

Huiswerkopdracht Onderzoek je overlevingsmechanisme

versie 230524

Een overlevingsmechanisme gaat in essentie over de realiteit niet goed waarnemen door te vermijden, te ontkennen, door iets of iemand mooier te maken, iets of jezelf groter of kleiner maken, af te leiden of je te laten afleiden, de controle nemen.

Andere signalen zijn:

- Onrust in de lichaamstaal
- Tics ed.
- Algemeen en niet concreet taalgebruik
- Steeds weer zelfde herhalen, niet toepassen op situatie
- Onlogische verbanden aannemelijk maken
- Uit het hoofd en niet het hart

Voorbeelden van gedrag zijn:

Je hulpeloos en overweldigend voelen;

- Je kwetsbaar en onveilig voelen;
- Gemakkelijk huilen of agressief worden;
- In paniek raken;
- Je bang voelen- als het overlevingsdeel dat toestaat, want vaak wordt je angst onderdrukt door overlevingstacktiekken om de angst niet te hoeven voelen;
- Je jonger voelen dan je eigenlijk bent, soms heel erg jong;
- Je bevroren voelen en niet in staat zijn om te handelen;
- Wegdromen;
- Het overlevingsmechanisme dat je onbewust zelf hebt ontwikkeld is heel actief.

Opdracht: beantwoord de volgende vragen voor jezelf. Schrijf het antwoord op en neem het mee naar de volgende lesdag.

Welke overlevingsmechanisme herken je bij jezelf of bij een ander uit je gezin van herkomst of bij een client?

Welk overlevingsmechanisme van jezelf denk je overgenomen te hebben van je moeder, je vader of broers en zussen?