

PRAKTISCHE ZORGTIPS

Bij seksueel geweld ging iemand over je grens. Deze tips kunnen helpen om opnieuw een rustig en veilig gevoel te krijgen.

Alledaagse zorg

- ▲ Zorg voor **regelmaat in je eet- en slaappatroon**: eet op regelmatige tijdstippen, ook al heb je geen honger, ga op regelmatige tijdstippen slapen, ook al is inslapen moeilijk of voel je je niet moe.
- ▲ Zorg dat je elke dag een **activiteit** gepland hebt (bv. naar school gaan, koffie bij oma, wandelen met de hond, boodschappen doen, iets opruimen, sport met een vriend(in)).
- ▲ **Rust voldoende**: probeer voldoende te slapen, doe wat je ontspannend vindt en leg je verwachtingen tijdelijk wat lager dan je gewoon bent. Je lichaam moet ook fysiek herstellen van de traumatische gebeurtenis.
- ▲ **Blijf in beweging**: laat je lichaam niet in slaapstand gaan, maar ga wandelen, touwtjespringen, fietsen. Kleine inspanningen zijn voldoende. Hou rekening met wat je lichaam aankan.
- ▲ **Blijf in contact met anderen**: sociaal contact is erg belangrijk om te herstellen. Anderen kunnen je begrijpen, steunen, troosten of afleiding bieden. Hou vooral contact met mensen van wie je begrip en steun krijgt.
- ▲ **Hou je dromen en wensen vast**: wellicht had je allerlei dromen, wensen en kleine of grote toekomstplannen. Het lijkt misschien alsof die je werden afgenomen maar dat is niet zo. Schrijf je dromen en plannen op: het zijn lichtpuntjes in donkere dagen.

Specifieke zorg op moeilijke momenten

Op moeilijke momenten kan je lichaam gespannen raken. Je voelt je bang, verdrietig of boos en je herinneringen spelen je parten. Deze tips kunnen je door deze moeilijke momenten helpen.

Probeer je in eerste instantie bewust te worden van de mate van spanning in je lichaam. Let op je ademhaling, spierspanning en hartslag. Geef de spanning een cijfer van 1 tot 10. Pas daarna onderstaande tips toe.

- ▲ **Beweeg je lichaam bewust**: probeer bij momenten van spanning je houding te veranderen (van staan naar zitten of lopen, van zitten naar staan of lopen) of beweeg bewust een lichaamsdeel (dat kan gewoon je pink zijn, of je hele hand, of je benen).
- ▲ **Kijk, luister en voel met je zintuigen**: kijk rond en benoem (luidop) 5 dingen waar je met aandacht en concentratie naar probeert te kijken (bv. kleuren van de lucht of de kamer, voorwerpen). Benoem (luidop) 5 dingen waar je met concentratie naar luistert (bv. auto die voorbijrijdt, gezoem van de verwarming) en benoem (luidop) 5 dingen die je ervaart (bv. tinteling in je buik, kriebelende trui).
- ▲ Bij hoge spanning kan je je polsen, je hoofd en je hals met **koud water** besprekelen: dat helpt je om opnieuw te voelen en controle te hebben over wat je voelt.
- ▲ **Dans**: stamp met je voeten op de grond, wiebel met je tenen, draai met je handen, zwaai met je armen, maak een vuist en laat je hand dan weer langzaam opengaan.
- ▲ Pas bewust en rustig **buikademhaling** toe: leg je hand op je buik, adem 3 sec. in, hou 2 sec. vast, adem 4 sec. uit.
- ▲ Neem opnieuw **bezit van je lichaam**: neem met aandacht een douche, masseer je bewust met een bodylotion, masseer met zachte beweging je eigen hoofd of voeten.

- ▲ Bevestig voor jezelf dat je in het **hier-en-nu** bent: kijk rond, zeg luidop de datum van de dag, beschrijf de plaats waar je bent, wat je ziet.
- ▲ **Veilige plaats**: probeer je een ruimte voor te stellen waar je je helemaal rustig en veilig voelt en die van jou alleen is. Het mag een echte of een ingebeelde plek zijn (je zetel thuis, een luchtballon, een mooie plaats waar je ooit bent geweest).
- ▲ **Neem een (tennis)bal**, stuit hem tegen de muur en vang hem terug op. Of rol hem over en weer tussen je ene en je andere hand.
- ▲ Neem bewust een **slok water** en spoel je mond of slik met aandacht het water door. Als je gespannen bent, maakt je lichaam namelijk geen speeksel meer aan en heb je een droge mond. Iets drinken ontspant je lichaam.
- ▲ **Schrijf de naam op** van alle mensen die je een goed gevoel geven of bij wie terecht kan. Aarzel niet om met een van hen contact op te nemen als je je niet goed voelt. Ze kunnen je troosten, geruststellen, afleiden. Soms is alleen hun stem horen al voldoende om rustig te worden.
- ▲ **Maak een playlist** met je lievelingsnummers. Luister ernaar en voel wat je lichaam nodig heeft: stilte luisteren, meezingen uit volle borst, dansen en bewegen. Muziek werkt op een diep niveau in de hersenen en creëert rust en zachtheid.

Na de oefeningen stel je opnieuw vast hoeveel spanning je in je lichaam voelt. Let op je ademhaling, hartslag, spierspanning. Geef een cijfer tussen 0-10 en vergelijk dat met het cijfer dat je voor de oefeningen gaf. Is de spanning onvoldoende gezakt, probeer dan nog een andere oefening tot je je wat beter voelt.