

OVERKOP ZWVL

Self
care

DIT BOEKJE IS EIGENDOM VAN:

INHOUD

HOOFDSTUK 1

OVER STRESS EN MINDFULNESS

- Psycho-educatie rond de thema's
- Nu zelf aan de slag!
 - Bodyscan
 - 5-4-3-2-1 mindfulness

→ Ken jij de balkmetafoor al?

HOOFDSTUK 2

OVER EXPRESSIEVORMEN

- Psycho-educatie rond het thema
- Nu zelf aan de slag!

Muziek, beeld, drama en beweging! →

HOOFDSTUK 3

OVER COPING EN SOCIALE STEUN

- Psycho-educatie rond de thema's
- Nu zelf aan de slag!

→ We spreken ook over sport en beweging!



HOOFDSTUK 4

OVER PIEKEREN

- Psycho-educatie rond de thema's
- Nu zelf aan de slag!

Ken jij het ABCDE-model al? →

INHOUD

HOOFDSTUK 5

OVER ZELFBEELD EN INNERLIJKE CRITICUS

- Psycho-educatie rond de thema's
- Nu zelf aan de slag!

Zelfbeeld? Zelfconcept? Zelfwaarde? Ideale zelf? ↩

HOOFDSTUK 6

OVER EMOTIES EN EMOTIEREGULATIE

- Psycho-educatie rond de thema's
- Nu zelf aan de slag!

↪ Hoe ga jij om met jouw emoties?

HOOFDSTUK 7

OVER TOEKOMSTPERSPECTIEF

- Psycho-educatie rond de thema's
- Nu zelf aan de slag!

We spreken ook over motivatie! ↩



DIT BEN IK!

MIJN NAAM IS:

ZE NOEMEN ME OOK WEL:

DIT IS MIJN FAVORIETE
FILM/SERIE

DIT IS MIJN FAVORIETE
NUMMER

DIT MAAKT ME GELUKKIG

1 _____

2 _____

3 _____

IK KAN ECHT NIET ZONDER

IK WORD CHAGRIJNIG VAN

MIJN ULTIEME DROOM IS

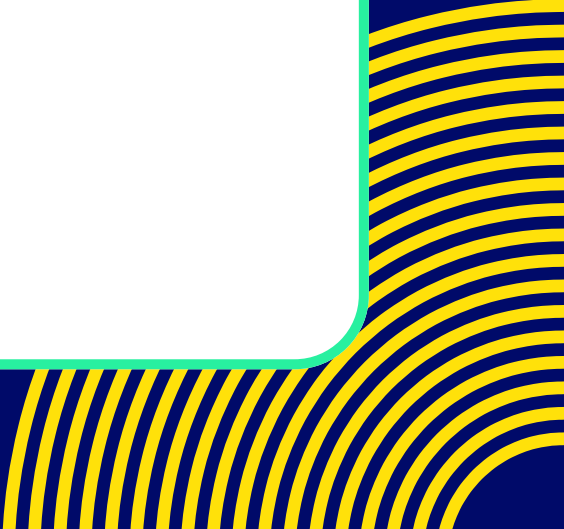
MIJN FAVORIETE PLAATS IS

DIT BEN IK!



ZO ZIE IK ERUIT

TEKEN JEZELF HIERONDER



TEKEN

DRIE DINGEN



waarvoor je dankbaar bent vandaag

Three hand-drawn, irregular blue-outlined boxes arranged in a triangular pattern. The top-left box contains a blue circle with the number '1'. The top-right box contains a blue circle with the number '2'. The bottom box contains a blue circle with the number '3'. At the bottom right of the entire form, there are two parallel red diagonal lines slanted downwards from left to right.



**GELUK
BEGINT BIJ
JE EIGEN
GEDACHTEN
EN WAT JE
TEGEN
JEZELF ZEGT
ELKE DAG**

HOOFDSTUK 1

over stress en mindfulness

Hoe blijf jij in balans?

Stress is iets wat we allemaal kennen. Het kan voelen alsof je een plank bent die steeds zwaarder belast wordt. Soms is het lastig om dat gewicht te dragen, maar er zijn manieren om sterker te worden en **weer in balans te komen**. In dit hoofdstuk leer je wat stress is, waar je het in je lichaam voelt, en hoe je gedachten daar invloed op hebben.

Ook ontdek je hoe **mindfulness** en **meditatie** je kunnen helpen om rustiger te worden, je hoofd leeg te maken en beter om te gaan met wat je belast.

Met de oefeningen ontdek je wat jou helpt om stress los te laten en hoe je zelf aan die balans kunt werken. Klaar om meer rust en controle te vinden? Laten we beginnen!



PSYCHO- EDUCATIE



OVER MINDFULNESS EN STRESS

Ken jij **Vipassana**? Dit is een vorm van meditatie die zijn oorsprong vindt in het boeddhisme. Je kan Vipassana vertalen als 'helder zien'. Je gaat daarbij alle **veranderingen in lichaam en geest** proberen waarnemen **zonder oordeel**.

De westerse variant staat bekend als '**mindfulness**'. Net zoals Vipassana meditatie kan je mindfulness vertalen als een soort van **opmerkzaamheid**, een soort **aandachtigheid**.

Bij mindfulness probeer je te focussen op één ding tegelijk, waarbij je bewust je aandacht geeft aan dat bepaald iets, in het hier en nu. Ook hier probeer je deze zaken waar te nemen zonder oordeel en laat je de gedachten komen en gaan op hun eigen ritme.

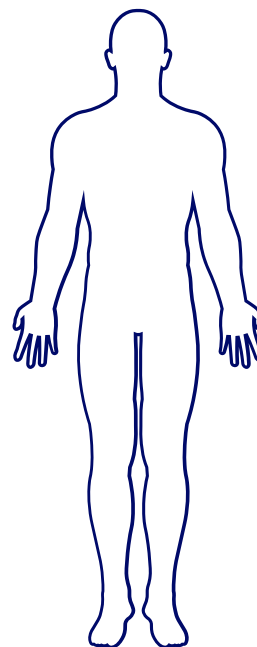
Stress komt voor wanneer je ingeschatte draaglast (de hoeveelheid druk je ervaart op je schouders) groter blijkt te zijn dan je ingeschatte draagkracht (de hoeveelheid druk dat je zelf kan dragen). Dit hoeft niet altijd negatief te zijn!

Op de volgende pagina leggen we stress uit aan de hand van een metafoor.

NU ZELF AAN DE SLAG!

Waar voel je stress in jouw lichaam?

Waar in je lichaam ervaar je die stress?
Weet je niet hoe je dit kan verwoorden?
Duid het aan op de prent hiernaast!



Welke gedachten geven jou stress?

Schrijf ze neer in de tekstballonnetjes.

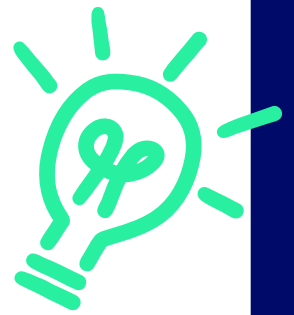


Hoe intens zijn deze gedachten voor jou?

Geef de bovenstaande gedachten een cijfer van 0
(geen impact) tot 5 (extreme impact op functioneren).

BALKMETAFOOR

PSYCHO-EDUCATIE



STRESS?

We verduidelijken het concept even met **een metafoor**. Iedereen heeft zijn **eigen balk** (jouw **draagkracht**) met daarop de **aspecten in jouw leven die wegen** op deze draagkracht, zoals bepaalde levensdomeinen, je relaties, bepaalde gebeurtenissen, en zo verder. Al deze blokken samen vormen jouw **draaglast**. En deze lasten verschillen in gewicht, de ene vraagt meer draagkracht dan de andere. Daarom kan de balk op de ene plek **kwetsbaarder** zijn dan op de andere.

Maar als de **draaglast groter en zwaarder** wordt dan de **draagkracht** dan kan de balk gaan **barsten** of zelfs **breken**.

De oplossing? Allereerst gaan we opzoek naar wat de balk kan lijmen, de **lijm is de eerste hulp**. Wat kan je doen om de eerste **crisis** te **verhelpen**? Daarna kan je **steunpilaren** gaan zoeken om jouw balk te **ondersteunen**, om te **voorkomen** dat de balk weer zou breken.



