

HOE JEZELF ONDERSTEUNEN IN CHRONISCHE FREEZE...



PRIORITISEER WAAR JE ENERGIE AAN GEEFT

Je hebt nu niet de energie waar je anders over beschikt. Misschien is ze zelfs helemaal opgebruikt. Aanvaard dat je nu niet alles kan doen wat je anders zou doen of gepland had te doen. Voel wat je nodig hebt en geef prioriteit aan de activiteiten die je lichaam ondersteunen in deze staat van zijn. Morgen is een nieuwe dag.



SCHRAP STUKKEN UIT JE DAG- OF WEEKSCHEMA

Herbekijk je schema voor de komende dagen. Je metabolisme functioneert trager waardoor activiteiten meer tijd in beslag nemen. Bovendien heb je ook meer verwerkings- en ontprikkeltijd nodig na - en tussen - activiteiten.



WEES ZACHT EN TOON ZELFCOMPASSIE

De freeze respons is niet 'negatief' ook al voelt het misschien als niet wenselijk. Herinner jezelf er aan dat je lichamelijke reacties op stress, trauma en/of triggers onvrijwillig zijn. Ze zeggen niets over je persoonlijkheid, karakter of wilskracht. Oordeel niet. Geef je lichaam krediet voor al wat het voor je doet om je veilig te houden. Dank het omdat het je laat weten wat je nodig hebt.



ZOEK EEN VEILIG PLEKJE

Zoek een plekje op dat voor jou veilig voelt om te kunnen zijn met wat is. Een plek waar je in alle rust je gedachten bij elkaar kan sprokkelen en kan ontprikkelen. Misschien moet je je even afzonderen. Misschien kan je zo'n plekje inrichten. Misschien kan je op dat moment alleen oordopjes insteken om je auditief af te sluiten. Voorzie enkele mogelijkheden.

HOE JEZELF ONDERSTEUNEN IN CHRONISCHE FREEZE...

05



REDUCEER SENSORISCHE IMPUT

Daar bevriezen vaak het gevolg is van overweldiging, kan het helpen je zintuigen even rust te geven. Vermijd felle lichten, lawaai, drukke omgevingen, schermen en andere technologische stressors.

06



DOE REGELMATIG DUTJES

Je lichaam geeft aan wanneer het wil rusten. Probeer zo veel mogelijk te luisteren en neem alle rust die het vraagt. Als dit niet kan, neem dan zo veel mogelijk kansen om kleine dutjes te doen. Maak de omstandigheden zo ideaal mogelijk voor een deugddoende, herstellende slaap.

07



HOUD JEZELF WARM

Zorg dat je op dit moment geen kou hebt of krijgt. Ook afkoelen en een fris gevoel zijn niet aan te raden. Duffel je lekker in, kruip onder een dekentje, neem een warm bad, doe warme sokken aan, houd een kopje warme thee in je handen. Voel wat jou warm comfort brengt op dit moment. Maak het jezelf op die manier gezellig en comfortabel warm.

08



PRAAT MET JE NAASTEN

Je hebt niet de energie die je anders hebt en dit is ook merkbaar in je aanwezigheid en contacten. Laat anderen weten dat je trager functioneert, misschien niet zo actief reageert of je liever terugtrekt. Vertel hen dat het niet aan hen ligt en dat je niets van hen verwacht. Laat het daarna ook los dat je rekening moet houden met verwachtingen van anderen of je schuldig moet voelen over de verminderde aanwezigheid en connectie.

09



EET MAKKELIJK VERTEERBARE DINGEN

In freeze werkt je spijsvertering niet optimaal. Je Nervus Vagus vertraagt deze of legt ze stil. Forceer geen eten als je lichaam daar niet om vraagt. Voel je je flauw of heb je honger? Kies dan voor gemakkelijk en licht verteerbaar voedsel. Vezels zijn hard werk voor je darmen. Geef daarom voorkeur aan soepen, smoothies of kruiden thee. Zo krijg je toch gezonde nutriënten binnen waar je zenuwstelsel en cellen naar snakken.

HOE JEZELF ONDERSTEUNEN IN CHRONISCHE FREEZE...

REGULEER LICHAAMELIJK

10



Elke stressrespons wordt lichamelijk uitgewerkt. De freeze respons wordt o.a. gekenmerkt door vertraging en dissociatie. Maak gebruik van lichaamsgerichte oefeningen of technieken om je weer te verbinden met het hier en nu en je eigen lichaam. Zo schep je meer veiligheid en ondersteuning voor jezelf en kan je de freeze-fysiologie langzaam doorbreken. Denk aan oefeningen om te gronden, te oriënteren, territorium of lichaamsgrenzen af te bakenen, creëren van insluiting of een bedding voor jezelf, enz. Ben je niet bekend met deze oefeningen, wil je meer oefeningen of wil je ze graag samen verkennen? In de online [START TO RELAX omwentelreis](#) neem ik je mee op pad en leer ik je o.a. stap voor stap heel wat oefeningen eigen te maken. In de START TO RELAX omwentelreis vind je bovendien ook deze lijst terug met nog zes extra tips.

In een volgende mail vertel ik je wat je vooral NIET moet doen bij een freeze-respons.

Veel van de dingen die ik ga aanhalen, doen we soms automatisch, vanuit verdediging, vanwege oude patronen, aangeleerde copingsmechanismen of omdat we het gevoel hebben dat we het tegenovergestelde moeten doen van wat we voelen om de respons te doorbreken.

Niet altijd dus... Niet noodzakelijk dus....

Sommige acties houden je freeze-respons net aan de gang. En dat is niet wat je wil.

Graag tot de volgende mail dus!

Yvi

Wil je graag al eens proeven van regulerende lichaamsoefeningen? Vraag dan [hier](#) je 3 gratis stressregulerende oefeningen aan. De derde is ééntje voor de freeze-respons. <https://www.burnoutacademy.be/stress-verminderen-met-gerichte-oefeningen/>

