Career Learning as a Success Factor for Lifelong Learning

Veerkracht: snel herstellen als het moeilijk wordt

Anne Gillen

Leermiddel

NL

Lifelong Learning

Dit leermiddel is ontwikkeld in het kader van het Development of Innovation project:

Career Learning as a Success Factor for Lifelong Learning

2010-3662/001-001

www.careerlearning.eu

© CLLL 2012

Projectpartners:

Oostenrijk	SAB Schul- und Ausbildungsberatung, Graz
	Monika Neuhauser
België	Dienst Beroepsopleiding, Brussels
	Tanja Biebaut
Finland	Kokkolan Kauppaopisto, Kokkola
	Natascha Skog
Duitsland	Volkshochschule Mainburg
	Matthias Bendl
Nederland	Landstede, Zwolle
	Theo van Geffen (Project Coordinator)
Polen	Społeczna Akademia Nauk, Łódź
	Marta Kędzia, Grażyna Budzińska, Małgorzata Klimka
Schotland	Adam Smith College, Kirkcaldy
	Anne Gillen
Spanje	ITG Tajamar – Madrid
	Santiago García Gutiérrez

Alle materialen van dit eindproduct zijn collegiaal overeengekomen door alle projectpartners.

Dit project is gesubsidieerd met steun van de Europese Commissie.
Deze publicatie weerspiegelt alleen de visie van de auteur, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor het mogelijke gebruik van de informatie die het bevat.

Inhoudsopgave

Erkenning 4

Introductie 5

Leerresultaten 6

Doelgroep 6

Hoe de Stof te Gebruiken 6

Inhoud 7

Aantekeningen voor docenten 8

Lesmaterialen 11

1. Veerkracht: snel herstellen als het moeilijk wordt. Wat is veerkracht? 11
2. Veerkrachtige mensen en waarden 14
3. Veerkrachtige mensen en emoties 18
4. Veerkrachtige mensen en positief denken 20
5. Veerkrachtige mensen en reality checks 24
6. Veerkrachtige mensen en dagelijkse moed 27
7. Veerkrachtige mensen kunnen *BOUNCE BACK* gebruiken 33
8. Veerkrachtige mensen -twee verhalen 34

Bronvermelding 37

Erkenning

Deze materialen zijn losjes gebaseerd op *Bounce Back*, een welzijn- en veerkrachtprogramma dat door Helen McGrath en Toni Noble is ontwikkeld voor schoolkinderen in Australië. Ze zijn zich bewust van het Loopbaanleren project en zijn geïnteresseerd in hoe de materialen kunnen worden toegepast voor een oudere doelgroep. De resultaten van onze pilot zullen aan hen worden gerapporteerd.

Verdere informatie over dit programma kan worden gevonden op:

www.bounceback.com.au

Introductie

Iedereen krijgt in zijn leven te maken met tegenslagen en moeilijkheden, en overwint deze hopelijk. Dit is moeilijk voor veel jonge mensen, zeker als ze op zoek gaan naar een baan. Ze besteden veel tijd aan het schrijven van sollicitatiebrieven, om vervolgens geen antwoord te krijgen of een afwijzing te ontvangen. Soms worden ze uitgenodigd voor een sollicitatiegesprek, maar ook daar worden ze niet uitgekozen. En dit gebeurt vaker. Hier worden ze neerslachtig van en ze kunnen zelfs de hoop verliezen en het opgeven of genoegen nemen met minder dan ze in huis hebben.

Het vermogen tot veerkracht en het blijven proberen is daarom essentieel in het opbouwen en behouden van een succesvolle carrière. Echter, jonge mensen zijn tegenwoordig – om meerdere redenen – vaak minder veerkrachtig dan vorige generaties.

Feedback van medewerkers en studenten die deel hebben genomen aan het *Career Learning* project hebben gesuggereerd dat studenten voordeel kunnen halen uit een veerkrachtprogramma. Eén zo'n programma dat veel wordt gebruikt en uitgebreid is geëvalueerd is *Bounce Back*, een programma dat is ontwikkeld voor scholen in Australië. Ook al richt dit programma zich op een jongere doelgroep, de principes en aanpak kunnen ook worden toegepast op de doelgroep van het Loopbaanleren project. Met toestemming van de auteurs hebben we bepaalde materialen aangepast voor dit project.

Door met deze materialen te werken hopen we dat onze leerlingen bepaalde sleutelbegrippen die geassocieerd zijn met veerkracht leren te begrijpen en deze concepten toe zullen gaan passen die hen zullen helpen om te gaan met moeilijke taken en situaties.

Deze materialen zijn niet bedoeld als een uitputtende gids over veerkracht, maar dienen als uitgangspunt dat leerlingen kennis laat maken met het onderwerp en enkele sleutelbegrippen. De materialen en voorgestelde activiteiten die hier staan beschreven zijn alleen bedoeld als kader. We hopen dat gebruikers de materialen zullen aanpassen en uitbreiden en deze gebruiken op manieren die het best passen bij hun eigen leerlingen en situatie.

Wij zien graag uw opmerkingen en suggesties voor verbetering tegemoet.

Leerresultaten

Dit lespakket bevat informatie en activiteiten die leerlingen kennis zullen laten maken met de middelen die ze kunnen gebruiken om hun veerkracht te ontwikkelen. Leerlingen zullen begrip krijgen van:

1 **Wat** we bedoelen met veerkracht (in tegenstelling tot 'gehardheid')

2 **Waarom** veerkracht belangrijk is

3 **Wat** ons helpt om veerkrachtiger te worden:

- Toewijding aan persoonlijke waarden
- Vermogen om moeilijke gevoelens en emoties te beheersen
- Positief denken
- Reality checks
- Vermogen om slechte denkpatronen te herkennen en goede denkpatronen uit te oefenen
- Dagelijkse moed
- Humor

4 **Hoe** ze het *Bounce Back* acroniem, verhalen en rolmodellen kunnen gebruiken om veerkracht te ontwikkelen

Doelgroep

Dit leermiddel is bedoeld voor leerlingen in de leeftijdscategorie 16-22 jaar die zijn ingeschreven bij een mbo opleiding.

Hoe de Materialen te Gebruiken

De materialen zijn bedoeld als onderdeel van het curriculum en worden gegeven door mbo docenten die de kern hiervan kunnen overbrengen in het normale leren, doceren en evalueren. Ze kunnen echter ook subtiel worden overgebracht, bijvoorbeeld als onderdeel van Persoonlijke Ontwikkeling Planning en door andere professionals zoals de begeleidende medewerkers, loopbaanadviseurs, etc.

Ook al worden ze in één pakket geleverd, de materialen zijn niet bedoeld om te worden gegeven in één les, maar in meerdere lessen zoals passend bij de lokale situatie. Elk onderdeel bevat expositiemateriaal en ondersteunende activiteiten voor studenten. De materialen zijn hier gepresenteerd in boekvorm, maar kunnen ook goed werken als een Powerpoint presentatie en zijn beschikbaar in dat formaat.

De materialen dienen te worden aangevuld met verhalen, liedjes, video's, etc., die mensen laten zien die veerkracht tonen en obstakels overwinnen. Deze dienen gepast te zijn voor de doelgroep, en de jonge mensen moeten zelf ook een bijdrage leveren. Rolmodellen zijn heel krachtig in het versterken van een bericht over veerkracht en hun verhalen moeten ook worden opgenomen. Humor is een ander belangrijk middel waar veerkrachtige mensen over beschikken. Hoewel het niet

wordt behandeld als een discreet onderwerp, is er toch een aantal grappige verhalen opgenomen in het lesmateriaal. Deze kunnen worden aangevuld en gebruikt als discussiepunten en om de significante rol van humor te benadrukken bij het omgaan met moeilijke situaties.

De aanpak dient een samenwerking te zijn waarin studenten en de docent hun ervaringen delen en met elkaar bespreken.

Inhoud

Introductie van Veerkracht	• Wat is veerkracht? • Welke factoren hebben veerkrachtige mensen geholpen? • Waarom is veerkracht belangrijk? • We kunnen vaardigheden en strategieën leren die ons kunnen helpen om ons snel te herstellen bij moeilijke tijden en situaties.
Onderwerp 1	• Veerkrachtige mensen … en waarden
Onderwerp 2	• Veerkrachtige mensen … en emoties
Onderwerp 3	• Veerkrachtige mensen … en positief denken
Onderwerp 4	• Veerkrachtige mensen … en reality checks
Onderwerp 5	• Veerkrachtige mensen … en dagelijkse moed
Onderwerp 6	• Veerkrachtige mensen … en BOUNCE BACK
Onderwerp 7	• Veerkrachtige mensen … en rolmodellen

Aantekeningen voor Docenten

	Doelstellingen	Timing	Opmerkingen	Materialen
Activiteit 1	- de basiskennis van studenten over veerkracht te ontdekken - studenten stimuleren na te denken over veerkracht - samenwerkend leren aanmoedigen	10 min	Docenten dienen reacties te lezen, verduidelijking te zoeken, etc., maar geen goed/fout oordeel uit te spreken. Discussies kunnen volgen over wat studenten denken van de voorgestelde definities.	Post-its, Flipover papier aan de muur of andere middelen om de antwoorden weer te geven
Activiteit 2	- een gevoel van communicatie, een klimaat van samenwerkend leren ontwikkelen - studenten aansporen om het concept veerkracht te relateren aan bekenden in bekende situaties	10 min + 10 min voor elke groeps-discussie	Basisregel dient te zijn dat studenten geen namen noemen of iets vertellen dat een ander persoon in verlegenheid kan brengen. Groepsdiscussies dienen veel onderzoekspotentieel te geven over wat veerkracht in de praktijk in alledaagse situaties is, zodat studenten dit niet alleen associëren met extreme tegenslag.	Whiteboard, flipover, of andere middelen van kwaliteitsopname of strategieën die ze hebben waargenomen bij anderen Resultaat van groepsdiscussies dient een lijst te zijn van veerkrachtfactoren die kunnen voorkomen
Activiteit 3	- studenten aanmoedigen om na te denken over de waarden die ten grondslag liggen aan hun eigen gedrag - het begrip van studenten van de link tussen waarden en veerkracht ontwikkelen	10 min + 10 min voor groeps-discussies, eventueel langer afhankelij k van de groep	Het is belangrijk om de link tussen waarden en veerkracht te benadrukken en te bespreken aan het eind van de opdracht. Dit kan een discussie aanwakkeren over het verschil tussen veerkracht en 'gehardheid' - waar een persoon een	Kopieën van activiteiten

