

STAPPENPLAN

*Op een helpende manier
met je triggers omgaan*

STAPPENPLAN

HOI LIEVE JIJ!

Wat super fijn dat jij ons stappenplan 'Op een helpende manier met je triggers omgaan' hebt gedownload!

Bij dit stappenplan hoort ook een blog en een podcast. [Via deze link](#) kun je het blog lezen en de podcast beluister je [via deze link](#)

Hoe word je getriggerd?

Een trigger komt voort uit één of meer prikkels die je op dat moment waarneemt met je zintuigen: Beeld, geluid, gevoel, geur of smaak. Deze prikkel herinnert je aan een situatie uit het verleden. Daar komen gedachten bij en die veroorzaken een bepaald gevoel. Vaak is het gevoel van onveiligheid de trigger, wat resulteert in angst.

Als je wordt getriggerd dan gaat je zelfbeschermingsmechanisme aan. Je wilt gaan vechten, vluchten of bevriezen. Dat is per persoon verschillend en het hangt af waar je in het verleden het meest baat bij hebt gehad. Het kan trouwens ook per situatie verschillen.

Toch is er altijd één zelfbeschermingsmechanisme dominant. Die herken je zelf ook wel het beste.

Op een helpende manier omgaan met een trigger

Hieronder deel ik een stappenplan wat voor mij helpend is. Het kan zijn dat dit voor jou iets mag worden aangepast, want er bestaat geen *one size fits all* model. Iedereen is uniek.

Ook staat de volgorde niet vast. Stel dat je bijvoorbeeld ook in een (intense) flashback terecht komt, dan kun je beter eerst beginnen met stap 5. Want je bent bij een flashback niet altijd in staat om eerst stap 1 t/m 4 te doen.

We raden je dan ook aan om hiermee te gaan experimenteren. Door het te gaan ervaren kom je er vanzelf achter wat (en welke volgorde) wel en niet helpend is voor jou.



[Stap 6]
Bouncen

[Stap 5]
het activeren van je
parasymphathische
zenuwstelsel

[Stap 4]
Schudden met je
lichaam

[Stap 3]
Afstand nemen van de
trigger

[Stap 2]
In gesprek gaan
met je brein

[Stap 1]
(h)erkennen van
de situatie

STAPPENPLAN

[stap 1] (H)erkennen

Benoem, als het kan hardop, maar dat hoeft niet per se, wat er gebeurt. Hiermee erken je de situatie, geef je een signaal af aan je brein dat je je bewust bent van wat er gebeurt en neem je jezelf (en het proces) serieus.

[stap 2] In gesprek gaan met je brein

De angst wordt aangezet in je (oer)brein en dus is het belangrijk om daar zo snel mogelijk een tegengeluid aan te geven. Dat doe je door met je brein in gesprek te gaan. Dat hoeft geen complete uitleg te zijn hoor. Het is vaak al voldoende om alleen al tegen je brein te zeggen dat je veilig bent. Mocht het nodig zijn, herhaal dit dan ook, als een soort van mantra: ik ben veilig, ik ben veilig, ik ben veilig et cetera.

[stap 3] Afstand nemen van de trigger

Het is handig om afstand te gaan creëren, dan kan niet altijd letterlijk. Daarom hebben we een magische zin voor je die je hierbij helpt: interessant dat dit nu gebeurt. Door deze zin te denken of (hardop) uit te spreken, neem je gelijk afstand van de situatie en creëer je voor jezelf ruimte om een helpende keuze te maken. Je bent dan ook in staat om onderstaande methodieken toe te gaan passen.

[stap 4] Schudden met je lichaam

Als je met je lichaam gaat schudden, dan laat je al een flink stuk van de (angst) energie los. Schud bijvoorbeeld je voeten 'los', wapper met je handen of zwaai met je armen. Als je van dansen houdt, kun je ook met heupen en billen gaan schudden.

Je kunt dit allemaal staand doen, maar ook zittend. Als je op een stoel zit en je zorgt dat je voeten van de grond zijn, dan kun je ook met je onderbenen van links naar rechts bewegen. Het zijn allemaal vormen en manieren van schudden.

Hiermee help je dus heel goed je lichaam! En door zelf actief te gaan schudden, dan wel bewegen, kun je wellicht zelfs tremoren naderhand voorkomen. Want ook tremoren zijn een manier van het lichaam om (angst)energie los te laten.

STAPPENPLAN

[stap 5] Het activeren van je parasympathische zenuwstelsel

Door je parasympathische deel van je zenuwstelsel te activeren, zorg je voor rust, ontspanning en herstel in je lichaam. Het proces in je lichaam dat ervoor zorgt dat jouw zelfbeschermingsmechanisme wordt aangezet, neemt hierdoor per direct af.

Dit kun je bijvoorbeeld doen door ademhalingstechnieken toe te passen. Adem rustig en diep in door je neus en uit door je mond. Zorg ervoor dat je uitademing langer duurt dan je inademing.

