

Van kennis naar kunde

Inmiddels heb je veel gehoord en gelezen over de basisemoties. Nu is het tijd om in de praktijk te brengen wat je hebt geleerd en om mooie stappen te maken! Dus wat te doen met je boosheid, angst en/of verdriet?

BOOS

Naast dat je je boosheid op een expressieve manier in fysieke kracht kan omzetten, kun je je boosheid ook op een creatieve manier uiten. Een fysieke manier kan zijn door te gaan sporten, een keer ergens tegenaan te slaan of eens lekker te schreeuwen. Een creatieve manier is een schilderij of beeld maken of schrijf een pittige brief die je vervolgens niet post.

Wanneer je boos bent over gebeurtenissen die tijdens je zwangerschap of bevalling gebeurd zijn en je wil daar feedback op geven dan zijn de volgende regels te gebruiken:

1. **Begin je zin altijd met 'Ik'.**
2. **Benoem daarna de feiten (GEEN verwijten).**
3. **Vertel wat het met je doet; benoem je gevoel.**
4. **Vraag of hij/zij de situatie herkent of nog weet.**
5. **Maak afspraken voor de toekomst.**

Oefen dit een aantal keer op papier (zie volgende pagina). Schrijf gewoon uit wat je zou willen zeggen. Dat klinkt misschien kinderachtig, maar zo leer je jezelf wel een goede manier aan om deze regels te hanteren. En wanneer je op deze manier feedback geeft ga je op een respectvolle manier in gesprek en beland je minder snel in conflicten. Je houdt je namelijk bij de feiten en je vertelt wat het met JOU heeft gedaan. En daar kan niemand iets op afdingen. Je kan ook boos zijn op jezelf natuurlijk. Door jezelf feedback te geven in plaats van kritiek, kunnen we milder zijn voor onszelf. Deze kennis gaat je niet alleen voor deze situatie veel opleveren, maar kun je veelvuldig toepassen in het dagelijks leven!! Succes!!





Oefenen met feedback geven:

1. Ik...
2. Feiten
3. Dit doet het met mij
4. Check: Herken je dit/deze situatie?
5. Ik zou voor de toekomst graag het volgende met je afspreken:

Ik

Ik

Ik

BANG

In de module en video heb je gezien dat we als reactie op angst, onbewust kiezen uit een van de volgende overlevingsmechanismen: VECHTEN, VLUCHTEN of BEVRIEZEN.

Hele nuttige reacties voor dat moment. Wat veel vrouwen herkennen is dat deze reactie niet vanzelf is uitgedoofd. Bij een goed verlopend verwerkingsmechanisme gebeurt dit wel, echter kan dat wat jij hebt meegemaakt dusdanig intens zijn dat je er nog steeds in zit. En dat kost energie of zorgt er juist voor dat er niets uit je handen komt.

Kun je bij jezelf nagaan welk(e) mechanisme(n) jij hebt aangezet nadat jij heel bang was tijdens je bevalling? En in welk(e) mechanisme(n) je nu nog steeds functioneert? Bedenk goed, dat het slechts voorbeelden zijn en dat je je niet in álles zal herkennen.



Ik merk dat ik vecht, vlucht of bevries, omdat

.....

.....

.....

.....

Door het hierboven uitgeschreven te hebben, kun je er van een afstand naar kijken. Om hier verder iets in te veranderen, vind je hierna de stappen die nodig zijn om deze reactie UIT te zetten. Lukt dit niet, dan wil ik je op het hart drukken om contact met mij of je huisarts op te nemen, want wellicht heb je wat extra hulp nodig.

Stap 1: herkennen en signaleren

Herken je eigen reacties en signaleer ze alleen maar. Verder hoeft je nog NIETS. Deze stap kan confronterend en frustrerend zijn. Confronterend omdat je het waarschijnlijk vaker inzet dan je denkt en frustrerend, omdat we er het liefst zo snel mogelijk vanaf willen. Maar daarvoor is deze stap toch eerst nodig! Deze fase duurt misschien wel het langst, maar levert uiteindelijk ook het meest op.



Ik herken en signaleer de volgende reacties bij mezelf:

.....

.....

.....

Stap 2: kiezen hoe je gaat reageren

Let op dat je hierbij uit je (tijdelijke aangeleerde) comfortzone moet stappen en in de leerzone jezelf mag uitdagen. Je kiest bewust om anders te reageren dan dat je de afgelopen tijd (voor sommigen al jaren) hebt gedaan. LET OP: maak kleine stapjes, kleine successen geven hoop en vertrouwen. Je laat je baby bijvoorbeeld wel door iemand anders vasthouden, je gaat praten over je bevalling, gaat bij vriendinnen op (kraam) bezoek, je gaat langzaam weer wat oppakken om je passieve houding om te vormen, ga sporten, naar een bekkentherapeut, haptoloog of huisarts om vertrouwen in je lijf terug te krijgen en je vraagt je naasten om je hierbij te HELPEN! Dit hoef je niet alleen te doen. Zij kunnen je support geven en samen kun je nieuwe uitdagingen verzinnen.



Ik kies ervoor om

.....

.....

.....

Stap 3: bedanken

Bedank je overlevingsmechanisme voor wat het voor jou gedaan heeft: 'Het was goed, nuttig en fijn dat je er was, maar je bent niet meer nodig. Het 'gevaar' is namelijk geweken of niet meer actueel. Dus je kan gaan.' En vertrouw er op dat ze terugkomt als het ook daadwerkelijk nodig is. Het is immers een intuïtieve reactie en die laat jou niet in de steek op het moment dat het weer nodig is.



Bedankt,

.....

.....

.....

Stap 4: bewust terugkijken

Je gaat bemerken dat je steeds sneller kan signaleren en onbewust kiest voor een andere reactie. Dat beseffen we pas als we na een tijdje terugkijken. Kijk dus na een poos even heel bewust terug. Voor jou is het dan al weer normaal dat je doet wat je doet, maar besef je ook dat het een tijdje anders is geweest. Het terugkijken is goed voor het ontwikkelen van vertrouwen in jezelf. Je weet waar je vandaan komt en dit heb je nu toch maar even geflikt! Schrik er ook niet van als een gebeurtenis je plots weer terug brengt naar toen, als je hier over kan praten en de spanning weer kwijt raakt, is er niets aan de hand. Niet bang zijn om weer volledig 'terug te vallen'. Wel hulp zoeken bij een professional als je vindt dat je abnormaal blijft reageren in voor jou angstige situaties.

BEDROEFD

Verdrietig zijn we over zaken die we los moeten laten. We gaan hiervoor de fases van rouw door. Rouw hoort niet alleen bij het verliezen van personen, maar ook bij verlies van toekomstbeeld, van ideeën over onszelf, onze relatie met anderen, iets wat ons dierbaar is. We hebben een aantal 'taken' te volbrengen voordat we weer voluit kunnen leven zonder dat het verdriet steeds aan de oppervlakte ligt.

Hieronder zie je onze rouwtaken. Heel vaak zie ik veel herkenning bij mijn cliënten wanneer ik de rouwtaken aan ze laat zien. Ik hoop dat dit voor jou ook geldt.

Rouwtaak 1: de werkelijkheid van het verlies onder ogen zien.

Rouwtaak 2: ervaren van de pijn van het verlies.

Rouwtaak 3: aanpassen aan de omgeving zonder (bedenk wat jij bent verloren).

Rouwtaak 4: een nieuwe plaats geven aan het verlies en opnieuw leren houden van het leven.

De rouwtaken zijn een dynamisch proces, omdat je van de ene taak naar de andere TERUG kan 'flippen' en anderzijds is het heel star. Want je zal ze van taak 1 tot en met 4 allemaal moeten doorlopen om je uiteindelijk weer jezelf te voelen. Je kan er dus geen één overslaan, hoewel we dat wel graag zouden willen.





Geef per gebeurtenis, waarbij jij de emotie verdriet hebt gevoeld, aan in welke fase jij je nu bevindt. In de laatste kolom vraag ik je om na te denken hoe jij de volgende stap in je rouwtaken ziet. Het is niet iets dat je echt kan af dwingen, maar inzicht kan helpend zijn om verder te komen.

| Gebeurtenis | Rouwtaak op dit moment | Volgende stap in mijn rouwproces. |
|-------------|------------------------|-----------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Nogmaals, het is een dynamisch geheel. Als je verder komt in je rouwtaken kan iets onverwachts je ineens weer terugbrengen naar taak 1 of 2. Besef je wel dat als je ten volste je rouwtaken aanvaardt, je weer eerder stappen kan maken richting taak 4. En ze heten niet voor niets 'taken' je zal het echt moeten DOEN en dat kost ENERGIE, dat kan je wel merken.

Heel veel succes met deze opdracht. Het maakt het een en ander los, maar zal je ook zeker verder helpen!

Voetnoot: De rouwtaken zijn afkomstig van Vlaams klinisch psycholoog en bestseller auteur: Manu Keirse

