Zelfzorg na seksueel geweld

azdelta

Uw ziekenhuis.

Beste

Iemand is over je grens geweest.
Het is belangrijk om je opnieuw rustig en veilig te voelen. Je lichaam moet niet alleen fysiek, maar ook mentaal herstellen.
In deze folder vind je enkele tips die je misschien wat kunnen helpen.

Team ZSG

1 Zorg goed voor je lichaam

- **Drink voldoende water**, minstens 1,5 liter. Een goede hydratatie zorgt ervoor dat het lichaam zich van schadelijke stoffen kan ontdoen. Een gespannen lichaam maakt minder speeksel aan, waardoor je een droge mond krijgt. Bewust water drinken helpt je lichaam ook ontspannen.

- Eet op **regelmatige tijdstippen**, ook al heb je geen honger. Dit hoeft niet steeds op dezelfde uren te zijn, maar probeer drie volwaardige maaltijden en 2 tot 3 tussendoortjes te eten.

- Neem **voldoende slaap** en probeer dit op regelmatige basis te doen, ook al merk je dat inslapen moeilijker is en voel je je niet echt moe.
- Creëer een **fijne, rustgevende en veilige slaapplek**. Probeer na 16 uur geen cafeïnerijke dranken te drinken (koffie of energiedrankjes) en beperk je schermtijd (laptop, gsm) voor je gaat slapen.

- Bouw elke dag een **activiteit** in. Dat kan iets kleins zijn, zoals een korte wandeling, een maaltijd koken, een boodschap doen, gaan sporten. Luister naar je lichaam en hou rekening met wat het aankan. Begin desnoods met een kwartiertje per dag, **leg de lat niet te hoog voor jezelf**.

- Stretch een paar keer per dag je **spieren**. Vooral 's morgens kan je dat extra energie opleveren. Het maakt niet alleen je lichaam flexibeler, maar het zorgt er ook voor dat je beeld van de wereld verruimt.

- Hou contact met **mensen waar je je goed bij voelt**. Anderen kunnen je begrijpen, naar je luisteren, je troosten, of er net voor zorgen dat je je lach terugvindt. Die contacten zijn essentieel voor je herstel.

2 Probeer positief in het leven te staan

- Hou een **positiviteitsdagboek** bij. Hierin kan je al je kleine gelukjes kwijt (bv. een deugddoende douche, de eerste zonnestralen op je gezicht, een lekkere kop koffie, een glimlach van iemand naar je ...). Probeer er elke dag 5 te vinden en op te schrijven. In dit dagboek kan je ook complimentjes neerpennen die je van anderen krijgt, je kleine en grote successen, je mooiste herinneringen, de namen van mensen die je een positief gevoel geven ... Je dromen, wensen en toekomstplannen lijken nu wat van je afgenomen, maar ze zijn er nog. Hou ze bij en koester ze, en als je je even wat minder voelt, kan je deze opnieuw lezen. Er bestaan ook apps die dit allemaal kunnen bijhouden voor je op jouw smartphone (bv. BackUp, Grateful, A Gratitude Journal ...) Maak een lijstje van positieve quotes. Door die op te schrijven of zichtbaar te maken en er regelmatig mee te worden geconfronteerd, installeer je voor jezelf bewust en onbewust een positiever gevoel.

- Maak een **playlist** met liedjes die je in een positieve stemming brengen. Muziek is heilzaam en creëert rust en zingeving. Voor de ene is vooral het instrumentale belangrijk en voor de andere zijn het voornamelijk de teksten. Het maakt niet uit, zolang het je helpt om donkere gedachten positief om te buigen, is het perfect.

3 Maak je hoofd leeg met volgende relaxatietips

- Voel je **zintuigen** (horen, zien, voelen):
  Luister naar de geluiden rond je, laat ze binnenkomen en probeer ze voor jezelf te benoemen (bv. een kat die spint, een

auto die toetert, spelende kinderen ...).
Kijk rond en zeg luidop wat je aandacht trekt (bv. visjes in een aquarium, een wapperende vlag, een jas aan de kapstok ...).
Voel wat er in je omgaat en probeer het te omschrijven (bv. tintelingen in je buik, je neus die kriebelt ...).

- Let op je **ademhaling**!
  Probeer bewust met je buik te ademen. Adem 3 tellen in, hou dit 2 tellen vast en blaas dan langzaam in 4 tellen uit.
  Om je hierbij te helpen, bestaan er verschillende gratis filmpjes op YouTube (bv. https://www.youtube.com/watch?v=OA8Q9et55sM).

- Wees **mild voor je lichaam** en neem de controle opnieuw zelf in handen.
  Probeer je lichaam graag te zien, neem eens een douche en probeer een lekker geurtje. Gebruik nadien bodylotion en masseer die met zachte bewegingen in. Laat jezelf toe om te genieten van dit gevoel van warmte, rust en vrede.

- Zorg voor een **veilige en warme plaats**, of creëer zo'n plaats in je hoofd. Een plaats waar je rustig wordt, een plaats die van jou alleen is, waar je steeds terecht kan als je het even moeilijk hebt.

- Probeer in het **hier en nu** te blijven: wees bewust waar je bent, welke dag we zijn, welke datum, welk uur. Zeg het desnoods luidop tegen jezelf. Sta er gewoon af en toe eens bij stil, zodat je voeling houdt met de wereld rondom je.

- Zorg zelf iedere dag voor een **piekerkwartiertje**. Het is oké om te piekeren, maar probeer het te beperken tot 15 minuten per dag, wanneer je het beste past en zet desnoods je wekker of timer aan. Even stilstaan bij je gedachten, wat gaat er allemaal om in jouw hoofd. Schrijf het neer en overloop het eens. Wat kan je direct oplossen? Wat heeft wat meer tijd nodig? Waar heb je hulp bij nodig? Alles wordt concreter als je het voor je ziet.

Slaapregistratie

	Aantal uren slaap	Nacht-merries ja/nee	Dutje overdag ja/nee (uren)
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Notities

Contact

ZORGCENTRUM NA SEKSUEEL GEWELD
Deltalaan 1
8800 Roeselare
t 051 23 80 80
e zsg@azdelta.be

https://www.azdelta.be/nl/zorgcentrum-na-seksueel-geweld

Info; team ZSG