

Het zelfbeschermingsmodel



Auteur: Ambrosius Duuk

Het zelfbeschermingsmodel

Leren werken met boosheid na trauma

Dit model helpt je om jouw boosheid en zelfbescherming opnieuw te leren kennen, begrijpen en gebruiken. Niet om boos te worden, maar om jezelf te beschermen zonder jezelf kwijt te raken.

Boosheid is geen fout. Het is een signaal.

Na trauma is dat signaal vaak beschadigd, vervormd of onbetrouwbaar geworden. Dit model helpt je om daar stap voor stap weer contact mee te maken.

Belangrijk vooraf

- Je hoeft dit niet perfect te doen
- Je hoeft niets te forceren
- Dit is geen snelle oplossing
- Het gaat om oefenen, voelen en leren doseren

Als iets te heftig voelt, stop dan. Veiligheid gaat altijd voor.

Het basisidee

Stel je jouw zelfbescherming voor als een radio met vijf volumeniveaus.

In een gezonde situatie kun je zelf het volume bepalen, afhankelijk van wat er nodig is.

Na trauma is die radio vaak ontregeld:

- hij staat uit
- hij staat te zacht
- of hij schiet ineens veel te hard

Het doel van dit model is niet om nooit meer boos te zijn.

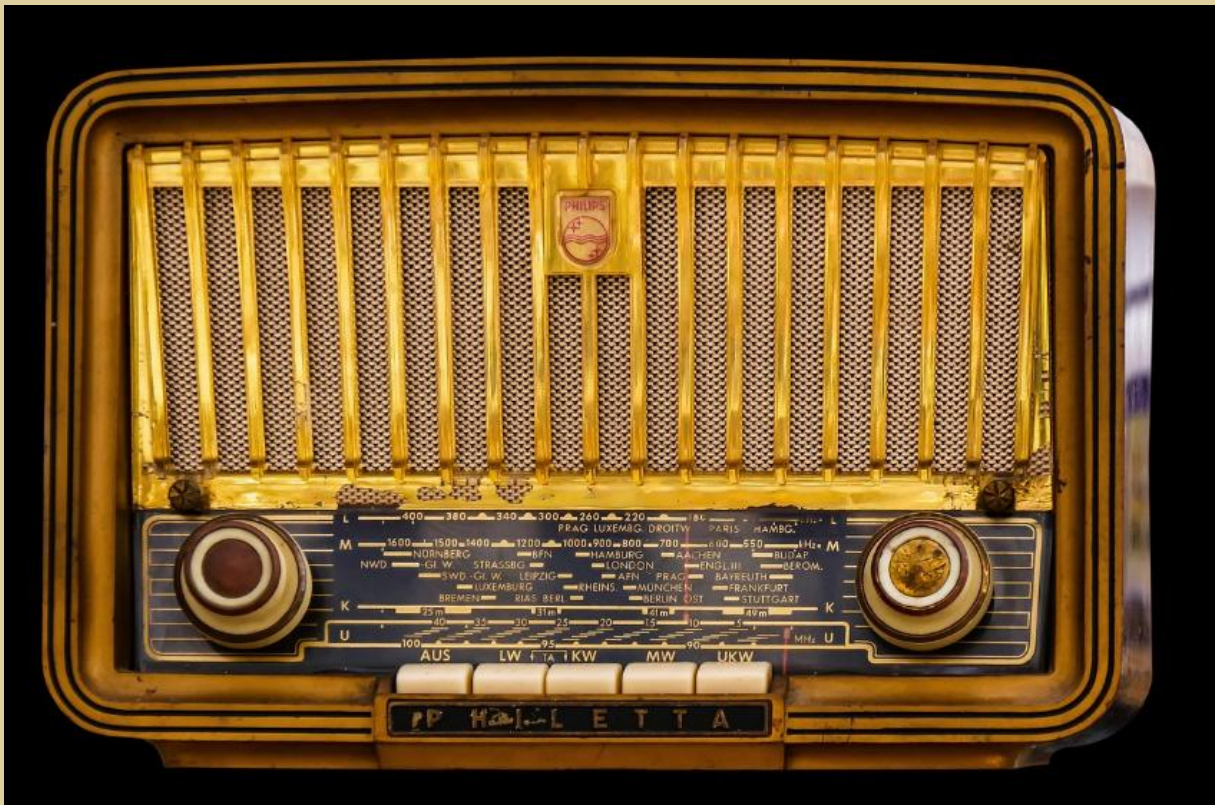
Het doel is dat jij weer toegang krijgt tot stand 1, 2 en 3.

Daar zit gezonde zelfbescherming.

Het zelfbeschermingsmodel

Overzicht van de standen

Stand	Betekenis
0	Uitgeschakeld
1	Aangeven
2	Herhalen
3	Duidelijke boosheid
4	Woede
5	Razernij



Het zelfbeschermingsmodel

Stand 0 – De radio staat uit

Hoe dit voelt

- Je voelt geen boosheid
- Of je voelt iets, maar kunt het niet plaatsen
- Je past je aan
- Je maakt jezelf klein of onzichtbaar

Veelvoorkomende gedachten

- “Het maakt niet uit”
- “Laat maar”
- “Ik moet me niet aanstellen”
- “Het ligt vast aan mij”

Wat hier speelt

Dit is vaak een oude overlevingsstand.

Als kind was boosheid gevaarlijk of zinloos. Dus is het systeem ermee gestopt.

Dit is geen zwakte.

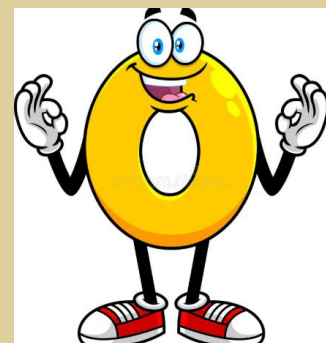
Dit is aangeleerde bescherming.

Eerste oefening

Niet boos worden, maar opmerken:

- Wanneer slik ik iets in?
- Wanneer zeg ik automatisch ja?
- Wanneer voel ik leegte waar misschien boosheid zit?

Alleen waarnemen is genoeg.



Het zelfbeschermingsmodel

Stand 1 – Rustig aangeven

Hoe dit voelt

- Je bent aanwezig in jezelf
- Je spreekt rustig
- Je voelt je niet bedreigd

Voorbeelden

- “Dit wil ik niet.”
- “Stop.”
- “Dit voelt niet goed voor mij.”

Belangrijk

Stand 1 werkt alleen als:

- jij jezelf serieus neemt
- je niet meteen gaat uitleggen of verontschuldigen

Oefening

Oefen dit eerst alleen:

- hardop
- voor de spiegel
- in korte zinnen

Niet in lastige situaties, maar in veilige oefenmomenten.



Het zelfbeschermingsmodel

Stand 2 – Herhalen en steviger worden

Hoe dit voelt

- Je merkt dat je niet gehoord wordt
- Je blijft bij jezelf
- Je wordt duidelijker

Voorbeelden

- “Ik heb dit al gezegd.”
- “Ik meen dit.”
- “Ik wil dat je hiermee stopt.”

Veelgemaakte valkuil

Te snel terug naar stand 0:

- “Laat maar”
- “Het is niet zo belangrijk”

Of doorschieten naar stand 4.

Oefening

Let op je lichaam:

- ademhaling
- spanning in kaken of schouders
- neiging om te lachen of te relativiseren

Blijf staan. Je hoeft niet harder, alleen duidelijker.



Het zelfbeschermingsmodel

Stand 3 – Duidelijke boosheid

Dit is een sleutelstand

Hier beschermen mensen zichzelf zonder de relatie meteen te verbreken.

Hoe dit voelt

- Je voelt boosheid
- Je stem wordt krachtiger
- Je voelt: dit is een grens

Voorbeelden

- “Dit gaat over mijn grens.”
- “Als dit doorgaat, heeft dat gevolgen.”
- “Ik voel me hier boos over en dat is terecht.”

Wat hier vaak spannend is

- Angst om afgewezen te worden
- Angst om te ‘veel’ te zijn
- Angst om gevaarlijk te worden

Die angst hoort bij trauma, niet bij het nu.

Oefening

Schrijf één grens op die belangrijk voor je is.

Formuleer hem:

- kort
- zonder uitleg
- zonder excuses

Lees hem hardop.



Het zelfbeschermingsmodel

Stand 4 – Woede

Wat hier gebeurt

- Je systeem raakt overspoeld
- Denken vernauwt
- Contact wordt moeilijk

Dit is geen falen.

Dit is een noodstand.

Belangrijk

Stand 4 is niet bedoeld om grenzen te stellen in contact.

Dit is een signaal dat het eerder al te ver is gegaan.

Wat helpt

- afstand nemen
- bewegen
- reguleren
- pas later terug naar woorden



Het zelfbeschermingsmodel

Stand 5 – Razernij

Wat hier gebeurt

- Volledige ontregeling
- Contact verbroken
- Soms zelfbeschadiging of zelfhaat achteraf

Dit zegt niets over wie jij bent.

Dit zegt iets over hoe alleen je systeem was.

Als dit vaak voorkomt, zoek ondersteuning. Dit hoef je niet alleen te dragen.



Het zelfbeschermingsmodel

Het doel van dit model

Niet:

- altijd rustig blijven
- nooit boos worden
- perfect reageren

Wel:

- boosheid eerder voelen
- grenzen eerder aangeven
- jezelf serieus nemen
- minder escalatie
- meer regie

Dagelijkse zelfreflectie

Je kunt jezelf af en toe vragen:

- Waar stond mijn radio vandaag?
- Had ik eerder iets mogen zeggen?
- Wat voelde ik in mijn lichaam?
- Wat deed ik goed?

Niet om jezelf te corrigeren, maar om te leren.

Tot slot

Je boosheid is geen probleem.

Je boosheid is een boodschapper.

Dit model helpt je om die boodschap weer te leren verstaan, op een manier die jou beschermt in plaats van schaadt.