

Vergroot je Veerkracht



creëer
perspectief
bij
verandering



Verborgen
Verlies
Academie

Werkboek

Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

Les 2 Story of my life

- Accepteren zoals het is
- Coping
- Vermijden, ontkennen
- Aangaan
- Nadenk moment
- Aanvaarden wat zich aandient
- Oefening

Accepteren

Het leven dient zich aan en misschien is het anders dan je verwacht. Maar de realiteit is zoals ze nu is...

Een belangrijke stap naar meer veerkracht is accepteren wat zich aandient, goed of slecht. Hier schuilt al het lastige punt.

We kunnen niet goed tegen veranderingen die onzekerheid met zich meebrengt. We willen lastige situaties en pijnlijke momenten vermijden.

Herken je dat je soms klaagt over anderen? Voel je je slachtoffer van de omstandigheden? Heb jij ook zo'n moeite met een gevoel van onrechtvaardigheid, ben je soms ook geneigd om anderen de schuld te geven, te verwijten of te veroordelen? Dan NEEM JE GEEN VERANTWOORDELIJKHEID VOOR JOU LEVEN.

Dan geef je de regie uit handen en geef je over aan de situatie of anderen. De situatie gijzelt jou.

Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

Natuurlijk zijn er gebeurtenissen, waar je geen controle over hebt en die je gebeuren. Verlies van je gezondheid, je partner die de relatie verbreekt, de aandeelhouders die het bedrijf failliet laten verklaren.

Maar uiteindelijk zal je voor zelf moeten beslissen wat de impact ervan is op je leven.

EEN GEBEURTENIS + JOU REACTIE = HET EFFECT OP JE LEVEN

Je kunt op alle momenten en in alle omstandigheden hoe verschrikkelijk die ook kunnen zijn kiezen hoe je erop reageert.

Een belangrijke stap is aanvaarden wat zich aandient en bewustwording wat de impact is.

Veerkrachtig reageren betekent dat je de situatie aanvaardt zoals het is. (hoe ziet dit eruit?)

Deze aanvaarding is geen passieve overgave aan wat je overkomt. Het betekent ook niet dat je altijd dat je akkoord gaat met wat er gebeurt bijv. bij een scheiding of bij een ontslag.

Accepteren en Aanvaarden

Voordat je iets kunt aanvaarden moet je het eerst accepteren. Deze twee zijn synoniem aan elkaar, maar toch is er een verschil. Accepteren is de omstandigheden als onvermijdelijk aannemen. Het begint vaak met eerst afwijzen van het onvermijdelijke, je zou willen dat het anders was. Er komt uiteindelijk een moment dat je er niet meer omheen kunt. Het is onvermijdelijk je het wel accepteren.

Aanvaarden gaat een stap verder. Het betekent dat je er bewust voor kiest dat je er niet meer tegen verzet. Dat kan veel rust en vrede brengen.

Aanvaarding is een proces, dat doe je niet in een keer. Het is het moment dat je er klaar voor bent om de verandering te aanvaarden en verder te gaan.

Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

Een wijsheid wat mij helpt om te kunnen accepteren en uiteindelijk te aanvaarden is deze:



Vermijden ,ontkennen, niet accepteren

De manier waarop mensen omgaan met verliezen en ingrijpende veranderingen wordt **coping** genoemd, het is je overlevingsstrategie, de manier waarop jij geleerd hebt te overleven als het moeilijk wordt.

Ieder mens leert hoe je het 'beste' kunt omgaan met tegenslag door invloeden van ouders, familie, de omgeving én de maatschappelijke normen. Daar is geen goed én geen fout aan. Het is je manier van doen die je in veelal in je jeugd goed heeft geholpen.

Zoals bekend hebben mensen 3 basismanieren om te reageren op gevaar: vechten, vluchten of bevriezen. Zo gaat het ook met verliezen. Je kunt ertegen vechten, je kunt ervoor weggrennen of je bevriest en komt tot niets meer.

Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

Hieronder zie je een lijst van mogelijke manieren om te reageren op een ingrijpende verandering: overlevingsstrategieën dus. De lijst is niet volledig, want die bestaat niet

Voorbeelden van negatieve coping:

- Van alles gaan regelen
- In de ploeterstand schieten en vooral alleen je eigen boontje doppen
- Je gevoel afsluiten
- Zwelgen in je emoties
- Kletsen over van alles behalve waar het echt over gaat
- Mensen vermijden en b.v. dieren zoeken als gezelschap en troost
- Overmatig eten, drinken, snoepen
- Anderen pleasen en in extreme mate verzorgen
- Beweging naar de ander maken: 'Hoe is het met jou?'
- Weggaan van de situatie: echt fysiek weggaan of psychisch in je hoofd
- Weglachen, de clown uithangen of de dramaqueen
- Vooral cognitief wegedeneren: 'Er zijn ergere dingen.'
- Obsessief verdiepen in andere dingen: werk, school, lezen, computeren of hoe dan ook je agenda dichtplamuren
- 'Gewoon' doorgaan, kiezen op elkaar, je rug rechten en je schouders eronder.
- Zorgen van anderen overnemen
- Jezelf onzichtbaar maken, zodat ze geen last van jou hebben
- Psychosomatische, onbegrepen klachten creëren
- Niet passend bij de situatie positief denken: het komt allemaal wel goed
- Piekeren
-

Opdracht noteer jou coping strategieën:

Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

Opdracht

- ✚ Wat is jou manier van accepteren?

- ✚ Welke voorbeelden van coping op blz hiervoor herken je van jezelf.

- ✚ En..... wat is de prijs, de keerzijde van deze manier van reageren op verlies en veranderingen?

- ✚ Heb je een voorbeeld van een situatie je hebt aanvaard? Hoe voelt dat?

Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

Aanvaard wat zich aandient

Moeilijkheden niet onder ogen willen zien is al vechten tegen een draaikolk. Onderaan neemt de kracht van de draaikolk af en kun je er makkelijker aan ontsnappen. Zo zijn onze mogelijkheden uitnodigingen om te werken aan verandering of aan een manier om verder te leven met een gemis, een beperking of een verlies.



Draaikolk:

Moeilijkheden niet onder ogen willen zien is als vechten tegen een draaikolk. Wie aan de oppervlakte weg wil zwemmen put zich te zeer uit. Het is daarom beter om je mee te laten drijven door wat zich aandient.

Dit vraagt moed!

Onderaan de draaikolk neemt de kracht helemaal af en kun je makkelijker ontsnappen.

Zo zijn onze moeilijkheden uitnodigingen om te werken aan verandering of aan een manier om verder te leven met een gemis, een tekort of een beperking.

Daar kan soms wat tijd voor nodig zijn en de steun en nabijheid van dierbare, familie, collega's of professionals.

Elke dag biedt zo zijn problemen, groot en klein. Je gaat ze uit de weg of je bedenkt nieuwe oplossingen. Helaas zijn tegenslagen soms zo groot dat je niet meer weet hoe je ermee moet omgaan? Je voelt frustratie en je denkt 'waarom moet mij dit nu overkomen'. Herken je dat?

Realiseer je dat ook negeren van een probleem een normale reactie is. Namelijk ons brein wil altijd weg van de pijn en zal je ook op een bepaalde manier beschermen. Zo schiet je in de overlevingsstand.

Dat heb je soms een periode nodig. Maar het is niet gezond om daarin te blijven leven. Hoe meer je het probleem wegdrukt, hoe meer aandacht het uiteindelijk gaat vragen.

Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

Veerkrachtig reageren betekent dat je de situatie aanvaard zoals die is! En dat is soms heel moeilijk, omdat je dan ook de emoties gaat voelen. Let op het is geen passieve overgave aan het lot. Het betekent ook niet dat je volledig akkoord gaat met wat er gebeurt.

Het is wel de eerste stap die noodzakelijk is in de richting naar het herwinnen van de regie over je leven. Het verlost je van de controle modus oftewel de kramp waarin je leeft en het dat geeft je energie om het aan te kijken en niet meer weg te vluchten in allerlei copingstrategieën die je uiteindelijk toch niet helpen.

Het voelt voor sommige mensen als een stap terug en dat is het soms ook.

Stilstaan nodig is om verder te gaan.

Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

Oefening: Stil staan (mp3 luisteroefening)

1. Naar het moment

*zoek een plek op waar jij je prettig voelt en waar je rustig en ongestoord kunt gaan zitten.

Stel jezelf de volgende vragen:

*sta stil bij wat zich allemaal aandient en accepteer de gedachten en gevoelens zoals ze zijn, goed of slecht, prettig of minder prettig. Hoe is het nu met jou? Wat speelt er? Wat wordt er van je verwacht?

Welke taken moet je volbrnegen? Hoe is het op je werk? En met familie en vrienden?

*Wat zegt je lichaam?

*Wat is er nu belangrijk voor jou?

2. Waar ben je tevreden over?

Niet alles hoeft te veranderen. Wat mag blijven? Wat zijn de dingen waar je tevreden over bent?

3. Wat zijn de dingen waar je minder tevreden over bent?

Bekijk ze als uitdaging voor verandering

4. Aanvaard je reactie op wat zich allemaal aandient

sommige dingen stemmen je blij en andere verdrietig. Het is OK om al die gevoelens te hebben. Het zijn normale reacties.

Maak jezelf geen verwijten over bepaalde emoties of gedachten.

Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

Opdracht: Relatieveer

Een manier van coping die we graag hanteren is relativeren. Dat kan soms verhelderend zijn. We bedoelen hiermee niet het 'wegrelativeren.'

Maar om van moeilijkheden niet onnodige drama's te maken kun je de "rampo-meter" gebruiken.

Op een schaal van 1 tot 10 staat 10 voor het ergste wat JOU kan overkomen. (benoem wat jouw grootste persoonlijke ramp zou zijn) en 1 staat voor tegendeel.



Waar plaats je dan de moeilijkheden die je momenteel ondervindt?

Wat maakt het probleem niet erger is dan het is?



Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

Notities en Inzichten module 2.



Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering