

Ik heb PTSS

Post Traumatische Stress Stoornis

Mijn lichaam reageert soms alsof er nog gevaar is, ook als dat niet zo is.

WEL

- Blijf rustig aanwezig
- Geef me ruimte en tijd
- Vraag: wat heb je nu nodig?

NIET

- Forceer geen gesprek
- Geen harde geluiden of aanraking zonder waarschuwing
- Zeg niet: stel je niet aan

Bij nood, bel:

Ik heb CPTSS

Complexe Post Traumatische Stress Stoornis

Door langdurig trauma kan ik snel dichtklappen of heftig reageren. Dat is geen keuze, maar overleving.

WEL

- Blijf geduldig, ook bij heftige reacties
- Geef tijd om tot rust te komen
- Vraag wat helpt, i.p.v. te raden

NIET

- Word niet boos, neem het niet persoonlijk
- Zet geen druk om normaal te doen
- Confronteer me niet in bijzijn van anderen

Bij nood, bel: