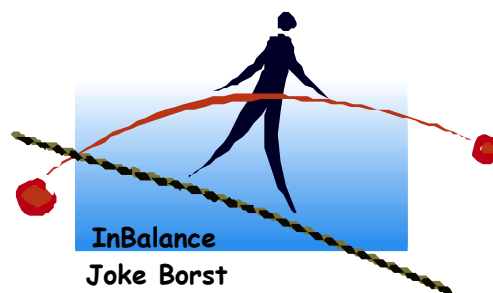


Joke Borst  
Supervisor/coach/counsellor  
Lutkedijk 26  
1713 KP Obdam  
tel 06 53363705  
e-mail: [jokeborst@hotmail.com](mailto:jokeborst@hotmail.com)  
[www.jokeborst.nl](http://www.jokeborst.nl)



## Voorjaarsthemabrief 2013

# Weerbaar zijn

In dit nummer:

- Weerbaarheid
- Deelgebieden van weerbaarheid
- De binnentuin
- Emotionele weerbaarheid uitgediept
- Vaardigheden voor emotionele weerbaarheid
- Vaardigheden voor weerbaarheid
- Mentale weerbaarheid
- Gedicht

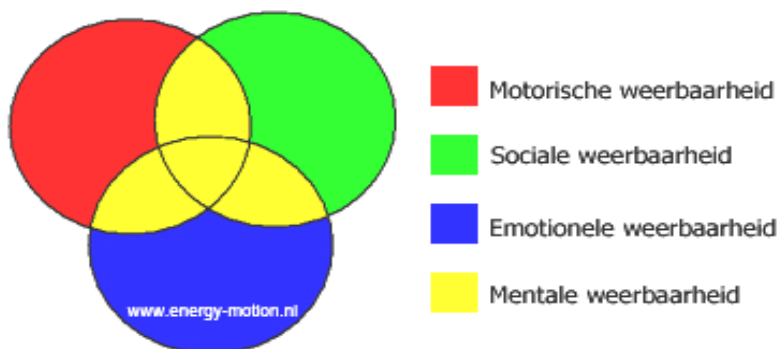
## Weerbaarheid

Bij het begrip 'weerbaarheid' heeft iedereen wel een eigen gedachte. Voor de een is het vooral 'opkomen voor jezelf'. Voor de ander is het meer 'verdedigen, weren' tegen iets, jezelf beschermen. Een volgende benoemt weerbaarheid als het stellen van grenzen. Ze komen allemaal voort uit dezelfde wens: worden wie je bent, op je eigen manier, in je eigen tempo. Het is de wens tot zelfverwerkelijking. Indien nodig moeten we ons kunnen beschermen en verdedigen tegen factoren die onze persoonlijke groei belemmeren.

Er is de laatste tijd veel aandacht rond 'pest' gedrag en weerbaarheid. In het nieuws is het gericht op kinderen en jongeren, maar ook op het werk en zelfs in het bejaardenhuis wordt gepest. Voor de aanpak van dit probleem is het goed dat de pester, de gepeste en de eventuele groep en begeleider ondersteund worden.

Ik richt me in deze themabrief op weerbaarheid in het algemeen omdat ieder daar mee te maken heeft en er invloed op uit kan oefenen.

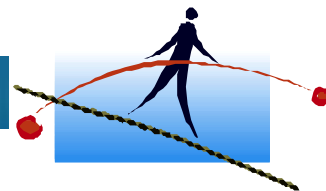
## Deelgebieden van weerbaarheid



Wie voor zichzelf  
opkomt en  
rekening houdt  
met andermans grenzen  
wordt gewaardeerd  
en gerespecteerd!

## Emotioneel weerbaar

Emotionele weerbaarheid is het vermogen van een persoon om uiteenlopende gevoelens en alledaagse stress te kunnen hanteren en zichzelf staande te houden bij ingrijpende gebeurtenissen in een mensenleven. Het onderkennen, begrijpen en accepteren van eigen gevoelens en die vervolgens kunnen uiten op een manier die niet schadelijk is voor anderen.



Door de eigen zwaktes  
en ontoereikendheden  
te leren kennen  
en te aanvaarden,  
vergroot men zijn kracht.  
Etty Hillesum



Als ik mijn grenzen  
aan kan geven,  
hoef ik geen muren  
te bouwen.



Onze lichaam en geest  
zijn onze tuin;  
onze wil de tuinier.

## Sociaal weerbaar

Sociaal weerbaar zijn noemen we ook wel assertief zijn, dat wil zeggen dat iemand zelfbewust en zelfverzekerd voor zichzelf opkomt. Assertieve mensen zijn minder vatbaar voor pesterijen. Als je assertief bent, dan kom je op voor je eigen mening, rechten en standpunten. Je geeft je grenzen aan, maar houdt daarbij ook rekening met de ander en diens grenzen. Er ontstaat meer ruimte voor inlevingsvermogen en de communicatie met de ander.

## Motorisch weerbaar

Motorisch of fysieke weerbaarheid laat iemand zien met lichaamstaal (stem, houding, mimiek), het aannemen van een actieve en toch rustige houding en het uitstralen van zelfvertrouwen. Je moet gepast om kunnen gaan met je emotie-energie en fysieke mogelijkheden.

Emotionele, sociale en motorische weerbaarheid zorgen samen voor mentale weerbaarheid.

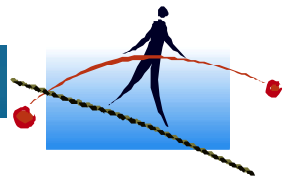


## De binnentuin

Ieder mens is de gelukkige bezitter van een eigen lichaam en geest. Je zou de geest kunnen vergelijken met het hebben van een eigen 'binnentuin'. Sommige binnentuinen zijn overzichtelijk en helder voor de eigenaar. Andere lijken aan de oppervlakte ondoordringbaar of juist kaal en dor als een woestijn. Elke binnentuin heeft grenzen bestaande uit hekken, muren, bomen of een andere vorm van begrenzing die ongenode gasten buiten moet houden en het kostbare bezit beschermen. Weerbaarheid heeft alles te maken met die binnentuin, de kennis die iemand heeft over alles wat daar groeit en de manier waarop hij of zij de eigen binnentuin beschermt. Zijn de grenzen duidelijk gemarkeerd of vertonen ze hier en daar gaten en zwakke plekken? Maar bovenal heeft weerbaarheid te maken met gezonde eigenliefde. Houdt de eigenaar van de binnentuin van elk grassprietje, elk misvormd en verborgen onkruidje? Wanneer dat niet het geval is, zou het zomaar kunnen zijn dat een ongenode indringer door een gat in de begrenzing naar binnen sluipt en zomaar begroeiing vertrapt of een krop sla steelt voor zichzelf. De eigenaar verbijsterd achterlatend.

Weerbaarheid bestaat uit het:

- neerzetten en bewaken van grenzen van onze binnentuin;
- waarderen van eigen mogelijkheden (aangename en onaangename);
- respecteren van de eigen mogelijkheden;
- nieuwsgierig zijn naar jezelf.



## Emotionele weerbaarheid uitgediept

We verschillen allemaal in aanleg en temperament. De een is gevoeliger of uit zijn gevoelens gemakkelijker dan de ander. We moeten allen leren omgaan met onze gevoelens, ze herkennen, begrijpen en kunnen hanteren.

Bewust zijn van onze eigen gevoelens maakt dat er meer mogelijkheden ontstaan voor zelfreflectie. Nadenken over eigen handelen leidt tot zelfontwikkeling en zelfvertrouwen. Door verantwoording te nemen voor de eigen emoties ontstaat een sterke onafhankelijkheid en diepe innerlijke rust. Het beïnvloedt onze relaties met anderen, bepaalt hoe verdraagzaam en betrokken we zijn en hoe we verschillende situaties hanteren.

## Vaardigheden voor emotionele weerbaarheid

- *Gevoelens herkennen, begrijpen en accepteren.* Dat is best lastig, gevoelens zijn niet altijd hetzelfde, ze hangen samen met onze ervaringen. Het is lastig om er woorden aan te geven. Ook hebben we gevoelens die we moeilijk erkennen, toelaten. Door er meer aandacht aan te geven, er over te praten of te lezen groeien we in ons gevoelsleven.
- *Gevoelens op een goede manier kunnen uiten.* Welke uitingsvormen van gevoelens aanvaardbaar zijn, hangt samen met iemands culturele achtergrond en verwachtingen en gewoonten in het eigen gezin, familie en omgeving. Rituelen en tradities helpen in het omgaan met gevoelens, zoals bij feestelijke gebeurtenissen of bij verlies. Bij het uiten is het van belang dat we onze zelfbeheersing niet verliezen, rekening houden met de ander, niet overtrokken reageren, teveel medeleven of sympathie vragen, hoe moeilijk dat ook is.
- *Een positieve kijk op het leven hebben, zoals optimistisch zijn, interesses hebben en tevreden kunnen zijn.* Optimistisch denken is een belangrijke vaardigheid in het leven. Wanneer we dromen, verwachtingen en doelen voor de toekomst koesteren en oog hebben voor de positieve aspecten in de dingen die we ervaren, dan voelen we ons minder snel down, machteloos of verslagen.
- *Effectief omgaan met uiteenlopende situaties.* We hebben vaardigheden nodig om negatieve gevoelens of problemen te kunnen hanteren. De vaardigheid om zelf problemen op te kunnen lossen, jezelf moed in te spreken, positief te denken, te analyseren, leren ontspannen en steun of hulp vragen als het nodig is. Het na afloop bekijken of een oplossing heeft gewerkt en waar nodig veranderen van de aanpak. Het meenemen van een ervaring voor een volgende keer.
- *Negatieve gevoelens en vervelende situaties kunnen hanteren.* Negatieve emoties zoals boosheid, angst, verveling, teleurstelling, schrik, schuldgevoel, jaloezie, eenzaamheid, verlies, afwijzing en verdriet horen bij het leven van alledag. De meeste zijn van voorbijgaande aard. Door de gevoelens zo snel mogelijk te erkennen en accepteren kunnen we met onze wil proberen ze te hanteren, door rust te creëren, te ontspannen, onszelf moed in te spreken, afleiding of steun te zoeken.
- *Met stressvolle gebeurtenissen in het leven kunnen omgaan.* We maken in ons leven allerlei stressvolle gebeurtenissen mee, bijvoorbeeld veranderingen in werk of omgeving, conflicten, verlieservaringen, ziekte of angstige ervaringen. We moeten door die, meestal tijdelijke, crisis heen. Hierbij is naast bovenstaande suggesties de steun van anderen vaak noodzakelijk.

Ontkenning verhindert bevrijding.

Om te veranderen zul je eerst moeten accepteren.

C.G. Jung



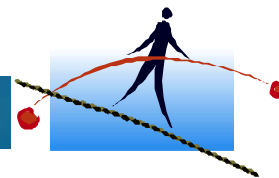
Als je de moed hebt om bang te zijn, kun je de controle loslaten.



Het leven wordt niet rijker door vrij te zijn van emoties, wel door vrij met emoties om te gaan.

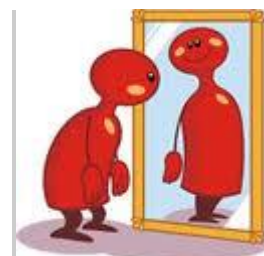


Wij slapen op schatten, op mijnen vol energie, op een vulkaan van creativiteit, op ongelofelijke reserves van liefde.



## Vaardigheden voor weerbaarheid

- een weerbare lichaamshouding en een sterke uitstraling
  - rustig kunnen ademen en ontspannen
  - weten wie je bent, waar je goed en minder goed in bent en wat bij je past
  - omgaan met gevoelens: wat voel ik en wat kan ik doen als ik me niet zo goed voel
  - positief denken
  - 'nee' durven zeggen
- 
- eigen mening durven geven
  - positief omgaan met anderen
  - omgaan met buitensluiten en weer meedoen
  - omgaan met bedreigen, chanteren en roddelen
  - hulp vragen en durven zeggen wat je nodig hebt
  - sociale vaardigheden, zoals een praatje kunnen maken en vragen kunnen stellen.
  - verdedigingstechnieken



**BELIEVE  
IN YOU!**

## Mentale weerbaarheid

Mentale weerbaarheid en lichaamsbewustzijn spelen in alle drie de deelgebieden van weerbaarheid een centrale rol en hebben een verbindende werking. Het vergroten van lichaamsbewustzijn leidt tot emotioneel bewustzijn, zelfbewustzijn en inlevingsvermogen. Door toegenomen zelfbewustzijn ontstaat er meer inzicht en controle over lichaam en geest. Toename van mentale weerbaarheid maakt dat je beter wordt in het inzetten van je eigen kwaliteiten. Dit is gekoppeld aan zaken als wilskracht, doorzettingsvermogen en focus.

In mijn praktijk werk ik veel aan het vergroten van weerbaarheid. Daarbij staat het versterken van zelfvertrouwen centraal. Ik bespreek en oefen fysieke, verbale en mentale technieken en methodieken.

### Weerbaar

*Laat mij niet bidden om gevrijwaard te worden voor gevaren maar om ze zonder vrees tegemoet te treden.*

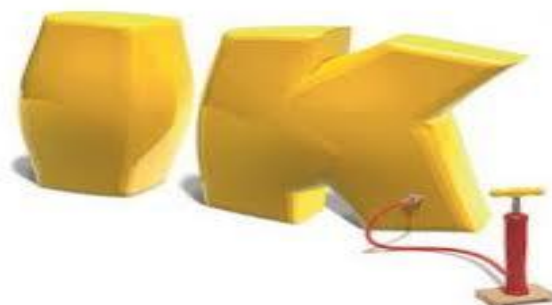
*Laat mij niet vragen dat mijn pijn verzacht wordt, maar dat ik de moed zal hebben om haar te doorstaan.*

*Laat mij niet zoeken naar bondgenoten op het slagveld van het leven, maar laat mij vertrouwen op mijn eigen kracht.*

*Laat mij niet in angstige vrees smeken om gered te worden, maar hopen op het geduld en de rust om mijn vrijheid te winnen.*

*Geef mij dat ik geen lafaard zal zijn, die alleen in voorspoed uw genade voelt; maar laat me het houvast van uw hand voelen in mijn mislukkingen.*

R. Tagore



Vragen, reacties en suggesties op deze nieuwsbrief zijn weer van harte welkom.