			harde huid ontwikkelt om ergens mee om te gaan, en niet om te herstellen tot de persoon die ze daarvoor waren, met hun waarden intact.	
Activiteit 4	- het concept introduceren dat situaties door verschillende 'brillen' kunnen worden gezien. - begrip ontwikkelen dat anders denken over een situatie beïnvloedt hoe we ons erover voelen en hoe we ermee omgaan	15 min + 15 min voor groeps-discussie		Kopieën van activiteiten
Activiteit 5	- het concept introduceren dat al zijn sommige mensen van nature optimistischer dan anderen, optimistisch denken kan worden geoefend en geleerd	10 min + 10 min voor groeps-discussie		Kopieën van activiteiten
Activiteit 6	- studenten helpen om hun eigen slechte denkpatroon te identificeren zodat ze dit onder controle kunnen krijgen en het kunnen proberen te vervangen met een goed denkpatroon - studenten helpen om het belang van reality checks te begrijpen en deze uit te voeren in fictieve situaties	10 min + 10 min voor groeps-discussie		Kopieën van activiteiten
Activiteit 7	- studenten helpen om te begrijpen dat ook al hebben verschillende mensen verschillende angsten, iedereen ervaart soms angst – niet alleen zij	5 min + 10 min om te bespreken		Kopieën van activiteiten
Activiteit 8	- reflectie leiden over situaties waarin studenten alledaagse moed hebben getoond in het verleden - hierop doorgaan om het zelfvertrouwen van studenten op te bouwen zodat zij kunnen terugvallen op hun moed	15 min + 15 min om te bespreken		Kopieën van activiteiten
Activiteit 9	- studenten de kans geven om na te denken over een persoonlijke situatie die	15 min + 10 min om te	Studenten kunnen hun situatie en strategieën bespreken als ze	Kopieën van activiteiten

	hen angstig maakt en wat ze kunnen doen om met hun angsten om te gaan	bespreken	willen, maar ze hoeven dit niet te doen als het iets persoonlijks is dat ze liever niet vertellen.	
Activiteit 10	- het *Bounce Back* acroniem introduceren als een handige manier om ons te herinneren aan de kern veerkrachtbegrippen	15 min + 15 min voor discussie	Het acroniem is Engels en zal studenten alleen helpen als ze de taal voldoende beheersen. Het *Bounce Back* acroniem moet een rode draad worden in de volgende leeractiviteit, telkens genoemd door de docent, zodat studenten het onthouden en toe zullen passen.	Kopieën van activiteiten Idealiter dienen er posters met het *Bounce Back* acroniem (eventueel ontworpen en gemaakt door de studenten) in het lokaal te hangen als een constante herinnering
Activiteit 11	- Studenten te helpen om kwaliteiten en strategieën te identificeren die anderen gebruiken om met moeilijke tijden om te gaan	5 min om alles te lezen + 10 min voor discussie	Rolmodellen en echte verhalen van mensen die veerkracht tonen zijn een zeer belangrijk aspect van de *Bounce Back* aanpak. Er zijn er hier slechts twee genoemd, maar docenten dienen hun eigen 'databank' aan verhalen te ontwikkelen voor hun studenten. Studenten moeten ook worden aangemoedigd om een bijdrage te leveren.	Kopieën van activiteiten

1. Veerkracht: Snel Herstellen Als Het Moeilijk Wordt

Wat we gaan leren

Tijdens onze Veerkrachtlessen zullen we deze vragen bespreken:

1 **Wat** betekent veerkracht?

2 **Hoe** kan veerkracht ons helpen in ons werk en in ons privéleven?

3 **Wat** zijn een aantal kernkenmerken van veerkrachtige mensen?

4 **Wat** kunnen we doen om veerkracht te ontwikkelen?

Wat is veerkracht?

Activiteit 1: Maak de zin af

Bespreek je ideeën over wat 'veerkracht' voor jou betekent met een partner.

Maak de zin 'veerkracht is…' af op de post-its die je krijgt van je docent en plak deze dan op de muur.

We zullen deze samen bespreken.

Veerkracht: je herstellen als het moeilijk wordt

Eén definitie:

“veerkracht is normale ontwikkeling onder moeilijke omstandigheden” (Fonaghy, 1994)

Een andere definitie van veerkracht:

“een aantal kwaliteiten dat een persoon helpt om te gaan met de negatieve effecten van tegenslag” (Gilligan, 2000)

Activiteit 2: Veerkrachtige mensen

Kun je iemand bedenken die alles tegen hem/haar leek te hebben en het toch heel goed doet?

Waardoor kon deze persoon zo goed herstellen van een moeilijke situatie?

Bespreek met een partner het verhaal van deze persoon en de factoren die hem/haar hielpen om te gaan met een moeilijke situatie en bespreek het daarna met de groep.

Waarom is veerkracht belangrijk?

Iedereen moet met dingen omgaan. Iedereen overkomt wel eens iets…

- Zakken voor examens
- Ziekte
- Relatieproblemen
- Teleurstellingen
- Oneerlijkheid
- Uitdagingen
- De baan niet krijgen, geen promotie krijgen, niet worden uitgenodigd voor een sollicitatiegesprek

Negatieve emoties kunnen ons doen opgeven…

of we kunnen ervan herstellen, doorgaan en succesvol worden. Het goede nieuws is dat we vaardigheden en strategieën kunnen leren die ons helpen om **terug te veren** in moeilijke tijden en situaties.

2 Veerkrachtige mensen … en waarden

Veerkrachtige mensen worden geleid door persoonlijke **waarden** als:

- eerlijkheid
- integriteit
- respect
- eerlijkheid
- verantwoordelijkheid
- steun en zorg voor anderen
- samenwerken
- acceptatie van verschillen
- vriendelijkheid en mensen erbij betrekken

De dokter en de dief

“Dokter, ik ben een kleptomaan geworden.”

“Hier is een kuurtje tabletten. Als je over een paar weken nog niet beter bent, geef me dan een grote tv.”

Het Slagersverhaal

Een slager weegt de laatste kip en zegt tegen de klant, “Dat is dan zes euro, alsjeblieft.” “Het is te klein,” zegt ze, “Heb je geen grotere?” De slager denkt snel na, doet de kip terug in de koelkast, wacht even en haalt hem er weer uit. “Deze,” zegt hij, “is 7 euro.”

De vrouw denkt even na en maakt dan haar beslissing…

“Ik neem ze allebei!” zegt ze.

Wie (geen namen noemen) heb je kunnen betrappen op oneerlijkheid?

Activiteit 3: Mijn waarden

Probeer de vragen hieronder eerlijk te beantwoorden. Welke uitleg zou je geven voor je antwoorden? Bespreek je antwoorden met een partner. Waar zijn jullie het over eens en waarover oneens?

a) Als ik mijn laptop zou verkopen en er was iets mis mee, zou ik een potentiële koper eerlijk over het probleem vertellen.

Ja ☐ Nee ☐ Weet niet ☐

b) Als ik teveel wisselgeld terug zou krijgen in de kantine zou ik het houden in plaats van de cassière vertellen dat ze een fout heeft gemaakt.

Ja ☐ Nee ☐ Weet niet ☐

c) Ik zou een collega me naar huis laten brengen met de auto na het stappen ook al heeft hij nogal veel gedronken.

Ja ☐ Nee ☐ Weet niet ☐

d) Als het team waar ik in werk een fout maakt, probeer ik iemand anders hier de schuld van te geven.

Ja ☐ Nee ☐ Weet niet ☐

e) Ik zou iets kleins van mijn werk stelen als het niet zoveel waard is en ik denk dat niemand het zal merken.

Ja ☐ Nee ☐ Weet niet ☐

f) Als ik hoor dat iemand een collega belachelijk maakt vanwege zijn/haar seksuele geaardheid zou ik denken dat het niets met mij te maken heeft en het negeren.

Ja ☐ Nee ☐ Weet niet ☐

g) Zou je het erg vinden als een vriend tegen je loog? Waarom/waarom niet?

_____

_____

h) Waarom worden mensen boos en overstuur als iemand hen iets belooft maar dit niet nakomt?

_____

_____

Veerkrachtige mensen begrijpen dat het leven volgens een aantal persoonlijke waarden je **eigenwaarde en zelfrespect** verhoogt en dat deze dingen je helpen om te gaan met moeilijke situaties.

3 Veerkrachtige mensen … en emoties

Veerkrachtige mensen beheersen hun negatieve emoties zodat ze niet worden overdonderd door deze emoties, en gebruiken positieve emoties om stress te verminderen en deze emoties helpen hen te voelen dat ze controle hebben in moeilijke situaties.

Twee manieren om dezelfde situatie te interpreteren

Brian is net voor de derde keer gezakt voor zijn rijbewijs en is heel teleurgesteld.

Hij kan:

Denken: Ik kan gewoon niet autorijden, ik zal het nooit kunnen.

Voelen: machteloos, wanhopig

Doen: opgeven

OF

Hij kan:

Denken: Ik weet dat ik het kan. Drie keer zakken betekent niet dat ik altijd zal zakken.

Voelen: teleurgesteld, maar niet alsof dit het einde van de wereld betekent.

Doen: aandacht besteden aan de problemen, blijven oefenen en het opnieuw proberen

Activiteit 4: Gevoelens en emoties

Situaties op zich zijn zelden goed of slecht. Hoe we denken over de situatie – positief of negatief – beïnvloedt hoe we ons erover voelen en hoe we ermee omgaan.

Bespreek met een partner manieren om met je gevoelens om te gaan in de situaties hieronder. Bespreek hoe je kunt denken over deze situaties zodat je beter met deze om kunt gaan. Daarna zullen we onze ideeën in de hele groep bespreken.

Eerste Gevoel	Goede manieren om hiermee om te gaan
Teleurstelling: je hebt niet het examencijfer gekregen waar je op had gehoopt en dat betekent dat je niet het vak kunt kiezen dat je wilde.	
Verveling: je baan stimuleert je niet en je vindt het niet leuk.	
Schuld en schaamte: je voelt je slecht omdat je tijdens een avondje stappen met collega's heel dronken bent geworden en omdat je onaardige dingen hebt gezegd tegen een collega.	
Jaloezie en afgunst: je dacht er zeker van te zijn dat je promotie zou krijgen op je werk, maar iemand anders met minder ervaring heeft het gekregen en is nu je baas en verdient meer dan jij.	
Gêne: je bent in slaap gevallen tijdens een vergadering en iemand stootte je aan omdat je begon te snurken.	
Eenzaamheid en afwijzing: je collega's gaan vaak samen uit en doen dingen samen, maar jij bent dan niet uitgenodigd. Je eet vaak je lunch alleen.	

4 Veerkrachtige mensen … en positief denken

Veerkrachtige mensen zien het positieve in situaties en hopen op de beste uitkomst, zelfs als dingen niet goed gaan.

Optimisme kan ons helpen om uitdagingen te overwinnen en om te gaan met moeilijkheden.

Het Schoenenverhaal

Twee schoenenverkopers gingen naar een Afrikaans land om de markt voor schoenen te onderzoeken.

Rapport verkoper 1

“Er is hier geen markt voor – niemand draagt schoenen.”

Rapport verkoper 2

“Er is hier een geweldige markt voor – niemand draagt schoenen.”

Activiteit 5: Optimisme en pessimisme

Visualiseer de situaties hieronder. Schrijf op in de ballonen wat je zou zeggen tegen jezelf als je (a) optimistisch of (b) pessimistisch zou denken? Hoe zou het volgende je denkwijze beïnvloeden:

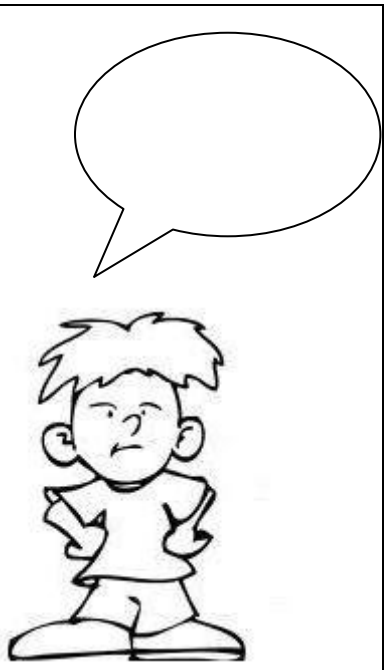
- gevoelens?
- acties?
- uitkomsten?

Onthoud dat de optimist:

- Kijkt naar de positieve kant en hoopvol blijft
- Denkt dat slechte tijden tijdelijk zijn
- Weet dat iets slechts niet meteen alles verpest
- Erkenning neemt voor zijn eigen inspanningen en successen, hoe klein ook

De pessimist, aan de andere kant:

- Let op de negatieve kant en verliest snel de hoop
- Denkt dat slechte tijden altijd zullen blijven
- Denkt dat als er één slecht ding gebeurt, dit meteen alles verpest
- Denkt dat goede dingen gebeuren vanwege geluk en niet vanwege hun eigen inspanningen

Je bent uitgenodigd voor een bijeenkomst waar je niet veel mensen zult kennen.	De optimist zou zeggen	 De pessimist zou zeggen

Je solliciteert op een baan en komt erachter dat twee mensen uit je klas er ook op hebben gesolliciteerd.	 De optimist zou zeggen	 De pessimist zou zeggen

Je oma heeft een hartaanval gehad en ligt in het ziekenhuis.	 De optimist zou zeggen	 De pessimist zou zeggen

Je werk nu een maand bij je nieuwe baan en hebt nog geen vrienden gemaakt.	 De optimist zou zeggen	 De pessimist zou zeggen

Je hebt gehoord dat je bedrijf mensen moet ontslaan.	 De optimist zou zeggen	 De pessimist zou zeggen

5 Veerkrachtige mensen … en reality checks

Veerkrachtige mensen vermijden negatief denken dat niet is gebaseerd op feiten. Ze zorgen ervoor dat ze een juist beeld krijgen van een situatie.

Negatief denken maakt dat je je meer overstuur voelt en minder hoopvol. Het is niet gebaseerd op feiten.

Positief denken maakt dat je je rustiger en hoopvoller voelt. Het helpt je om problemen op te lossen. Het is gebaseerd op wat echt is en op feiten.

Types van negatief denken

a) Proberen om iemands gedachten te lezen

Het raden naar of voorstellen wat iemand denkt of voelt. Bijvoorbeeld, je kunt misschien 'raden' dat iemand boos is door naar hen te kijken. Je hebt waarschijnlijk gelijk, maar als je *positief zou denken*, zou je tegen jezelf zeggen, "Het heeft geen zin om te raden. Er kunnen andere redenen zijn voor het gedrag. Ik maak me misschien zorgen om niets."

b) Overdrijven van je feiten

Van een klein probleem een groot probleem maken is een voorbeeld van overdrijven. Denken dat iets het einde van de wereld is als het gewoon vervelend is, is een ander voorbeeld. Het gebruik van woorden als *nooit, altijd, iedereen* en *niemand* geeft aan dat je overdrijft. Bijvoorbeeld: Mijn harde werk wordt *nooit* gewaardeerd; *niemand* vindt me aardig; *iedereen* is zelfverzekerder dan ik ben; ik heb *nooit* geluk. Als je *positief zou denken*, zou je jezelf vragen, "Overdrijf ik niet?"

c) Vroegtijdig conclusies trekken

Bijvoorbeeld, denken dat je partner een ongeluk heeft gehad alleen omdat hij/zij laat is. Als je *positief zou denken*, zou je jezelf zeggen dat je geen enkel bewijs hebt dat er een ongeluk is gebeurd en dat er vele andere mogelijke redenen zijn.

d) Over-generaliseren

Als je zweert nooit meer in een lift te stappen omdat je er ooit vast in hebt gezeten, dan ben je aan het over-generaliseren. Je denkt dat het weer zal gebeuren, omdat het ooit eens is gebeurd. Als je *positief zou denken*, zou je tegen jezelf zeggen, 'Dingen kunnen één keer gebeuren en daarna nooit meer. Deze keer kan anders zijn.'

e) Versimpelen

Dit gebeurt als je denkt dat een situatie simpelweg goed of slecht is. *Positief denken* houdt in dat je erkent dat sommige situaties complexer zijn en niet zwart-wit zijn, en dat de meeste mensen zowel goede en slechte eigenschappen hebben.

Reality Checks

a) Tweede check: Heb ik de juiste feiten? Heb ik fouten gemaakt?

Dit betekent dingen nogmaals bekijken om er zeker van te zijn dat je het juiste beeld hebt. Bijvoorbeeld, het nogmaals controleren van een sollicitatiebrief om er zeker van te zijn dat het compleet en correct is, iemand anders vragen om het te lezen, het nogmaals controleren van de tijd en plaats van een sollicitatiegesprek en wat je mee moet nemen.

b) Zoeken naar nieuwe informatie

Meer informatie en feiten helpen je om te gaan met een situatie. Bijvoorbeeld, alles uitzoeken over een bedrijf voordat je op een sollicitatiegesprek gaat, controleren welke inentingen je nodig hebt voordat je op reis gaat naar een tropisch land, uitzoeken welke kwalificaties je nodig hebt voor een baan of een studie.

c) Bewijs zoeken dat bevestigt of tegenspreekt wat je denkt

Ondersteunend bewijs zoeken om je overtuiging of waarneming van een situatie te controleren. Bijvoorbeeld, als je denkt dat je baas oneerlijk tegen je was, kun je andere mensen misschien vragen hoe je baas tegen hen doet.

d) Een second opinion vragen

Praten met iemand die je vertrouwt om te horen hoe zij de dingen zien en om erachter komen of zij het eens zijn met jouw denkwijze. Bijvoorbeeld, praten met een partner, familielid, vriend, docent of adviseur over je carrièreplannen.

e) Testen

Controleer je aannames door het te proberen en wel zien wat er dan gebeurt. Bijvoorbeeld, als je er niet zeker van bent of je werk voldoet aan de eisen, vraag het dan aan je baas in plaats van tijd te verspillen met je zorgen maken hierover.

