

Werkblad Triggers en Window of Tolerance/Venster II - voorbeeld

Trigger: huilen van mijn kind.

Hoe voel ik dat ik binnen of buiten mijn Venster ben? Lichamelijke sensaties? Welke gevoelens? Welke gedachten?

Buiten mijn venster: hyper

Huilen van kind. Start met spanning in mijn schouders en kaken, benauwd gevoel op de borst, zakt even wanneer mijn kindje stopt met huilen, ik herstel en ben even weer binnen mijn venster.

Dit gebeurt vooral wanneer mijn kind langdurig blijft huilen en ik het niet stil kan krijgen. Kan overgaan in hypo, vooral als ik mij machteloos ga voelen.

Binnen mijn venster

Mijn lijf ontspant, ik kan rustig ademen, voel mijn benen op de grond. Ik vraag mij af wat mijn kind eigenlijk wil zeggen met het huilen.

Buiten mijn venster: hypo

Huilen van mijn kind houdt aan en gaat over in hard klagen huilen. Eerst voel ik spanning, het kloppen van mijn hart neemt toe, ik probeer nog rustig adem te halen maar wanneer het huilen overgaat in het hard klagend huilen gaat het over in een hypo-arousal: machteloos voelen, verlamd gevoel in mijn armen en benen, kan niet meer nadenken, leeg, ik wil er niet meer zijn, niet meer horen...