



Mijn Veerkracht

Een trauma vertegenwoordigt een verwonding - fysiek of emotioneel - voor jou of voor degenen van wie je houdt. Het is belangrijk om te weten dat trauma ook kan worden ervaren door getuige te zijn van verwondingen aan anderen. Wanneer je een traumatische gebeurtenis ervaart, zijn er veel reacties mogelijk. Zo'n stress kan complexe nawerkingen hebben. Hoewel het belangrijk is om de veerkracht te kennen, te leren en op te bouwen.

Module	Submodules	Grootte van de groep	Duurtijd
• Bewustzijn	• Stress	• Individueel • Kleine groep	• 30 - 60 minuten

Kernwoorden

veerkracht, traumaherstel, traumatische stress, herstel.

Doelstellingen

Persoonlijke veerkracht herkennen en mobiliseren.

Deelnemers

De activiteit is geschikt voor individueel en groepswork (kleine groep tussen 7-12 deelnemers).

Beschrijving

De volgende checklist bevat kenmerken die verband houden met de vorm van veerkracht. Vink degene aan waarvan je denkt dat ze je nu beschrijven. Hoe meer er worden bevestigd, hoe veerkrachtiger je zal zijn.

- Ik heb een goed zelfconcept.
- Ik heb een goed gevoel van eigenwaarde.
- Ik ben gevoelig voor de behoeften van anderen.
- Ik werk over het algemeen samen met anderen.
- Ik ben sociaal responsief.
- Ik heb een goed gevoel voor humor.
- Ik kan het voldoen aan mijn behoeften uitstellen.
- Ik ben over het algemeen flexibel.
- Ik kan mijn impulsen beheersen wanneer dat nodig is.
- Ik geloof in de toekomst.
- Ik plan voor de toekomst.
- Ik heb een goed ondersteuningssysteem.

Ik erken dat ik veel kansen in het leven tot mijn beschikking heb.
Ik respecteer individuele mensen.
Ik ben in staat om meer dan één oplossing voor het probleem te zoeken.
Ik kan vooruit plannen.
Ik heb hobby's en interesses.
Ik heb een positieve kijk op het leven. (zie levensvreugde en verdriet)
Ik kan problemen oplossen en heb een strategie die ik gebruik.
Ik vier mezelf regelmatig.
Ik vier anderen regelmatig.
Ik geloof dat ik een zekere mate van controle over mezelf heb.
Ik onderneem liever actie dan te wachten tot er iets met mij gebeurt.
Ik kan betekenis vinden, zelfs in slechte dingen.
Ik ben iemand die anderen leuk vinden en liefhebben.
Ik kan iemand vinden die me kan helpen wanneer ik die nodig heb.
Ik kan op een creatieve manier vragen stellen.
Ik heb een geweten waardoor ik mijn eigen goedheid kan zien.
Ik heb een 'kennis' van dingen die met en om mij heen gebeuren.
Ik kan me scheiden en losmaken van anderen als ze niet goed voor me zijn.
Ik kan me hechten aan anderen en verbinding maken.

Als je jouw veerkracht wilt opbouwen, moet je controleren hoe je in de wereld omgaat.

Als de oefening in een groep plaatsvindt, moet de groepsleider discussie en groepsdynamiek aanmoedigen.

Omdat veerkracht kan worden geleerd, versterkt en stimuleert een dergelijk gesprek en krijgt men kracht (wordt men 'empowered').

Materiaal

papier en pen, poster.

Methode

Zelflerend, techniek voor zelfbewustzijn, innerlijke kijkmethode, discussie, ervaringsleren.

Advies voor facilitatoren

De trainer moet bekwaam zijn in groepsdynamiek en voldoende ervaring hebben om te weten hoe hij/zij de groepscohesie en de interventies van deelnemers kan verbeteren.

Bron (APA)

Aangepast van Williams, M.B. and S. Poijula. 2016. *The PTSD Workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Folders

-

Persoon die bijdraagt

Integra Institute (Sonja B. Eisenreich).



CC - Attributie-Niet-commercieel-Geen afgeleiden
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Mijn Veerkracht. Ontvangen van

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie vormt geen goedkeuring van de inhoud die alleen de opvattingen van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de daarin opgenomen informatie.

<https://posttraumatic-integration.eu/>