Activiteit 6: Positief en negatief denken

Bekijk de 3 situaties hieronder en bedenk hoe je er minder negatief over kunt denken.

Het probleem	Wat voor soort negatief denken is dit?	Wat voor positief denken kan ik hier gebruiken?	Wat voor soort reality check kan ik doen?
Onlangs moest ik spreken voor een grote groep mensen op een studentconferentie. Ik was erg nerveus. Ik zweette, mijn hart sloeg heel snel en ik struikelde over mijn woorden. Nu ben ik gevraagd om het weer te doen op een andere locatie. Ik ben nu al nerveus en ben er zeker van dat ik het ga verpesten.			
Mijn docent zegt normaal gesproken vriendelijk goedemorgen als ik haar tegenkom op de gang. Maar vanochtend liep ze gewoon langs. Ik heb gisteren mijn opdracht ingeleverd. Ik heb het zeker niet goed gemaakt. Ze denkt vast dat ik heel dom ben.			
Mijn vriend/vriendin heeft het uitgemaakt. Dit gebeurt altijd. Ik ontmoet nooit iemand.			

6 Veerkrachtige mensen … en alledaagse moed

Veerkrachtige mensen kunnen omgaan met een moeilijke en bedreigende situatie of taak zonder dat ze toegeven aan angstige gevoelens.

“Moed is veerkracht tegenover angst – beheersen van angst, niet de afwezigheid van angst.” (Mark Twain)

Activiteit 7: Zou je liever ...

Kruis het hokje aan van wat je enger vindt. Bespreek je antwoorden en je redenenen hiervoor met een partner.

1. Zou je liever worden geïnterviewd op TV ☐ of bungeejumpen ☐ ?

2. Zou je liever in een achtbaan gaan ☐ of een presentatie geven voor een groep lokale medewerkers ☐ ?

3. Zou je liever bloed doneren ☐ of opkomen voor een student die onaardig wordt behandeld door je vrienden ☐ ?

4 Zou je je liever verkiesbaar stellen als klassenvertegenwoordiger tegenover een populaire student ☐ of meedoen in een quiz op tv ☐ ?

5 Zou je liever solo zingen in een concert ☐ of een spin met je blote handen oppakken ☐ ?

6. Zou je liever een korte speech geven op een bruiloft ☐ of naar een bijeenkomst gaan waar je niemand kent ☐ ?

Je bent er waarschijnlijk achtergekomen dat moed en angst verschillen per persoon. Jouw moed vinden zal helpen om te gaan met moeilijke situaties.

Angst is relatief. Wat de ene persoon bang of nerveus maakt, maakt iemand anders niet bang of nerveus.

Maar iedereen voelt zich wel eens angstig – niet alleen jij.

Activiteit 8: Jij en moed

Denk aan situaties waarin je verschillende typen alledaagse moed hebt laten zien en denk hierover na. Gebruik de tabel hieronder, schrijf op wanneer je moedig was. Kies situaties die je gemakkelijk kunt delen.

Type moed **De moed om ...**	**Een voorbeeld van wanneer je dit type moed hebt laten zien**	**Wat waren de goede resultaten voor jou?**	**Wat zei je tegen jezelf of wat deed je om moedig te zijn?**	**Wat voor angst maakte het moeilijk om moedig te zijn?**
Je mening te geven				
Te presteren wanneer je angstig was				
Voor jezelf op te komen				
Jezelf te zijn				
Iets nieuws te proberen				
Een moeilijke beslissing te maken				
Op te komen voor anderen				
Vriendschap te geven				
Opnieuw te proberen				

Op te komen voor wat juist is				
Het toe te geven als je het mis hebt				
‘nee’ te zeggen				
Iets te doen dat pijn kan doen				
Een moeilijke situatie te doorstaan				

Je bent in het verleden moedig geweest en kunt het weer zijn, nu en in de toekomst. Moed gaat niet om de afwezigheid van angst. Het gaat om het trotseren en overwinnen van angst. De meesten van ons hoeven nooit heldenmoed te laten zien in situaties op leven en dood, maar we moeten allemaal de alledaagse moed hebben om dingen te doen waar we ons angstig of nerveus over voelen in alledaagse situaties.

Activiteit 9: Do's en don'ts

Is er op dit moment een situatie in je leven die je bang of angstig maakt (bijvoorbeeld, een test maken, een presentatie geven, naar een sollicitatiegesprek gaan, een moeilijk telefoontje plegen)?

Denk dan aan deze situatie en bekijk de do's en don'ts hieronder die ons kunnen helpen om dingen te doen ondanks onze angsten.