NU ZELF AAN DE SLAG!

Wat helpt jou om deze stress te verlichten?

Wat doe je om jouw stress te verminderen? (steunpilaren)

Wat zou je nog kunnen doen om de stress te verlichten?

Wat kan je nog uitproberen?

Maak hieronder jouw eigen balkmetafoor

Hierbij plaats je op de balk jouw draaglasten en onder de balk jouw steunpilaren. Je kan eventueel ook je kwetsbaarste punt aanduiden in de balk en waar hij al aan het barsten is.

draaglasten

*draagkracht
de balk*

steun

PSYCHO- EDUCATIE

STRESS EN MINDFULNESS

WAT HEEFT ER INVLOED OP ONS STRESS-LEVEL?

* Verandering

Hoe groter de verandering is, hoe groter de stress zal zijn. Deze impact kan negatief zijn, maar ook neutraal of zelfs positief. Stress hoeft dus niet noodzakelijk negatief te zijn.

* Beheersbaarheid

De mate waarin je gelooft een invloed uit te kunnen oefenen op de gebeurtenis. Heb je invloed op het ontstaan, op het voortbestaan, het stoppen of verwijderen en op de gevolgen van de gebeurtenis?

* Voorspelbaarheid

Weet je waaraan je toe bent? Kan je de gevolgen overzien of voorspellen?

* Ambigüiteit

Ook ambigüiteit, tegenstrijdigheid, heeft een impact op jouw stresservaring. Als een gebeurtenis een dubbelzinnig karakter heeft, dan weet die persoon niet goed waar hij of zij aan toe is.

WAT IS HET EFFECT VAN MINDFULNESS

Allereerst werkt het stressreducerend, maar het zou ook klachten bij depressie, angst, pijn en slaapproblemen verminderen.

Daarnaast boost het ook jouw concentratievermogen. Over het algemeen staat meditatie dus in voor een verhoogde quality of life.

NU ZELF AAN DE SLAG!

RELAXATIE

Probeer zelf eens een bodyscan uit!

Naast mindfulness bestaan er nog andere methodieken, zoals relaxatie. Zo bestaat er bijvoorbeeld **progressieve spierrelaxatie**. Het is een methodiek waarbij je jouw spieren één voor één gaat opspannen, vasthouden en dan weer ontspannen, om op deze manier meer controle te krijgen over spierspanning en loslaten.

Een concreet voorbeeld van relaxatie is de **Bodyscan**. Via de QR-code kan je een bodyscan relaxatieoefeningen doen, samen met ons! Daarnaast kan je ook op het internet voorbeelden vinden van zo een bodyscan.



MEDITATIE

Probeer zelf eens een mindfulnessoefening!

De 5 - 4 - 3 - 2 - 1 methodiek is een heel makkelijke meditatie oefening.

Het gaat als volgt:

- eerst benoem je **5** dingen die je **ziet**
- dan benoem je **4** dingen die je kan **voelen**
- daarna **3** dingen die je kan **horen**
- dan benoem je **2** zaken die je kan **ruiken**
- en tot slot benoem je **1** ding die je kan **proeven**.

Het kan zijn dat er gedachten in je opkomen, dit is niet erg maar probeer steeds terug te keren naar de oefening.



**I WILL NOT
STRESS
OVER
THINGS
THAT ARE
OUT OF MY
CONTROL**

**IK GA NIET STRESSSEN OVER ZAKEN
WAAROVER IK GEEN CONTROLE HEB**

HOOFDSTUK 2

over expressievormen

Jezelf uiten, meer dan woorden alleen

Soms is het moeilijk om precies te zeggen wat je voelt. Woorden schieten tekort, of je weet niet eens waar je moet beginnen. Gelukkig zijn er andere manieren om jezelf te uiten! Met kunst, muziek, beweging kun je dingen laten zien, horen of voelen die je niet in woorden kunt uitleggen.

In dit hoofdstuk leer je hoe **expressie** niet alleen creatief is, maar je ook kan helpen **om beter voor jezelf te zorgen**.

Zin om het te proberen? Laten we creatief worden!

PSYCHO- EDUCATIE



OVER EXPRESSIEVORMEN

EXPRESSIEVORMEN?

Ken jij **action painting**? Dit is een manier van schilderen in de Amerikaans en Europese abstracte expressionistische kunst. Net zoals poëzie of het schrijven van muziek, kan action painting dienen als **uitlaatklep**, aangezien je jouw innerlijke gevoelens met vrije bewegingen op je schilderblad kan uiten.

Deze manier van schilderen geeft je de ruimte om te **experimenteren** met **expressieve gebaren**, denk maar aan het spatten, druipen of gieten van verf. Opvallend is dat action painting niet focust op het resultaat, maar op het **dynamisch proces**.

Maar er bestaan nog zoveel andere creatieve manieren om gevoelens, gedachten en visies tot uiting te brengen. Je kan ze onderverdelen in 4 categorieën: **muzikale** expressie, **beeldende** expressie, **dramatische** expressie en **bewegings**expressie, ook wel de expressievormen genoemd.

MUZIEK

Muzikale expressievormen maken ruimte om wat in je zit naar de buitenwereld te **vertalen**, aan de hand van het **maken van muziek** met **instrumenten** of je **stem**, het spelen met **ritmes**, maar ook bijvoorbeeld door te **rappen**.

BEELDEN

Je kan jouw gevoelens en gedachten ook vertalen in **beeld**, hierbij ga je jezelf uitdrukken door bijvoorbeeld te **knutselen**, te **schilderen**, te **tekenen**, te **kleien** en nog zoveel meer! **Fotografie** en het maken van **films** horen bijvoorbeeld ook thuis in deze categorie.

DRAMA

Het brengen van **poëzie** en **toneel** kan ook het podium bieden voor het uiten van gevoelens en gedachten. Er bestaan heel wat dramatische expressievormen die hiervoor kunnen instaan, zoals **woord** (bijvoorbeeld poëzie) **voordragen, drama, toneel spelen en improvisatie**.

BEWEGING

En tot slot heb je de vormen die gekenmerkt worden door **beweging**. Hierbij ga je je gevoelens en gedachten tot uiting brengen met jouw **lichaam** als **instrument**. De meest voor de hand liggende vorm hierbij is **dans**, maar ook hier kan je creatief zijn met de mogelijkheden!

NU ZELF AAN DE SLAG!

Welk liedje verwoordt jouw gevoel?

Ken je zo een liedje dat bijna
perfect weergeeft hoe jij je
voelt?

Maak een moodboard over hoe je jou voelt!

Een moodboard is een soort
collage waarbij je aan de hand
van knipsels uit magazines,
kranten, online prenten, etc.
een totaalbeeld maakt van hoe
je jou voelt.

Neem er een blad papier bij en
maak jouw eigen moodboard!
Op de volgende bladzijde is er
extra plaats voorzien.

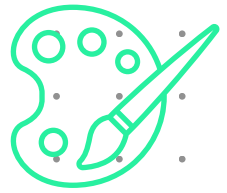
Schrijf een brief naar je jongere zelf.

Hoe zou jij je jongere zelf troosten rond een lastige
gebeurtenis, vanuit hoe je nu in het leven staat?

Op de volgende bladzijde is er extra plaats voorzien.



NOTES



PSYCHO- EDUCATIE

OVER EXPRESSIEVORMEN

WAAROM EXPRESSIEVORMEN GEBRUIKEN?

Creatieve manieren gebruiken om gedachten en gevoelens te vertalen is geen wondermiddel. Het werkt niet voor iedereen en het lukt misschien niet van de eerste keer (of de tweede, of de derde,...). Maar er zijn zeker voordelen, die je misschien wel kan overhalen om eens zo'n expressievorm uit te proberen.

→ Creatieve expressie is een heel krachtig middel om te dealen met jouw emoties en gedachten. Gevoelens zijn vaak onbewust of **te ingewikkeld om onder woorden te brengen**. Soms zijn ze ook te confronterend om uit te spreken of neer te schrijven. Met expressie als kunst kan je ze naar buiten brengen in een **alternatieve vorm**. De expressievormen kunnen ook dienen om ze van op een **veilige afstand** te verwerken. Het kan **opluchting** bieden, zonder met je voeten midden in die confrontatie te moeten staan.

