

Lotgenoten

Bijeenkomst 2

Welkom!



Welkom!

Oh,ja

- Vorm kleine groepjes van 3 (2) personen.
 - Het is alweer twee weken geleden dat we bij elkaar waren.
 - Twee groepen samengevoegd.
- Waar ging het de vorige bijeenkomst ook alweer over?
- Overleg in je groepje. Het lot beslist wie namens het groepje mag rapporteren.

Uitwisselen van informatie

- Zijn er ontwikkelingen in het verloop van je ziekte?
- Wat ging er goed de afgelopen periode en wat ging er minder. Wat is het leukste dat je de afgelopen periode hebt gedaan/beleefd.
- En hoe ben je omgegaan met mogelijke minder positieve ervaringen.

Tips en adviezen

- Wat heb je meegemaakt waar de andere deelnemers wellicht hun voordeel mee kunnen doen.
 - Adviezen ten aanzien van de ziekte.
 - Tips om met de ziekte om te gaan.
 - Iets wat je gelezen hebt of op tv hebt gezien.
 - Tips voor uitjes die geschikt zijn.
 - Mooie films, muziek, (luister-)boek, tentoonstellingen, enz.

Pauze

Even tijd voor koffie of thee.

Bewegen met Jan

We doen de vertrouwde oefeningen om het brein weer fit te maken

Knopen doorhakken

- We maken iedere dag ontelbare beslissingen. De meeste gaan automatisch.
- Maar soms is het maken van een beslissing niet gemakkelijk, je moet een knoop doorhakken, maar dat gaat niet gemakkelijk.
- Vaak zitten daar één of meerdere dilemma's onder.
 - Als er géén dilemma zou zijn, zou je kunnen kiezen en was er geen keuzeprobleem.

Dilemma's bij een beslissing

- Vaak zijn we ons niet bewust van het onderliggende dilemma bij een keuzeprobleem.
 - Aan de ene kant wil ik de schuur opruimen....
 - Waarom wil ik eigenlijk de schuur opruimen?
bv omdat ik spullen niet meer kan vinden.
 - Aan de andere kant zie ik op tegen de hoeveelheid werk....
 - Ik moet spullen weggooien en dat vind ik moeilijk.
 - Ik moet dan een aanhanger huren en naar de vuilstort rijden.
 - Ik wil ook anderen niet vragen, die hebben het ook druk....enz.
- We hebben de neiging voor iedere oplossing wel een probleem te weten.

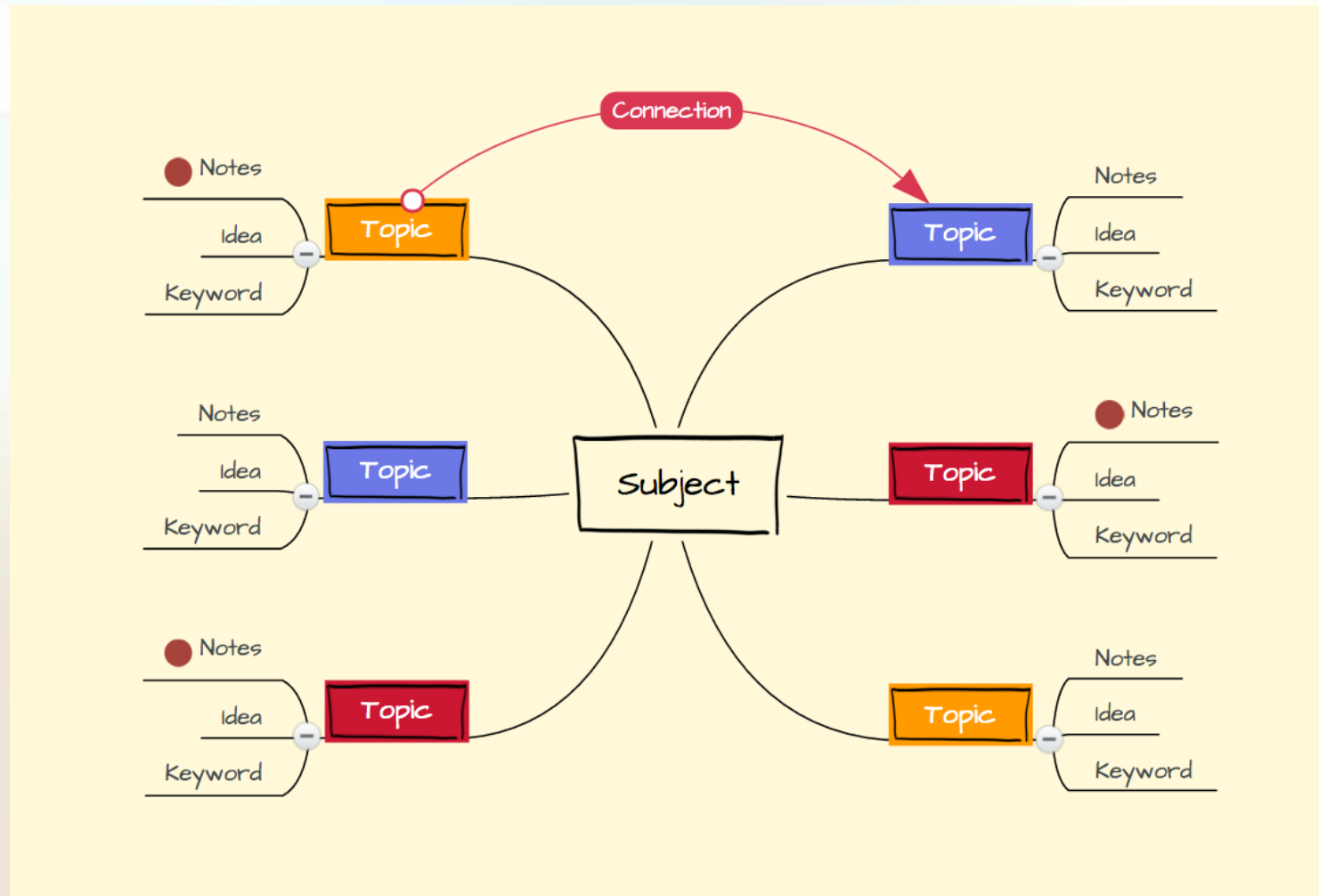
Denken in opties

- Het te snel denken in oplossingen leidt al gauw tot frustraties.
- Het alternatief is eerst in opties te denken.
- Brainstorm over alle mogelijke en (schijnbaar nog) onmogelijke opties.
- Daarna kun je de opties verder onderzoeken.

Lijstje of mindmap

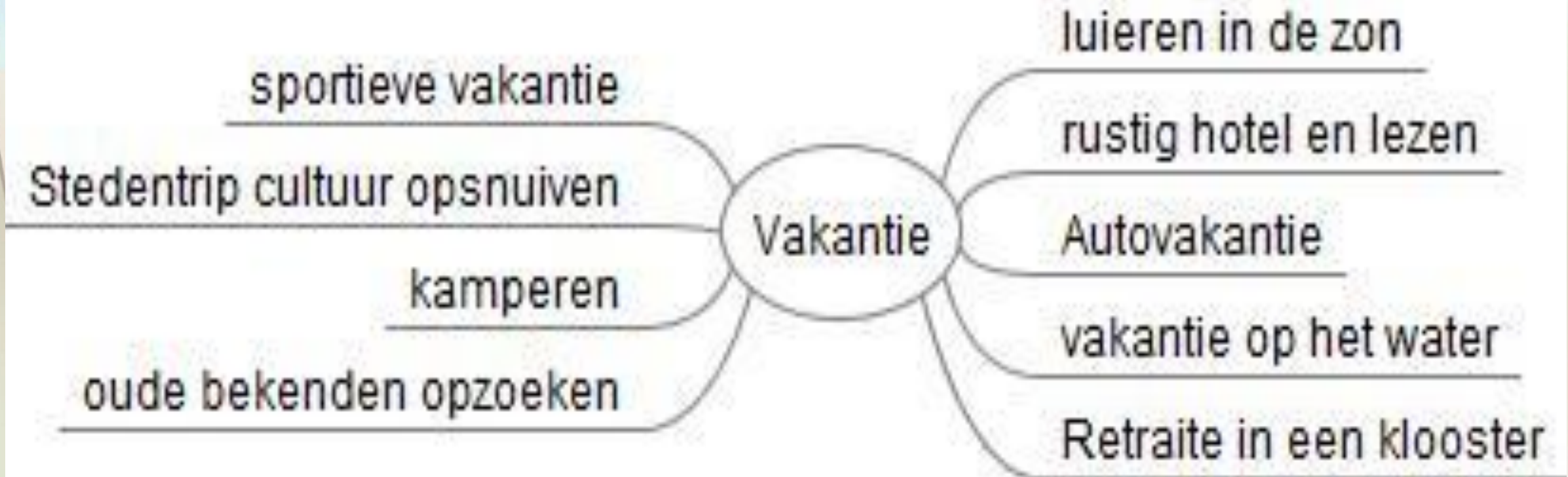
- Je kunt alle denkbare opties in een lijst zetten en een andere (mijn favoriete) aanpak is: maak een mindmap.
- *Een mindmap is een diagram opgebouwd uit begrippen, teksten, relaties en/of plaatjes, die zijn geordend in de vorm van een boomstructuur rond een centraal thema.*
- *Een mindmap wordt gebruikt om creatieve processen te ondersteunen en bij leren en onthouden.*

Voorbeeld mindmap



Beslissen met een mindmap stap 1

- Ik wil op vakantie, maar ik kan geen beslissing nemen hoe of wat. Dit zijn mijn opties.



Stap 2

- Print de mindmap uit of teken de mindmap op een vel papier.
- Hang de mindmap op en neem de tijd om ernaar te kijken.
- Wat denk je erbij en wat voel je erbij?
- Geef het een aantal dagen de tijd, vul aan indien nodig.

Stap 3

- Vul de opties aan met voor iedere optie de voordelen (+) en nadelen (-). Voor volledige mindmap zie bijlage 1.



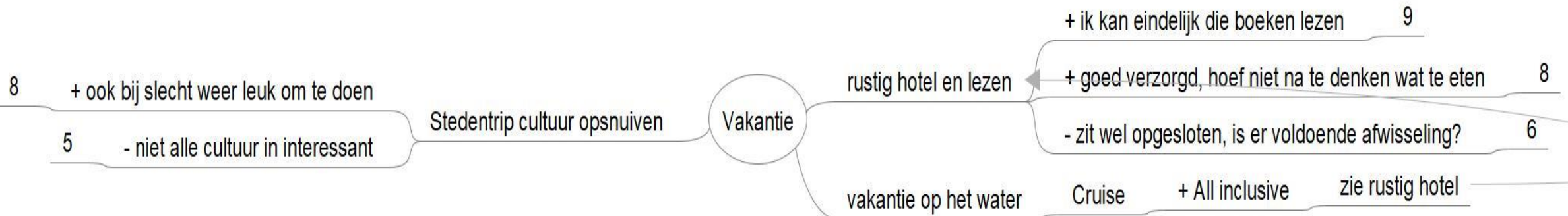
Stap 4

- Geef nu alle voor- en nadelen een cijfer (1 – 10). Zie ook bijlage 2



Stap 5

- Maak nu een eerste selectie. Zie ook bijlage 3



Stap 6

- Er blijven een paar opties over. Er zijn nu een paar mogelijkheden:
- Er is een duidelijke winnaar.
 - De keuze is makkelijk, je kunt de knoop doorhakken.
- Er is geen duidelijke winnaar, de overgebleven opties zijn gelijkwaardig.
 - Het maakt niet uit wat je kiest, als je maar kiest.
- Er is geen duidelijke winnaar, maar er zijn combinaties mogelijk.

Als de knoop is doorgehakt.

- Kom openlijk uit voor je keuze
 - Gekozen is gekozen! Niet meer terugkijken of achteraf twijfelen.
- Verbind je aan de keuze die je hebt gemaakt.
- Vier het met anderen die bij het beslisproces betrokken zijn geweest.
 - Koop een taart of gebakjes, ga lekker uit eten, pak een goede fles wijn, vier het dat je een knoop hebt doorgehakt.

Stap 8

- Vertaal je beslissing in actief handelen.
- Een beslissing die je niet vertaalt in concreet gedrag, had je net zo goed niet kunnen nemen!
- In het voorbeeld van de vakantie ga ik bijvoorbeeld op zoek naar informatie, ik verzamel folders, ik ga langs bij een reisbureau, en misschien zijn er kennissen of vrienden die ervaring hebben met een dergelijke vakantie.
- Geloof in je beslissing, ook als er mogelijk een kink in de kabel komt!

Volgende bijeenkomst

- Je krijgt een huiswerkopdracht uitgereikt die ook met concentratie heeft te maken.
- Veel succes!
- Tot de volgende keer!