

Hulpbronnenlijst

Hulpbronnen om jezelf te reguleren (kalmeren/activeren)

- Contact met de grond versterken
 - Ga stevig op de grond staan of op een stoel zitten, met beide voeten op de grond.
 - Duw op je knieën of laat dat doen, om je voeten platter en steviger op de grond te krijgen.
- Eigen lichaam(spositie) sterker ervaren
 - Strek je ruggengraat en breng je aandacht naar het lichaam.
 - Ga op je handen zitten – handen onder de zitbotten – en haal deze na twee minuten weer weg.
 - Gebruik een verzwaard nekkussen, deken of schootkussen.
- Eigen lichaamsbeleving veranderen
 - Beweeg rustig je hoofd en armen.
 - Kijk in de spiegel naar (een deel) van je lichaam.
- Ademhaling beïnvloeden
 - Doe (samen) ademhalingsoefeningen.
- Sociale verbondenheid sterker of zwakker laten ervaren
 - Vraag een ander om hulp.
 - Verschuil je achter iemand, ga dichterbij staan.
 - Kijk de ruimte rond en zoek oogcontact met veilige mensen.
- Oriënteren in de ruimte
 - Beweeg ergens naar toe of ergens van af.
 - Pak spullen vast, laat ze los of duw ze weg.
- Ontspannen door creativiteit
 - Maak samen grapjes.
 - Creëer iets, zoals een tekening of een recept.
 - Luister (samen) naar muziek.
 - Kijk naar natuur.
- Psychologische kracht inzetten
 - Oefen positieve zelfspraak.
 - Zoek afleiding in de 'hier-en-nu'-situatie (tel bijvoorbeeld alle groene dingen in de ruimte).
- Materialistische hulpbronnen inzetten
 - Koop iets om een situatie makkelijker te maken, zoals een koptelefoon of een ontspannend geurtje.
- Sociale en relationele hulpbronnen gebruiken
 - Bedenk wie mee kan naar ... (de dokter, een spannend bezoek enzovoort).
- Spirituele of religieuze hulpbronnen inzetten
 - Zeg (samen) even een kort gebed om moed uit te putten.
 - Voer een ritueel uit dat bij je past.
- Intellectuele hulpbronnen inzetten
 - Bedenk waarom iets vervelends toch goed is om te doen.
 - Zoek logica, zoek naar patronen.