

CURSUS WERKBOEK



Veilig en Verbonden



Module

Veilig en Verbonden

|

*am
safe*

Inhoudsopgave

VEILIG EN VERBONDEN

Inleiding

Les 1 :

Het gevoel van veiligheid en het verschil tussen hooggevoelig en overgevoelig

Les 2:

Begrijp hoe je systeem werkt

Les 3:

Op zoek naar schitteringen.
Hoe kun je je veilig voelen?

Les 4:

Jezelf geven wat nodig is:
jezelf leren begrenzen.

Inleiding

VEILIG EN VERBONDEN



Welkom bij de module Veilig en Verbonden. Mogelijk ervaar je onvoldoende het gevoel van veiligheid en verbondenheid in je leven. Deze module gaat je stap voor stap helpen om je meer veilig te voelen bij jezelf en anderen.

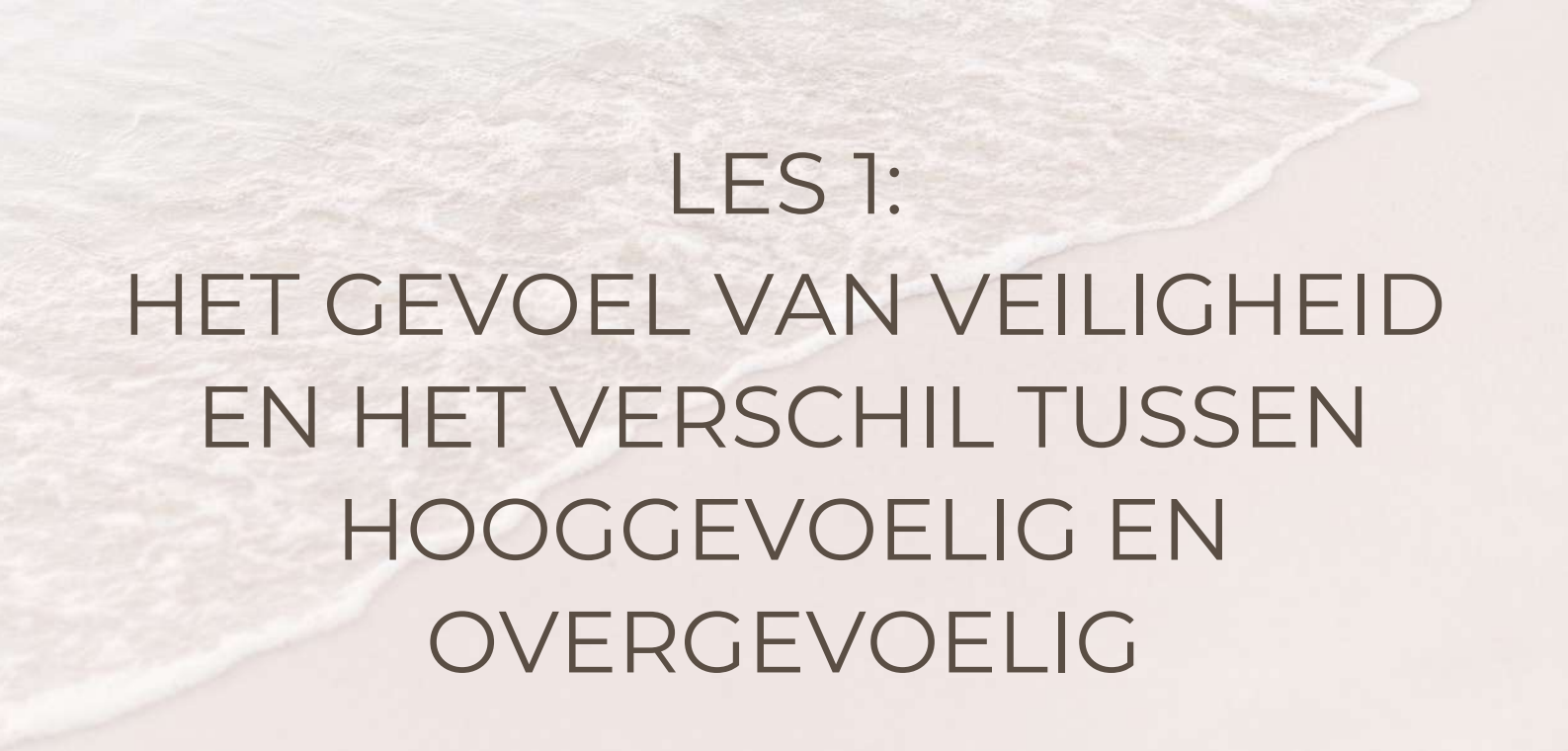
Veiligheid is een relatief abstract begrip. Je kunt het niet vastpakken, niet zien of horen en ook niet bedenken. Veiligheid is een **gevoel** en wordt geregeld door je autonome zenuwstelsel. Zo kun je je in een spannende situatie voldoende veilig voelen en in een relatief onschuldige situatie heel onveilig voelen. Je kunt door het zien van beelden of het horen van verhalen een gevoel van onveiligheid ervaren, terwijl er op dat moment voor jou geen gevaar heerst.



Ik heb gemerkt dat hooggevoelige mensen zich vaak niet veilig voelen. Dit kan oorzaken in het hier en nu hebben maar vaak is het al vroeg ontstaan. Veel mensen zijn niet 'echt', ze spelen een rol. We voelen voorbij woorden, horen intonatie extra scherp, merken details van ogen en blikken van anderen op. Iets wat iemand zegt en beweert kan erg in strijd zijn bij wat we voelen. Ervaringen die bij het leven horen kunnen beangstigend en heftig zijn. Vooral wanneer je nog jong bent en volledig afhankelijk bent van je opvoeders heeft dit impact. We ervaren daardoor stress wat door je autonome zenuwstelsel als gevaar gezien wordt.

Veiligheid is essentieel. Je kunt alleen happy hooggevoelig zijn, helen en je op diep niveau verbinden met anderen, als je basisveiligheid aanwezig is. Vandaar dat ik deze hele module aan veiligheid wijd. Veel succes!

Liefs,
Marian



LES 1: HET GEVOEL VAN VEILIGHEID EN HET VERSCHIL TUSSEN HOOGGEVOELIG EN OVERGEVOELIG

Veiligheid is na de fysiologische behoefte de meest essentiële behoefte om te overleven, te kunnen ontwikkelen en om als volwassene stabiel en goed te kunnen functioneren. Maar ook om een goede relatie te kunnen hebben met jezelf en een ander.

Zoals ik je in de video vertelde zijn er twee soorten veiligheid namelijk, fysiologische veiligheid en emotionele veiligheid. Als je steeds het gevoel hebt gekregen, door welk soort veiligheid dan ook, dat je niet waardevol of niet goed genoeg bent, leer je in deze context niet om veilig te zijn bij jezelf.



Les 1

OEFENINGEN

- 1** Het is belangrijk om te weten of er bij jou sprake is van overgevoeligheid door gebrek aan ontstane veiligheid en /of trauma. Hieronder vind je kenmerken.

Waar in herken jij je?

Hooggevoeligheid:

- Veel prikkels die binnen komen die voor overprikkeling zorgen
- Groot empathisch vermogen, de ander kunnen voelen en lezen
- Behoefte aan diepe verbinding met enkele personen en dit ook kunnen
- Stress bij overprikkeling maar ook kunnen ontspannen
- Intens kunnen genieten
- Gedrag van anderen positief interpreteren
- Zowel goed alleen als met anderen kunnen zijn

Overgevoeligheid:

- Snel schrikken
- Wantrouwen van anderen en hun intenties
- Alertheid/steeds de omgeving scannen
- Vaak een wat hoge oppervlakkige ademhaling
- Angst om je te verbinden en ook om iemand te verliezen
- Voortdurend stress en een gevoel van onrust
- Vermoeidheid
- Slecht kunnen ontspannen en genieten
- Neiging om het gedrag van anderen negatief te interpreteren
- Opgejaagd gevoel

Schrijfruimte:



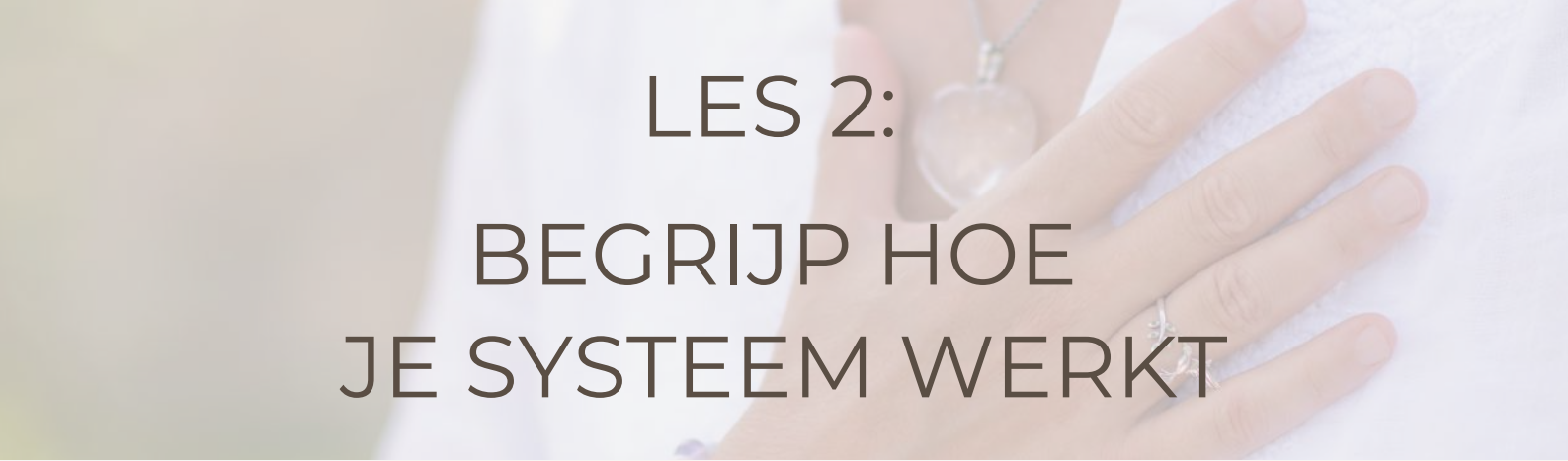
2 Overdenk de volgende vragen:

- Voelde jij je fysiek veilig als kind?
- Voelde jij je emotioneel veilig als kind?
- Werd je als kind vastgehouden en getroost?
- Voelt de wereld voldoende veilig voor jou?
- Hoe reageer je in situaties waarbij je overspoeld wordt?



*You are
your
home*





LES 2:

BEGRIJP HOE JE SYSTEEM WERKT

Veiligheid is een oer gevoel wat wordt gereguleerd door je autonome zenuwstelsel. Dit is het deel van je zenuwstelsel wat automatisch werkt. Het regelt je ademhaling, je spijsvertering en ook je respons op gevaar.

Jouw systeem kan, nu je volwassen bent, ook ongevaarlijke situaties als gevaar registreren en er kan een continue alertheid ontstaan.

Misschien herken je dat wel, dat je in ongewenste, maar op zich ongevaarlijke situaties, een verhoogde hartslag krijgt, een hoge ademhaling, zweten, weg willen, een opgejaagd gevoel, een toenemend gevoel van paniek. Dat is het gevoel van onveiligheid en angst.

Les 2

OEFENINGEN



1 Wat is jouw primaire coping bij gevoel van onveiligheid?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2 Wat is jouw primaire reactie op hetgeen jouw systeem als gevaar registreert en/of in onveilige situaties?