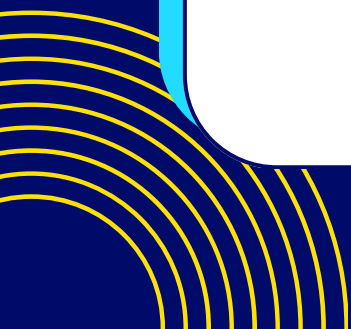
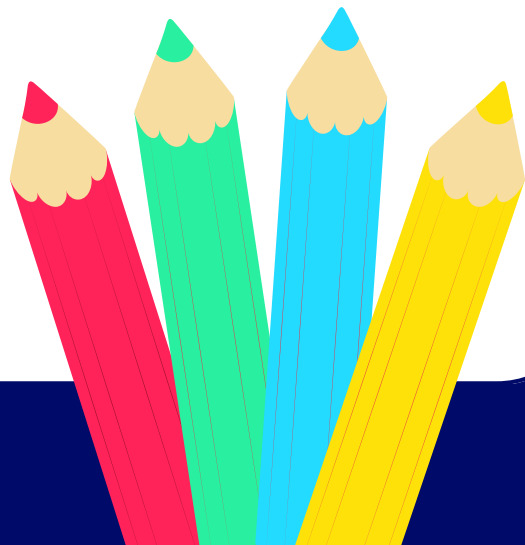
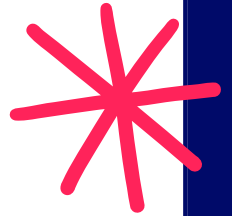
→ De expressievormen kunnen ook dienen als vorm van **communicatie**. Zo kan je de buitenwereld laten weten hoe je je voelt rond een bepaald thema, zonder dat je het letterlijk hoeft uit te spreken. Kunst en artistieke expressie hebben ook de macht om **taboe** en **censureren** te omzeilen. In dit speelveld heeft iedereen recht op vrije meningsuiting en is er geen juist of fout.

→ En tot slot werkt creatieve expressie ook **stressreducerend**, het heeft een positieve invloed op het verminderen van stress. Maar de beleving van zelfexpressie aan de hand van creatieve methoden is **persoonafhankelijk** en dus voor iedereen anders. Wat voor jou werkt, werkt misschien niet voor de ander.

NU ZELF AAN DE SLAG!

Tekenen als uitlaatklep

Maak een tekening, schets, cartoon rond een thema dat jou bezighoudt.





*Ik zoek de weg in mijn eigen rommel
Soms ziek het nie meer zo goe voor me
We sorteren en we schommelen
Strijken glad en we verfrommelen*

*We vloeken "godverdomme"
Mo we vegen het onder de kast
Onder de lade van je zorgen*

*En de lade van balast
En we stapelen alles op zodat het in je garage past
En soms zoek je iets, ma vinjet nie
En jeddet nog ma just in jen handen gehad
Tlig voor je neus en het blinkt in het licht
Tstaat er al lang ma je ziedet nie meer
Ma ajet zoe wegpakken, zieje pas wa voor een
prachtig ding dat het is*

*Pak het vast, gooi het weg
Laat het los, laat het los
Ookal eddet zoveel moeite gekost, laat het los
Pak het vast, gooi het weg
Laat het los, laat het los
Ookal eddet een miljoentje gekost, laat het los*

Songtekst 'Rommel' van de Vlaamse artiest Brihang



HOOFDSTUK 3

over coping en sociale steun

Hoe blijf je sterk in moeilijke tijden?

Iedereen heeft wel eens te maken met moeilijke momenten. Hoe je daarmee omgaat, heet coping.

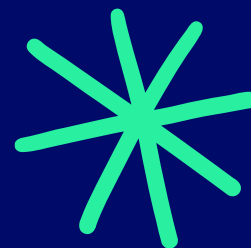
Soms los je problemen op door actie te ondernemen, en soms helpt het om je emoties te begrijpen en ermee om te gaan. Beide manieren kunnen je helpen, zolang ze goed voor je werken.

Ook steun van anderen kan een groot verschil maken. Denk aan vrienden, familie of zelfs een sportteam.

In dit hoofdstuk ontdek je hoe jij met lastige situaties omgaat en wie er voor jou klaarstaat als je steun nodig hebt. Met oefeningen leer je je coping beter begrijpen en ontdek je welke mensen om je heen jou kunnen helpen sterker te staan. Laten we kijken hoe jij het beste voor jezelf kunt zorgen!



PSYCHO- EDUCATIE



OVER COPING EN SPORT

COPING

Coping is de manier waarop je omgaat met iets, zoals een stressvolle gebeurtenis of moeilijke levensomstandigheden.

Dit kan zowel op het niveau van **gedrag** (iets wel of niet doen), als op niveau van **cognitie** (hoe je erover denkt). Er bestaan twee soorten coping: probleemgerichte en emotiegerichte coping.

PROBLEEMGERICHT

Hierbij ga je actie ondernemen om het probleem op te lossen.

Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat je veel stress hebt voor jouw verhuis, omdat je heel weinig tijd hebt. Een probleemgerichte copingsoplossing kan dan zijn dat je bijvoorbeeld jouw vrienden belt om hun hulp in te schakelen.

EMOTIEGERICHT

Hierbij ga je aan de slag met de emotionele gevolgen.

Zo kan je bijvoorbeeld bij een situatie die je erg verdrietig maakt bij jouw beste vriend aankloppen voor een goede babbel. Of in een stressvolle periode extra gaan sporten, als ontspanning.

PSYCHO- EDUCATIE

COPING EN SPORT

ADAPTIEVE EN NON-ADAPTIEVE COPING

Daarnaast kan je ook een onderscheid maken tussen adaptieve en non-adaptieve coping. Hierbij gaat het dan over het wel of niet aanpassen aan de (nieuwe) situatie.

→ Bij **adaptieve coping** zal je jezelf aanpassen aan de (vernieuwde) situatie.

→ Bij **maladaptieve coping** ga je dat juist niet doen, hierbij ga je dan vermijndend te werk.

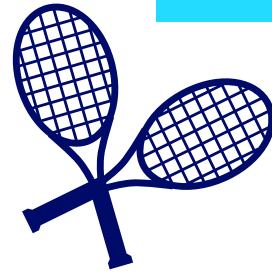
Zo kan je bijvoorbeeld nadat je vernomen hebt dat je ongeneeslijk ziek bent inzetten op emotiegerichte coping, waarbij je er open over babbelt met je vrienden en familie, je naar de psycholoog gaat, er zo veel mogelijk aan doet om zo lang mogelijk goed te blijven, etc. Maar je kan evengoed grijpen naar alcohol of drugs om zo, door misbruik van middelen, je problemen en emoties van je weg te duwen.

SPORT ALS COPING

Sport kan een adaptieve manier zijn om om te gaan met stress. Net zoals een andere hobby. Hierbij spreken we dan vooral over **emotiegerichte coping**. Indien het sporten je helpt bij het verhelpen van de stressor, dan is er sprake van **probleemgerichte coping**. Denk maar bijvoorbeeld aan revalidatieoefeningen na een ongeluk.

PSYCHO- EDUCATIE

SPORT



Bewegen is op alle leeftijden belangrijk, zowel voor je lichaam als voor je geest. Dit zijn de voordelen, volgens Gezondleven.be:

- beter slapen
- gezond gewicht
- betere bloeddruk (en bloedwaarden)
- minder kans op depressie en angst
- versterkt spieren, botten, hart, longen en evenwicht

Kinderen en jongeren

- betere sociale vaardigheden
- betere schoolresultaten
- sterkere ontwikkeling van de hersenen
- bij ADHD gunstig voor:
 - aandacht
 - sociaal en doelgericht gedrag

Volwassenen

- betere concentratie en beter geheugen
- minder kans op
 - diabetes type 2
 - osteoporose
 - hart- en vaatziekten
 - kankers



Bewegen hoeft niet per se door te sporten! Je kan jezelf bijvoorbeeld aanzetten om wat meer te voet of met de fiets te gaan, in plaats van de auto/bus te nemen.

