

Werkblad - Omgaan met flashbacks

Flashbacks kunnen intens en overweldigend zijn, maar je kunt leren ermee om te gaan. Gebruik deze drie stappen om jezelf te helpen terug te keren naar het hier-en-nu en verder te gaan met wat belangrijk is voor jou.

Stap 1: realiseer je dat de flashback in het verleden was

Een flashback is een herinnering die heel echt aanvoelt, maar je bent **nu** veilig. Schrijf hieronder op welke gedachten of gevoelens je had tijdens de flashback:

Wat merkte je op tijdens de flashback?

Herinner jezelf eraan: *Dit is een herinnering. Ik ben nu hier, niet daar.*

Stap 2: bedenk 3 verschillen tussen toen en nu

Kijk om je heen en benoem drie dingen die anders zijn dan toen:

1. _____
2. _____
3. _____

Door deze verschillen te benoemen, help je je brein om te beseffen dat je nu veilig bent.

Stap 3: ga weer verder en doe wat belangrijk is

Wat wil je nu doen om verder te gaan? Kies iets wat voor jou belangrijk is, hoe klein ook.

Denk aan een waardevolle actie, zoals:

- Een glas water drinken
- Even naar buiten gaan
- Contact zoeken met iemand
- Een ademhalingsoefening doen

Wat ga je nu doen?

Tip: Je kunt deze oefening opschrijven en bij je dragen, zodat je hem erbij kunt pakken als je hem nodig hebt.

Je bent sterker dan je flashbacks. Elke keer dat je deze oefening doet, train je je brein om sneller terug te keren naar het heden en verder te gaan met wat belangrijk is voor jou.