

Ziekenhuis
Oost-Limburg

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN



**Zorgcentrum na
Seksueel Geweld
Limburg**

Synaps Park 2050 bus C
3600 Genk
Tel. 089 80 81 00
zsglimburg@zol.be
www.zol.be/zsg



Zelfzorg na seksueel geweld

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemersstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 80 80 80
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel. +32(0)89 50 50 50
info@zol.be



Iemand is over je grens geweest. Het is belangrijk om je opnieuw rustig en veilig te voelen. Je lichaam moet niet alleen psychisch maar ook fysiek herstellen. Vandaar enkele tips die je misschien wat kunnen helpen!

INHOUDSTAFEL

1. Zorg goed voor je lichaam
2. Probeer positief in het leven te staan
3. Maak je hoofd leeg met volgende relaxatietips

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 installeer drie volwaardige maaltijden en 2 tot 3 tussendoortjes.
- 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 nuttigen (koffie of energiedrankjes) en beperk je schermtijd (laptop, gsm) voor je gaat slapen.
- Bouw elke dag een activiteit in. Dit 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 en van jezelf wordt verruimd.
- Houd 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. Deze 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. 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 die je van anderen krijgt, je grootste successen, je mooiste herinneringen, de namen van mensen die je een positief gevoel geven... neerpennen. 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.
- Wees mild voor je lichaam en neem de controle weer 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 pieker-kwartiertje. Het is oké om te piekeren, maar probeer het te beperken tot 15 minuten per dag, wanneer dit je het beste past en zet desnoods je wekker of timer aan. Even stilstaan bij je gedachten, wat gaat er allemaal om in mijn hoofd. Schrijf het neer en overloop het eens. Wat kan je direct oplossen? Wat heeft wat meer tijd nodig? Waar heb ik hulp bij nodig? Alles wordt concreter als je het voor je ziet.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be