

HOE VEER JE OP?

Zelfhulpboek voor als je het even niet meer ziet zitten



Bestel nu
de 2^e druk

Henriette Mol

Voorwoord

Op een dag zakte ik door het ijs. Figuurlijk. Gelukkig.

In de tijd dat dat gebeurde, was ik een praktisch coachingsboekje aan het maken voor ouders. Met proefjes en trucjes waarmee zij hun kind zouden kunnen steunen als die “er even doorheen zat”.

Toen er van mij iets teveel gevraagd werd, en ik er voor mijn gevoel niks bij kon hebben, liep ik tóch ergens tegenaan. Op dat moment zag ik in gedachte de foto van de volle pot uit het hoofdstuk VOL=vol voor me. Ik moest er om lachen. Voelde me een stuk lichter. En keek meteen anders tegen de situatie aan.

Dat gun ik iedereen. En mantelzorgers in het bijzonder.



Humor helpt te relativëren. Geeft energie. Vergroot je veerkracht.

Zeker in situaties waarin er eigenlijk niks te lachen valt.

Tegenslag hoort bij het leven. We worden allemaal op de proef gesteld. Sommige mensen meer dan anderen. Aan wat jou overkomt, of iemand waar je veel om geeft,

kun je weinig veranderen. Je kunt wel kiezen hoe je daar mee omgaat. Van harte hoop ik dat dit boekje daarbij iets voor jou zal betekenen.

Beantwoord voor jezelf de vragen die hier in staan. Dan levert het je zeker iets op. Het is ook leuk om de proefjes te doen. Als je ervaart wat je op de foto ziet, blijft het je nóg beter bij.

Veel lees- en leesplezier!

En vergeet niet op tijd te glimlachen 😊

Henriette Mol

27 november 2019

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	7
Bedankt!	8
Ik zit erdoorheen	9
Is je draaglast groter dan je draagkracht?	12
Hoe houd je je hoofd boven water?	14
Waar ligt je zorg-prioriteit?	17
Maak het waar!	18
VOL = vol!	19
Als je aan je taks zit...	22
Hoe je kijkt, bepaalt wat je ziet	24
Emoties beperken je flexibiliteit	25
Word gevoelig voor je eigen signalen	26
Hoe goed houd jij je in?	27
Hoeveel pijn vind jij okay?	28
Zingt ieder vogeltje zoals 'ie gebekt is?	29
Kun jij slecht nee zeggen?	31
Baan je eigen weg	32
Zorg voor de juiste bescherming	33
Delen	34
Genoeg is genoeg	36
En als je door het ijs zakt...	37
Geen hond die het snapt	38
Gegarandeerd gefrustreerd	41
Hoe kan het anders?	43
Als je erover nadenkt...	46
Wat buiten je controle ligt, heb je niet in de hand	47
Bepaal wat je wilt	49
Blijf veerkrachtig	52
En houd het onmogelijke voor mogelijk	53

Hoe houd je je hoofd boven water? (p.14)

Het is heerlijk als je je als een vis in het water voelt.

Dat doe jij natuurlijk ook het liefst.

Een beetje ronddobberen kan ook prettig zijn.

Het liefst een beetje aan de kant. Dat is veilig.

Maar wat als je overspoeld wordt? Door werk, mensen, vragen, prikkels, emoties....

Wat doe je dan?

Heb jij een strategie om je hoofd boven water te houden?

Om overzicht te houden als er veel op je af komt?

Ja? Prima! Houden zo!

Nee?

Pak dan een pingpongbal, een glas en water.

Doe wat water in het glas. Leg daar een pingpongbal in.

Zie je dat hij naar de kant gaat?

Wat denk je dat er gebeurt wanneer je meer water in het glas doet?

Is het glas vol, giet dan voorzichtig door totdat het water bol staat.



Een pingpongbal in het water, beweegt automatisch naar de zijkant.

Doe je er meer water bij,



blijft de pingpongbal drijven aan de rand van het glas.

Maar wanneer je nóg meer water toevoegt tot het water bol staat...



Gaat de pingpongbal op het water liggen, in het midden.

Word je overspoeld?

Staat het water aan je lippen?

Houd dan dit beeld voor ogen.

Je kunt de situatie overstijgen.

Jij kunt dat!



Iedereen kan door het ijs zakken...

en als het je overkomt, gebeurt dat vaak onverwachts. Je hebt vaak niet de invloed die je zou willen hebben over de situatie die je stress of verdriet geeft. Je verlangt dan naar een toverstokje dat er niet is... En vooral als het om dierbare mensen in je leven gaat, heeft dat een grote impact.

In dit boekje vind je korte, duidelijke teksten en voorbeelden die ondersteunend zijn om je mindset ten opzichte van je situatie te veranderen. Als je gedachte over iets verandert, verandert dat ook je gevoel en dat kan je weer ruimte en nieuwe energie geven.

Als jij in een situatie zit waarin je even een reddingsboei nodig hebt, kun je dit boekje pakken!

Henriette Mol is een gedreven trainer en orthopedagoog. Ze heeft veel succes met haar duidelijke en beeldende manier van lesgeven. Tijdens haar praktische workshops brengt ze cursisten aan het denken, waardoor die de theorie meteen in de praktijk willen brengen.

In juni 2011 raakte haar moeder verlamd door een zwaar herseninfarct, en verloor zij haar vermogen om te praten, maar niet haar verstand. In 2013 werd bij haar vader kanker geconstateerd. Dat daagde Henriette uit zelf in praktijk te brengen wat zij anderen leerde. Aan den lijve ondervond zij hoe zwaar en eenzaam mantelzorgen kan zijn. Om mensen te steunen wanneer zij zwaar belast worden, schreef zij dit boek.

Henriette Mol schreef artikelen voor het NRC, Tijdschrift voor Leerlingbegeleiding, Spectrum, Inzicht en de reeks Spel werkt!

“Mantelzorgers die niks met dit boekje kunnen, kunnen niet lezen.”

Wils de Meij-van Hulst

“Een boek met enorm veel tips om allemaal uit te proberen! Voor iedereen waarvoor het allemaal wel eens te veel is.”

Sonja van der Maas

“Dit boekje is als een kleine springveer: het maakt je veerkrachtig!”

Robert Schreuder

www.insamenspel.nl
www.ontwikkelingspion.nl



Ben je er al doorheen?

Dat ging snel, of niet?

Dit hele boekje leest gemakkelijk.
Ook als je teveel aan je hoofd hebt.
De hoofdstukken zijn kort en krachtig.

Door de vragen die er instaan, kun je er lang mee vooruit.
De beelden helpen je verder.

Lees het als je jezelf een plezier wilt doen. Of iemand anders.

Je kunt het nu bestellen door geld over te maken naar:

NL83INGB0008320738 t.n.v. HJM Mol

1 boekje kost € 12,50 incl. €3,48 porto
2 boekjes kosten € 22,50 incl. porto
3 boekjes kosten € 30 incl. porto
6 boekjes kosten € 50 incl. porto

Veel plezier ermee!