Tip: Je kan ook kiezen voor yoga, waarbij je jou naast het fysieke ook op het geestelijke en spirituele richt. Bij yoga staat je ademhaling centraal, je leert er bewust omgaan met hoe je ademt en wat het met je doet.

PSYCHO- EDUCATIE



OVER SPORT EN BEWEGING

- * Zit **minder** lang **stil** én **beweeg** meer. Ga elke 30 minuten eens rechtstaan.
vb: Zet je wekker om recht te staan en te bewegen.
- * Zet stap voor stap: **haalbare doelen**. Je hoeft geen marathon te lopen.
vb: Daag jezelf uit om elke dag een kleine wandeling te maken.
- * Ga elke dag voor een **gezonde mix** tussen lichte en matige inspanningen.
Probeer daarnaast ook minimum één zware inspanning te doen per week.
vb: Ga met de fiets in plaats van de auto, neem de trap in plaats van de lift,...
- * Heb **aandacht** voor de **kansen** om meer te bewegen i.p.v. te zitten.
vb: Ga rechtstaan of loop rond tijdens het herhalen van je leerstof.
- * Ruil minder gezonde keuzes in voor **gezonde alternatieven**.
vb: Maak een wandeling na het werk in plaats van meteen in de zetel te hangen.
- * Ga voor de activiteiten die je **graag doet**.
vb: Loop je niet graag? Kies voor een toertje fietsen of zwemmen.
- * **Denk** vooruit en maak een **plan** (Wat? Wanneer? Waar? Met wie? ...)
vb: Plan wanneer je wat gaat doen, zorg dat je de juiste kleren/zaken meehebt.
- * Pas je **omgeving** aan, zodat je sneller naar de gezonde optie grijpt.
vb: Leg je sportschoenen in het zicht, zet je fiets voor de auto in de garage,...

‘Mens sana in coporus sana.’

Dit betekent: ‘een gezonde geest in een gezond lichaam’.

Bewegen is ook belangrijk voor jouw mentaal welzijn!

NU ZELF AAN DE SLAG!

Wanneer doe jij aan emotiegerichte coping?

Geef een voorbeeld van wanneer jij aan emotiegerichte coping doet.

Wanneer doe jij aan probleemgerichte coping?

Geef een voorbeeld van wanneer jij aan probleemgerichte coping doet.

Wanneer doe jij aan adaptieve coping?

Geef een voorbeeld van wanneer jij aan adaptieve coping doet.

Wanneer doe jij aan maladaptieve coping?

Geef een voorbeeld van wanneer jij aan maladaptieve coping doet.

NU ZELF AAN DE SLAG!

Wat doe je als je je ... voelt?

	(gelukkig)	_____
	(verdrietig)	_____
	(geïrriteerd)	_____
	(verliefd)	_____
	(bang)	_____
	(vermoeid)	_____

Orden de bovenstaande activiteiten hieronder.

Plaats de activiteiten van hierboven in de juiste kolom.

	Emotiegerichte coping	Probleemgerichte coping
Adaptieve coping	_____ _____ _____	_____ _____ _____
Mal-adaptieve coping	_____ _____ _____	_____ _____ _____

PSYCHO-EDUCATIE

SPORT EN SOCIALE STEUN



WAT IS SOCIALE STEUN?

Naast coping kan sociale steun een grote impact . Hierbij kan je drie soorten sociale steun van elkaar onderscheiden.

Ten eerste is er de **materiële sociale steun**. Hierbij spreken we dan over de steun die jouw sociale omgeving jou kan bieden op vlak van materiële zaken.

Bijvoorbeeld je ouders die je financieel bijstaan omdat je door je studies niet meer kan bijklussen als student. Of je beste vriendin die je avondeten komt brengen na een lange dag school of werk.

Naast materiële steun heb je ook **sociale steun op vlak van informatie**. Zo kan het zijn dat jouw ouders je helpen bij het invullen van je eerste belastingsbrief.

En tot slot heb je ook de **emotionele sociale steun**. Hierbij voel je je emotioneel gesteund door je sociale omgeving in een bepaalde situatie.

Zo is het altijd terecht kunnen bij een vriend of familielid voor een babbel een voorbeeld van emotionele sociale steun.

SPORT EN SOCIALE STEUN?

Bij het uitoefenen van een teamsport, of door te sporten met anderen (kan dus ook een individuele sport zijn), werk je aan jouw sociale contacten. En deze sociale contacten kunnen op hun beurt dan sociale steun bieden.

Dit betekent dat samen sporten ook kan instaan voor sociale steun en dus ook kan bijdragen aan jouw mentale gezondheid!

NU ZELF AAN DE SLAG!

Jouw sociale omgeving kan je opdelen in 3 groepen.

① JOUW STEUNGROEP

De mensen waarmee je je verbonden voelt en die je opzoekt bij bepaalde emoties.

② JOUW SYMPATHIE-GROEP

De mensen waarmee je goed kan opschieten.

③ ANDERE DUURZAME CONTACTEN

De mensen waarmee je meer oppervlakkige relaties hebt (zoals burens, klasgenoten).

MAAK JE EIGEN SOCIOGRAM

Een sociogram is een grafische weergave van de mensen rondom jou. Denk hierbij maar aan jouw familie, vrienden, collega's, hulpverleners...

Je geeft de mensen rondom jou een plaats in de cirkels. Hoe dichters naar het midden bij 'ik', hoe waardevoller deze connectie voor je is.



Tip : Je kan hierbij met kleuren werken. Zoals een kleur voor familieleden, schoolvrienden, ...



**BE THE REASON
SOMEONE FEELS
WELCOMED, SEEN,
HEARD, VALUED,
LOVED AND
SUPPORTED**

**WEES DE REDEN WAAROM
IEMAND ZICH WELKOM, GEZIEN,
GEHOORD, GEWAARDEERD,
GELIEFD EN GESTEUND VOELT**

HOOFDSTUK 4

over piekeren

Hoe stop je je eindeloze gedachten?

Ken je dat, je blijft maar denken en denken, en je hoofd wordt steeds drukker? Dat is piekeren. Het lijkt alsof je ergens over nadenkt, maar eigenlijk kom je nergens. Je maakt jezelf alleen maar onrustig en moe.

In dit hoofdstuk leer je wat piekeren precies is en hoe het verschilt van nadenken. Je krijgt tips en oefeningen om die eindeloze gedachten aan te pakken. Van een piekerkwartiertje plannen tot het opschrijven van je piekergedachten en het uitdagen van die gedachten met het ABCDE-model.

Met deze oefeningen leer je je hoofd rustiger maken en grip te krijgen op je piekergedachten. Klaar om wat ruimte in je hoofd te maken? Laten we beginnen!

PSYCHO- EDUCATIE



OVER PIEKEREN

WAT IS PIEKEREN?

Als mens denken we continu, in het dagelijkse leven. Het is een dagelijks proces dat ons in staat stelt om een antwoord te vinden op een bepaalde actie. Wanneer een stressor ontstaat gaan we nadenken om een gepaste oplossing te vinden, dit proces kan leiden tot een concrete actie. Wanneer spreken we dan over piekeren? Wanneer je niet tot een oplossing kan komen, maar waar dat die gedachten blijven ronddwalen in je hoofd.

NADENKEN

- Negatieve én positieve gedachten
- Verschillende fasen van probleemoplossing
- Je vindt een oplossing
- Je kan actie ondernemen
- Het zorgt voor positieve gevoelens
- Het geeft je een gevoel van controle

VS

PIEKEREN

- Vooral negatieve gedachten
- Vastlopen in de fasen van probleemoplossing
- Herhaling, herhaling, herhaling
- Je weet niet wat je kan doen
- Het zorgt voor negatieve gevoelens
- Je hebt het gevoel dat je geen controle hebt

PSYCHO-EDUCATIE

OVER PIEKEREN

WAT DOE JE ERAAN?

● ● ● Afleiding zoeken

Ga op zoek naar afleidende, adaptieve activiteiten, zaken die voor jou helpend zijn. Let wel, deze activiteiten moeten voldoende aandacht vragen. Denk maar aan sporten of knutselen bijvoorbeeld.

