

# Webinar Veerkracht

**Roosje Koninckx**

Preventieadviseur Psychosociale Aspecten  
Oplossingsgericht psychotherapeut en bemiddelaar



# AFSPRAKEN

---



Discretie



Er is geen '1 size fits all'...



Leren doe je van en met elkaar

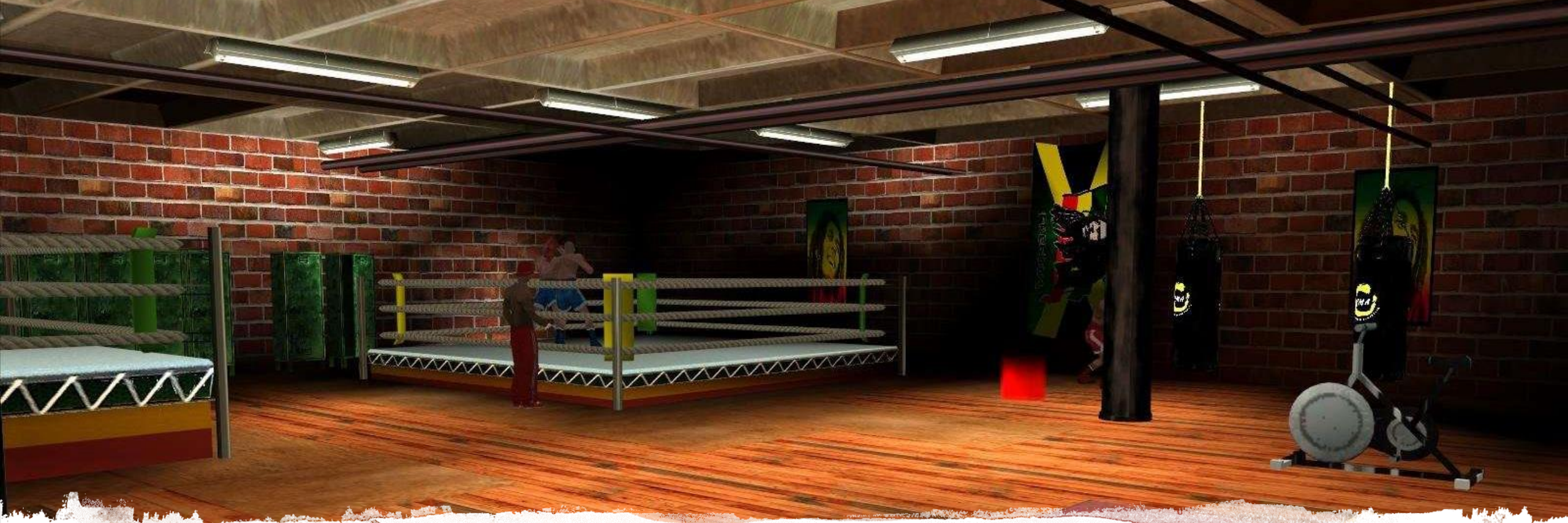


Als je vragen hebt, stel ze



Timing:  
9u – 10.30u  
10 min pauze





« Veerkracht is de mentale variant van **lenigheid en spierkracht**.  
Net zoals je je spieren traint in de fitness, kan je ook je **veerkracht trainen**.  
**Zelfcontrole, bewustzijn, focus en optimisme** zijn niet zomaar aangeboren eigenschappen, maar  
vaardigheden die tezamen onze veerkracht vormen  
én die **we zelf kunnen ontwikkelen en inzetten**. »

- **Elke Geraerts (2015), *Mentaal Kapitaal***





# VEERKRACHTIGE MENSEN

---



1. **Accepteren** de gebeurtenissen waar ze geen vat op hebben. Ze aanvaarden hoe mensen zijn. Ze aanvaarden vergissingen en misstappen. Ze vinden vrede met zichzelf en emoties.
2. Trekken lessen uit het gebeuren en ontdekken hierin **nieuwe zingeving en uitdagingen**.
3. Ze kunnen zich **verbinden** met alles wat hen kracht geeft en hulp biedt om weer overeind te veren.
4. Ze kunnen **handelen** en in beweging komen naar een oplossing. Ze kunnen de bladzijde omslaan.



# 1. ACCEPTEREN





# 1. ACCEPTEREN

---





# 1. ACCEPTEREN

---

Het riet buigt niet alleen met de wind mee, maar ook met het water dat er langsstroomt. Het heeft als het ware aanvaard dat die stroming er nu eenmaal is.

Het gaat hier NIET om een passieve overgave aan het lot, maar over **wijsheid, kracht en moed**.

*‘Geef mij de **kracht om te aanvaarden** wat ik niet kan veranderen,  
de **moed om te veranderen** wat ik kan veranderen en **de wijsheid om tussen beide**  
**het onderscheid te maken.**’*

*Reinhold Niebuhr*





## 2. NIEUWE ZINGEVING: focus verruimen

---



### **Vertaal je problemen in uitdagingen.**

Problemen zijn oplossingen in werkkledij. Blijven klagen en zeuren helpt ons niet vooruit. Als we problemen willen oplossen, moeten we **onze probleemfocus inwisselen voor een oplossingsfocus**. Het vertalen van “**wat wil ik niet**” in “**wat wil ik in de plaats?**”.

Het leven is, zoals Churchill het zei ‘one damned problem after another’. Je hebt het ene probleem nog niet opgelost of het andere komt eraan. **De veerkrachtige versies van deze uitspraak zijn:**

- ‘life is one **challenge** after another.
- ‘life is one **opportunity** after another’
- ‘life is one **satisfaction** after another’



## 2. NIEUWE ZINGEVING: focus verruimen

---





## 2. NIEUWE ZINGEVING: EEN POSITIEVE MINDSET KAN JE TRAINEN

Schrijf elke dag 3 dingen op die je vandaag blij hebben gemaakt.



Noteer elke avond voor het slapen gaan 3 positieve dingen van je dag. Dit kunnen zowel kleine als grote dingen zijn. Bijvoorbeeld:

- Waar werd je vrolijk van of moest je om lachen?
- Wat deed je goed ?
- Waar ben je dankbaar voor?
- Waar ben je trots op?
- Wie maakte je blij?
- Waardoor kon je even heerlijk ontspannen?
- Voor wie heb jij vandaag iets positiefs kunnen doen?



## 2. NIEUWE ZINGEVING: EEN POSITIEVE MINDSET KAN JE TRAINEN

---





### 3. VERBINDEN MET GELUK

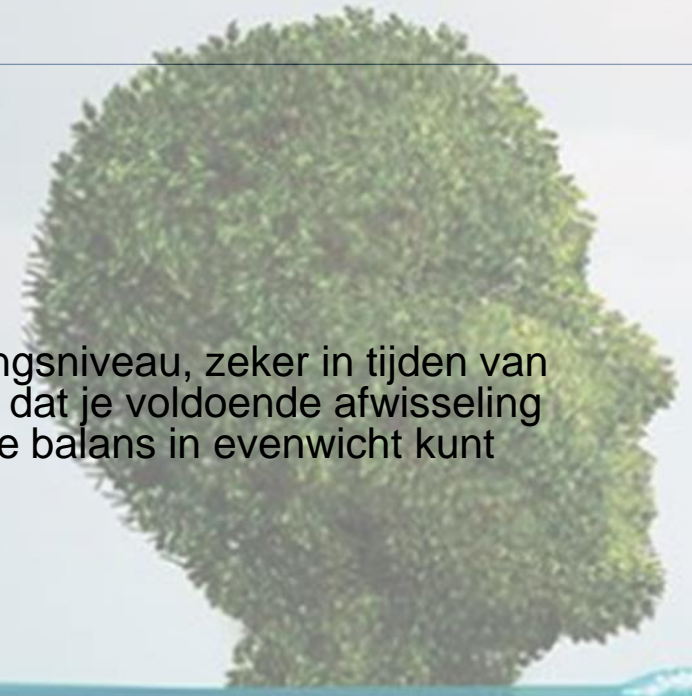
---

**Wees bewust van wat goed is voor jou.**

Veerkracht bouw je op door **aan je reserves te werken.**

Constance druk en spanning verhogen je gemiddelde spanningsniveau.  
Een onverwachte tegenslag kan dan net de druppel zijn.

Het is dus belangrijk om zorg te dragen voor een laag gemiddelde spanningsniveau, zeker in tijden van verandering. Dat betekent niet dat je alle spanning moet mijden, maar wel dat je voldoende afwisseling brengt in spanning en ontspanning. Alleen jijzelf weet hoe je je persoonlijke balans in evenwicht kunt houden, wanneer je lichaam rust en wanneer je activiteit behoeft







### 3. VERBINDEN MET GELUK: ONS MENTAAL KAPITAAL

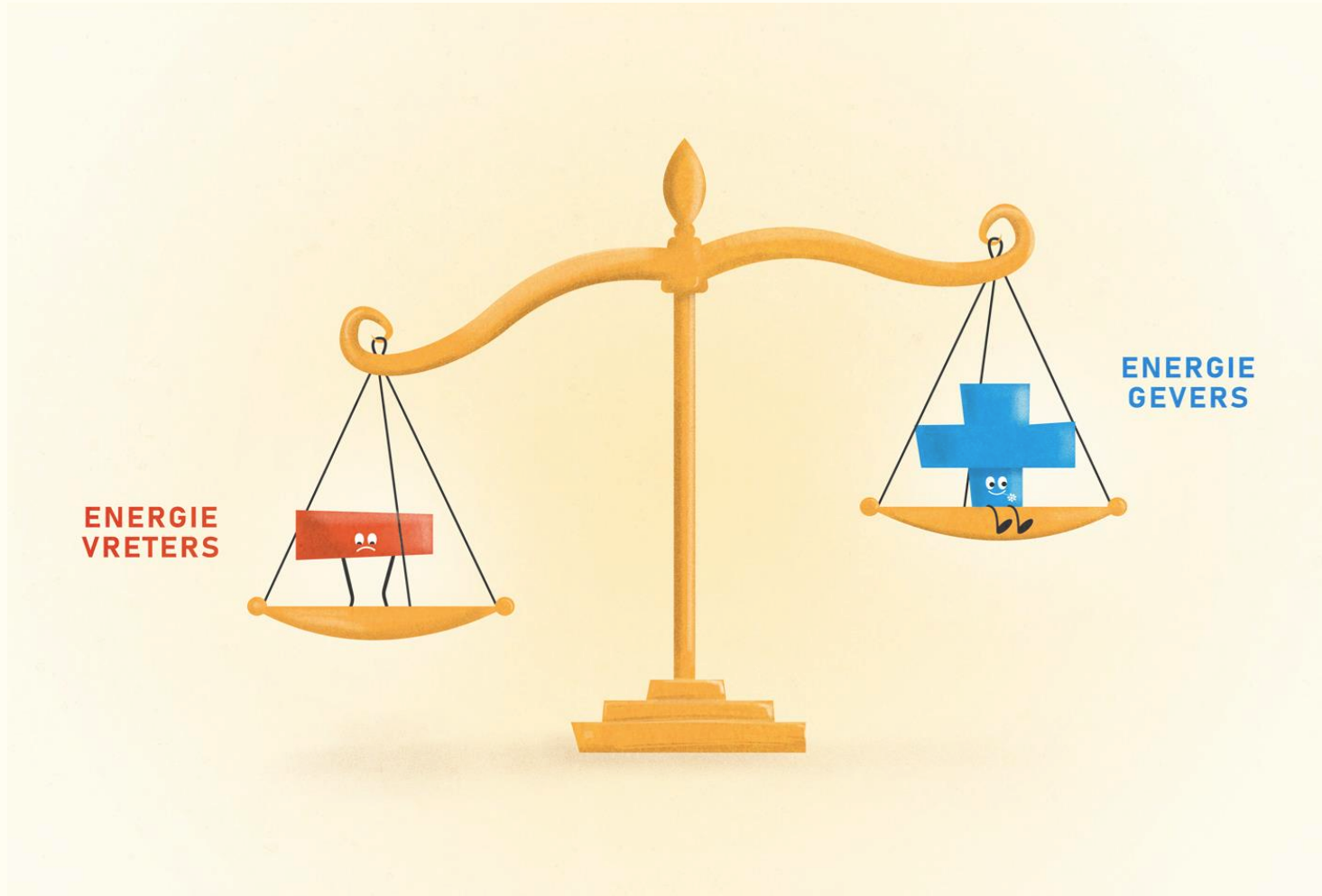
---





### 3. VERBINDEN MET GELUK: ONS MENTAAL KAPITAAL

Om optimaal te functioneren hebben we een evenwicht nodig!



#### **Energievreters:**

De gewone eisen van:

- het werk
- het dagelijkse bestaan

Dagelijkse frustraties

Conflicten

Ingrijpende gebeurtenissen

...

#### **Energiegevers:**

De mate van veerkracht

In staat zijn eigen talenten en potentieel in te zetten

Verbinden met geluk

Sociale steun

...

**SAVE YOUR  
MONEY!**

**Werk aan je reserves**

---





### 3. VERBINDEN MET GELUK: ONS MENTAAL KAPITAAL





#### **GENIET!**

Maak een lijst van 15 dingen die jou gelukkig maken en energie geven. Maak de komende periode tijd voor deze energiegevers. Probeer elke dag één eenvoudig ding te doen dat je gelukkig maakt.

#### **WANDEL!**

Wandelen en je aandacht richten op de natuur is een manier om mildheid in moeilijke situaties te brengen. Heb je moeite om de knop daar vanboven uit te zetten? Benoem dan tijdens het wandelen alles wat je ziet: gras, boom, hek, appel, .... Wandelen zorgt ervoor dat jouw lichaam zich kan ontspannen, waardoor je sneller herstelt na een stressvolle periode.





# ABC: 3 UNIVERSELE BASISBEHOEFTE VAN DE MENS Maarten Van Steenkiste

---

- Autonomie
- Competentie
- Verbondenheid



- Kies activiteiten die je zelf boeiend of waardevol vindt. Dit vergroot het gevoel van innerlijke vrijheid
- Zoek contact met mensen waartegen je vrijuit kan spreken over je zorgen in plaats van deze te moeten verbergen voor anderen.
- Bepaal zelf je planning/agenda of de volgorde van je taken.
- Plan ontspanningsmomenten in



## COMPETENTIE



- Kies activiteiten waar we goed in zijn of waar we iets kunnen uit bijleren.
- Als we haalbare doelen stellen, de nodige structuur voorzien in ons dagelijks bestaan, en af en toe nieuwe dingen uitproberen kunnen we ons competent voelen.
- Ook door een luisterend oor te zijn voor anderen en te helpen waar kan, kunnen we ons bekwaam voelen.



## VERBONDENHEID



- Praat vrijuit over zorgen in plaats van ze te verbergen voor anderen.
- Doe binnen de mogelijkheden leuke activiteiten met familie en vrienden, zodat hechte en warme relaties worden onderhouden.
- Draag zorg voor anderen en toon dankbaarheid.
- Engageer jezelf voor vrijwilligerswerk. Dit alles voedt onze verbondenheid.



## 4. HANDEL

---






# Dit is geen moment voor perfectionisme...

---

- Stapje per stapje
- Wees mild voor jezelf
- Stel realistische verwachtingen

A quote by Brené Brown is presented on a watercolor background with shades of teal and light green. The text is in a black, serif font and reads: "Talk to yourself like you would to someone you love." The signature "Brené Brown" is written in a smaller, cursive font in the bottom right corner of the watercolor area.

Talk to  
yourself like  
you would  
to someone  
you love.

*Brené Brown*



# SAMENVATTING

---





# Ondersteuning psychosociale dienst Mediawet

Tips, advies en coaching voor medewerkers, vertrouwenspersonen, HR en directie

Voel jij je overweldigd in deze coronatijden?  
Nood aan een luisterend oor?

**DRUK 4**

**24/7 bereikbaar**

**Wij zijn er voor jou!**  
Bel ons op **09 221 06 07** (Gent)  
of **03 205 69 70** (Antwerpen).

[psychosoc@mediawet.be](mailto:psychosoc@mediawet.be)