

WELLBEING

Actievoeren kan emotioneel, fysiek en ook spiritueel veel van ons vragen. Om actievoeren vol te kunnen houden, is het belangrijk om te zorgen dat jouw vlam niet dooft.



STRESS

In een onzekere of spannende situatie ervaren mensen automatisch stress. De hersenen reageren op prikkels en zorgen voor de aanmaak van adrenaline, een sterke focus, een snellere ademhaling, enz. Dit beïnvloedt hoe je reageert op dingen.

Je kunt stress NIET tegenhouden. Je kunt er wel zo gezond mogelijk mee om leren gaan. Dát is wellbeing.

Als je langer of vaak stress ervaart en daar geen aandacht aan schenkt, dan kan dat leiden tot uitputting en afstomping. Wees geen klimaatsuperheld; een weerbare rebel is een weerbaar XR is een weerbare wereld.



**extinction
rebellion**

OEFENEN

Wellbeing betekent dus goed voor jezelf zorgen om zo gezond mogelijk om te gaan met de stress die je tijdens en rondom het actievoeren ervaart. Goed voor jezelf kunnen zorgen en weten wat je nodig hebt, is iets wat je moet oefenen en ontdekken.

Stap 1 is accepteren dat actievoeren stressvol is. Zelfs als je een soortgelijke actie al tientallen keren hebt gedaan. Wellbeing oefenen kan door jezelf, je buddy, je AG, enz. steeds opnieuw de volgende vragen te stellen:

1. In welke (actie)situaties ervaar ik stress?
2. Waar voel ik stress? Hoe voelt het?
3. Hoe kunnen anderen zien dat ik gestrest ben?
4. Wat helpt mij?

WELLBEING IN EN NA EEN ACTIE

- ⊗ Weet dat het OK is om je niet OK te voelen.
- ⊗ Ontdek hoe jij op stress reageert.
- ⊗ Probeer uit wat helpt om jouw stress te verlichten.
- ⊗ Herken en respecteer je grenzen.
- ⊗ Praat over je ervaringen.
- ⊗ Verbind je met mensen, dieren, planten, de aarde, de zee of wat jou maar blij maakt.
- ⊗ Vraag om hulp! We staan niet alleen.

WAT KAN HELPEN

Wat helpt om stress te reguleren is voor iedereen anders. Een aantal mogelijkheden:

- ⊗ **Bewegen.** Uitrekken, schudden, dansen.
- ⊗ **Aanraking.** Je hand op je buik of sleutelbeen leggen, over je armen of benen wrijven, stampen.
- ⊗ **Ademen en gronden.** Bewust (langer) in- en uitademen, je voeten op de grond voelen, zuchten.
- ⊗ **Verbinding en communicatie.** Deel je gevoelens, name it to tame it, ga een gesprek aan, zing.
- ⊗ **Focus.** Zoek iets om op te focussen (een boom, een geur), luister muziek, doe iets dat concentratie vereist
- ⊗ **Pak je autonomie terug:** herinner je waarom jij ervoor hebt gekozen om dit te doen/hier te zijn.

HULP

Heb je iets of iemand nodig in een actie, vraag iemand met een groen hesje.

Heb je het moeilijk en kom je er niet uit? XR Therapeuten bieden gratis hulp aan rebellen. Je kunt ze bereiken via: xrtherapeuten@protonmail.com

WELLBEING CHECKLIST

VOOR EEN ACTIE

- ☐ Hoe voel ik me? Goed geslapen? Veilig? Zenuwachtig?
- ☐ Wat zijn op dit moment mijn grenzen? Wat wil ik in deze actie wel/niet?
- ☐ Heb ik een buddy? Weet mijn buddy mijn grenzen?
- ☐ Ben ik goed voorbereid? Bekijk de paklijst.
- ☐ Heb ik dat bij me wat mij helpt? Muziek, iets hartigs, een klein stoeltje, thee, ...
- ☐ Check in met buddy/AG/vinger.

TIJDENS EEN ACTIE

- ☐ Check regelmatig even in bij jezelf. Hoe gestrest ben ik? Heb ik iets nodig?
- ☐ Herinner je grenzen. Doe je iets op adrenaline of als bewuste keuze?

NA EEN ACTIE

- ☐ Heb ik tijd in mijn agenda ingebouwd om weer op te laden?
- ☐ Heb ik de debrief in mijn agenda gezet?
- ☐ Check af en toe nog even bij jezelf in. Wat heb ik nodig om mijn ervaringen te verwerken?
- ☐ Wat kan ik doen waar ik blij van word?