Ook het activeren van bepaalde energiepunten is helpend. Je kunt je oren masseren (daar lopen erg veel energiebanen doorheen), of je klopt rustig aan weerszijden van je borstbeen (daar zit je thymusklier).

Daarnaast brengt ook de Rosenberg techniek waarbij je de nervus vagus activeert ook direct ontspanning. Daarbij kijk je naar voren en houd je je hoofd recht en stil. Vouw, als dat mogelijk is, je handen achter je hoofd en strengel je vingers in elkaar. Kijk dan alleen met je ogen naar links, net zo lang tot er iets van een ontlading komt, zoals gapen, boeren of zuchten. Vervolgens beweeg je jouw ogen naar rechts terwijl je je hoofd weer stil houdt en wacht je tot er weer een ontlading volgt.

[stap 6] Bouncen

Nadat je je parasympathisch zenuwstelsel hebt geactiveerd en je meer ontspanning in je lichaam ervaart, is het van belang dat alles weer in balans komt. Dit kun je doen door middel van bouncing.

Je gaat zo ontspannen mogelijk staan en als dat niet lukt, dan ga je zitten. Breng je schouders naar beneden en houd je armen langs je lichaam. Dan zak je iets door je knieën en veer (bounce) je zachtjes op en neer.

Hiermee breng je de energie in al je organen weer op gang. Op deze manier breng je jouw lichaam weer in balans, zodat het weer beter kan functioneren.

TIPS

- Dit proces draait geheel om jou. Probeer dan ook al je aandacht bij jezelf te houden en je zo weinig mogelijk aan te trekken van je omgeving.
- Vraag eventueel iemand die je vertrouwt en bij wie je je veilig voelt je te helpen met de stappen.
- Heb geen oordeel over jezelf. Mildheid en compassie zijn hierbij de sleutelwoorden. Dat is waar jouw behoeften mogen liggen.
- Ga niet analyseren wat er precies gebeurt. Alleen kort benoemen is voldoende. Later kun je op een rustig moment gaan reflecteren op de situatie.
- Om je veilig te voelen kun je bijvoorbeeld ook, jezelf omarmen, een kussen/deken pakken, in een hoekje gaan zitten, muziek opzetten et cetera.
- Ga indien mogelijk zingen. Als je zingt doet dat iets met je (oer)brein waardoor er geen ruimte meer is voor angst. Neuriën helpt ook.
- Wat we hierboven ook al hebben aangegeven is dat er geen one size fits all model is. Je mag hiermee gaan uitproberen wat voor jou helpt. Ook de volgorde staat niet vast. En wees ook creatief in de uitvoering als je (lichamelijke) beperkingen ervaart.
- Blijf gedurende de stappen zoveel mogelijk in verbinding met je lichaam. Lukt dat niet, benoem dan dat je verbinding met je lichaam gaat maken. Intenties hiervoor zetten werkt namelijk ook.
- Weet dat dit een proces is, oftewel oefening baart kunst. Je zult merken dat je de triggers op den duur minder intens gaat waarnemen en je er steeds sneller uitkomt.
- Aan een trigger gaat een heel patroon vooraf. Ga daarmee aan de slag om dit patroon te herkennen, zodat je steeds sneller kunt handelen en de trigger een minimale impact heeft.
- Vier het elke keer als het je gelukt is om uit de trigger te komen. Dat hoeft niet super uitgebreid (mag wel natuurlijk), maar sta er in ieder geval even bij stil.

Hier nog even de stappen samengevat

- [Stap 1] (H)erkennen door de situatie te benoemen
- [Stap 2] In gesprek gaan met je brein door te zeggen 'Ik ben veilig'
- [Stap 3] Afstand nemen van de trigger door de zin 'interessant dat dit nu gebeurt'
- [Stap 4] Schudden met je lichaam
- [Stap 5] Parasympathisch zenuwstelsel activeren door middel van ademhalingstechnieken, masseren van energiepunten of de Rosenberg techniek
- [Stap 6] Bouncen

Wij hopen dat je veel zult hebben aan dit mooie stappenplan. Print het eventueel uit, zodat je het altijd bij de hand hebt en weet welke stappen je kunt zetten zodra je in een triggersituatie terecht komt.

Wil je nu verder aan de slag met jouw triggers en je herstelproces? Kijk dan eens op onze website voor de mini training 'Inzicht in je CS'!

Daarin helpen wij je onder andere met het verkrijgen van inzicht in wat bij jou de conversiestoornis / FNS nog in stand houdt, maar ook besteden we aandacht aan het omgaan met triggers.

[Klik op deze link](#) voor meer informatie over deze laagdrempelige online training.

Veel liefs, Corine
Oprichter CS Expert Coaching

P.S. Wij behandelen en coachen op holistische wijze en wij zijn geen arts. Wij stellen dan ook geen diagnose. Daarnaast zijn we niet verantwoordelijk voor jouw medicatie en geven wij geen medisch advies. Daarvoor kun je terecht bij jouw reguliere arts, specialist en/of therapeut.

