

SE™ HULPMIDDEL VOOR CRISIS, STABILISATIE EN VEILIG VOELEN

Het **SCOPE** veiligheidshulpmiddel stabiliseert de fysiologische stressreactie en helpt met het vergroten van veerkracht om door een crisis te komen. Dit kan een effectief hulpmiddel zijn voor frontliniewerkers, hulpverleners en mensen die intense druk ervaren.



SLOW MOTION VERTRAAG

Zet heel langzaam 10 stappen en wees je bewust van de sensaties aan de onderkant van je voeten.

CONNECT TO BODY CONTACT MAKEN MET JE LICHAAM

Kruis je armen en enkels, plaats je handen onder je oksels, laat je hoofd hangen en haal adem.

ORIENT ORIENTEER

Kijk langzaam rond, merk kleuren en vormen op. Laat je blik rusten op iets wat plezierig of comfortabel is, als een korte visuele vakantie.

PENDULATE PENDULEER

Merk gebieden van ontspanning en spanning op in je lichaam. Verschuif langzaam je aandacht tussen ontspanning - spanning - ontspanning.

ENGAGE MAAK CONTACT

Wees sociaal actief. Maak contact met iemand die jou kan ondersteunen.

LET OP DE SIGNALEN VAN ONS ZENUWSTELSEL:

- versnelde hartslag
- oppervlakkige ademhaling
- vermijding sociaal contact
- snel chaotisch denken
- spierspanning
- zware vermoeidheid
- versnelde spraak
- gevoelloosheid
- slapeloosheid

HOGE ACTIVATIE VAN HET ZENUWSTELSEL KAN RESULTEREN IN:

- vecht/vlucht/hyperactieve reactie (sympatisch)
- vlucht/onbeweeglijkheid/hulpeloosheid (parasympatisch)



LOOP ER SAMEN MET ANDEREN
DOORHEEN OF VIND VERDERE
HULP:

traumahealing.org/scope



**CRISIS
STABILIZATION
AND SAFETY**

A Neurobiological Approach to Crisis Intervention



**SOMATIC
EXPERIENCING®**
INTERNATIONAL