

Samen op weg naar herstel

Sessie 5 en 6: **Krachten**



Inhoud

Introductie krachten	2
Ik ben.....	3
Persoonseigenschappen en kwaliteiten	3
Ik kan	4
Talenten en vaardigheden	4
Ik weet.....	5
Levenservaring, kennis en opvattingen	5
Ik heb.....	6
Steunbronnen	6
Ik wil	6
Dromen, ambities, wensen, dingen die je energie geven	6
Krachtenmatrix	7



Introductie krachten

In deze sessie gaan we samen op zoek naar jouw sterke kanten. Je leert hoe je jouw eigen sterke punten en die in je nabije omgeving ten volle kan benutten. Hoe langer je bezig bent met dit proces des te vollediger wordt jouw lijst met sterke kanten. Uiteindelijk gieten we alles in een **krachtenmatrix** die je een mooi overzicht geeft van jouw sterktes.



“Een vogel is nooit bang dat zijn tak breekt, want hij vertrouwt niet op de tak, maar op zijn eigen vleugels.”

Ieder van ons heeft sterke kanten. Soms weten we even niet goed meer wat die zijn. We besteden meestal veel meer aandacht aan onze problemen, onze tekortkomingen en onze zwaktes. Als je veel stress ervaart en problemen hebt gehad, blijf je snel hangen in je negatieve ervaringen en alles waar je gebrek aan hebt. Als je zo naar jezelf en je leven kijkt, krijg je het gevoel dat je niets positiefs meer kan bereiken. Je concentreert op het negatieve vreet energie. Het herstelproces helpt je om weer een positief beeld van jezelf op te bouwen, ondanks alle moeilijkheden die je hebt gehad.

Veel mensen vinden het erkennen en omschrijven van hun sterke punten, talenten en vaardigheden veel moeilijker dan ze verwacht hadden. Als we stilstaan bij onze krachten, concentreren we ons vaak op het heden. Het is van belang om de sterke punten die je in het verleden hebt ontwikkeld, erkent en opnieuw ontdekt en ook vooruit kijkt naar je dromen en wensen voor jouw toekomst. Ga het vooral niet te ver zoeken!

“Wat je hebt is wat je zoekt. Het is er al die tijd al geweest en als je het de tijd geeft, komt het tevoorschijn.” (Thomas Merton)

De krachtenmatrix kan je helpen bij het opmerken van je krachten. Er komen vijf onderdelen aan bod:

1. Ik ben
2. Ik kan
3. Ik weet
4. Ik heb
5. Ik wil

Deze vijf onderdelen bekijken we één voor één aan de hand van verschillende oefeningen. Op het einde van de sessies kunnen we de krachtenmatrix invullen aan de hand van deze oefeningen.

Ik ben

Persoonseigenschappen en kwaliteiten

We hebben allemaal bepaalde kwaliteiten die onze sterke punten vormen. Bijvoorbeeld: je hebt gevoel voor humor, of je bent je vrienden trouw, of je bent spontaan, of je blijft kalm in geval van nood, of je bent enthousiast, of je werkt heel precies, ..

Opdracht

Om jouw kwaliteiten in kaart te brengen maken we gebruik van het **kwaliteitenspel**. Bekijk goed alle kaartjes die op de tafel liggen en kies minstens 5 kwaliteiten waarvan jij vindt dat deze bij jou passen. Deze mag je hieronder noteren.

Schrijf eens wat van jouw persoonlijke kwaliteiten op:

-
-
-
-
-

Bedenk een aantal situaties van de voorbije week waarin jouw persoonlijke kwaliteiten tot uiting zijn gekomen.

Bv. kwaliteit: creatief - situatie: maken van een handwerkje

-
-
-

Ik kan

Talenten en vaardigheden

Mensen die de tijd nemen om echt te ontdekken wat precies hun specifieke vaardigheden en talenten zijn, zijn vaak verbaasd bij de hoeveelheid dingen waar ze goed in blijken te zijn. Het kan ook zijn dat je talenten en vaardigheden van vroeger herontdekt, die je al een poos niet hebt gebruikt. Vaardigheden en talenten zijn er in allerlei vormen: misschien kan je goed imiteren, of zing je mooi zuiver, maak je makkelijk contact met mensen, kan je goed handwerken, kan je mooi verhalen vertellen of ben je goed in talen of computers.

Hoe jouw talenten herontdekken? Begin met dingen op te schrijven waar jij graag iets over leert, of de dingen die je al goed kunt, of noteer de dingen waar jij graag goed in zou willen worden omdat ze je interesseren.

Opdracht

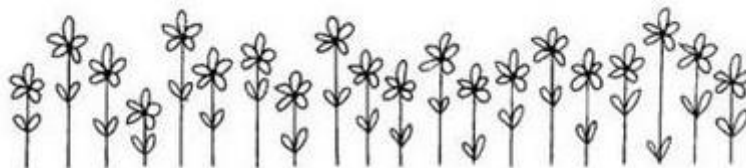
Neem bijlage 1 '**vaardigheden - en talentenlijst**' er bij. Kruis aan welke vaardigheden en talenten er bij jou passen. Uiteraard mag je de lijst ook aanvullen. Ga het zeker niet te ver zoeken.

Enkele vraagjes ter aanvulling:

Wat zijn jouw hobby's?

Heb je ooit een trofee of een medaille gewonnen? Zo ja, in welke situatie?

Wat zou jij aan andere mensen kunnen leren?



Ik weet

Levenservaring, kennis en opvattingen

Als je denkt aan leren, dan denk je vaak aan een echte opleiding, op school bijvoorbeeld. In werkelijkheid leer je voortdurend in je dagelijkse leven, gewoon, binnen je gezin, op je vrijwilligerswerk of in je leefomgeving. Je leert het meest van je eigen levenservaringen. Door uitdagingen aan te gaan, ook al lukt niet altijd alles, leer je veel over jezelf.

Al onze levenservaringen zijn krachtbronnen. Dit geldt in het bijzonder als we geworsteld hebben met onszelf en pijn hebben ervaren. Terugkijkend zien we hoe we moeilijke periodes en tegenslagen te boven zijn gekomen. En dat er blijkbaar grote krachten in ons schuilen.

Opdracht

Wat is jouw levensmotto? Op de tafel zie je een heleboel citaten liggen. Bekijk ze eens goed en schrijf hieronder de citaten op die het dichtst aanleunen bij jouw eigen levensmotto. Je kan ook je eigen levensmotto hieronder formuleren.

-
-
-
-
-

Een vraag ter aanvulling:

Wat heb je geleerd van het leven dat je graag zou doorgeven aan je kinderen/kleinkinderen/neefjes/nichtjes/vrienden/ ...?

Ik heb

Steunbronnen

Naast krachten die in ieder van ons schuilgaan, hebben we ook allerlei omgevingsbronnen nodig. Een vriend die in je blijft geloven, een hulpverlener die je hoop geeft, het zijn allemaal voorbeelden van omgevingskrachten.

Opdracht

Neem bijlage 2 'steunbronnencirkel' er bij. Vul in de rode cirkel jouw naam in. Vul in de cirkels rondom de rode cirkel jouw steunbronnen in. De cirkels die het dichtst bij de rode cirkel staan zijn het meest belangrijk.

Enkele vragen ter inspiratie:

- Wie/wat is belangrijk in jouw omgeving?
- Wie maakt deel uit van je sociale netwerk?
- Waar kun jij van genieten?
- Waar geloof jij in?
- Van welke diensten of organisaties maak jij gebruik? Bij welke verenigingen of groepen ben je aangesloten (bv. Bibliotheek, leesclub, sportschool,...)?

Ik wil

Dromen, ambities, wensen, dingen die je energie geven

Waar droom je van? Wat wil je graag bereiken? Wat wil je zeker niet veranderen in je leven en behouden? Wie zou je graag nog eens ontmoeten? Het gaat om iets wat je heel graag wilt doen of bereiken, en waarin je ook de nodige energie wilt steken.