Do	Don't
Doe een reality check. Wat zijn de echte risico's en gevaren? Denk goed na. Wat maakt je nerveus? Zijn je angsten gegrond of overdreven? Wat is het ergste dat kan gebeuren? Is het risico dit waard?	Doe het niet zonder eerst na te denken over de risico's. Doe niets wat gevaarlijk kan zijn om indruk te maken op anderen.
Concentreer je op de positieve kant. Denk aan de goede dingen die voort kunnen komen uit het overwinnen van je angst (bv. meer zelfrespect, zelfvertrouwen, respect van anderen, vooruitgang). Spreek positief tegen jezelf.	Denk geen negatieve dingen, zoals 'Dit is verschrikkelijk' of 'ik kan dit niet'. Richt je niet alleen op de bedreigende aspecten.
Geloof in jezelf. Bedenk andere situaties waarin je moedig was of je zenuwen hebt bedwongen. Bedenk alles wat je goed hebt gedaan. Vertel jezelf dat je dit kan doen ook al ben je een beetje zenuwachtig. De meeste mensen zouden zich zenuwachtig voelen, niet alleen jij.	Denk niet teveel na over vorige keren waarin het fout ging. Focus niet op je zwakke punten. Neem niet aan dat anderen alles altijd perfect doen en niet zenuwachtig zijn.
Doe langzaam aan, stap voor stap Vertel jezelf dat het soms iets langer duurt om moedig te zijn.	Ga niet te snel. Verlies je zelfvertrouwen niet alleen maar omdat het even kan duren voordat je je er klaar voor voelt om aan een moeilijke taak te beginnen. Het gaat uiteindelijk om het eindresultaat.

Praat met mensen die om je geven Krijg een reality check, steun en aanmoediging. Uit je bezorgdheid en angst.	Denk niet dat anderen niet om je geven of je niet zullen helpen.
Weet wanneer je een fout hebt gemaakt Zelfs als je moedig bent zijn dingen soms moeilijk om te doen. Soms moet je het gewoon nog een keer proberen.	Denk niet dat je gefaald hebt als iets niet lukt. Soms is iets proberen wat moeilijk voor je is al moedig.

Zijn er dingen die je nu kunt doen om de situatie aan te pakken?

Deel je ideeën met een partner als je je hier goed bij voelt.

7 Veerkrachtige mensen … kunnen *BOUNCE BACK* gebruiken om snel te herstellen!

Slechte tijden duren niet eeuwig. Dingen worden meestal beter. Blijf optimistisch.

Stel jezelf open voor mensen. Anderen kunnen je helpen als je met ze praat. Doe een reality check.

Negatief denken maakt je overstuur. Denk opnieuw na.

Niemand is perfect – jij niet, en anderen ook niet.

Concentreer je op de positieve kant, hoe klein ook, en lach.

Iedereen ervaart weleens verdriet, pijn, falen, afwijzing en tegenslag, niet alleen jij. Dit maakt deel uit van het leven. Probeer het niet persoonlijk op te vatten.

Beschuldig eerlijk. Hoeveel van wat er gebeurde was jouw schuld, hoeveel de schuld van anderen en hoeveel te wijten aan ongeluk of omstandigheden?

Accepteer wat je niet kunt veranderen (maar probeer eerst te veranderen wat je kan veranderen).

Catastroferen overdrijft je angsten. Denk niet meteen aan het ergste.

Zie dingen in perspectief. Het is maar een deel van je leven.

Activiteit 10: Hoe kunnen ze snel herstellen?

Lees de 3 scenario's hieronder. Refereer aan de BOUNCE BACK handvatten op de voorgaande bladzijde, bespreek in kleine groepjes hoe deze personen snel kunnen herstellen vanuit deze moeilijke situaties.

Scenario 1: Het was zo gênant!

Normaal gesproken is Maria vrolijk en gezellig, maar ze is stil en teruggetrokken na een gênant incident vorige week tijdens een sollicitatiegesprek voor een baan die ze graag wilde. Ze had haar presentatie goed voorbereid, maar toen ze moest beginnen vergat ze de naam van het bedrijf en werd knalrood. Een interviewer spoorde haar aan om door te gaan en ze herstelde zich, maar toen ze de kamer verliet koos ze de verkeerde deur en liep ze bijna een kast in. Ze kon één van de interviewers horen lachen.

Scenario 2: Computercrash

Tom werkte ontzettend hard aan zijn laatste opdracht voor een vak en hoopte op een 10. Maar de dag voordat hij zijn opdracht in moest leveren crashte zijn computer en verloor hij het merendeel van zijn werk. Van zijn docent mocht hij het later inleveren, maar dat zou wel betekenen dat hij de laagste voldoende zou krijgen – een 6. Een 10 had veel beter gestaan op zijn CV en had zijn kansen op werk verbeterd.

Scenario 3: Slechte haardag!

Barbara, een jonge kapster in opleiding, won de nationale wedstrijd haarkleuren en zou naar Brussel vliegen om deel te nemen aan de Europese finale. Op de dag van haar vlucht ging de luchtvaartmaatschappij failliet en bleven alle vliegtuigen aan de grond. Ze kon geen ticket krijgen op een andere vlucht en er was niet genoeg tijd om de trein te nemen. Ze miste de wedstrijd.

8 Veerkrachtige mensen – twee verhalen

Activiteit 11: Veerkrachtige mensen – Jim Swire en J.K. Rowling

Dit zijn slechts twee voorbeelden van mensen die grote veerkracht hebben laten zien in hun leven. Je kunt misschien ook anderen verzinnen.

Lees hun verhalen en bespreek:

a) Welke waarden deze personen hebben?

b) Welke persoonlijke kenmerken hen hielpen om te gaan met hun moeilijkheden?

c) Welke denkwijze denk je dat ze hebben gebruikt?

JIM SWIRE

Het leven van Jim Swire, een rustige plattelandsdokter, veranderde compleet op 21 december 1988 toen zijn 23-jarige dochter, Flora, één van de 259 mensen was op Pan-Am Vlucht 103 die omkwam toen een bom afging in het vliegtuig op 10.000 meter boven Lockerbie in Schotland. Tussen alle mediagekte en schreeuwen om wraak door kwam Jim Swire naar voren als de vertegenwoordiger van de Britse familieleden en de stem van redelijkheid. Swire is nu 76 en heeft zijn leven gewijd aan het ontrafelen van het complexe web van claims en informatie over wie de bom plaatste.

Samen met anderen zorgde hij ervoor dat er een volledig onderzoek werd uitgevoerd naar de leiders van drie continenten waar uiteindelijk uit kwam dat twee Libanesen werden berecht voor het ongeluk en één, Abdelbaset Ali Mohmed al-Megrahi, moest in 2000 de gevangenis in . Maar twijfels over zijn schuld die naar boven kwamen tijdens de rechtszaak zijn sindsdien alleen maar gegroeid.

Toen de Schotse overheid Megrahi, die toen terminale kanker had, op grond van compassie in 2009 vrij liet, , waren veel mensen boos – vooral veel Amerikaanse familieleden van de slachtoffers. Maar Swire was het eens met de beslissing.

"Ik ben een Christen, dus ik hoop dat, zelfs als ik overtuigd was van Megrahis schuld, mijn Christelijke medeleven en vergeving hem zou willen zien bij zijn familie in Libië voordat hij sterft," zeg hij. "Maar ik ben er zeker van dat Megrahi onschuldig is."

Swire is een bekend en gerespecteerd gezicht geworden in de media in zijn onderzoek naar al het bewijs en hij heeft vele vragen gesteld aan overheden. Deze zachtaardige man heeft veel vijanden gekregen over de tijd evenals vele bewonderaars. Maar Swire is nooit afgeweken van zijn vastberadenheid om de feiten te krijgen over de bomexplosie die hem zijn dochter ontnam. Hij behoort tot de personen met de meeste kennis over de Lockerbie tragedie, omdat hij het bewijs zeer zorgvuldig heeft onderzocht. "Ik wil niet dat er koppen rollen; ik wil de waarheid."

Toen hij Megrahi bezocht in de gevangenis waren veel familieleden van de slachtoffers beledigd en dit leidde tot haatmails. Zijn inspanningen kostten hem ook zijn baan – zijn collega doktoren in zijn huisartsenpratijk waren bang dat hij hen tot een doelwit voor terroristen maakte. Hij verloor een gedeelte van zijn pensioen en zijn gereduceerde inkomsten betekende ook dat hij zijn huis uit moest.

Swire gaat door met onthullingen in de zaak tegen Megrahi en hij is lid van de Justice for Megrahi groep. Toen Megrahi in mei 2012 stierf, waren sommige familieleden van de slachtoffers ontzettend blij en ze wensten hem een eeuwigheid in de hel toe. Swire zei dat dit een "zielige gebeurtenis" was.

Als hij over zijn dochter, Flora, praat is het nog steeds lastig voor hem.

J.K. ROWLING

J.K. (Joanne Kathleen) Rowling kreeg het idee voor een verhaal over een jongen op een school voor toverkunsten in 1990. In december dat jaar overleed haar moeder, na tien jaar multipele sclerose te hebben gehad.

Rowling verhuisde naar Portugal om Engels te geven en in oktober 1992 trouwde ze met de Portugese televisiejournalist Jorge Arantes. Hun dochter, Jessica, is geboren in juli 1993, maar in december van datzelfde jaar ging het stel uit elkaar en Rowling verhuisde naar Edinburgh om in de buurt van haar zus te wonen. Zeven jaar nadat ze was afgestudeerd van de universiteit zag Rowling zichzelf als 'de grootste loser die ze kende'. Haar huwelijk had gefaald, ze had een klein kind en geen baan.

Ze leefde van een uitkering en bleef werken aan haar eerste boek. Ze schreef vaak in cafés terwijl Jessica sliep in de kinderwagen om te besparen op de elektriciteitsrekening.

Later omschreef ze haar falen als bevrijdend: "Falen betekende het wegnemen van dat wat niet noodzakelijk was. Ik hield ermee op te doen alsof ik iets anders was dan ik in werkelijkheid was, en begon al mijn energie te richten op het enige werk dat ik belangrijk vond. Als ik succesvol was geweest in iets anders dan had ik waarschijnlijk nooit de vastberadenheid gevonden om succesvol te worden in het gebied waarin ik thuishoorde. Ik was bevrijd, omdat mijn grootste angst waarheid was geworden en ik leefde nog steeds, en ik had een dochter waar ik zielsveel van hield en ik had een oude typemachine en een groot idee. En dus werd het diepste dal een solide fundering waarop ik mijn leven opnieuw opbouwde."

Haar eerste boek werd afgewezen door twaalf uitgevers voordat het werd geaccepteerd door Bloomsbury, die haar een voorschot gaven van £1500 en haar vertelden dat ze een baan moest zoeken want ze zou nooit rond kunnen komen van het schrijven van kinderboeken. In werkelijkheid hebben de Harry Potter boeken en films haar één van de rijkste mensen ter wereld gemaakt, met een netto waarde van ongeveer £1 miljard.

In 2000 zette Rowling een liefdadigheidsfonds op dat zijn jaarlijkse budget van £5.1 miljoen gebruikt om armoede en sociale ongelijkheid te bestrijden. Het fonds geeft ook aan organisaties om kinderen en alleenstaande ouders te helpen en voor onderzoek naar multipele sclerose.

Rowling heeft gezegd, "Ik denk dat je een morele verantwoordelijkheid hebt als je meer hebt gekregen dan je nodig hebt om er iets goeds mee te doen en intelligent te geven."

Rowling hertrouwde in 2001 en heeft nog een dochter en een zoon gekregen.

Bronvermelding

Bounce Back! A Wellbeing and Resilience Programme (2011) by Helen McGrath and Toni Noble, Pearson Professional Learning

Centre for Confidence and Well-being online bronnen zijn beschikbaar op:
http://www.centreforconfidence.co.uk/pp/positive-psychology.php