

5

5 STAPPEN voor het beheer van onze emoties en reacties tijdens noodsituaties

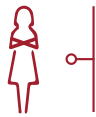
STAPPEN

Klopt je hart snel in tijden van stress of crisis? Wordt je ademhaling oppervlakkig? Trilt je lichaam? Voeld je je verward, gedesoriënteerd, angstig, paniekerig of hulpeloos? Dit zijn natuurlijke reacties in tijden van stress. Ze kunnen ter plekke gekalmeerd en veranderd worden door de volgende stappen:



Op een schaal van 1-10 wat is de mate van spanning die je nu voelt?

Als het 6 of hoger is, volg alle stappen. Als het 5 of lager is, ga dan direct naar stap 4.



De vlinder tik: Kruis je armen en tik afwisselend met open handen 25 keer op je bovenarmen tot je je diep van binnen rustiger voelt. Neem een paar ademhalingen en herhaal het.



Basisverankering: Plaats je voeten stevig op de grond. Voel hoe de vloer je draagt. Kijk nu om je heen en tel 10 verschillende objecten van dezelfde kleur en/of 10 verschillende objecten van verschillende vorm.



Zelfkalmerend en normalisatie: Leg de ene hand op je borst en de andere op je buik. Let op je adem. Deze oefening zal je adem stabiliseren en je troosten.



Ontlading: Let op naar een sensatie tegelijk. Wees gewoon nieuwsgierig, zonder oordeel en geef het tijd. Laat het spontaan gebeuren als een diepe adem, een geeuw, beven, warmte, warm zweet, kippenvel, spontaan lachen of huilen.



Middelen: Versterk het gevoel van kalmte door te denken aan iets dat je een goed gevoel [geeft]. Misschien zal het een vriend zijn, iemand/iets waar je van houdt, een activiteit, een plek, een beeld of een spirituele entiteit. Let op het ontspannende effect dat deze bron op je lichaam heeft.

Gebruik deze stappen om eerst jezelf te kalmeren, en [nadien] om anderen ondersteuning te kunnen geven. Dit zal je vaardigheden en veerkracht verbeteren en een kettingreactie van angst en stress voorkomen. Terwijl je de effectiviteit van deze hulpmiddelen ervaart, kun je kiezen of je alle of een deel van de stappen wilt gebruiken totdat je verlichting en een gevoel van rust voelt.