Opdracht

In de bundel rond Doelen Stellen kon je de bijlage 'Bucketlist' vinden. Neem deze er terug bij.

Een bucketlist is een lijst van dromen, activiteiten, wensen, ... die richting kan geven aan je leven. Het is een inspirerende manier om doelen voor jezelf proberen te realiseren.

Probeer het zelf eens uit!



Krachtenmatrix

Door het invullen van de vorige oefeningen hebben we ondertussen heel wat informatie bij elkaar gesprokkeld voor het invullen van de krachtenmatrix. Een krachtenmatrix is een document waarbij we een overzicht maken van onze krachten.

Opdracht

Vul bijlage 3 ‘**krachtenmatrix**’ in aan de hand van de vorige oefeningen.

Onderstaande vragen kunnen je helpen om de krachtenmatrix nog verder aan te vullen:

“Ik ben”

Je persoonseigenschappen en kwaliteiten

- Hoe zouden je vrienden jou omschrijven?
- Wat zijn je beste eigenschappen?
- Waar ben je trots op?
- Welke eigenschappen zou je graag bezitten of ontwikkelen?
- Wat is het mooiste compliment dat je ooit kreeg?
- Aspecten uit je culturele achtergrond (familierituelen, geloof, land van herkomst, levensstijl, culturele feesten, culturele waarden en normen, culturele trots)

“Ik kan”

Je talenten en vaardigheden

- Waar ben je goed in?
- Waar ben je fier op?
- Wat maakt je blij?
- Wat zijn je hobby's? Waarin ben je geïnteresseerd?
- Wat zou je aan andere mensen kunnen leren? Waar was je goed in op school?

“Ik weet”

Levenservaring, zelfkennis en opvattingen

- Wat weet je over jezelf?
- Wat heb je geleerd uit herval of andere moeilijke momenten in je leven?
Welke dingen zou je anders doen als je de kans zou krijgen?

“Ik heb”

Steunbronnen

- Wat zijn waardevolle dingen die je hebt?
- Welke simpele dingen zou je niet kunnen missen?
- Wie/wat is belangrijk in jouw omgeving?
- Waar geloof jij in?
- Wat biedt jou houvast?
- Waar word jij gelukkig van?

- Wie maakt deel uit van je sociale netwerk?
- Bronnen in de maatschappij: Van welke diensten of organisaties maak jij gebruik? Bij welke verenigingen of groepen ben je aangesloten (bv. Bibliotheek, leesclub, sportschool,...)?

“Ik wil”

Dromen, ambities, wensen, dingen die je energie geven

- Waar droom je van?
 - Wat wil je graag bereiken?
 - Wat wil je zeker niet veranderen in je leven en behouden?
 - Hoe ziet jouw ideale thuis eruit?
 - Wie zou je graag eens ontmoeten?
 - Wat wil je nog bijleren in je leven?
 - Welke 10 dingen wil je zeker nog doen voor je sterft?
 - Welke vakantie staat er op je verlanglijstje? □ Waar wil je graag aan werken?



MAAK EENS EEN PROEFRIT MET EEN VAN JE STERKE PUNTEN

Bekijk jouw lijst met sterke punten nog eens en kies er één kracht uit om nog wat meer uit te diepen. Kies er een kracht uit die je echt interessant vindt en je verder wil uitbouwen.

Noteer de kracht waar je je op wil concentreren:

.....

Denk eens terug aan het verleden en stel jezelf de vraag: “Hoe heb ik deze kracht toen gebruikt”? *bv. Vroeger maakte ik lange wandelingen.*

.....
.....

Welke dingen doe je nu al die te maken hebben met die ene kracht? *bv.*

Ik ga elke week naar de markt.

.....
.....
.....
.....

Wat zou je in de nabije toekomst willen met deze kracht? *bv.*

Ik zou graag een wandelmaatje willen vinden.

.....
.....
.....

Kies nu een doel dat je op korte termijn wil realiseren en dat te maken heeft met de kracht die je hebt uitgekozen:

.....
.....

Wat is jouw eerste kleine stapje om deze kracht verder uit te bouwen?

.....