1

● ● ● Stimuluscontrole

Het kan gebeuren dat een neutrale stimulus (bijvoorbeeld je bed) in je hoofd gekoppeld wordt aan een negatieve prikkel (zoals lang wakker liggen door het piekeren). Bij stimuluscontrole ga je proberen om deze koppeling te doorbreken, door bijvoorbeeld op te staan en iets anders te doen.

2

● ● ● Het piekerkwartier

Je kan ook dagelijks een piekerkwartier inlassen. Hierbij probeer je jouw piekergedachten tegen te houden tot een dagelijks afgesproken piekermoment. Op deze manier kan je op de andere momenten beter focussen op wat dan echt telt.

3

● ● ● Cognitieve herstructurering

Dit is een methodiek om deze piekergedachten te herformuleren in meer helpende gedachten. Even stilstaan bij de aanleiding, hoe je erover denkt, wat de gevolgen hiervan zijn, maar ook het identificeren van 'denkfouten' kan helpen om de bomen weer door het bos te zien.

4

NU ZELF AAN DE SLAG!

Wat doe jij als je jouw hoofd wilt leegmaken?

Schrijf 5 activiteiten op.

Ideeënlijst

Hieronder lees je enkele activiteiten die je kan doen om je hoofd leeg te maken

- Gaan lopen
- Je kamer opruimen
- Lekker koken/bakken
- Knutselen/tekenen
- In de tuin werken
- Een spelletje spelen
- Mindfulness of yoga
- Een film/serie kijken

Stimuluscontrole uitproberen

Wat zijn plaatsen/momenten waar jij vaak piekert?

*

*

Hoe zou het komen dat je op deze plekken/momenten piekert?

*

*

Wat zou je kunnen doen om die associatie te verbreken?

*

*

PSYCHO- EDUCATIE

OVER PIEKEREN

HET ABCDE-MODEL VAN NEUNER

A – Activitating event

De aanleiding, een gebeurtenis of gedachte

Bijvoorbeeld: een aanrijding, kritiek van je leerkracht/baas, piekergedachten over wat er allemaal mis kan gaan tijdens je presentatie

B – Beliefs

De gedachten die de aanleiding met zich meebrengt

Hierbij moet je een onderscheid maken tussen:

- **Interpretaties:** hoe je een situatie inschat, een soort conclusie die we trekken na een waarneming. Een interpretatie kan juist of fout zijn.
 - *Bijvoorbeeld: waarneming = 'Je beste vriendin is de laatste tijd wat afwezig.', interpretatie = 'Ze is boos op me.', 'Ik heb iets fout gedaan.', ...*
- **Evaluaties:** het oordeel dat je koppelt aan de interpretaties.
 - *Bijvoorbeeld: 'Ik vind het ontzettend stom dat ze afstand neemt, net nu ik haar echt nodig heb.' OF 'Het kan me eigenlijk weinig schelen.'*



De gevoelens worden niet veroorzaakt door de interpretaties, maar door de evaluaties (de oordelen) hiervan.

Juist de negatieve evaluaties laten de emoties oplopen. Als de evaluatie neutraal is, zijn er geen sterke emotionele gevolgen.

PSYCHO- EDUCATIE

OVER PIEKEREN

HET ABCDE-MODEL VAN NEUNER

C - Consequences

De gevoelens en gevolgen op vlak van gedrag (op lange termijn)

Bijvoorbeeld: je mist haar en het maakt je triest, je gaat haar ook meer gaan vermijden

D - Disputing irrational beliefs

Het identificeren van irrationele gedachten en deze uitdagen

*Bijvoorbeeld: 'Misschien is ze helemaal niet boos op me?',
'Misschien is er iets anders aan de hand?'*

E - Effective new beliefs

De effectieve nieuwe gedachten, maar ook gevoelens en gedrag

Bijvoorbeeld: je gaat een gesprek met haar aan en vraagt of alles wel oké is met haar

Als menselijke emoties grotendeels het gevolg zijn van denken, kan men dan zijn gevoelens merkbaar beheersen door zijn gedachten te beheersen - of door de geïnternaliseerde zinnen, of zelfpraat, te veranderen waarmee men het gevoel in eerste instantie grotendeels heeft gecreëerd?

- Albert Ellis

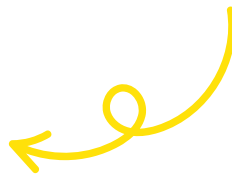
NU ZELF AAN DE SLAG!

MET HET ABCDE-MODEL

Dit is een piekergedachte die me de laatste tijd bezig houdt:

● ● ● A - De aanleiding

Pas nu het ABCDE-model toe op jouw piekergedachte



● ● ● B - De gedachten

● ● ● D - Discussie, uitdagen

● ● ● C - Gevoelens/gedrag

● ● ● E - Nieuwe gedachten

NU ZELF AAN DE SLAG!

Mijn piekerkwartier

Plan nu zelf een piekerkwartier in.

- Op ma - di - woe - do - vrij - za - zo (omcirkel) __ / __ / __
- Van __ . __u tot __ . __u

Klaar? ... Start!

HOOFDSTUK 5

over zelfbeeld en innerlijke criticus

Hoe stop je je eindeloze gedachten?

Hoe je jezelf ziet, bepaalt vaak hoe je je voelt. Je zelfbeeld is een belangrijk deel van wie je bent, samen met hoe waardevol je jezelf vindt en hoe je jezelf graag zou willen zijn. Soms heb je een goed gevoel over jezelf, maar soms hoor je die **kritische stem in je hoofd** die zegt dat je niet goed genoeg bent. Dat noemen we de **innerlijke criticus**.

In dit hoofdstuk leer je meer over hoe je zelfbeeld werkt. Je krijgt ook tips om beter met die kritische stem om te gaan en vriendelijker voor jezelf te zijn. Met oefeningen **ontdek je wie je bent en wat jou speciaal maakt**. Je leert je innerlijke criticus **herkennen** en die stem **ombuigen** naar meer compassie voor jezelf. Laten we samen op ontdekkingsstocht gaan!

PSYCHO- EDUCATIE



OVER ZELFBEELD EN ZELFCONCEPT

HET ZELFCONCEPT

Je 'zelfconcept' bestaat uit drie andere aspecten, namelijk jouw zelfbeeld, zelfwaarde en ideale zelf.

① Jouw zelfbeeld

Dat is een cognitieve representatie van het zelf. Het komt tot stand vanuit ervaringen met en door interpretaties van je omgeving. Het bestaat uit jouw talenten, kwaliteiten, capaciteiten, maar ook jouw eigenaardigheden en andere kenmerken. Er zijn drie aspecten van het zelfbeeld:

- het persoonlijke zelf: jouw unieke eigenschappen
- het relationele zelf: hoe je in verbinding gaat met anderen
- het collectieve zelf: hoe jij als lid bent in een sociale groep

② Jouw zelfwaarde

Dat is hoe je je zelfbeeld waardeert, hoe je jezelf beoordeelt. Hierbij heb je ook drie manieren om jouw zelf te evalueren: je persoonlijke, relationele en collectieve zelfwaarde.

③ Jouw ideale zelf

Hoe je jezelf voorstelt als 'ideaal', de versie van jezelf waarnaar je streeft. Dit wordt dan ook opgebouwd uit ervaringen, verwachtingen van anderen, wat jij bewondert, ...

PSYCHO- EDUCATIE

ZELFBEELD EN ZELFCONCEPT

EEN NEGATIEF ZELFBEELD

Het **ontstaan** van een negatief zelfbeeld is moeilijk te herleiden naar één specifiek aspect. Mogelijks is dit het gevolg van bepaalde gebeurtenissen, wanneer je je ouders als voorbeeld neemt of de manier waarop ouders reageren op het kind.

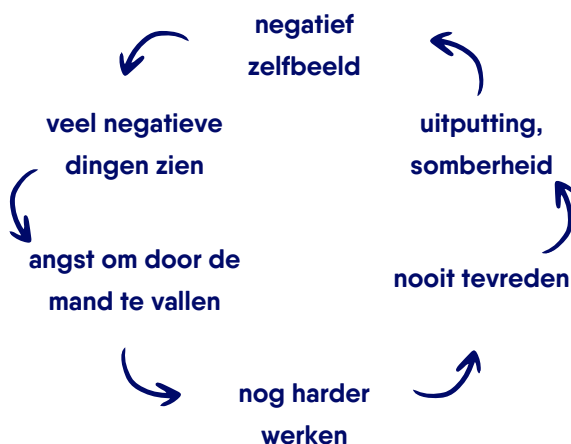
Er zijn ook **versterkende mechanismen**, zoals wanneer:

- je enkel aandacht hebt voor het negatieve
- je bepaalde zaken op een negatieve manier interpreteert
- je voornamelijk de negatieve herinneringen opslaat in je geheugen

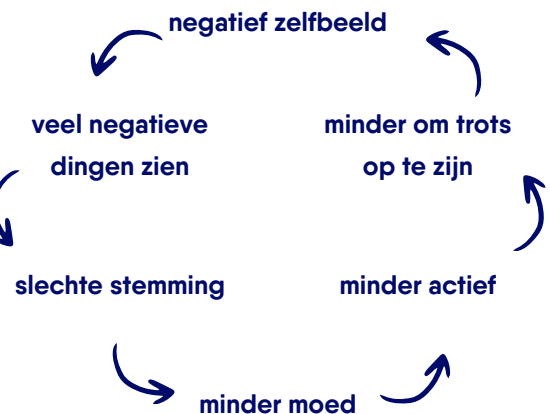
NEGATIEF ZELFBEELD, EEN VICIEUZE CIRKEL

Een negatief zelfbeeld leidt tot bijpassende gedachten en gedrag dat het negatief zelfbeeld opnieuw bevestigt.

HET TOT STAND KOMEN



HET VERDER VERLOOP



PSYCHO-EDUCATIE

WERKEN AAN EEN + ZELFBEELD

Bewustwording

Dit is de eerste stap voor een goed zelfbeeld. Sta zelf stil bij jouw positieve eigenschappen, bevraag je omgeving, ... Wees je ook bewust van 'censuur', wanneer je geen oog hebt voor de positieve zaken en deze omvormt tot iets negatief.

1

Gedragsexperimenten

Aan de hand van gedragsexperimenten kan je jouw gedrag meer kan laten overeenkomen met je positieve zelfbeeld. Je kan rond bepaalde thema's een verschil maken tussen wél gewild/niet gewild en wél gedaan/niet gedaan en op basis hiervan kan je concrete plannen maken voor je gedrag.

2

Jouw omgeving

Laat je omringen door de mensen die je een goed gevoel geven en die je aanvaarden en aanmoedigen om 'de beste versie van jezelf' te worden.

3

NU ZELF AAN DE SLAG!

Zo zie ik er uit!

Maak hieronder een tekening van hoe je eruit ziet.

Dit ben ik!

Deze vijf persoonlijke eigenschappen maken me uniek:

Dit zijn 3 persoonlijke eigenschappen waar ik trots op ben :

① _____ ③ _____

② _____

Dit zijn 3 persoonlijke eigenschappen die me wat onzeker maken:

④ _____ ⑥ _____

⑤ _____

Orden deze 6 kenmerken van het meest tot het minste trots:

← minst meest →

NU ZELF AAN DE SLAG!

MIJN RELATIONELE ZELF

Dit zijn de mensen uit mijn dichte omgeving en die ik graag zie!
Hieronder kan je hun namen schrijven, maar je kan hen ook tekenen.

THIS OR THAT

Duid aan wat het beste aansluit bij hoe jij jezelf ziet.
In sociale contacten met anderen ben ik ...

- | | | |
|------------------------------------|------------|---|
| ... eerder extravert en open | vs. | ... eerder introvert en gesloten |
| ... eerder een spraakwaterval | vs. | ... eerder aan de stille kant |
| ... eerder een volger | vs. | ... eerder een leidersfiguur |
| ... eerder iemand vergevingsgezind | vs. | ... eerder iemand die niet snel vergeeft en vergeet |
| ... eerder onafhankelijk | vs. | ... eerder afhankelijk |
| ... eerder recht voor de raap | vs. | ... eerder subtiel |
| ... eerder actief betrokken | vs. | ... eerder afwachtend |
| ... eerder een zorgend type | vs. | ... eerder iemand waarvoor zorg wordt gedragen |
| ... eerder transparant | vs. | ... eerder een gesloten boek |

NU ZELF AAN DE SLAG!

Dit kenmerk vind ik het leukst aan mijzelf

Kies hiervoor een of meerdere eigenschap(pen) uit het 'this or that' spel.

Dit kenmerk vind ik het minst leuk aan mijzelf

Kies hiervoor een of meerdere eigenschap(pen) uit het 'this or that' spel.

Mijn collectieve zelf

Ik ben lid van volgende groepen, organisaties, clubs, ... :

Denk maar aan sportclubs, jeugdbewegingen, studentenclubs, boekenclubs, leerlingenraad, het bestuur van een organisatie, ...

_____ dit is een _____

_____ dit is een _____

_____ dit is een _____

Ik vind het belangrijk om van deze groepen lid te zijn, omdat...

Denk maar aan verbondenheid, iets kunnen betekenen voor anderen, ...

PSYCHO- EDUCATIE

DE INNERLIJKE CRITICUS

Het is een stemmetje in je hoofd die je bekritiseert, kleineert of je onzeker maakt. Dat stemmetje kan doen aan zelfkritiek en vergelijking met anderen, maar het kan ook voorkomen in de vorm van perfectionisme of de angst voor afwijzing.

De gevolgen van deze innerlijke criticus:

- het komt **te pas en te onpas** op
- het kan ervoor zorgen dat je **blokkeert**
- het kan ook **destructief (beschadigend)** en **zelfbeperkend** zijn



Let wel

Dit is niet hetzelfde als je geweten, superego, of jouw innerlijke beleving (jouw interne dialoog)

Je kan stellen dat de stem van de innerlijke beleving jouw stem is, terwijl de innerlijke criticus tegen jou spreekt.

De innerlijke criticus is eerder sluw, fluistert niet maar roept.

WAT KAN JE DOEN?

- ① Wees je **bewust** van dat stemmetje, merk op wanneer dat stemmetje spreekt.
- ② Stel jezelf de vraag of wat de stem zegt **waar is of niet**.
- ③ Probeer er een **compassievolle gedachte** aan toe te voegen.

NU

ZELF AAN DE SLAG!

BEWUSTWORDING: GEDACHTEN UITDAGEN

Welk complimentje over jezelf (dat je onlangs kreeg) vond je moeilijk om te krijgen?

Bijvoorbeeld: 'Je schilderopdracht was ontzettend goed! Mooi werk.'

Wat maakt dat je dit compliment moeilijk vond om te ontvangen?

Welke kerngedachte ligt er hier aan de oorsprong?

Bijvoorbeeld: Enkele jaren geleden had je een leerkracht die erg streng was en jouw schilderwerken nooit mooi vond.

Schrijf hier nu gedachten op die zowel de bovenstaande kerngedachte bekrachtigen als tegenspreken.

Dit bevestigt mijn gedachte:

vb: 'Als leerkracht is ze wel expert...'

Dit ontkracht mijn gedachte:

vb: 'Smaken kunnen verschillen.'

MAAK NU VOOR JEZELF COMPASSIEVOLLE GEDACHTEN

Dit kan je doen door de bovenstaande **gedachten** die de kerngedachte **ontkrachten** naar een grotere waarde te schatten dan de **gedachten** die het **bevestigen**. Maar je kan ook de **bevestigende gedachten** gaan relativeren of nuanceren.

Bijvoorbeeld: 'Ik vind mijn creaties wel mooi en daar draait het om.' Of: 'Ik vond haar schilderwerken ook nooit mooi, dus onze smaken verschillen duidelijk!'



**IK WORD
DE
BESTE
VERSIE
VAN
MIJZELF.**

HOOFDSTUK 6

over emoties en emotieregulatie

Wat voel je en hoe ga je ermee om?

Iedereen heeft emoties, van blijdschap tot verdriet, van boosheid tot angst. Ze zijn een normaal deel van wie we zijn en helpen ons te reageren op wat er om ons heen gebeurt. Maar soms kunnen emoties je overweldigen, of weet je niet goed hoe je ermee moet omgaan.

In dit hoofdstuk leer je wat emoties precies zijn, welke soorten er zijn en waarom ze er zijn. We kijken ook naar verschillende manieren om ermee om te gaan: sommige zijn gezond en helpen je verder, andere kunnen juist in de weg staan.

Met de oefeningen ontdek je hoe jij omgaat met jouw emoties en welke strategieën voor jou het beste werken.

PSYCHO- EDUCATIE

EMOTIES EN EMOTIEREGULATIE

Wat zijn emoties?

Het zijn complexe reacties op de percepties van onszelf en de wereld. Een perceptie is het proces waarin je iets waarneemt (voelt, ziet, hoort, smaakt, ruikt, ...) en daar betekenis aan geeft (bijvoorbeeld een inschatting dat iets gevaarlijk kan zijn).

Waarom hebben we emoties?

Emoties hebben drie functies die biologisch ervoor zorgen dat we als mens gezond zijn en in leven blijven. Als mens blijven we ons steeds aanpassen, omdat we op deze manier kunnen overleven.

- ① **Aanpassingsfunctie**
Emoties helpen ons gepast handelen in bepaalde situaties. Ze zorgen ervoor dat we gepast kunnen reageren.
- ② **Waarschuwingsfunctie**
Ze signaleren ons wanneer er mogelijks gevaar is.
- ③ **Communicatieve functie**
Emoties zijn ook een vorm van (non-verbale) communicatie.

Er zijn 6 universele basisemoties:

Universeel betekent dat ze overal in de wereld deze emoties kennen.

- | | | | | | |
|------------|---|-----------|---|--------------|---|
| • vreugde |  | • woede |  | • angst |  |
| • verdriet |  | • walging |  | • verrassing |  |

Later werden nog **minachting**, **verlegenheid** en **trots** toegevoegd.

PSYCHO-EDUCATIE

OVER EMOTIEREGULATIE

Emotieregulatie is de manier waarop we omgaan met emoties.

Je kan hierin een opdeling maken tussen adaptieve strategieën en maladaptieve strategieën:

ADAPTIEF

De adaptieve strategieën zijn goed voor je welzijn en gezondheid. Deze gaan als volgt:

- acceptatie *vb: Ik ga nu niet meer veel veranderen aan mijn buis voor Frans.*
- cognitieve probleemoplossing *vb: Ik ga thuis zeggen dat ik ziek was.*
- probleemgericht handelen *vb: 'Ik ga beter studeren volgende keer.'*
- vergeten *vb: Je probeert je buis te vergeten of negeert het.*
- positieve stemming oproepen *vb: Je doet iets leuks om je op te fleuren.'*
- herevaluatie *vb: 'Iedereen is toch gebuisd en het is maar een kleine toets.'*

Je zet dus best in op deze adaptieve strategieën.

MALADAPTIEF

De maladaptieve strategieën zijn eerder disfunctionele manieren om om te gaan met die emoties. Deze manieren kunnen juist jouw welzijn schaden. Hieronder vallen:

- opgeven *vb: 'Wat heeft het nog voor zin om te studeren, ik stop beter.'*
- zelfdevaluatie (jezelf de schuld geven) *vb: 'Ik ben echt te dom voor dit.'*
- negatief denken *vb: 'Die buis voor Frans is het einde van mijn schoolcarrière.'*
- anderen de schuld geven *vb: 'Die leerkracht maakt die testen onmogelijk.'*
- zich terugtrekken *vb: De dag van je buis voor Frans wilde je niemand zien.*
- piekeren *vb: Je blijft maar rond dwalen in die gedachte waarom je steeds faalt.*

NU ZELF AAN DE SLAG!

Wanneer voel jij jou... ?

Vul aan...



blij



verdrietig



boos



walging



bang



verrast

This or that!

Hoe ga jij om met jouw emoties? Onderlijn wat het beste bij je past.

Accepteren van je emoties

Acceptatie

vs.

Denk je dat het probleem vooral bij de ander ligt

Anderen de schuld geven

Jezelf de schuld geven.

Zelfdevaluatie

vs.

Je probeert aan dingen te denken die jou wel gelukkig of blij maken

Positieve stemming oproepen

Je pakt problemen stap voor stap aan

Cognitieve probleemoplossing

vs.

Je wilt dan niemand zien, je trekt jezelf terug

Terugtrekken

Je wilt het zo laten

Opgeven

vs.

Je probeert er het beste van te maken

Probleemgericht handelen

Je denkt dat dit het ergste is wat je kan meemaken

Negatief denken

vs.

Je zegt tegen jezelf dat het niet belangrijk is

Herevaluatie

Je probeert te vergeten wat je verdrietig, boos of angstig maakt

Vergeten

vs.

Blijven piekeren over je emoties

Rumineren/piekeren

NU ZELF AAN DE SLAG!

Deze adaptieve strategieën herken ik bij mezelf

Maak een top 3 van de adaptieve strategieën die jij gebruikt.

① _____

② _____

③ _____

Deze maladaptive strategieën herken ik bij mezelf

Maak een top 3 van de maladaptive strategieën die jij gebruikt.

① _____

② _____

③ _____

Deze emotie is mijn uitdaging

* Welke emotie vind jij moeilijk om mee om te gaan?

* Welke situaties lokken deze emotie uit?

* Wat doe je om met deze emotie om te gaan?

* Wat zou je graag anders doen in jouw aanpak?

* Wat zou je in de plaats kunnen doen?

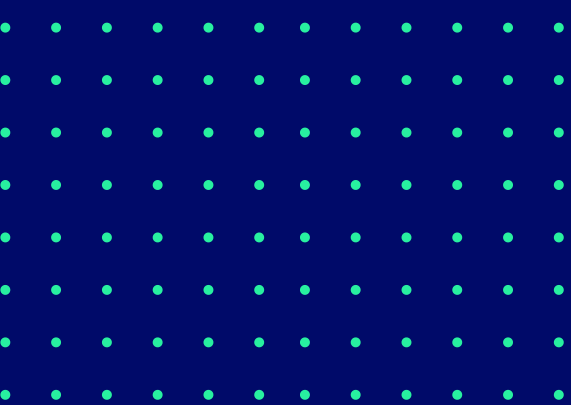


A NEGATIVE MIND WILL NEVER GIVE YOU A POSITIVE LIFE

**EEN NEGATIEVE GEEST ZAL JE
NOOIT EEN POSITIEF LEVEN GEVEN**

Wanneer je in jouw manier van denken steeds focust op het negatieve en wat je niet goed lijkt te doen, dan zal je hoogstwaarschijnlijk geen positief gevoel ervaren bij je leven.





HOOFDSTUK **7**

over toekomstperspectief

Wat ligt er op jouw pad?

Heb je wel eens nagedacht over wat er in de toekomst voor je ligt? Wanneer je weet wat je wilt bereiken, wordt het makkelijker om door te zetten, zelfs als het moeilijk is.

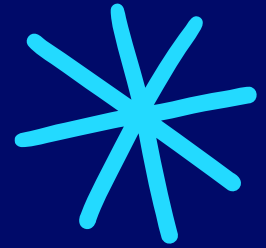
In dit hoofdstuk ontdek je waarom toekomstperspectief zo belangrijk is voor je geluk en motivatie. We maken een link naar het PERMA-model, dat je helpt te begrijpen hoe je je eigen geluk kunt beïnvloeden. Daarnaast leer je wat motivatie precies is en hoe je jezelf kunt motiveren, zelfs voor dingen die je niet zo leuk vindt.

Met de oefeningen ga je nadenken over wat jij belangrijk vindt voor de toekomst en hoe je zelfs de minder leuke plannen makkelijker kunt maken.





PSYCHO- EDUCATIE



OVER TOEKOMST EN MOTIVATIE

Toekomstperspectief en mentaal welzijn

Een toekomstperspectief hebben is belangrijk het mentaal welzijn, omdat het ons richting en motivatie geeft.

Het stelt ons in staat om betekenisvolle **doelen** te stellen en een gevoel van **controle** over ons leven te behouden, zelfs in moeilijke tijden. Wanneer we een **positief beeld** van de toekomst hebben, ervaren we vaker **hoop** en **optimisme**, wat ons helpt om uitdagingen aan te gaan en **veerkrachtig** te blijven.

