

# De autonome ladder: de wereld en ik

Hoe verhoud ik mij tot de wereld en hoe het met mij gaat

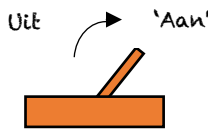
De wereld ervaar ik als

veilig  
plezierig  
vredig  
hoopvol

Ik voel mij

kalm  
sociaal  
veilig en verbonden  
Maar ik ben ook  
blij  
actief en geïnteresseerd

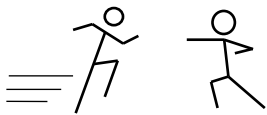
Met mijzelf, anderen  
en de wereld om mij  
heen



De wereld ervaar ik als

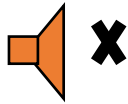
gevaarlijk  
chaotisch  
onvriendelijk

Ik voel mij  
bang, boos of ongemakkelijk  
moeite met concentratie of  
doorzetten  
onrustig, beweeglijk (moeilijk  
stilzitten)



Vechten of vluchten

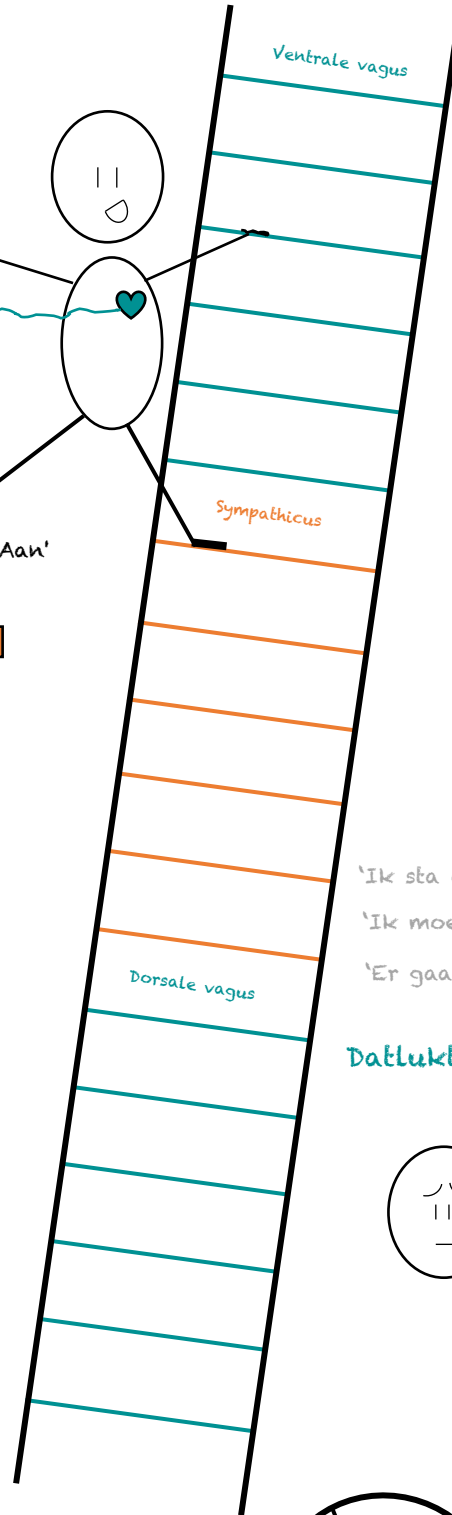
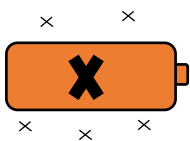
Ik heb mogelijk  
paniekaanvallen  
relatieproblemen



De wereld ervaar ik als

leeg  
doods  
donker

Ik voel mij  
alleen/eenzaam  
wanhopig  
hopeloos  
verlaten  
warrig in mijn hoofd  
te moe om te denken of  
te handelen  
gebrek aan energie



Vriendjesgevoel



Regelmatische hartslag  
en ademhaling



Rijk aan  
hulpbronnen

'Sterke' gevoel



Bang



Boos

'Ik sta aan!  
'Ik moet iets'  
'Er gaat iets gebeuren'



Dat lukt me niet meer gevoel

ineenstorting

afsluiting

verlaagd bewustzijn

dissociatie

niet meer weten/  
niet meer zijn



Laatste  
redmidde

