

## Werkblad – Welke signalen vertellen je dat je grens wordt overschreden?

<b>Lichamelijk:</b> Welke signalen voel je in je lijf?	<b>Gevoelens:</b> Welke gevoelens gaan er door je heen?
<b>Gedachten:</b> Welke gedachten komen bij je op?	<b>Gedragingen:</b> Welke dingen begin je doen?

## Voorbeelden van signalen

### Lichamelijke signalen

- Spierspanning in je buik, rug, schouders, kaken, ...
- Oorsuizingen
- Druk op je borst
- Rillen
- Trillende spieren
- Versnelde hartslag
- Ingehouden adem of net oppervlakkiger of versneld ademen
- Verstijven
- Verdoven
- Je voelt je warm worden, rood worden, je begint te zweten, ... of je krijgt het net koud ,je rilt, krijgt kippenvel, ...
- Het benauwd krijgen, duizelig worden
- Kriebel in je buik, een misselijk gevoel: je maag krimpt, draait, verkramppt, verknoopt, je darmen trekken samen, verkrampen, ...
- Hoofdpijn
- Ogen worden vochtig
- Uitslag
- Jeuk
- Wenkbrauwen fronsen
- Ogen schieten van links naar rechts
- Vuisten ballen
- ...

### Gevoelens

- Ongerustheid
- Beklemming
- Zenuwachtigheid
- Verbazing
- Ongeloof
- Kwaadheid
- Ergernis, irritatie
- Angst, paniek
- Onzekerheid
- Verdriet
- Onmacht
- Schaamte
- ...

## Gedachten

Gedachten die je grens weergeven:

- Hé?! How?! Wat gebeurt hier?!
- Wacht eens even!
- Hé?! Wil ik dit?
- Wat? Echt? Meen je dit nu?
- Hé, dit is niet oké!
- Ik wil dit niet
- Ik wil hier weg
- Help!
- Ik ben direct weg
- ...

Gedachten die (onbewuste) signalen proberen weg te rationaliseren:

- Inlevende gedachten: 'Hij zal er niets mee bedoelen, Ik ken hem toch, Ze kan er niets aan doen, ...
- Gedachten die je eigen beoordelingsvermogen in twijfel trekken: 'Ik zal wel spoken zien, Ik moet niet zo overdrijven, Zie/voel ik het wel juist? Ik moet het niet erger maken dan het is, ...

## Gedragingen

Die je grens weergeven:

- Gefronst voorhoofd/wenkbrauwen
- Een boos gezicht trekken
- Tandem op elkaar zetten
- Gebalde vuisten
- Achteruit deinzen: een stap achteruit zetten, (willen) weglopen
- Je arm(en) kruisen/ voor je op houden
- Versneld, luid, kortaf en/of op een boze toon praten
- Stop zeggen, nee zeggen
- De andere kwetsen met woorden (schelden, kleineren) of daden (wegduwen, slaan, stampen, ... )

Die niet functioneel zijn meer eerder je spanning trachten af te voeren:

- Schuifelen, nerveus bewegen, friemelen,
- Mompelen, stotteren, niet uit je woorden komen ...
- Je ogen afwenden
- Tics
- Zenuwachtig, onbeholpen of gegeneerd lachen/grijnzen
- ...

### Bron

- Cautaert, S.; Dupont, V. & Ideler, I. (2001). Weerbaarheid van jongeren. Een denk- en doeboek. Garant, Antwerpen-Apeldoorn.
- Werkvormen. Ten behoeve van een weerbaarheidstraining, transact 2006.