Daarnaast geeft een toekomstperspectief ons een reden om **actie te ondernemen**. Het helpt ons te **focussen** op wat belangrijk is, en versterkt onze **motivatie** om te groeien en onszelf te **ontwikkelen**.

Zonder een duidelijk beeld van de toekomst kunnen we ons **verloren** of **doelloos** voelen, wat gevoelens van **stress**, **angst** of **depressie** kan versterken.

Zingeving en het PERMA-model

Het PERMA-model van Seligman haalt 5 pijlers aan die bijdragen aan **jouw gevoel van geluk en mentale welzijn**.

In het PERMA-model speelt toekomstperspectief een belangrijke rol bij zingeving en je mentaal welzijn. Het helpt je om **duidelijke doelen** te bedenken, **positieve gevoelens** te krijgen, en te ontdekken wat jouw leven **betekenis** geeft.

Zonder toekomstbeeld kan zingeving lastig worden, omdat het voelt alsof je geen richting hebt. Dit maakt het moeilijker om je mentaal sterk en gelukkig te voelen.

PSYCHO-EDUCATIE

POSITIEVE EMOTIES

Positieve emoties zoals hoop, vreugde en optimisme kunnen jouw welzijn verbeteren! Jouw toekomstperspectief kan je enerzijds hoop en optimisme brengen, maar anderzijds kunnen de emoties jou ook sterker maken om je toekomstige uitdagingen aan te gaan.

P

ENGAGEMENT (BETROKKENHEID)

E

Engagement gaat over de momenten waarop je helemaal opgaat in een taak of activiteit. Dit kan ervoor zorgen dat je in een flow komt, waarbij je het gevoel hebt dat de tijd snel voorbijgaat en je het beste uit jezelf haalt. Toekomstperspectief motiveert je dan ook om actief betrokken te raken bij activiteiten die aansluiten bij je doelen.

(POSITIEVE) RELATIES

Sterke banden met anderen boosten je geluksgevoel, zorgen voor steun en verbondenheid. Daarnaast dragen ze ook bij aan jouw zingeving in de toekomst. Maar mensen met een duidelijk toekomstperspectief zijn vaak ook beter in staat om duurzame relaties op te bouwen, omdat ze hoopvol en doelgericht zijn.

R

ZINGEVING (MEANING)

M

Betekenis gaat over het hebben van doelen en dingen die belangrijk voor je zijn. Als je weet wat je wilt bereiken en wat echt voor jou telt, voel je je vaak meer tevreden en gelukkig. Wanneer je een positief beeld hebt van de toekomst, voelt het gemakkelijker om persoonlijke waarden en doelen te verwezenlijken, wat je zingeving vergroot.

PRESTATIES (ACHIEVEMENT)

Hierbij draait het om het behalen van je doelen en het opdoen van succeservaringen. Een toekomstperspectief helpt je om doelen te stellen en stappen te zetten om die te halen. Dat kan je trots maken en geeft je zelfvertrouwen.

A

NU ZELF AAN DE SLAG!

Hier kijk ik naar uit en hier kijk ik tegenop!

Hoe ziet jouw (nabije) toekomst er uit? Naar wat kijk je uit en wat wil je liever niet doen maar zal je wel moeten doen?

Schrijf of teken hieronder 3 zaken waar je naar uit kijkt en 3 zaken waar je tegenop kijkt.



NU

ZELF AAN DE SLAG!

WAAR KIJK JE HET MEEST TEGENOP?

Kies hierboven een uit de drie zaken waar je tegenop kijkt.
Sta even stil bij hoe de situatie in elkaar zit met deze vragen.

Wat maakt dat dit moeilijk of vervelend is voor jou?

Wat zou helpen om het minder zwaar of vervelend te maken?

Kan je het opdelen in kleine stukjes? Hoe zou dat eruitzien?

Kan je zelf een fijne beloning koppelen als je het gedaan hebt?

PSYCHO- EDUCATIE

DE TOEKOMST EN MOTIVATIE

WAT IS MOTIVATIE?

Volgens de psychologie wordt jouw motivatie bepaald door een verzameling van drie behoeften. Hoe meer jouw behoeftes voldaan worden door een taak, hoe groter jouw motivatie zal zijn.

Wat zijn die drie behoeften?

① **Autonomie : je eigen keuzen maken**

Een gevoel van autonomie hebben betekent dat je zelf dingen mag kiezen en beslissen. Dat je het gevoel krijgt dat wat jij doet echt van jou is, en niet alleen omdat iemand het zegt.

② **Betrokkenheid : je verbonden voelen met anderen**

Een gevoel van betrokkenheid betekent dat je voelt dat je erbij hoort en dat mensen om je geven. Dit kan gaan over fijne relaties met vrienden, familie, leraren, ...

③ **Competentie: goed zijn in iets en kunnen groeien**

Een competentiegevoel hebben betekent dat je het gevoel hebt dat je iets goed kunt of beter kan worden in iets. Het geeft je een trots gevoel en zelfvertrouwen.

Waarom is dit zo belangrijk?

Als je keuzes kunt maken (**autonomie**), je verbonden voelt met anderen (**betrokkenheid**) en merkt dat je ergens beter in wordt (**competentie**), voel je je vaak blijer en meer gemotiveerd. Dit helpt je om dingen te doen die belangrijk zijn voor jou.

NU ZELF AAN DE SLAG!

MOTIVATIE

Kies nu zelf een situatie waar je weinig motivatie voor voelt.

Denk zelf eens na over hoe je elk van deze behoeften kan vergroten. De voorbeelden kunnen je op pad helpen!

Autonomie: geef jezelf keuzevrijheid bij een taak

Stel dat je een spreekbeurt moet maken voor school. Kies dan een onderwerp waar je zelf iets mee hebt of wat jou interesseert.

1

2

Betrokkenheid: werk samen of zoek steun

Tijdens de blok voor jouw examens kan je bijvoorbeeld samen met je vrienden studeren. Zo is het leuker en ben je niet alleen!

3

Competentie: begin met kleine stapjes

Bij een moeilijke wiskundesom kan je eerst een gelijkaardige, maar makkelijke som oplossen voor je aan de moeilijke begint.

WIE IS OVERKOP

In een OverKophuis staan de **deuren open** voor **jongeren van 12 tot 25 jaar**. Je kan er zonder afspraak binnenlopen tijdens de openingsuren (bekijk via socials).

Een OverKop-huis is een **veilige plek** waar je je kan **amuseren**, **rondhangen** en vrienden kan **ontmoeten**. Je vindt er ook een **luisterend oor** als je wil babbelen.

Welke kleine of grote vraag je ook hebt, OverKop helpt je graag verder op weg.



ALGEMENE INFORMATIE

OVER OVERKOP KAN JE VINDEN OP



WWW.OVERKOP.BE

INFORMATIE ZUID-WEST-VLAANDEREN

REGIONAAL



0471 61 95 42

HUIZEN ZUID-WEST-VLAANDEREN

OVERKOP MENEN

Contactgegevens



@overkop.menen



Menen@overkop.be

OVERKOP KORTRIJK

Contactgegevens



@kortrijkoverkop



Kortrijk@overkop.be

OVERKOP WAREGEM

Contactgegevens



@overkop.waregem



Waregem@overkop.
zuidwestvlaanderen.be

SPOTS ZUID-WEST-VLAANDEREN

Na de huizen werden in 2022 ook onze 'OverKopSpots' het leven in geroepen.

Anzegem

Avelgem

Deerlijk

Harelbeke

Kuurne

Wervik

Wevelgem

Wielsbeke

Zwevegem

BENIEUWD NAAR ONZE HUIZEN EN SPOTS?

JE VINDT ALLE INFORMATIE UP-TO-DATE OP ONZE WEBSITE:

WWW.OVERKOPZUIDWESTVLAANDEREN.BE

**OVER
KOP**



@overkop_zuidwestvlaanderen
@overkop.waregem
@overkop.menen
@kortrijkoverkop



OverKop Zuid-West-Vlaanderen
OverKop Waregem
OverKop Menen
OverKop Kortrijk