☐ Ik vlucht

Dit uit zich in deze situaties op deze manieren:

.....

.....

.....

.....

Ik vecht

Dit uit zich in deze situaties op deze manieren:

Ik bevries

Dit uit zich in deze situaties op deze manieren:

2 Als je terug kijkt naar je jeugd,
kun je dan herleiden waar jouw meest
voorkomende mechanismen zijn gestart?

MAAK EEN PROFIELKAART

van jouw autonome zenuwstelsel



Op een schaal van 0 tot 10 is
0-2: veilig en verbonden
3-8: stress, arousal, opwinding
9-10: shutdown, terugtrekken,
vervlakking van emoties.

Beluister de audio.
Zorg dat je hiervoor ruim een half uur
voor jezelf hebt en een los A4 vel en
pen/potlood bij de hand hebt.

LES 3:

OP ZOEK NAAR GLINSTERINGEN

HOE KUN JE JE VEILIG VOELEN

Wanneer je niet hebt geleerd om de veiligheid van binnen te voelen, kun je afhankelijk worden van een ander om je veilig te voelen.

Als volwassene is het belangrijk om je veilig te leren voelen bij jezelf zodat je niet continue meer alert hoeft te zijn en niet meer afhankelijk bent.

Je bent immers nu volwassen en je kunt voor jezelf zorgen. Er is geen gevaar meer. Je kunt jezelf leren geven wat je nodig hebt.

Veiligheid voelt als rustig en kalm. Je hartslag is rustig, je spieren ontspannen, je ademt laag en door je buik. Je blik is zacht. Je stem is kalm. Je ervaart de omgeving als veilig en je durft je te verbinden met anderen.

Je veilig voelen gaat stap voor stap. Ieder moment dat je even de rust ervaart is er één. Deze momenten kun je vaker gaan opzoeken.



Les 3

OEFENINGEN

1 Op zoek naar glinsteringen.

Ontdek bij jezelf door te voelen op welke momenten je de veilig verbonden stand ervaart. Door deze plekken, situaties, contacten vaker op te zoeken, uit te breiden creëer je vaker het gevoel van veiligheid. Je lichaam krijgt dan de kans om geluk stofjes aan te maken omdat het stopt met de aanmaak van adrenaline en cortisol.

- Waar voel jij je veilig? Op welke plekken?
- Bij wie voel jij je veilig? Mens of dier?
- Bij wat voel jij je veilig? Wat doe je dan?

- Wanneer voel jij je veilig? Op welke momenten?
- Welke herinnering voelt veilig?
- Wanneer heb jij je veilig gevoeld?

2 Beluister de audio

3 Speel de meditatie af



Ik pak
de regie
over
mijn
leven

A decorative background featuring several stalks of dried lavender and wheat. The lavender has small, light purple flowers, and the wheat has golden, feathery heads. They are arranged as if spilling out of a torn, light brown paper bag that is visible in the bottom right corner. The entire scene is set against a soft, light beige background.



LES 4:

JEZELF GEVEN WAT NODIG IS: JEZELF LEREN BEGRENZEN

Grenzen aangeven mag in jouw tempo en op jouw manier. Als je te snel gaat omdat je te streng voor jezelf bent of iets te hoog laat oplopen, heb je kans dat je niet het gewenste resultaat krijgt en het nadien nog meer onveilig voelt.

Begin daarom ook niet met '**Nee**' zeggen en grenzen aangeven nooit bij je moeder en vader. Die zijn namelijk onderdeel van je verleden en het lastigste om mee te dealen als het gaat om grenzen en veiligheid.

Start met de oefeningen met of bij iemand die veilig voor je voelt, zoals een vriend(in) die je steunt in je proces, een fijne collega, je partner (*mits je een gezonde relatie hebt en je weet dat je partner achter je staat*).

Ben jij iemand die op straat altijd voor de ander aan de kant gaat? Laat je gemakkelijk iemand in je aura komen? Kijken anderen over je schouder mee als je op de computer bezig bent en voelt dit onprettig?

