

ZOLDER



Je bent overprikkeld.

- Je voelt stress, paniek, woede ...
- Je staat continu 'aan'.
- Je lijf wil vechten of vluchten.



TIP: blaas stoom af.

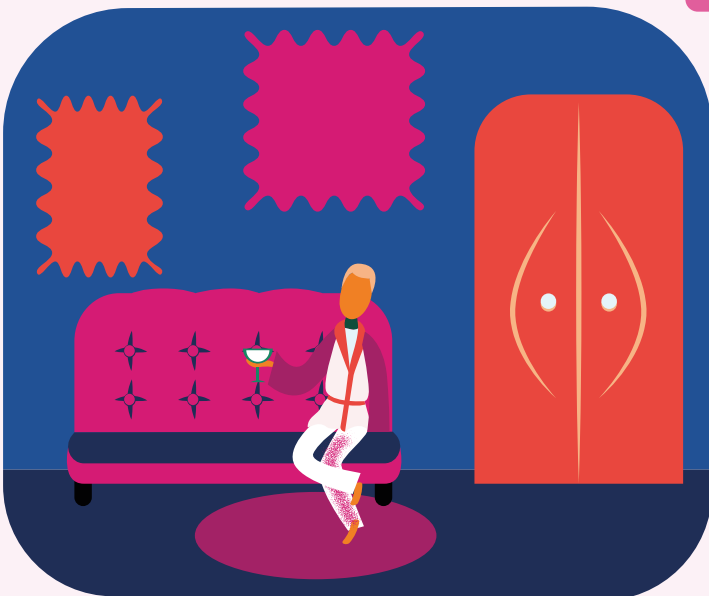
Beweeg, schud je los of schrijf het van je af.

Na een ingrijpende gebeurtenis schiet je stresssysteem soms alle kanten op. De ene keer gaat het licht aan in je bovenkamer, de andere keer wil je je verstoppen in de kelder. Dat is geen zwakte, maar een **normale reactie van je lijf**. Je veilige zone – de hoeveelheid stress die je aankan – is door de schok tijdelijk wat kleiner geworden. Ontdek waarom dit gebeurt en wat je huis je vertelt.

WOONKAMER

Je bent in balans en kan ontspannen.

- Je bent kalm en voelt je verbonden.
- Je lijf is rustig en alert.

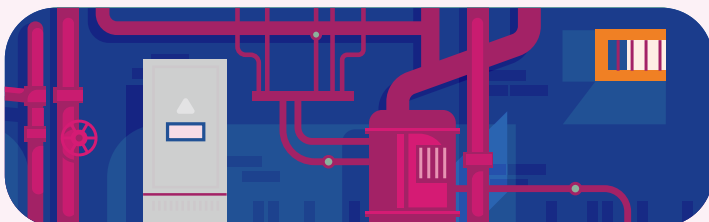


Dit is je veilige basis. Hier ontstaat ruimte om te herstellen na een ingrijpende gebeurtenis.

KELDER

Je bent onderprikkeld.

- Je voelt je leeg, verdoofd en somber.
- Je staat 'uit'.
- Je lijf wil bevriezen en onzichtbaar zijn.



TIP: zoek warmte, prikkel je zintuigen en maak contact met anderen.



**Voel je je niet
meer thuis in
jezelf?**

Waarom je woonkamer soms wat **kleiner** aanvoelt.

Iedereen kan een bepaalde mate van spanning aan zonder uit balans te raken. In vaktaal heet dit de **Window of Tolerance**. Door een ingrijpende gebeurtenis, stress of trauma, kan je draagkracht tijdelijk wat kleiner zijn. Daardoor voelt je 'woonkamer' krappert en schiet je sneller naar de zolder of de kelder. Weet dat dit geen blijvende schade is, maar een normale reactie. Geef het tijd. Je veerkracht komt terug.

Wij luisteren. Gratis en vertrouwelijk.

Je hoeft je huis niet in één dag te verbouwen. Herstellen doe je stap voor stap. Samen kijken we naar wat jij op dit moment nodig hebt. Gewoon luisteren, advies geven of samen een plan maken? Scan de code of ga naar caw.be.

