

Hulpbronnenlijst

Hulpbronnen bij co-regulatie

- Contact met de grond versterken
 - Laat de cliënt op de grond staan of op een stoel zitten, met beide voeten op de grond.
 - Laat hem op zijn knieën duwen of doe dat zelf, om de voeten platter en steviger op de grond te krijgen.
- Eigen lichaam(spositie) sterker laten ervaren
 - Vraag de cliënt de ruggengraat te strekken en de aandacht naar het lichaam te brengen.
 - Vraag hem op zijn handen te gaan zitten – handen onder de zitbotten – en deze na twee minuten weer weg te halen.
 - Geef de cliënt een verzwaard nekkussen, deken of schootkussen.
- Eigen lichaamsbeleving veranderen
 - Vraag de cliënt met zijn hoofd en armen te bewegen.
 - Laat hem in de spiegel naar een deel van zijn lichaam kijken.
- Ademhaling beïnvloeden
 - Doe samen ademhalingsoefeningen.
- Sociale verbondenheid sterker of zwakker laten ervaren
 - Oefen met andere mensen om hulp vragen.
 - Laat de cliënt zich achter jou verschuilen.
 - Vraag hem de ruimte in te kijken en oogcontact te zoeken met voor hem veilige mensen.
- Oriënteren in de ruimte
 - Laat de cliënt naar iets toe bewegen of er van weg bewegen.
 - Laat hem spullen vastpakken, loslaten of wegduwen.
- Ontspannen door creativiteit
 - Maak samen grapjes.
 - Laat hem iets creëren, zoals een tekening of een recept.
 - Luister samen naar muziek of kijk naar natuur.
- Psychologische kracht inzetten
 - Oefen positieve zelfspraak met de cliënt.
 - Help hem afleiding zoeken (zoek alle rode dingen in de ruimte).
- Materialistische hulpbronnen inzetten
 - Ga samen iets kopen om een situatie makkelijker te maken, zoals een koptelefoon of een ontspannend geurtje.
- Sociale en relationele hulpbronnen gebruiken
 - Bespreek met de cliënt wie hij mee wil nemen naar de dokter, een huisgenoot bijvoorbeeld.
- Spirituele of religieuze hulpbronnen inzetten
 - Zeg samen een kort gebed op om moed uit te putten.
 - Voer een ritueel uit dat bij de culturele achtergrond van de cliënt past.
- Intellectuele hulpbronnen inzetten
 - Help de cliënt bedenken waarom iets vervelends toch goed is om te doen.
 - Help hem logica zoeken, patronen herkennen.