

# Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

## Module 5 : Support

- Support als hulpbron
  - Hulpvragen is lasig
  - Moment voor jezelf en jouw verhaal
  - Secure base
  - Opdracht
  - Zelfonderzoek
- 

## Inleiding

### *Support*

In het veerkrachtmodel hebben we aangegeven dat er een balans moet zijn tussen de drie pilaren: Impact , coping en support.

Over de impact en de coping hebben we in de vorige modules gesproken. Nu zoomen we in op support.

Support staat voor alle hulp en steun die er in jouw omgeving is. Familie en vrienden die je kunt vragen, een steunende bedrijfsarts, een oprecht geïnteresseerde leidinggevende of die vriendin waar je mee kunt lachen én huilen. Zelfs ons sociale stelsel is bedoeld als support voor wie te veel te dragen heeft.

**Support vragen is je verbinden met de hulpbronnen buiten jezelf!**

# Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering



*Je moet de last wel zelf dragen, maar je hoeft het niet alleen te doen*

# Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

## Hulp vragen is lastig

Support, hulp en ondersteuning is belangrijk bij het vergroten van je veerkracht. Zeker als er ingrijpende veranderingen en verlies op je pad komen. Veerkrachtige mensen zijn in staat om hun sociale omgeving niet alleen in goede tijden aan te spreken, maar ook zeker bij nood.

Toch is hulpvragen niet voor iedereen zo makkelijk. Soms heb je daar minder goede ervaringen mee, soms gaat de ander er met jouw verhaal van door.

Zoals Herman Finkers vertelt nadat hij lang ziek is geweest: *‘Sinds ik ziek ben, weet ik wat u mankeert.’*

Anderen kunnen je vooral tot steun zijn als ze:

- ❖ de impact van het verlies erkennen
- ❖ betrouwbaar zijn
- ❖ je hoop en vertrouwen bieden
- ❖ ontstane beperkingen accepteren
- ❖ behulpzaam zijn

Mensen vertellen ons vaak dat ze juist hun directe sociale omgeving in het begin niet als steun, maar als een soort belasting ervaren. Dit kan gebeuren als je naasten zich door de situatie onzeker, beperkt en soms zelfs bedreigd voelen. Het kan dan juist zinvol zijn om niet alle details met je partner of familie te bespreken, maar daar andere mensen voor te zoeken, die zowel hoop en vertrouwen bieden als je anders naar de werkelijkheid laten kijken.

**Steun zoeken is geen zwakte.**

**Het is een vorm van voor jezelf zorgen.**

Voorals je normaal gesproken behoorlijk zelfstandig en zelfverantwoordelijk bent, kan een belemmering zijn om andere mensen om hulp te vragen en nog sterker om deze hulp ook aan te nemen.

Herken je dat?

# Vergroot je veerkracht

## Perspectief bij verandering

*Als kind in een onveilig gezinssituatie, heb ik al heel snel geleerd dat ik voor mezelf moest zorgen en was ik ook al heel jong zelfstandig. Dit werd door mijn omgeving als een heel mooie eigenschap gezien en daar kreeg ik veel waardering voor en erkenning.*

*Ik ging al heel jong in de hulpverlening werken en daar heb ik me heel goed verder in ontwikkeld. Ik ben heel goed in het zorgen voor anderen!*

*Jaren lang heb ik zo een groot geheim bij me gedragen, eerst de verslaving van mijn vader en later de verslaving van mijn man. Tot ik het niet meer trok.....*

In een crisis situatie zijn je eigen krachten vaak niet toereikend. Dan worden vrienden, familie en hulpverleners belangrijke hulpbronnen voor meer levenskwaliteit en een positieve ontwikkeling.



# Vergroot je veerkracht

## Perspectief bij verandering

### *Nadenkmoment voor jezelf en jouw verhaal*

✚ Welke steun heb jij gekregen bij jouw ingrijpende verandering in je leven /verlies

---

---

---

---

---

✚ Welke steun heb jij gevraagd bij jouw verlies?

---

---

---

---

---

✚ Wat maakt het lastig om steun te vragen? (denk hierbij ook aan je belemmerende overtuigingen)

---

---

---

---

---

✚ Welke steun bied jij een ander bij zijn of haar verlies?

---

---

---

---

---

✚ Wat gebeurt er met je als je steun niet wordt aanvaard?

---

---

---

---

---

✚ Ruimte voor jouw verhaal

---

---

---

---

---

# Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

## Secure Base

Een Secure Base is een persoon, plaats, doel of object dat ons een gevoel van bescherming, veiligheid en zorg verschaft.

Het biedt een bron van inspiratie, energie en uitdaging voor onderzoek, aangaan van risico's en het zoeken naar nieuwe wegen.

- George Kohlrieser-

### OPDRACHT:

- Wie of wat waren belangrijke secure bases toen je opgroeide?
- Hoe leerde je omgaan met teleurstelling, tegenslag en verlies en welke secure base ondersteunde daarbij?
- Wie en wat zijn op dit moment in je leven belangrijke secure bases?
- Wat doe jij om de relatie met je secure bases gezond en in balans te houden

# Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

## Wat wil ik nu eigenlijk?

Om de juiste hulp te kunnen vragen is het belangrijk dat je ook je eigen gevoel, behoeftes en verlangens helder hebt.

## Zelfonderzoek: Wat gaat er in mijn hart om?

Deze oefening doe je alleen voor jezelf. Zelfonderzoek onthult wat er in je hart omgaat. Het maakt ook dat je in spiritueel opzicht zelfbewuster wordt.

Vul minstens twee van de volgende zinnen aan; kies daarvoor zinnen die je het meeste raken:

- Mijn hoofd is de laatste tijd vol van:

---

---

---

---

- Ik zou tekeer willen gaan over:

---

---

---

---

- Wat er langzaam in mij doodbloedt is:

---

---

---

---

- Mijn geloof wordt uitgedaagd, omdat:

---

---

---

---

# Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

➤ Ik huil om:

---

---

---

---

➤ Ik moet bevrijd worden van

---

---

---

---

➤ Ik word verlamd door:

---

---

---

---

➤ Ik raak verbitterd door :

---

---

---

---

➤ Ik ben het meest bang om de controle te verliezen over:

---

---

---

---





# Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

## Notities en Inzichten module 5.

# Vergroot je veerkracht

Perspectief bij verandering

## Notities en Inzichten module 5<sub>4</sub>