



# Hoe weerbaar ben jij?

Oersichtlik | September 2020

Hoe gaat het met jou {{voornaam}}?

Heb je een fijne vakantie gehad? Ben je lekker tot rust gekomen? Of liep het dit jaar allemaal iets anders? Misschien zijn je plannen in het duigen gevallen door de omstandigheden of ben je gewoonweg nog niet voldoende uitgerust. Hoe je situatie ook is ik hoop dat je je sterk genoeg voelt om ook in lastige omstandigheden het hoofd koel te houden. Vandaar het thema weerbaarheid.

Hoe beter het gesteld is met je weerbaarheid hoe sterker je kunt blijven staan, ook als het moeilijk wordt. De omstandigheden waar we op dit moment mee te maken hebben zijn zo anders dan we gewend zijn, het kan je helemaal van slag maken of je een ongerust gevoel geven over de toekomst.

Weerbaarheid heeft ook te maken met hoe goed jij jezelf kent en wat je van jezelf kunt vragen. Een ideale manier om hiermee aan de slag te gaan is door middel van de DISC analyse. Lijkt het je leuk om mee te doen aan de DISC trainingsdag van 22 september as? Geef je dan gauw op, er zijn nog plekken beschikbaar. Lees hier meer over deze dag.

Veel leesplezier en heel graag tot ziens bij een training, workshop, cursus of persoonlijke coaching.

Groetjes,  
Johanna



Psychisch

## Mentale weerbaarheid maakt je sterker

Nu de wereld plotseling volledig in de ban is van het coronavirus merk je bij jezelf en bij anderen hoe verschillend we hierop reageren. Welke invloed heeft de berichtgeving op jou? Ben je mentaal weerbaar om om te gaan met tegenslagen en veranderingen? Kun jij je werk nog doen zoals je dit graag zou willen? Durf jij jouw mening te geven en te staan voor wat je ervan denkt?

Als je mentaal weerbaar bent, betekent dit dat je de veerkracht hebt om tegenslag op te vangen. Er zijn flink wat theorieën rondom mentale weerbaarheid, die eigenlijk allemaal zeggen dat een hoger energieniveau en positieve emoties bijdragen aan je mentale weerbaarheid. En daarin zijn zogenaamde **persoons- en werkgebonden hulpbronnen** belangrijk.

### Persoonlijke hulpbronnen zijn:

- hoop
- optimisme
- veerkracht
- zelfeffectiviteit

### Werkgebonden hulpbronnen zijn:

- autonomie en regelmatigigheden
- steun
- activiteiten die bijdragen aan groei en ontplooiing

Zijn deze hulpbronnen op orde en spelen er niet teveel kwetsbaarheidfactoren, zoals aanleg voor een psychische ziekte of een slechte werksfeer, dan ben je mentaal weerbaar.

### Hoe is jouw mentale weerbaarheid?

Investeren in de hulpbronnen is dus de manier om jezelf mentaal weerbaarder te krijgen. Met de volgende voorbeeldvragen kun je in kaart brengen hoe je er voor staat en op welke gebieden er ruimte voor verbetering is:

Hoe lang heb je nodig om bij te komen na inspanning thuis of op je werk?

Hoe hoog ligt de lat bij wat je doet?

Weet jij welk doelen je wilt bereiken in je leven?

Hoe lukt het erop te vertrouwen dat je deze doelen blijft halen?

Wat is je plan als je je doel niet haalt?

Hoe ga je om met beperkingen en tegenslagen?

Hoe zit het met het vertrouwen in jezelf en in anderen?

Moet je veel van jezelf?

Kun je problemen loslaten in je vrije tijd?

Heb je voldoende ruimte om jouw werk op een manier te kunnen doen die bij jou past? Wat zou nog meer helpen?

Heb je voldoende steun van je partner, familie, vrienden, collega's? Wat zou nog meer helpen?

Helpt of remt de sfeer thuis of op je werk bij het uitvoeren van je taken? Wat zou hierin helpen?

Welke activiteiten vind je het meest interessant? En wat zou het nog interessanter maken?

Welke soort activiteiten geven jou energie?

Welke zaken zijn belangrijk in jouw leven?

Doe je hier genoeg van?

Wat zou helpen om hier meer mee te doen?

Deze vragen kunnen je helpen om zicht te krijgen op wat je nodig hebt. In onzekere omstandigheden is het goed om voor jezelf een stevige basis te creëren en ervoor te zorgen dat je hierop terug kunt vallen als het (te) zwaar wordt voor jou alleen.

Vraag hulp als het niet alleen lukt! Ieder heeft zijn eigen unieke talenten, maak er gebruik van zou ik zeggen ;)

## ZELFLIEFDE

Ik heb mij lief  
Omdat ik ben  
Niet om wat ik weet of kan  
of wie ik ken

Ik heb mij lief  
Want ik mag zijn  
In al mijn vreugde  
Met al mijn pijn

Heb ik mij lief.

ROOS STREUMER

### Kenmerkende aspecten van weerbaarheid:

- het beschikken over zelfvertrouwen
- verbaal kunnen opkomen voor jezelf
- gevoel (her)kennen en verwoorden
- je kunnen inleven
- conflicten kunnen oplossen
- groepsdruk weerstaan
- hulp durven vragen en geven
- bedreigende situaties kunnen beoordelen

Iemand die weerbaar is houdt rekening met de ander, is empathisch en respecteert de grenzen van de ander. Weerbaarheid heeft betrekking op de relaties tussen mensen en is in principe iets dat aangeleerd kan worden. Sommige mensen hebben het van nature, maar waar dat niet het geval is, kan dat getraind worden.

Praktisch

### Hoe verhoog je je weerbaarheid?

1. Fouten maken mag, wees minder streng voor jezelf en vergeef jezelf en anderen hun fouten
2. Geef jezelf complimenten en benoem (of schrijf op) wat er goed gaat
3. Neem je eigen mening serieus en accepteer dat niet iedereen het met jou eens is
4. Durf af te wijken van wat anderen normaal vinden maar niet past bij jou
5. Ga op zoek naar gelijkgestemden en investeer in een relatie met een paar goede vrienden/vriendinnen
6. Blijf in jezelf geloven ook al is alle vaste grond onder je voeten vandaan geslagen
7. Probeer kleine overwinningen in herinnering te nemen (wat is je gelukt)
8. Stop met piekeren, ga praktisch aan de slag en vraag hulp bij dingen die je moeilijk vindt
9. Reken af met de stemmetjes in je hoofd die zeggen dat je het niet waard bent of dat je het toch niet kunt
10. Besteed meer tijd aan dingen waar je goed in bent en waar je plezier uit haalt



Filmpje: Nick Vujicic, de man zonder armen en benen als levend voorbeeld hoe hij ondanks zijn omstandigheden een fantastisch voorbeeld is voor ieder die worstelt met tekortkomingen

### Weerbaar

*Laat mij niet bidden om gevrijwaard te worden voor gevaren maar om ze zonder vrees tegemoet te treden.*

*Laat mij niet vragen dat mijn pijn verzacht wordt, maar dat ik de moed zal hebben om haar te doorstaan.*

*Laat mij niet zoeken naar bondgenoten op het slagveld van het leven, maar laat mij vertrouwen op mijn eigen kracht.*

*Laat mij niet in angstige vrees smeken om gered te worden, maar hopen op het geduld en de rust om mijn vrijheid te winnen.*

*Geef mij dat ik geen lafaard zal zijn, die alleen in voorspoed Uw genade voelt; maar laat me het houvast van Uw hand voelen in mijn mislukkingen.*

R. Tagore



## Noteer vast in je agenda...

### 22 september 2020 Trainingsdag DISC

'Ontdek wie je bent, wat je kunt en wat je wilt'

Opgave kan hier <https://it-oersicht.nl/Contact/>

Nieuwsbriefabonnees krijgen 10% korting

### 30 september, 14 en 28 oktober 2020

les 4,5,6 Orden je leven, Bethel Drachten

Thema: administratie en financiën

(opgave om mee toe doen: [johanna@it-oersicht.nl](mailto:johanna@it-oersicht.nl))

### 8 oktober 2020 Workshop 'Rust in je huis=rust in je hoofd'

19:30 Bibliotheek Drachten

### 11 februari 2021 Workshop 'Rust in je huis=rust in je hoofd'

20:00 Vrouwen van NU, Eelde

### 5 maart 2021 Workshop 'Ontspullen'

10:00 Vrouwen van NU, Peize

Wil je ook een training of workshop boeken voor een thema-avond of zoek je een spreker ?

Klik hier voor onderwerpen en meer info

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u [johanna@it-oersicht.nl](mailto:johanna@it-oersicht.nl) toe aan uw adresboek.