GOED-GEVOEL-ACTIES VOOR JE PERSOONLIJK LEVEN

JEZELF BESCHERMEN

- Nadenken over je eigen grenzen, deze neerschrijven en je omgeving erover inlichten.
- Wegblijven van mensen die je kwaad doen.
- Een buddy zoeken die je helpt je eigen grenzen te bewaken (neen durven zeggen), ook in de vergaderingen.
- Relaties met mensen die geen respect voor je hebben (volgens je eigen gevoel) stopzetten. Pas terug opstarten als er wel respect kan zijn.
- Andere sleutels op je deuren plaatsen.
- Wegblijven van mensen die je kwaad doen.
- Geheimen niet langer voor jezelf houden als ze je schade toebrengen, maar een vertrouwenspersoon zoeken.
- Neen zeggen tegen jezelf / tegen anderen (www.fitinjehoofd.be).
- Kritiek leren uiten (www.fitinjehoofd.be).
- Is er iemand die over jou roddelt? Schakel een derde persoon in die kan bemiddelen zodat het roddelen ophoudt
- Een moeilijk gesprek op komst? Bereid je voor door op te schrijven wat je voelt, wil zeggen, en start het gesprek door dat gewoon voor te lezen.
- Volg een cursus 'zelfverdediging' als je je niet veilig voelt

© VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw

- ☐ Volg een cursus ‘neen leren zeggen’ als je dat te moeilijk vindt (cursus ‘assertiviteit’)
- ☐ Bang om alleen in je donker huis te komen ’s avonds? Plaats meer lampen in donkere ruimtes of hoeken zodat je je veiliger voelt.
- ☐ Bang alleen in je huis? Vertel het aan de buren zodat ze mee een oogje in het zeil kunnen houden en jij je veiliger voelt.
- ☐ Word je bedreigd of voel je gevaar? Ga zelf naar de politie en praat erover.
- ☐ Ben je niet meer veilig in je relatie? Is je relatie niet meer gezond? Zoek relatiehulp, en zeg aan je partner dat die hulp jouw voorwaarde is om door te gaan.
- ☐ Ben je bang voor iets of iemand? Vertel erover aan je beste vriend(in) of familielid. Zoek samen oplossingen om minder angst te hebben.

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

© VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw