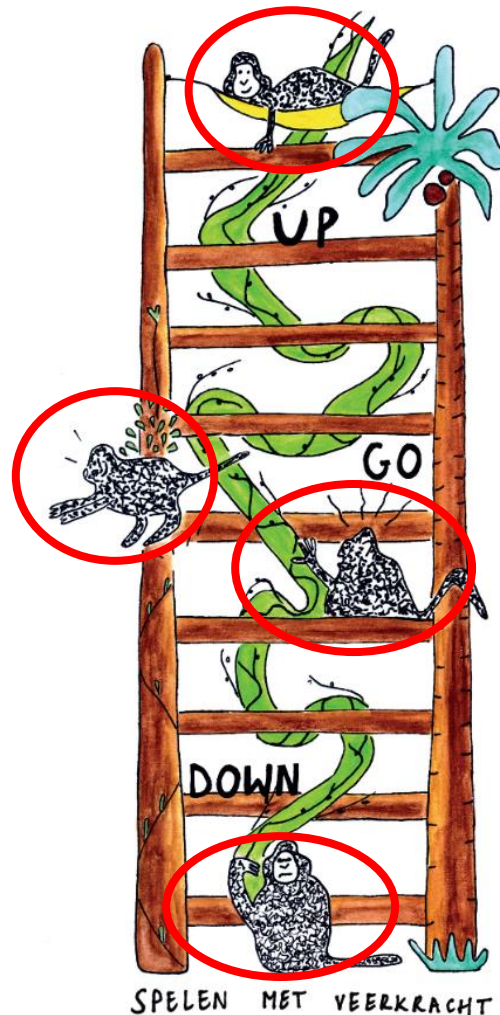


DOWN – GO – UP, spelen met veerkracht

Hoe we ons voelen, kunnen we onderverdelen in 3 zones op de ladder

Onze reactie op een prikkel (iets zien/horen/voelen/ruiken/denken/...) gebeurt onbewust. Het is ons autonoom zenuwstelsel, ons aapje, dat beslist hoe we reageren. Het autonoom zenuwstelsel regelt de onbewuste werking van ons lichaam. Bijvoorbeeld de ademhaling, de spijsvertering en beïnvloedt ook de hartslag.



UP

= ontspannen gevoel
(gevoel van veiligheid)
Ik voel me goed, alleen of bij anderen.
Kan genieten, blij zijn, mezelf zijn, kan flow ervaren,

GO

= in beweging door stress, angst,
boosheid (gevoel van gevaar)
Stresshormonen
Vechten – vluchten

DOWN

= stil, niet meer in beweging
(gevoel van levensgevaar)
Ik heb er geen zin meer in
Ik zie het niet meer zitten, het is me teveel
Ik heb er geen energie meer voor
Bevriezen (verstarren)

Elke dag gaan we verschillende keren de ladder op en af.



Het is niet zo dat we de hele dag in de UP-zone moeten zitten. Maar het is wel ons veilige oord waar we niets te vrezen hebben.

Het is de zone waar we gemakkelijk sociale contacten leggen, vrienden maken, waar er vertrouwen is. Hier kunnen we helder nadenken en zo oplossingen zoeken voor moeilijke situaties en hulp vragen aan anderen als het alleen niet lukt.

- **Veerkracht** = het vloeiend kunnen overgaan van de éne zone op de ladder naar de andere zone.
- Als veerkracht ontbreekt: we blijven steken



UP

Hier bouwen we onze veerkracht op. Het is dus nodig om voldoende tijd bovenaan de ladder te staan.

Met die opgebouwde veerkracht kunnen we dan gemakkelijk op en neer op de ladder bewegen.

Blijven steken in GO-zone:

Steeds gemobiliseerd - Constant op je hoede, hyperalert, geprikkeld, je kan niet meer ontspannen.

Stresshormonen zijn in werking

Blijven steken in DOWN-zone

Geïmmobiliseerd

Onvoldoende of geen energie

Depressie, burn-out, ...

Hoe naar de UP-zone?

Glinsteringen-en-triggerkaart

Veerkracht opbouwen door:

- Gebruik van glinsteringen
- Leren kennen van en anders omgaan met triggers

Wat zijn mijn 'glinsteringen' die me naar boven brengen op de ladder?

Wat zijn mijn 'triggers' die me naar beneden halen op de ladder?

Glinsteringen- en triggerkaart



Glinsteringen	
<ul style="list-style-type: none"> -Met mijn hond spelen. -De voetbal. -Samen met mijn papa cake bakken. -Bij mijn vriendinnen zijn. -Met mama in de tuin plantjes verpotten. -De zon die schijnt. -Een spel spelen met de klas. -Met de klas op uitstap gaan. -Mijn hobby. 	
Triggers	
<ul style="list-style-type: none"> -'s Morgens vroeg al een takenlijstje krijgen van mijn mama. -Het geplaag van mijn zus. -Mijn ouders die ruzie maken. -Veel lawaai in de klas. 	
Triggers	
<ul style="list-style-type: none"> -Het gepest van kinderen uit de klas. -Het overlijden van mijn oma. -Mijn paard dat erg ziek is. 	

Het gaat eens niet zo goed?

Hulpkaart



Dingen die ik zelf kan doen:	Dingen die ik met anderen (wie?) kan doen:
<ul style="list-style-type: none"> -Naar muziek luisteren. -Met mijn paard rijden. -Een boek lezen. 	<ul style="list-style-type: none"> -Babbelen met mijn beste vriend. -Koken met mijn papa. -Naar de jeugdbeweging gaan.
<ul style="list-style-type: none"> -Een buikademhalings-oefening doen. 	<ul style="list-style-type: none"> -Hulp vragen aan mijn mama.
	<ul style="list-style-type: none"> -Een anoniem gesprek via de CLB-chat. -Naar de psycholoog gaan.

Hulpkaart

Wat kan ik alleen doen om te stijgen op de ladder?

Wat kan ik met anderen doen?

Wie zijn die anderen?