

Herstel



Hoe kun je herstellen na psychisch misbruik?

Als je slachtoffer bent van narcistisch misbruik, ken je het vast wel: je lichaam en emoties staan altijd aan. Met behulp van de volgende stappen ontdek je hoe je weer tot rust kunt komen en verbinding kunt voelen.

Vindplaats
verheldert

Vindplaats compassie



10 gouden stappen

1

Check hoe je erbij zit

Vraag jezelf af: voel ik me gespannen, angstig, verdoofd of rustig en verbonden? • Noteer dit kort in een dagboek of app.

Adem bewust

Adem 5 seconden in, 5 seconden uit, een paar keer per dag. • Dit helpt het zenuwstelsel te kalmeren en terug te keren naar rust.

Beweeg zacht

Loop, strek, dans of doe yoga. Lichaamsbeweging helpt spanning los te laten en energie te reguleren.

Voel je lichaam

Plaats je voeten op de grond, merk de sensaties in handen, armen en benen op. • Zeg tegen jezelf: "Ik ben hier, ik ben veilig."

Gebruik geluid

Zing, neurie of praat zachtjes. Geluid stimuleert de ventrale vagus en bevordert sociale verbinding.

6

Zoek veilige relaties

Breng tijd door met iemand die je vertrouwt.

Gebruik oogcontact, zachte stem en lichte aanraking (alleen als het veilig voelt).

7

Minimaliseer triggers

Vermijd situaties of mensen die je constante alarmreacties geven, totdat je je sterker voelt.

Creëer een rustige omgeving

8

Herken emoties

Herken gevoelens van angst, woede of verdriet.

Zoek een veilige manier om ze te uiten: schrijven, tekenen, bewegen

9

Bouw een nieuw verhaal

Noteer je ervaringen en emoties vanuit compassie.. Herinner jezelf: "Mijn reacties waren beschermend, ik ben niet schuldig aan het misbruik."

10

Plan dagelijkse hersteltijd

Reserveer elke dag een moment om de stappen 2–9 bewust te oefenen. • Kleine, consistente acties helpen je zenuwstelsel zich langzaam te stabiliseren.

MEER INFOKAARTEN:



vindplaatscompassie.nl