

# **CRISIS-REPERTOIRE: wat kan ik doen om rustig te worden**

**Opmerking: deze toolkit is ooit samengesteld door mensen die opgenomen zijn geweest omwille van psychisch lijden. Hij werd gedeeld op een workshop rond NAH, maar kan ook in deze tijdens zinvol zijn als inspiratiebron. Niet alle dingen zijn van toepassing op deze situatie. Vooral bedoeld als inspiratie en uitbreiding repertoire bij overspoeling door emoties.**

## **LICHT**

Jezelf scheren

Eau de cologne, parfum, after shave of iets dergelijks gebruiken

Je tanden poetsen

Je uiterlijk (laten) verzorgen

Tekenen of schilderen

Ijs in de nek leggen (of een blikje frisdrank dat uit de ijskast komt) → kan iemand snel kalmeren

Buikademhalingsoefeningen doen

Radio luisteren

Kaarten

Puzzelen

Hobby uitoefenen

Naar water, regengeluiden luisteren (YouTube)

Legpuzzels maken

Kaartspelletje op gsm

TV kijken

Kleuren (boeken voor volwassenen, kinderen)

Koffie/thee zetten

Muziek uitkiezen en luisteren

Mooie (vakantie)foto kijken

Poes aaien

Beer pakken en knuffelen

Wierook branden

Bos bloemen kopen

Vroeg naar bed

Naar mijn kind kijken

Met natuurlijke materialen werken (bv kleien, zand, kinetisch zand ...)

Dagboek schrijven

Zwemmen

Soep maken

Chocolademelk maken

Koken en eten (heb oog voor gezondheid!)

Eten gaan kopen voor volgende maaltijd

Huis opruimen, kamer opruimen

In bad gaan/onder de douche en het water voelen

Was doen en/of strijken

Denken dat het uiteindelijk goed komt

Denkbeeldige lijn trekken/muur bouwen

Boek lezen over spiritualiteit

## Humor

Afwisseling in mijn taken  
Bewust worden/onderkennen wat er speelt  
Nieuwe recepten uitzoeken/uitproberen  
Groenten en fruit inmaken of invriezen  
Zelf brood, taart of koek bakken  
Gezonde hapjes maken  
Hardop benoemen wat ik wel en niet kan  
Tel je zegeningen en ze noteren  
Drie dingen noteren die niet zo slecht waren vandaag (bv. lekker gegeten, glimlach van verkoopster ...)  
Terugtellen met sprongen van zes of moeilijker/gemakkelijker  
Even mijn partner (of betekenisvol ander) bellen  
Even spuien  
Geloof, gebed  
Bijbel lezen (of ander geloofsboek)  
Planten verzorgen  
Fotograferen en filmen  
Sporten  
Half uurtje eerder naar huis  
Time out nemen  
Natuur opzoeken (ook bv foto's kijken van bergen, zee ...)  
Bewust positieve dingen waarnemen (selectieve waarneming)  
Feel good movie  
Relativeren  
E-mailen, sms'en  
Intervisie  
Lichamelijke activiteiten  
Leuke dingen inplannen in je agenda: bewust opschrijven.  
Harde muziek draaien  
Dansen  
Pianospelen (of ander instrument)  
Nagels verzorgen  
Poppetjes tekenen  
Vingerverf  
Schommelstoel  
In de zon zitten  
In de tuin werken  
Slapen/dutten/rusten  
Solitaire op de computer  
Handen wassen  
Kijken naar aquarium  
Kijken naar mensen  
Woordpuzzels  
Positieve bevestigingen lezen  
Tijdschrift lezen  
Kinderboek lezen  
Spelen met klei of plasticine  
Spelen met huisdier  
Spelen met water/zeepsop

Bellen blazen  
Spelletje spelen  
Verf  
Mediteren  
Naar de sterren/wolken kijken  
Handenarbeid doen (potten bakken, hout, weven etc.)  
Handwerken (breien, haken, borduren, naaien etc.)  
Huisdieren verzorgen  
Met een verzameling bezig zijn (postzegels, munten etc.)  
Naar dieren kijken  
Een brief schrijven (zonder per se op te sturen)  
Schone kleren aantrekken  
Vrijetijdsleding dragen  
Nieuwe kleren dragen  
Op blote voeten lopen  
Een dutje doen  
Lang uitslapen  
Gewoon maar wat rustig zitten  
Iets fris drinken (limonade, vruchtensappen etc.)

## **MIDDEL**

Iets voor jezelf kopen (budget!)  
Winkelen  
Met de hond wandelen  
Lege flessen naar de glasbak brengen  
Schoonheidsspecialist gaan  
Naar de kerk gaan  
Stijldansen  
Oppassen op kinderen  
Over sport praten  
Sporten  
In clubverband aan sport doen  
Je met politiek bezig houden  
Vissen  
Rondhangen in voetgangersgebied  
Rijden  
Computerspelletjes  
Meubels goed zetten  
Je huis of kamer opknappen of de inrichting veranderen  
Karweitje doen in of rond het huis  
Inspannend karwei doen (hout zagen of hakken, de tuin ompspitten)  
Mijn kleren maken of herstellen  
Naar het strand  
Sauna  
Massage  
Seksualiteitsbeleving

Naar de kroeg  
Even eruit, uitstapje  
Andermans misère zien en bewust beseffen dat je het zo slecht niet hebt  
Mensen bellen (maak lijst van wie allemaal en verdeel zodat focus niet op één iemand ligt)  
Realiseren hoe saai anderen het hebben  
Naar de markt gaan  
Naar de bibliotheek gaan  
Cursus volgen  
Buiten de deur lunchen  
Tuincentrum  
Minder hard werken  
Geen kranten, geen journaal  
Wandelen  
Part-time gaan werken  
Kijken zonder te oordelen  
Tuinieren  
Kapper  
Bruikbare reacties krijgen van anderen en deze noteren  
Fietsen  
Paardrijden  
Papier of oud textiel verscheuren  
Anderen bezoeken  
Yoga  
Fietstocht maken  
Naar de film gaan  
Iets voor een ander kopen  
Iemand helpen/raadgeven  
Om hulp of advies vragen  
Mensen bezoeken die ziek zijn of in moeilijkheden verkeren  
Iemand iets lenen  
Iemand masseren  
Iemand knuffelen  
Op een terrasje zitten

## **ZWAAR**

Een lezing of voordracht bijwonen  
Naar veilingen, autoverkopen etc. gaan  
Naar een sportevenement gaan  
Naar een concert, toneelstuk, opera of ballet gaan  
Naar een kermis, circus, dierentuin of pretpark gaan  
Een groepsreis maken  
Discussiegroep over levensbeschouwelijke zaken deelnemen  
Iets nieuws aanpakken  
Op het werk met anderen of alleen een taak uitvoeren

Met sociaal- of buurtwerk bezig zijn, zoals in een buurthuis met bejaarden  
Bestuurs- of commissiewerk doen in je vrije tijd  
Vrijwilligerswerk doen  
Vakantie nemen  
Ziek melden  
Time out  
Opname overwegen en bespreken  
Naar vrienden  
Me afzonderen, niets hoeven  
Me realiseren waarvoor ik het doe  
Parttime gaan werken  
Selecteren  
Nachtrust nemen  
Andere baan nemen  
Aan een project werken  
Ouders, familie etc. bezoeken  
Bij vrienden gaan eten  
Vrienden te eten krijgen  
Een feestje geven  
Een praatje maken met een onbekende  
Iets vertellen, wat je hebt meegemaakt  
Praten over mijn dagelijkse bezigheden  
Van iemand iets te leen vragen  
Officiële plechtigheden bijwonen  
Kennissen maken met iemand van de andere sekse  
Kennissen maken met iemand van mijn eigen sekse  
Cursus volgen  
Scholing of vorming  
Een museum of tentoonstelling bezoeken  
Reizen (trein, bus etc.)  
Een afspraakje maken  
Iemand vertellen wat je van hem/haar vindt