

MOEILIKHEDEN HET HOOFD BIEDEN

Leidraad voor zelfhulp

'Vrede laat Ik u, Mijn vrede geef Ik u; niet zoals de wereld die geeft, geef Ik die u. Laat uw hart niet in beroering raken en niet bevreesd worden' (Johannes 14:27).

Als u moeilijkheden doormaakt, kan het uw emotionele weerbaarheid ten goede komen als u af en toe evalueert hoe het met u gaat. Door een duidelijk beeld van de problemen te vormen, kunt u beter beslissen wat u gaat doen om gezond te blijven. U kunt ook anderen helpen. Zie de gespreksleidraad 'Wat kan mijn bediening betekenen voor mensen in nood?' om meer te weten te komen.

■ STAP 1: VASTSTELLEN EN AANVAARDEN

Hoe reageert u op moeilijkheden? Hieronder staat een lijst met manieren waarop mensen doorgaans reageren op problemen waar ze geen vat op hebben. Vergeet niet dat het normaal en menselijk is om allerlei reacties te hebben. Misschien hebt u het er moeilijk mee, en dat mag. Of misschien toont u uw weerbaarheid door uw sterke kanten en innerlijke kracht in te schakelen. Vink alles aan wat op u van toepassing is.

EMOTIEEEL

- ☐ Ontkenning
- ☐ Depressie, verdriet
- ☐ Ongerustheid, angst
- ☐ Boosheid, rusteloosheid
- ☐ Schuldgevoel

SOCIAAL

- ☐ Eenzaamheid, teruggetrokkenheid
- ☐ Verregaande afhankelijkheid
- ☐ Spanningen binnen huwelijk of relatie
- ☐ Conflicten met ouders/kinderen
- ☐ Beschermingsdrang

MENTAAL

- ☐ Verminderd beoordelingsvermogen
- ☐ Vergeetachtigheid
- ☐ Makkelijk afgeleid
- ☐ Vertekend beeld van tijd en werkelijkheid
- ☐ Nachmerries
- ☐ Flashbacks

LICHAMELIJK

- ☐ Vermoeidheid
- ☐ Hoofdpijn
- ☐ Verstoord slaappatroon
- ☐ Verandering in eetlust
- ☐ Gespannen spieren
- ☐ Oppervlakkige ademhaling

GEESTELIJK

- ☐ Meer vertrouwen op God
- ☐ Zich door God verlaten voelen
- ☐ Zich waardeloos voelen
- ☐ Moeite hebben met godsdienstige gebruiken zoals meditatie, gebed, kerkgang enzovoort
- ☐ Verminderde zin om een goed leven te leiden
- ☐ Verlies van hoop

REACTIES DIE WIJZEN OP VEERKRACHT

- ☐ Alertheid, toegenomen paraatheid om te reageren
- ☐ Meer aandacht voor het heden en de toekomst
- ☐ Meer waardering voor dierbaren
- ☐ Gevoelens van besluitvaardigheid, moed, optimisme, creativiteit, geloof
- ☐ Verlangen om met anderen in contact te komen en mensen te helpen
- ☐ Verlangen om moeilijkheden het hoofd te bieden en problemen op te lossen
- ☐ Bijgestuurde definitie van 'een geslaagde dag'
- ☐ Meer gericht op tijd doorbrengen met familie en vrienden
- ☐ Grotere betrokkenheid bij zichzelf, familie, vrienden en geloof

■ STAP 2: ONS CONCENTREREN

We krijgen allemaal te maken met heftige gebeurtenissen en omstandigheden waar we geen vat op hebben. Maar we hebben wel vat op de manier waarop we op deze moeilijke omstandigheden reageren en ons aanpassen. Let op uw gedachten, en bedenk hoe u ze in een gezonde richting kunt leiden.

■ STAP 3: HANDELEN

Zoek uit welke strategieën effectief voor u zijn. Pas deze strategieën in uw dagelijks leven toe. Vink in de onderstaande lijst de strategieën aan die u al gebruikt of die u weleens wilt proberen.

EMOTIEEEL

- ☐ Schrijf uw gedachten, gevoelens en ervaringen op in een dagboek
- ☐ Luister naar opbouwende muziek
- ☐ Praat over uw gevoelens
- ☐ Haal diep adem, mediteer, denk positief
- ☐ Sta uzelf toe te huilen
- ☐ Zoek dingen waarom u moet lachen
- ☐ Breng tijd door met een huisdier

LICHAMELIJK

- ☐ Drink water en eet gezond
- ☐ Zorg voor voldoende nachtrust
- ☐ Doe aan lichaamsbeweging
- ☐ Neem noodzakelijke medicatie
- ☐ Volg een regelmatig dagschema
- ☐ Beloon uzelf
- ☐ Omhels uw familieleden en vrienden en toon uw liefde op een gepaste manier
- ☐ Ga op tijd naar de dokter of andere medische hulpverleners

MENTAAL

- ☐ Lees of beluister opbouwende (audio) boeken
- ☐ Help kinderen met hun huiswerk
- ☐ Schrijf verhalen of gedichten
- ☐ Maak een prioriteiten- en waardenlijstje
- ☐ Stel korte- en langetermijndoelen
- ☐ Haal correcte informatie uit betrouwbare bronnen
- ☐ Kijk een tijdje niet naar het nieuws

SOCIAAL

- ☐ Breng tijd door met familie en vrienden
- ☐ Speel spelletjes met anderen
- ☐ Praat met mensen die belangrijk voor u zijn
- ☐ Nodig mensen uit om te komen eten
- ☐ Ga op zoek naar manieren om anderen te helpen en dienen
- ☐ Blijf een tijdje weg van sociale media
- ☐ Sluit u aan bij een plaatselijke vereniging

GEESTELIJK

- ☐ Denk na en mediteer
- ☐ Stel u open voor inspiratie
- ☐ Concentreer u op wat het belangrijkste voor u is
- ☐ Bepaal wat zinvol is en kijk welke plaats het in uw leven inneemt
- ☐ Bid, zing
- ☐ Lees opbouwende lectuur (toespraken, liedjesteksten, Schriften enzovoort)
- ☐ Vraag raad aan kerkleiders in wie u vertrouwen hebt

■ STAP 4: BESPREKEN EN DELEN

Besprek uw antwoorden en strategieën met uw familieleden of met goede vrienden. Besprek hoe u elkaar tot steun kunt zijn. Neem uw strategieën door en pas ze toe wanneer u met moeilijkheden of stress moet omgaan.

DE KERK VAN
JESUS CHRISTUS
VAN DE HEILIGEN
DER LAATSTE DAGEN