Dan mag je hiermee gaan oefenen om fysiek je eigen grens meer aan te geven.



Les 4

OEFENINGEN



1 Voel je persoonlijke grens.

Om te voelen waar jouw persoonlijke grens ligt kun je iemand vragen om, in een rustig maar niet te traag tempo, op je af te komen lopen.

Wanneer zeg jij stop? En hoe voelt die afstand? Misschien voelt het oké, maar mogelijk voelt het te dichtbij.

In het geval van het laatste doe je het opnieuw en zeg je eerder stop. Probeer dit krachtig te doen. Net zolang tot de persoon gelijk stopt en de afstand goed voelt.

Wanneer je dit oefent met verschillende personen zul je merken dat de afstand, die goed voelt voor jou, per persoon wisselt.

2 Neem fysiek je ruimte in.

Als je op staat loopt, oefen dan met je eigen space. Denk terug aan die afstand die goed voelt bij oefening 1. Dit is **jouw ruimte en jouw bubbel**.

Voel deze en visualiseer deze grens om je heen. Als je op straat loopt, ga je niet voor iedereen meer aan de kant. Loop rustig maar krachtig en richt al je aandacht op waar jij heen wilt in jouw bubbel. **Laat mensen voor jou opzij gaan.**

Op een feestje of terras kun je vragen of iemand iets opzij wil gaan. Op het werk kun je aan jouw collega vragen om niet over je heen te hangen.

3 Spreek je behoefte uit.

Dit mag je ook in het begin met iets heel eenvoudigs oefenen.

Als iemand je mening vraagt zeg je niet meer: "Het maakt me niet uit, wat wil jij?" maar dan zeg je wat jij wilt.

Neem het laatste koekje
Vertel hoe je het liefst gezoend wordt
Vraag om ruimte om je heen als je dat nodig hebt
Vraag een dag vrij
Vraag als je hulp kunt gebruiken
Trek kleding aan die jij lekker vindt zitten
Vertel het als je moe bent en wilt slapen

Ga vroeg naar bed!

Allemaal voorbeelden van je ruimte in nemen en autonoom zijn.

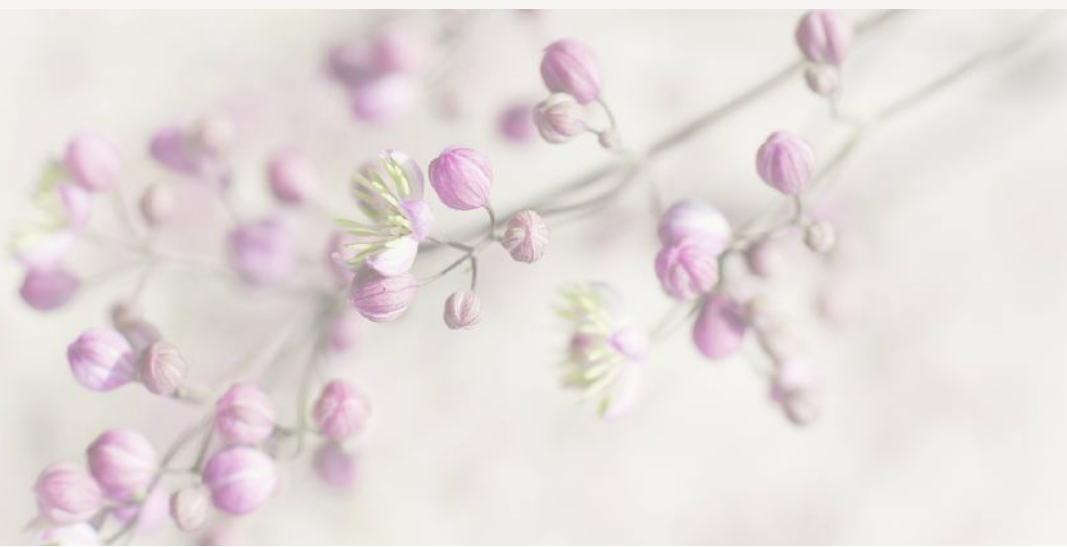
Lukt het jou om jouw behoefte uit te spreken?

.....

.....

.....

.....



*Jij besluit
wanneer het
veilig is om
te surfen op
de golven*

4 Leer omgaan met de nee van de ander. Koppel **NEE** los van je identiteit.

Wanneer je veel afkeuring hebt ervaren, straf kreeg die gekoppeld werd aan je zijn (*Wat ben je lastig, wees niet zo gevoelig, wat ben je weer verlegen, ga eens spelen met de anderen, stel je niet zo aan...*) dan is de kans groot dat je feedback en een **NEE** van de ander hebt gekoppeld aan je identiteit. Dit veroorzaakt meegaand please gedrag en voorkomt dat je voor jezelf op komt, je grens aangeeft of hulp vraagt. Je maakt geen keuzes en neemt geen initiatief. Want stel dat een de ander nee zegt: "Dan word jij afgewezen."

Een **NEE** zegt niets over jouw zijn. Het is slechts de mening of beslissing van de ander. Het is essentieel dat jij bewust de nee van een ander los leert koppelen van je identiteit. Dit is echt een nieuw denkpaadje wat je aan moet leggen.

Realiseer je dat je juist van de **NEE** van anderen veel kunt leren. Observeer hoe ze nee zeggen. Welke manier ook bij jou past om mee te gaan oefenen.

5 Oefen met nee zeggen als je een **NEE** voelt.

Begin met nee zeggen of ergens iets van te zeggen bij een veilig persoon. Dus begin niet met je ouders of die dominante collega.

- Sta vooraf goed stil bij de consequenties als jij nu niet je grens aan geeft (de pijn)
- Zeg het kort en bondig. "Helaas, dat komt niet uit." "Nee, dat doe ik niet." "Nee, dan kan ik niet."
- Geef geen uitleg
- Herhaal wat je eerder al zei als iemand in discussie wil gaan. Als een LP die vastloopt.

In het begin voelt dit niet comfortabel en zelfs onaardig.

Als het voor jou fijn voelt dan kun je ook een alternatief toevoegen: "Nee dan kan ik niet. Overmorgen lukt wel." Een ander hulpmiddel is, met name als je door een vraag overvallen wordt is: 'Ik denk erover' of 'ik kom erop terug.' Dat geeft je tijd om je te herpakken.

6

Oefen met uitspreken als je **JA** voelt en iets wilt.

- Sta stil bij je behoefte en iets wat je graag wilt. *Maak je verlangen groot en voel het in je lichaam. Adem het verlangen in.*
- Onthecht van het resultaat. *Het gaat er vooral om dat jij oefent met uitspreken op een krachtige duidelijk manier.*
- Gebruik korte zinnen en geen afzwakwoorden als: misschien, eigenlijk, eventueel, in principe. *Hiermee ontkracht je de boodschap.*
- Begin met **IK** wil, **IK** merk, **IK** voel..

Geef jezelf de tijd en ruimte om deze oefeningen stap voor stap te doen. Wil niet te snel en maak jezelf geen verwijten. Voel ook steeds bij jezelf wat het met je doet en hoe het voelt om grip te krijgen. Ervaar dat jij je grens mag aangeven zonder dat er iets gebeurt of er heftige consequenties aan vast zitten. Zo leer je je veilig voelen en competent. Als je jezelf in de nieuwe situatie veilig genoeg voelt, ga je weer een stapje verder. Bv eerst thuis, dan met je vrienden, dan op werk.... Of andersom kan natuurlijk ook als dat beter voelt.

A photograph of several lavender sprigs and wheat stalks emerging from a torn, light brown paper bag. The background is a soft, warm, light beige color. The text is overlaid in a dark brown, elegant script font.

*You
deserve
to feel
safe*