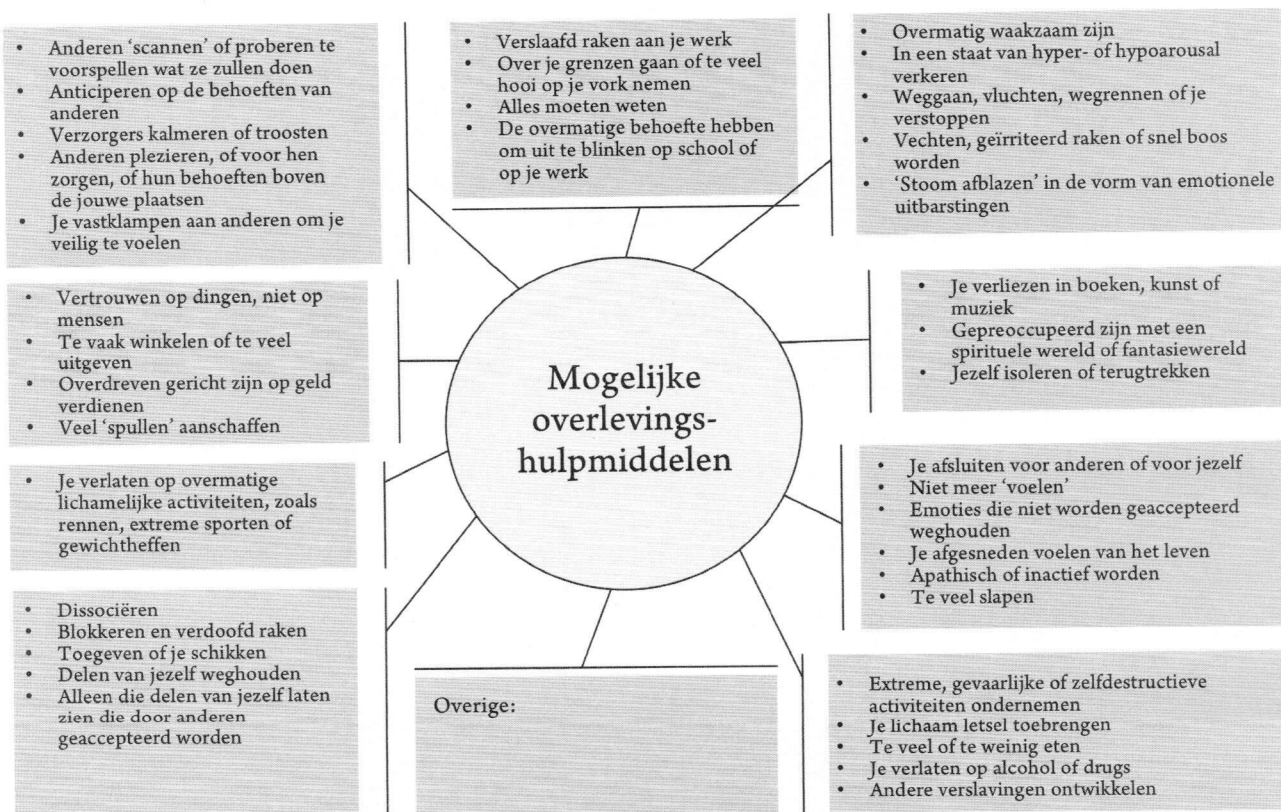


HOOFDSTUK 13 Je sterke punten naar waarde schatten: overlevingshulpmiddelen en creatieve hulpmiddelen - Je overlevingshulpmiddelen herkennen

Doel: bepalen welke overlevingshulpmiddelen je in het verleden hebt gebruikt en reflecteren op de overlevingshulpmiddelen die je in je huidige leven nog steeds gebruikt.

Instructies: lees eerst de voorbeelden hieronder door van overlevingshulpmiddelen die je misschien geholpen hebben om het hoofd te bieden aan trauma, je aan te passen aan de verwachtingen van je hechtingspersoon, om te gaan met emotionele pijn, je arousal te reguleren of andere moeilijkheden te hanteren. Omcirkel de hulpmiddelen die jij in het heden gebruikt of in het verleden hebt gebruikt. Als je nog andere hulpmiddelen bedenkt, zet je die in het lege kader onder 'Overige'. Geef dan antwoord op de eronder staande vragen.



Maak een lijstje van alle overlevingshulpmiddelen die je nog steeds gebruikt. Beschrijf op welke manier ze in je huidige leven van nut zijn of je juist hinderen.	Beschrijf welke overlevingshulpmiddelen eventueel overlappen met creatieve hulpmiddelen. (Bijvoorbeeld: een verzorger kalmeren en lichaamsbeweging kunnen beide zowel een overlevingshulpmiddel als een creatief hulpmiddel zijn.)	Welk effect hebben je overlevingshulpmiddelen op je arousal en je lichaam? (Bijvoorbeeld: mijn arousal neemt af als ik sport; ik kan mijn lichaam weer voelen als ik mezelf pijn doe; ik voel me minder gespannen als ik voor anderen zorg.)

HOOFDSTUK 13 Je sterke punten naar waarde schatten: overlevingshulpmiddelen en creatieve hulpmiddelen - Een overlevingshulpmiddel in een ander perspectief plaatsen

Doel: een overlevingshulpmiddel kiezen (uit het vorige werkblad, JE OVERLEVINGSHULPMIDDELEN HERKENNEN) dat je als een negatief hulpmiddel beschouwt en dit in het licht plaatsen van een hulpmiddel dat je geholpen heeft toen je het nodig had.

Instructies: bekijk de overlevingshulpmiddelen die je in het vorige werkblad hebt omcirkeld. Kies hieruit een hulpmiddel dat je beschouwt als een blok aan je been, een persoonlijke tekortkoming of een zwakte. Geef dan antwoord op de onderstaande vragen.

1 Beschrijf het overlevingshulpmiddel dat je hebt gekozen. (Bijvoorbeeld: ik werk de hele tijd, omdat dat ervoor zorgde dat mijn vader trots op me was, maar dat belemmert me om van het leven te genieten en relaties op te bouwen.)

2 Beschrijf de negatieve gedachten, emoties, lichaamsbewegingen en sensaties die bij je opkomen als je aan dit hulpmiddel denkt in de vorm van een tekortkoming. (Bijvoorbeeld: ik denk dat er iets mis is met me, omdat ik niet echt van het leven kan genieten en niet kan ontspannen. Ik denk over manieren waarop ik mijn werkverslaving voor anderen kan verbergen. Ik schaam me, voel me schuldig, voel me angstig. Mijn lichaam raakt gespannen en mijn hoofd gaat hangen.)

3 Wanneer heb je dit overlevingshulpmiddel gebruikt? Hoe hielp het je toen je het nodig had? (Bijvoorbeeld: ik begon al hard te werken toen ik nog een tiener was, omdat dat mijn vader ervan weerhield kritiek op me te hebben. Als ik niet werkte of gewoon wat rondhing met mijn vrienden, noemde hij me lui en zei hij dat ik gemakzuchtig was. Dit overlevingshulpmiddel hielp me om het respect van mijn vader te winnen en zorgde ervoor dat ik niet naar zijn kritiek hoefde te luisteren.)

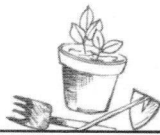
4 Beschrijf je gedachten, emoties, lichaamsbewegingen en sensaties als je denkt aan dit overlevingshulpmiddel als iets wat je hielp om moeilijke tijden het hoofd te bieden. (Bijvoorbeeld: ik denk dat ik een vindingrijke vijftienjarige was. Ik voel compassie voor de persoon die ik was. Ik had gewoon een tiener moeten mogen zijn, had plezier moeten mogen hebben. Ik voel ook trots, omdat ik me erdoorheen geslagen heb en doorzettingsvermogen heb getoond. Mijn lichaam voelt minder gespannen en ik adem dieper. Ik denk dat ik misschien niet de hele tijd hoef te werken om een goed mens te zijn, dat ik helemaal niet lui ben. De schuldgevoelens die ik eerder had, zijn nu minder hevig.)

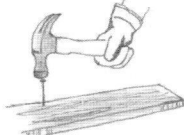
HOOFDSTUK 13 Je sterke punten naar waarde schatten: overlevingshulpmiddelen en creatieve hulpmiddelen - **Je creatieve hulpmiddelen**

Doel: reflecteren op de creatieve hulpmiddelen die je helpen om een aangename tijd te hebben, van je relaties te genieten en ervaringen op te doen die je voldoening geven.

Instructies: bedenk welke creatieve hulpmiddelen je tot je beschikking hebt: je competenties, talenten, vermogens, sterke punten en de activiteiten waarvan je geniet. Volg dan de instructies hieronder.

Let op: je zou kunnen overwegen om aan je therapeut, of aan iemand anders die je goed kent, te vragen om je te helpen bij het invullen van dit werkblad.







Reflecteer op je creatieve hulpmiddelen. Train je, wandel je of beoefen je een sport? Lees je graag, schrijf je, bespeel je een muziekinstrument of kun je breien of tekenen? Ben je goed in klussen, koken of tuinieren? Ben je goed in wiskunde, geschiedenis of natuurkunde? Ben jij het middelpunt van elk feest of ben jij diegene tot wie iedereen zich wendt voor advies of troost? Over welke andere competenties of vaardigheden beschik je? Maak hieronder een lijstje van je creatieve hulpmiddelen.

Kies uit de creatieve hulpmiddelen die je hierboven hebt genoemd een hulpmiddel dat je graag meer zou willen gebruiken in je huidige leven. Beschrijf drie situaties waarin je dit creatieve hulpmiddel in het verleden hebt gebruikt, beginnende met de eerste keer die je je kunt herinneren.

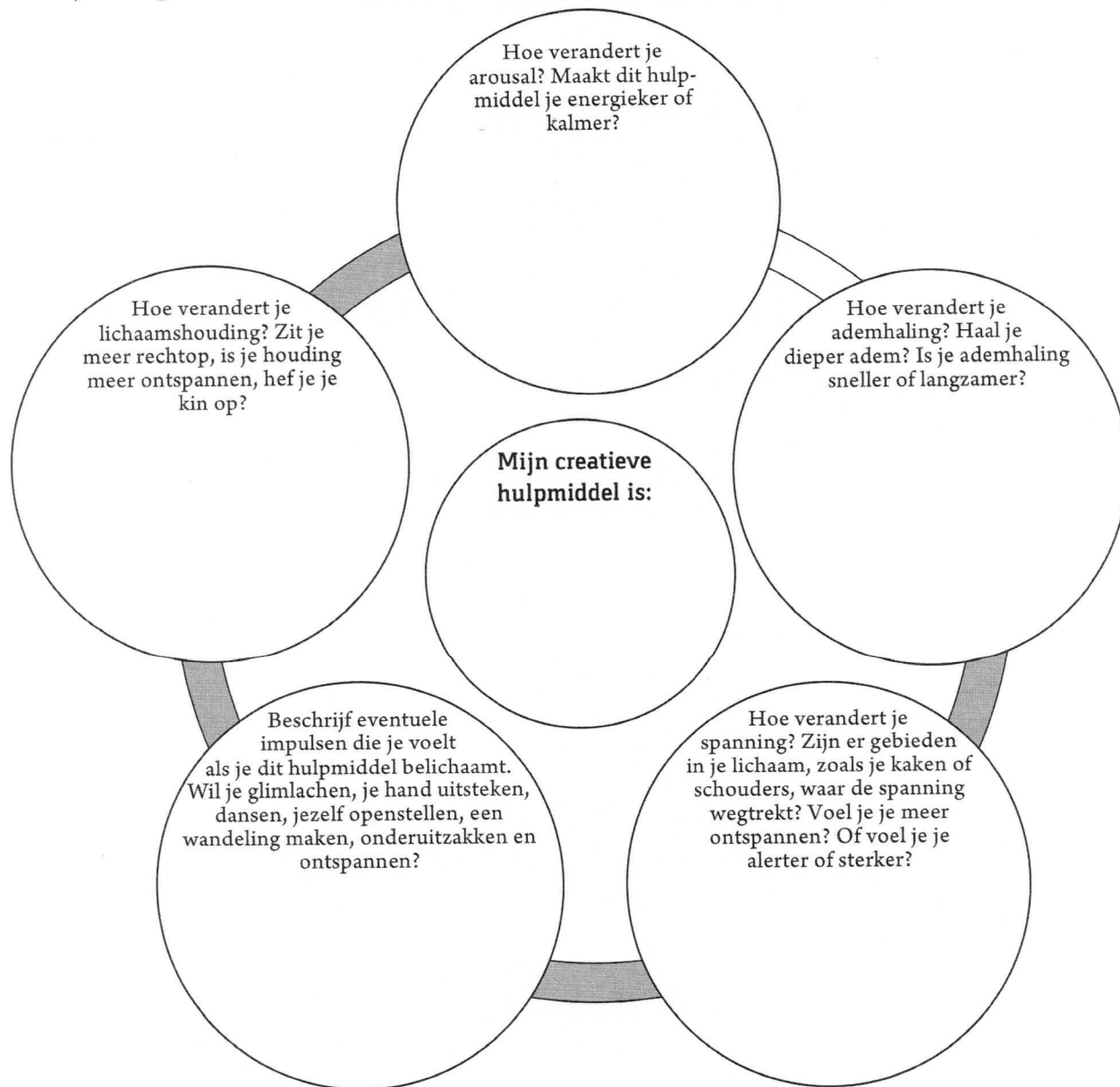
Beschrijf hoe je zou kunnen oefenen met het gebruik van het creatieve hulpmiddel dat je hebt uitgekozen.

Oefen met dit hulpmiddel en reflecteer vervolgens op het effect daarvan. Beschrijf daarna hoe dit hulpmiddel van invloed is op je lichaam, gedachten en emoties.

HOOFDSTUK 13 Je sterke punten naar waarde schatten: overlevingshulpmiddelen en creatieve hulpmiddelen - Het belichamen van een creatief hulpmiddel

Doel: een creatief hulpmiddel kiezen, uitvinden welk effect het heeft op je lichaam en dan gebruikmaken van de zo ontdekte somatische aspecten om het goede gevoel van dat hulpmiddel te kunnen oproepen als je dat nodig hebt.

Instructies: denk aan een van je creatieve hulpmiddelen en beschrijf het in de middelste cirkel. Neem daarna even de tijd om je te herinneren wanneer je het voor het laatst hebt gebruikt en hoe dat voelde (*bijvoorbeeld: als je hulpmiddel is om te genieten van de natuur, stel jezelf dan voor in de natuur, ruik de geuren, hoor de geluiden, zie de beelden*). Gun jezelf alle tijd die je nodig hebt om je dat hulpmiddel te herinneren, totdat je kunt voelen hoe je het in je lichaam ervaart. Beschrijf het hulpmiddel in de middelste cirkel en de reacties van je lichaam in de buitenste cirkels.



Kies een of twee lichamelijke responsen die je elke dag kunt oproepen en oefenen (*bijvoorbeeld: als je diep ademhaalde en je rug rechte, denk er dan aan om dit elke keer te oefenen als je eraan denkt*). Dit helpt je om de goede gevoelens van je creatieve hulpmiddel te belichamen en ze op te roepen als je ze nodig hebt.

HOOFDSTUK 13 Je sterke punten naar waarde schatten: overlevingshulpmiddelen en creatieve hulpmiddelen - **Overlevingshulpmiddelen vervangen door creatieve hulpmiddelen**

Doel: uitproberen hoe het is om twee overlevingshulpmiddelen die je niet langer helpend vindt te vervangen door twee creatieve hulpmiddelen, en te bepalen welk effect deze hulpmiddelen hebben op je lichaam.

Instructies: vul het diagram hieronder in.

1 Beschrijf links in het diagram de overlevingshulpmiddelen die je vaak gebruikt en de situaties waarin je ze gebruikt. Beschrijf onder beide overlevingshulpmiddelen op welke manier dat hulpmiddel van invloed is op je lichaam - je sensaties, bewegingen, impulsen en lichaamshouding.

2 Beschrijf rechts de creatieve hulpmiddelen die ter vervanging zouden kunnen dienen van de overlevingshulpmiddelen die je links noemde. Beschrijf onder beide creatieve hulpmiddelen welk effect je denkt dat ze op je lichaam kunnen hebben.

The diagram consists of two identical rows, each representing a replacement process. Each row contains two rounded rectangular boxes connected by a curved arrow pointing from left to right.

Top Row:

- Left Box:**
Overlevingshulpmiddel en situaties waarin ik dat gebruik:

Hoe het hulpmiddel van invloed is op mijn lichaam:

- Right Box:**
Creatief hulpmiddel:

Hoe het hulpmiddel van invloed kan zijn op mijn lichaam:

Bottom Row:

- Left Box:**
Overlevingshulpmiddel en situaties waarin ik dat gebruik:

Hoe het hulpmiddel van invloed is op mijn lichaam:

- Right Box:**
Creatief hulpmiddel:

Hoe het hulpmiddel van invloed kan zijn op mijn lichaam:

Werk samen met je therapeut aan het toepassen van deze creatieve hulpmiddelen in je dagelijks leven.