

Herken jouw stressreactie en ontdek wat je nu kan doen.

Tijdens een schokkende gebeurtenis raakt je systeem van slag. Je lichaam schakelt automatisch over op overleven. Soms blijft je interne alarm luid loeien en sta je voortdurend 'aan'. Soms trekt je lichaam zich net helemaal terug. Ook na zo'n gebeurtenis kan je lichaam zo blijven reageren. **Check hieronder hoe jouw lichaam met stress en trauma omgaat en wat jou kan helpen.**

Herken je dit?

- ... Je bent snel prikkelbaar.
- ... Je voelt woede opborrelen.
- ... Je reageert fel en cynisch.
- ... Je gaat snel de confrontatie aan.
- ... Je geeft anderen de schuld.

Wat helpt? → Ontladen

- ... **Blaas stoom af:** ga wandelen, dansen of schud je armen en benen letterlijk los.
- ... **Uit je gevoelens en gedachten:** schrijf je boosheid van je af of teken hoe je je voelt.
- ... **Geef je grenzen aan:** zeg duidelijk 'stop' of 'nee' als iets niet goed voelt.

FIGHT VECHTEN



Herken je dit?

- ... Je voelt angst, paniek of onrust.
- ... Je piekert je suf.
- ... Je werkt extreem hard (perfectionisme).
- ... Je vermijdt moeilijke situaties en gesprekken liever.

Wat helpt? → Vertragen

- **Oefen je ademhaling:** adem 4 tellen in, houd 4 tellen vast en adem 4 tellen uit. Dit kalmeert je systeem.
- **Kom uit je hoofd:** voel je voeten op de vloer of noem 5 dingen die je ziet en 4 dingen die je hoort.
- **Zoek afleiding:** doe iets rustgevends om je gedachten te verzetten.

FLIGHT VLUCHTEN



Herken je dit?

- ... Je voelt je verdoofd, leeg of wazig.
- ... Je komt tot niets, blokkeert volledig en trekt je terug van je omgeving.
- ... Het voelt alsof je er niet helemaal bij bent.

Wat helpt? → Activeren

- **Prikkel je zintuigen:** drink een warme drank, wikkel je in een zwaar deken of luister naar muziek.
- **Maak kleine bewegingen:** wiebel zachtjes met je tenen of tik op je armen om je lijf weer te voelen.
- **Wees hier en nu:** focus op één klein ding in de kamer om terug te komen in het moment.

FREEZE BEVRIEZEN



Herken je dit?

- Je past je continu aan.
- Je cijfert jezelf weg.
- Je durft geen grenzen te stellen.
- Je wilt conflicten vermijden.
- Je zorgt voor iedereen behalve jezelf.

Wat helpt?

- Terug naar jezelf komen
- ... **Check-in bij jezelf:** "Wat heb ik nu nodig?" in plaats van "Wat wil de ander?"
- ... **Zoek een veilige plek op:** zoek iemand bij wie je jezelf mag zijn en praat over je gevoelens.
- ... **Oefen 'nee':** begin klein en weet dat je niet alles voor iedereen hoeft op te lossen.

FAWN AANPASSEN



Blijf je vastzitten in je reactie?

Dat is normaal. Fight, flight, freeze en fawn zijn automatische overlevingsreacties. Je brein probeert je te beschermen. Je hoeft dit niet alleen te dragen. Het CAW luistert naar jouw verhaal, zonder oordeel. Gratis en vertrouwelijk. Chat, mail of kom langs via caw.be