begrijp de alarmreactie van het lichaam



WAT GEBEURT ER BIJ EEN ALARMSIGNAAL?



Je brein merkt
mogelijk gevaar op
en geeft een
alarmsignaal.



Je lichaam maakt
zich klaar om snel
te reageren.



Vecht, vlucht of
bevries zijn
automatische
beschermreacties.

**Iedereen reageert anders.
Deze reacties zijn geen bewuste keuze.**



DRIE BESCHERMREACTIES

VECHTEN

Je lichaam maakt zich klaar om weerstand te bieden.



VLUCHTEN

Je lichaam maakt zich klaar om afstand te nemen.



BEVRIEZEN

Je lichaam wordt stil of voelt even minder bereikbaar.



Een reactie kan veranderen wanneer de situatie of het gevoel verandert.

MIJN LICHAAMSSIGNALLEN

Wat merk je bij jezelf wanneer je spanning of alarm voelt?



Ademhaling



Hartslag



Spieren



Andere signalen



Waar in je lichaam merk je dit het eerst?

EEN KORTE PAUZE



Neem rustig de tijd. Je hoeft niets te veranderen.

1.

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



2.

Voel waar je lichaam wordt ondersteund.



3.

Merk op wat je adem doet, zonder die te sturen.



Wat valt je nu op?



WAT TRIGGERT MIJN **ALARM?**

Denk aan een moment waarop je spanning voelde.
Wat gebeurde er vlak daarvoor?



Situatie



Wat merkte ik op?

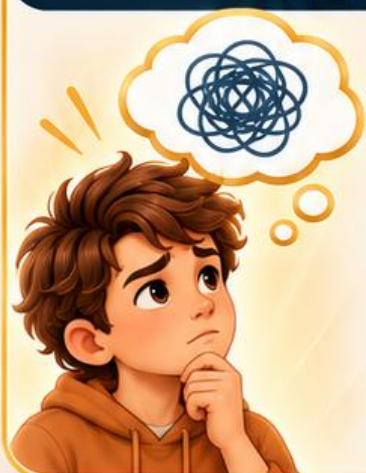


Wat had ik op dat moment nodig?

MIJN EERSTE SIGNALEN

Welke kleine veranderingen merk je als eerste bij jezelf?

Gedachten



Gevoelens



Lichaam



Gedrag



Wat is mijn vroegste signaal?

DE REACTIE IN STAPPEN



Gebeurtenis



alarmsignaal



lichaam



reactie

Wat gebeurde er?

**Wat merkte ik
in mijn lichaam?**

**Wat deed ik
daarna?**

**Wat gebeurde
er toen?**

WAT PROBEERT MIJN REACTIE TE BESCHERMEN?



Een beschermreactie kan een signaal zijn dat iets belangrijk of spannend voelt.



Wat wilde ik vermijden of beschermen?



Welke behoefte speelde mee?



Wat zou ik tegen iemand in dezelfde situatie zeggen?

WAT KAN MIJ **HELPEN?**



Kies alleen wat voor jou passend en veilig voelt.



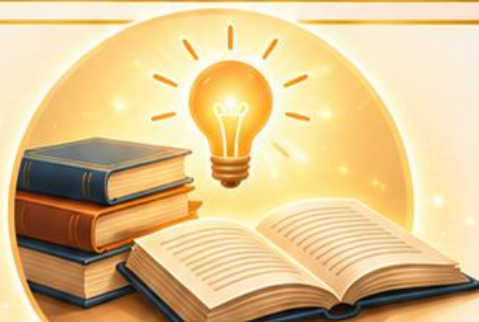
Een vertrouwd persoon



Een rustige plek



Tijd om te pauzeren



Duidelijke informatie



Anders: _____



Wat wil ik onthouden?



ORIËNTEREN IN HET HIER EN NU

Kijk rustig om je heen en neem waar wat er nu aanwezig is.



Noem drie kleuren
die je ziet.



Merk twee
geluiden op.



Voel één plek waar
je lichaam wordt
ondersteund.



Wat valt je op?

MIJN PERSOONLIJKE ALARM LADDER

Hoe verandert mijn spanning van klein naar groot?



Hoog: wat heb ik nodig?



Middel: wat verandert?



Licht: wat merk ik?



Welke eerste stap past bij mij?

WAT HELPT IN CONTACT?



Je mag aangeven wat prettig of niet prettig voelt.



Ik wil graag...



Ik wil nu liever niet...



Wat maakt contact makkelijker?



Wie kan ik dit vertellen?

MIJN STEUNPLAN



Vul dit samen in als dat voor jou passend is.



Een persoon bij wie ik terecht kan:



Een plek waar ik me rustiger voel:



Een kleine stap die mij helpt:



Als ik hulp nodig heb, kan ik:

VECHTEN, VLUCHTEN OF BEVRIEZEN HERKENNEN



Mijn reactie is informatie; ik kan rustig onderzoeken wat ik nodig heb.



Ik merk deze reactie aan:



Een helpende eerste stap kan zijn:



Wat wil ik met mijn therapeut bespreken?

TERUGBLIKKEN



Neem mee wat voor jou bruikbaar is. Je hoeft niet alles in te vullen.



Wat heb ik over mijn signalen ontdekt?



Wat wil ik onthouden?



Welke vraag neem ik mee naar een gesprek?



Mijn volgende kleine stap:

