

HULPBRONNEN

Elke positieve herinnering, persoon, plaats, handeling of persoonlijk vermogen dat een kalmerend of ontspannend gevoel oproept kan gezien worden als hulpbron. De essentie van een helpende hulpbron is dat dit als zodanig ervaren wordt in zowel lichaam als geest.

Voorbeelden van interne hulpbronnen zijn:

- Intelligentie, vindingrijkheid, uithoudingsvermogen, zelfvertrouwen, assertiviteit, creativiteit, flexibiliteit, zelfzorg, humor, nieuwsgierigheid, spiritualiteit/religie, verbinding met de natuur enz.

Voorbeelden van externe hulpbronnen zijn:

- Vrienden, familie, huisdieren, favoriete plaatsen, sport, dansen, positieve herinneringen, belangrijke personen uit het verleden (leraren, grootouders, burens), inspiratiebronnen, hobby's, muziek enz.

Vragen die het ontwikkelen van hulpbronnen kunnen ondersteunen zijn:

- *Hoe laat jij je ondersteunen in het leven?*
- *Wie zijn jouw grote voorbeelden/helden? Wat zouden zij doen als ze in jouw schoenen stonden? Omschrijf hen in je eigen woorden. Wat valt je op aan de manier waarop je hen omschrijft en wat kan je van hen leren? Bijvoorbeeld: welke karaktereigenschappen hebben zij of wat valt je op aan de manier waarop zij in het leven staan?*
- *Bij wie kan je terecht als het even niet zo lekker met je gaat?*
- *Wie benader je als je wat leuks wilt gaan doen?*
- *Welke kwaliteiten bewonder jij in anderen?*

- *Wat doe je zoal om je (iets) beter te voelen?*
- *Waar mag jouw herstelproces over gaan? Als we een periode verder zijn, wat is er dan veranderd?*
- *Waar in zou je willen groeien?*
- *Welk gedrag merk je bij jezelf op dat helpend is in jouw huidige situatie?*
- *Waar ben je dankbaar voor?*
- *Waar wil je meer van in je leven?*
- *Op welke momenten lijkt de tijd niet te bestaan? Wat doe je dan? Hoe kan je meer van dit soort momenten implementeren in je leven?*

- *Naar welke muziek luister je graag? Welk effect heeft die muziek op je?*
- *Wat vind je leuk om te doen in je vrije tijd/ wat doe je voor je plezier?*
- *Welke andere dingen maken je blij/bezorgen een glimlach op je mond?*
- *Welke vorm van sport of andere lichamelijke inspanning doe je graag?*

- *Wat is een persoonlijke herinnering waar je graag aan terugdenkt?*
- *Vertel eens een leuke anekdote over het werk dat je gedaan hebt.*
- *Vertel eens over een moment waarop je trots was op jezelf, enthousiast over iets wat jij gedaan hebt.*
- *Wat heeft jou in het verleden goed geholpen/ welke overwinningen heb je gehad? Welke kwaliteiten heb je toen ingezet die je nu ook kunnen helpen?*