

## Hand-out bij activiteit 20: Gedijen bij veerkracht

FACTOR	Beoordeel jezelf van 1 tot 10, waarbij 1 altijd heel slecht en 10 altijd goed is	Wat zou jouw score met 1 tot 2 punten kunnen verhogen?	Hoe ga je dat precies aanpakken?
<b>PERSPECTIEF</b>			
<b>OPTIMISME</b>			
<b>HUMOR</b>			
<b>EMOTIONELE ZELFBEHEERSING</b>			
<b>ENERGIEBEHEER</b>			
<b>STEUN</b>			

PERSPECTIEF	<p><b>Het vermogen om dingen vanuit een andere kant of gezichtspunt te bekijken</b></p> <p>Als je afstand neemt van een situatie en/of deze vanuit een ander perspectief bekijkt, ben je in staat om tot een meer weloverwogen en realistische interpretatie van de situatie te komen. Dit kan weer van invloed zijn op je eerste gedachtes en gevoelens bij de situatie. In hoeverre heb je de neiging om zwart-wit te denken over situaties of mensen? En in hoeverre zie je het grotere plaatje?</p>
OPTIMISME	<p><b>Het vermogen om goede of positieve resultaten te verwachten.</b></p> <p>Een optimistische kijk op het leven heeft invloed op je welzijn en algehele veerkracht. Onderzoek toont aan dat optimisme verband houdt met meer tevredenheid over het leven. Het vermogen om tegenslagen als tijdelijk te zien, zorgt ervoor dat je er beter mee om kunt gaan. Je leert kiezen voor actie in plaats van uitstelgedrag en overdenken en krijgt vasthoudendheid bij het omgaan met problemen. Dit vergroot allemaal het vermogen om om te gaan met de uitdagingen van het leven.</p>
HUMOR	<p><b>Het vermogen om humor in te zien en humor te gebruiken om situaties te verlichten</b></p> <p>Humor helpt ons door de uitdagingen van het leven heen. Het vermogen om om jezelf te lachen en contact te maken met anderen door lachen, brengt onmiddellijke verlichtingen en lichtheid in een situatie en kan een ander perspectief geven. Onderzoek toont aan dat om echt tot bloei te komen in het leven, een verhouding van 3:1 van positieve tot negatieve emoties belangrijk is. Dit kan lastig zijn in moeilijke tijden. Het vinden van dingen die je opbeuren en aan het lachen maken, helpt dan om de stressniveaus omlaag te brengen. Recreatieve en leuke activiteiten zijn een essentiële manier om te ontspannen en spanning los te laten.</p>

<p>EMOTIONELE ZELFBEHEERSING</p>	<p><b>Het vermogen om impulsieve emoties en gevoelens te begrijpen en te beheersen</b></p> <p>Mensen die hier goed in zijn, vertonen kalmte onder druk en stress. Ze blijven helden nadenken en gefocust en hebben vaak een groter uithoudingsvermogen omdat er geen energie wordt verspild aan uitputtende emoties. Je hoofd koel houden als je onder druk staat en dingen niet laten escaleren als je wordt uitgelokt, is een fantastische vaardigheid die je kunt ontwikkelen door te leren je mindset te beheersen. Als je meer controle hebt over hoe je reageert, kan dat een enorme impact hebben op jezelf en anderen, vooral op de manier waarop je met moeilijkheden en uitdagingen omgaat.</p>
<p>ENERGIEBEHEER</p>	<p><b>Er zijn tal van dingen die je kunnen helpen je energieniveau op te bouwen en te behouden:</b></p> <p>Goed/gezond eten; gehydrateerd blijven; regelmatig pauzeren; bewegen; tijd doorbrengen in de natuur; goed ademen; mindfulness; naar muziek luisteren; lezen. Het is belangrijk om erachter te komen welke dingen jou helpen je batterij op te laden. Dit kunnen kleine dingen zijn die relatief weinig tijd kosten, maar wel een groot verschil maken in je vermogen om door te gaan als de druk hoog is. Negatieve gedachten en hoge stressniveaus hebben een duidelijke aanslag op je energie, dus is het essentieel om manieren te vinden om je mentaliteit en emotionele toestand goed te beheren.</p>
<p>STEUN</p>	<p><b>Voor steun zijn deze drie elementen het belangrijkste:</b></p> <p><b>Het vermogen om jezelf te ondersteunen en aardig te zijn voor jezelf</b> – je kunt je eigen grootste steun maar ook grootste vijand zijn. Leren hoe je jezelf kunt steunen is een belangrijk beginpunt. Een plek hebben waar je je kunt terugtrekken, privacy en tijd voor persoonlijke reflectie zijn essentieel.</p> <p><b>Het vermogen om anderen te ondersteunen</b> – Of het nu gaat om een kleine willekeurige daad van</p>

	<p>vriendelijkheid of om het ondersteunen van collega's of vrienden in moeilijke tijden – onderzoek toont aan dat het bieden van steun, naast een positief effect op de persoon die je steunt, ook een positieve invloed heeft op je eigen veerkracht.</p> <p><b>Het vermogen om anderen om hulp te vragen</b> – in welke mate voel je je veilig en gesteund (op werk/thuis)? Heb je ten minste één persoon bij wie je voelt dat diegene je volledig accepteert en begrijpt? Het is belangrijk om te erkennen dat hulp vragen aan anderen geen teken van zwakte is.</p>
--	---

**Resources:** Beyond Resilience Toolkit- nov-202-V2. Retrieved from: <https://we-are-beyond.com/wp-content/uploads/2020/11/Beyond-Resilience-Toolkit-2020.pdf> (April, 2023).