

OEFENING NAV SESSIE 2

Maak je eigen Veerkracht Plan

Veerkrachtige mensen gaan om met de uitdagingen in het leven door persoonlijke hulpbronnen te gebruiken zoals: sociale steun, strategieën om uitdagingen het hoofd te bieden, wijsheid (innerlijk inzicht) en oplossingsgerichte acties.

Deze oefening helpt je om je veerkracht-bronnen te identificeren en te verzamelen zodat je een persoonlijk veerkracht plan kunt maken. Hiermee kun je effectief op toekomstige uitdagingen en lastige situaties reageren.

Deel 1: Veerkrachtbronnen uit het verleden.

STAP 1

Haal een recent voorbeeld van eigen veerkracht voor de geest. Denk aan een moment wanneer je een uitdaging of een tegenslag overwon. Misschien was je ziek, heb je negatieve feedback gekregen op je werk of had je een lastig moment met een vriend of familielid.

Beschrijf de situatie hieronder:

STAP 2.

Kijk vervolgens naar onderstaand schema: **Bijlage A mijn veerkrachtbronnen uit het verleden**

Identificeer ondersteuning van mensen om je heen.

Welke mensen in je leven zorgden ervoor dat je bleef staan toen het makkelijker was om te vallen?

Heb je, bijvoorbeeld, een oude vriend om gebeld, of een leraar hulp gevraagd, of was er misschien een ouder of grootouder die je een hart onder de riem stak of advies gaf?

Noteer bij wie je aanklopte voor steun in het vakje linksboven van bijlage A.

Hulp waardoor je overeind bleef	Strategieën waarmee je in beweging bleef
Wijsheden die je troost en hoop gaven	Oplossingsgericht gedrag dat je toonde

Bijlage A mijn veerkrachtbronnen uit het verleden

STAP 3

Identificeer strategieën

Welke strategieën en acties heb je gebruikt om met negatieve gedachten of gevoelens om te gaan die een resultaat waren van de tegenslag? Ging je, bijvoorbeeld, mediteren, of heb je je gericht op dingen om dankbaar voor te zijn, ben je gaan wandelen, ben je muziek gaan luisteren en heb je hard mee gezongen enz. enz.

Noteer deze strategieën en acties in het vakje rechtsboven van Bijlage A.

STAP 4

Identificeer Wijsheden

Welke 'wijsheden' hebben je geholpen om terug te veren van tegenslag? Met wijsheid gaat het hier om inzichten waar je je aan vast kunt houden. Die inzichten die je opdoet uit teksten van liedjes, uit boeken, uit gedichten, uitspraken van beroemde of helemaal geen beroemde mensen of uit je eigen ervaring.

Noteer je wijsheden in het vakje linksonder van Bijlage A.

STAP 5

Identificeer je oplossingsgerichte gedrag en acties

Welke oplossingsgericht gedrag liet je zien waarmee je actief kon omgaan met het probleem?

Bijvoorbeeld, ging je op zoek naar oplossingen, ging je nieuwe informatie zoeken, ging je een plan maken, ging je je mening ventileren of ben je anderen om hulp gaan vragen?

Noteer je oplossingsgerichte acties in het vakje rechtsonder van Bijlage A.

Deel 2: Mijn Veerkracht Plan

STAP 6

Een moeilijke situatie in het heden

Beschrijf hieronder een tegenslag of moeilijke situatie waar je nu mee te maken hebt.

STAP 7

Je Veerkracht Plan uit het verleden aanpassen aan de huidige situatie

Als je kijkt naar de sociale ondersteuning, de wijsheden, strategieën en oplossingsgerichte acties die je in het verleden hebben geholpen, dan kun je nu gaan bepalen hoe je deze, of vergelijkbare bronnen, je op een zelfde manier kunnen helpen in de huidige situatie die je hierboven bij Stap 6 hebt beschreven.

Pak je ingevulde bijlage A er nog eens bij en noteer die vaardigheden, ondersteuning, strategieën en wijsheden die opnieuw voor je zouden kunnen werken in je blanco Veerkracht Plan (zie Bijlage B).

Gun jezelf wat ruimte hier dat je de zelfde types van sociale ondersteuning, strategie, wijsheid en oplossingsgericht gedrag waar nodig kunt aanpassen aan je huidige situatie. Bijvoorbeeld, je gaat naar je manager i.p.v. je ouders als het gaat om een werk-gerelateerd probleem.

Voor een voorbeeld van een ingevuld Veerkracht Plan zie Bijlage C.

Bijlage B: mijn veerkrachtbronnen uit het heden

Hulp waarmee je overeind kunt blijven	Strategieën waarmee je in beweging kunt blijven
Wijsheden die je troost en hoop kunnen geven	Oplossingsgericht gedrag dat kunt laten zien

Bijlage B: mijn veerkrachtbronnen uit het heden

Bijlage C: voorbeeld van een ingevuld Veerkracht Plan

Beschrijving van de moeilijke situatie: mislukte sollicitatie, heb de baan niet gekregen.

Hulp waardoor je overeind bleef	Strategieën waarmee je in beweging bleef
<p>Heb mijn partner Rob gebeld: 06 – etc. Heb mijn moeder gebeld: 06-etc.</p> <p>Heb een afspraak gemaakt met mijn therapeut: 06 – etc.</p>	<p>Ben gaan wandelen Heb wat gemediteerd en ademhalingsoefeningen gedaan Ben in de tuin gaan werken Heb mijn favoriete nummer keihard opgezet</p>
Wijsheden die je troost en hoop gaven	Oplossingsgericht gedrag dat je toonde
<p>Herinnerde dat iemand zei dat “je groeit van je fouten”.</p> <p>Heb een post-it met: “ik overleef dit ook nog wel” op de koelkast geplakt Gedacht wat ik de volgende keer anders kan doen en heb dit opgeschreven</p>	<p>Heb de sollicitatiecommissie opgebeld en gevraagd naar feedback Heb voor 3 nieuwe functies gesolliciteerd Heb sites bekeken met sollicitatie tips</p>

STAP 8

Voer je Veerkracht Plan uit

De volgende stap is om je Veerkracht Plan uit te gaan voeren. Dat doe je door een volgorde te gaan maken van je verschillende hulpbronnen (sociale ondersteuning, strategieën, wijsheden en oplossingsgerichte acties). Welke is het makkelijkst realiseerbaar? Begin met deze.

Zet een nummer 1 voor de eerste hulpbron/actie die je wilt gebruiken. Ga hiermee door totdat je alle bronnen, wijsheden, strategieën en acties van een nummer hebt voorzien.

Neem vervolgens actie door te beginnen met nummer 1 van je schema en ga door totdat je ze allemaal gedaan hebt en je merkt dat je moeilijke situatie positief is beïnvloedt of dat je meer grip voelt op de situatie. Je kunt tussentijds ook nieuwe hulpbronnen toevoegen.

Deel 3: Evaluatie

STAP 9

Evalueer je Veerkracht Plan

Hierbij kun je jezelf de volgende vragen stellen om je plan (de volgende keer) zo effectief mogelijk te laten zijn:

- Hoe was het voor je om je veerkracht plan uit te voeren? Hielp het je om terug te veren?
- Welke bronnen/vaardigheden/wijsheden/activiteiten hielpen je het meest? Waarom?
- Welke bronnen/vaardigheden/wijsheden/activiteiten hielpen je het minst? Waarom?
- Heb je geen enkele hulpbron gebruikt? Zo ja, hoe komt dat?
- Is er iets wat je zou willen toevoegen aan je Veerkracht Plan?
- Zijn er ook andere gebieden waar dit Veerkracht Plan van nut zou kunnen zijn? Hoe het dingen voor je zou kunnen verbeteren?

Misschien lijkt deze oefening wat gekunsteld, te makkelijk, of juist te ingewikkeld.

En denk je misschien: moet dít mijn veerkracht vergroten?!

Klik niet te snel weg!

Je zult merken dat wanneer je ermee aan de slag gaat (en het niet bij een keer laat) er langzaam krachtige veranderingen gaan optreden in de manier waarop je dingen denkt, voelt en doet. Je leert jezelf beter kennen en vindt nieuwe manieren om met (uitdagende) situaties om te gaan.

Veerkracht is het vermogen om je aan te passen bij tegenslag, bij een tragedie, dreiging of stressvolle omstandigheden.

Veerkracht is iets gewoons, niet iets ongewoons.

*Bij veerkracht gaat het er niet om of je het wel hebt of niet hebt;
iedereen heeft veerkracht in meer of mindere mate.*

*Veerkracht kun je vergroten als je je aanleert om helpende acties, gedachten
en gedrag in jezelf te verankeren.*

Al denk je misschien van niet, iedereen kan veerkrachtig zijn.