

INHOUD



...Voor we beginnen

Inleiding	11
Welkom ...een hartelijk onthaal met een persoonlijke toets.....	14
Je magische bron ...een kortverhaal met een belangrijke boodschap	16
Veerkracht ...wat is het en hoe werkt het?	19
3 basislijnen ...de belangrijkste uitgangspunten van dit dagboek.....	24
3 rituelen ...een houvast voor de dag, de week, de maand	26
Het dagritueel.....	26
Het weekritueel	40
Het maandritueel	42





Het dagboek ... Genoeg gekletst, tijd om aan de slag te gaan!

Oefening ...gedachten als kauwgom	70
Oefening ...wie ben jij?	90
Oefening ...doelen stellen als een echte slimmerik	110
Oefening ...reflecteren met de vijf-vinger- vragen	132
Oefening ...helpende handen vormen een netwerk van steun	136
Oefening ...ik en mijn 'ikken', een hele bus gevuld	164
Oefening ...gezond reflecteren over je gedachten met de vijf G's	186
Oefening ...van kernkwaliteit naar kernkwadrant	208
Oefening ...communiceren bij conflicten, hoe doe je dat?	230
Oefening ...competenties, talenten en kwaliteiten	272

Oefening ...EHBO, eerste hulp bij overprikkeling	296
---	-----

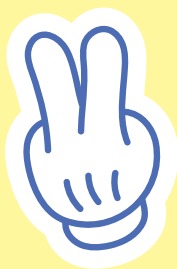
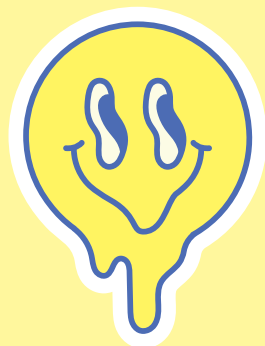
Oefening ...reflecteren als een echte ster	318
--	-----



...Tot slot

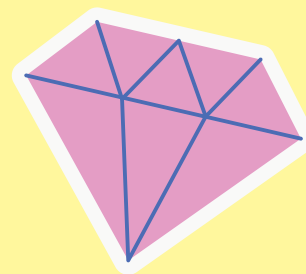
Dankwoord	332
Bibliografie	333





1

...Voor we beginnen



Inleiding

De Oever is een gespecialiseerde partner voor gezinnen die, ondanks eerdere hulp vanuit zorg, pleegzorg of crisishulp, er niet in slagen om zelf de regie te nemen en een gezonde leer- en leefomgeving voor hun kinderen te creëren. De jongeren die bij ons aankloppen, hebben vaak al heel wat meegemaakt. Toch zien wij telkens opnieuw hun veerkracht, hun talenten en hun verlangen om vooruit te gaan. Ook al voelt de weg soms zwaar, wij geloven dat verandering mogelijk is – stap voor stap, met de juiste begeleiding en een warm netwerk. Daar willen wij hen graag bij ondersteunen.

Om dat te doen, hebben we een 'De Oever studiebeurs' in het leven geroepen. Met deze beurs willen we jongeren die bij ons aangemeld zijn, op weg helpen naar een diploma om zo een vaak transgeneratiele cirkel te doorbreken. Financiële beperkingen zijn niet de enige drempel in het behalen van een diploma. Deze jongeren hebben vaak al heel veel meegemaakt en voor verschillende uitdagingen gestaan. Daarvoor hebben ze doorzettingsvermogen en zelfvertrouwen nodig. Daarom zetten wij in op bestaande krachten en persoonlijke groei.

Voor de ontwikkeling van de beurs, waarvan dit boek een onderdeel vormt, deden we een beroep op de Sociale Campus UCLL in Heverlee, waar vier geëngageerde studenten aan ons project werden gekoppeld. In het kader van hun opleiding kregen zij namelijk de opdracht om een praktijkgericht project uit te werken in samenwerking met een organisatie uit het werkveld. Tijdens een van onze gezamenlijke brainstorms, groeide het idee om jongeren ook te ondersteunen in hun motivatie en zelfvertrouwen door het bijhouden van een dagboek. Vol enthousiasme gingen de studenten met onze vraag aan de slag en werkten ze een volledig concept uit. Het boek dat je nu in je handen houdt, is daar het resultaat van.

Dit dagboek biedt ruimte om dagelijks te reflecteren: hoe je dag is geweest, wat goed ging, waar je trots op bent, zodat je op zoek kunt gaan naar je eigen krachten. Op die manier willen we jongeren aanmoedigen om stil te staan bij

hun vooruitgang en veerkracht, en om gaandeweg hun eigen stem en ritme te vinden in een vaak uitdagende periode.

Waar we oorspronkelijk van plan waren om het boek enkel aan onze studenten mee te geven, groeide het geloof in de kracht van dit boek. Daarom gaan we het boek niet enkel aan onze studenten geven, maar aan elke jongere die met ons in contact komt. Om hen een warm welkom te bieden, schenken we hen vanaf nu dit dagboek. Verdere ideeën rond het gebruik van het dagboek zullen in de toekomst nog groeien, in dialoog met de jongeren zelf.

We zijn er namelijk van overtuigd dat iedereen baat heeft bij het verhogen van zijn of haar veerkracht.

”

**Life isn't about
waiting for the storm
to pass. It's learning
to dance in the rain.**

Welkom

...een hartelijk onthaal met een persoonlijke toets

Wat fijn dat je hebt gekozen voor dit dagboek als jouw metgezel op je reis naar persoonlijke groei en veerkracht. Dit dagboek is er om je te ondersteunen, te inspireren en je te helpen reflecteren op je dagelijkse ervaringen. Hier vind je een plek waar je vrijuit kunt schrijven over je gedachten, gevoelens en dromen. Het is jouw persoonlijke ruimte om stil te staan bij wat je meemaakt, om te leren van je uitdagingen en om je successen te vieren, hoe klein ze ook mogen zijn.

Als lid van het dagboekteam herinner ik me nog goed het moment waarop ik zelf begon met het bijhouden van een dagboek. Het was een paar jaar geleden, tijdens een periode waarin ik me overweldigd voelde door de dagelijkse drukte en uitdagingen. Op een avond besloot ik mijn gedachten op papier te zetten. Ik pakte een leeg notitieboek en begon te schrijven over alles wat er die dag was gebeurd, hoe ik me voelde en wat ik dacht.

Wat begon als een moeilijke oefening, groeide al snel uit tot een waardevolle gewoonte. Elke avond nam ik de tijd om terug te kijken op mijn dag en mijn gedachten en gevoelens op te schrijven. Ik merkte dat het me hielp om mijn emoties beter te begrijpen en te verwerken. Het gaf me ook de ruimte om na te denken over wat goed ging en waar ik dankbaar voor was, zelfs op de moeilijkste dagen.

Een van de meest memorabele momenten was toen ik terugbladerde in mijn dagboek en las over een periode waarin ik een grote uitdaging had overwonnen. Het herinnerde me eraan hoe ver ik was gekomen en gaf me de kracht om door te gaan, zelfs op momenten dat ik twijfelde aan mezelf. Het dagboek werd een bron van inspiratie en motivatie, en ik hoop dat dit dagboek hetzelfde voor jou kan betekenen.

Reflecterend op deze ervaring, besloten we dus om samen een dagboek vorm te geven voor anderen. Het besef hoe belangrijk het is om tijd te nemen voor zelfreflectie en zelfzorg, is daarbij de grootste drijfveer. Het bijhouden van een dagboek helpt niet alleen om gedachten te ordenen en emoties te begrijpen, het leert je ook om geduldiger en vriendelijker voor jezelf te zijn. Door een persoonlijk verhaal te delen, hopen we dat dit dagboek je helpt om zelf deze waardevolle inzichten te ontdekken en dat het je kan ondersteunen en begeleiden op je pad naar een veerkrachtiger en gelukkiger leven.

Veel schrijfplezier en succes op je reis!

PEACE  Het Dagboekteam



”

Het geheim van vooruitkomen, is beginnen.

— Mark Twain

Nu je hebt gelezen over hoe het boek is samengesteld, is het tijd om zelf aan de slag te gaan met je Dit ben IK-dagboek. Want een dagboek bijhouden is dé manier om fijne momenten, maar ook alledaagse struikelblokken vast te leggen. Maar regelmatig schrijven over je ervaringen, zorgen, dromen en gedachten levert je meer op dan alleen een verzameling herinneringen waar je op een later moment nog eens doorheen kunt bladeren. Het is namelijk ook een hele effectieve manier om voor je mentale gezondheid te zorgen.

Hoewel een gloednieuw, fris en leeg dagboek op zich al voor een gelukkig gevoel kan zorgen, kan het nog best lastig zijn om te beginnen met schrijven. Vooral als je nog nooit eerder een dagboek hebt bijgehouden. Het goede nieuws is dat je het niet verkeerd kunt doen. Echt niet.

Of je nu elke dag alleen een paar losse woorden op papier zet, een rijtje van dingen noteert waar je die dag dankbaar voor bent, of een uur lang al je gedachten tot in detail neerkrabbelt: iedere methode werkt. Kies een manier die jij prettig vindt en die natuurlijk aanvoelt. Wat dan weer wel verschil maakt, is de regelmaat waarmee je schrijft. Als je vaker opschrijft wat er in je omgaat, heb je er logischerwijs meer baat bij dan wanneer je je dagboek slechts twee keer per maand openslaat.

Onthoud dat dit jouw reis is. Neem de tijd die je nodig hebt, wees eerlijk tegen jezelf en geniet van het proces. Dit dagboek is er om je te ondersteunen, je te inspireren en je te helpen om je leven veerkrachtiger te maken.

Veel succes en plezier!

Het Dagboekteam

Maandag / /

Vandaag voel ik mij...



Mijn uitdaging van vandaag

Als ik de dag zou kunnen overdoen, dan zou ik...

Notities

Een situatie die goed ging

”

Moeilijkheden zijn
als voorbijrijvende
wolken. Erachter
schijnt de zon
nog steeds.

— Jane Smith

Een tegenslag op mijn pad en wat ik ervan leerde

Ik ben dankbaar voor...

Een compliment aan mezelf

Dinsdag / /

Vandaag voel ik mij...



Mijn uitdaging van vandaag

Als ik de dag zou kunnen overdoen, dan zou ik...

Een situatie die goed ging

Notities

”
De gelukkigste
mensen hebben niet
het beste van alles.
Maar zij maken van
alles het beste.

— Boeddha

Een tegenslag op mijn pad en wat ik ervan leerde

Ik ben dankbaar voor...

Een compliment aan mezelf

Weekreflectie

Waar maak je je op dit moment het meeste zorgen over?
Stel je voor dat niet jij je hierover zorgen maakte, maar je beste vriend of vriendin. Wat zou je hem/haar adviseren?

Wanneer heb je het laatst gehuild van blijdschap?
Wanneer had je voor het laatst kippenvel over iets positiefs?

Wat zou je meteen doen als je niet bang was om fouten te maken?

[illegible]

Wat is volgens jou de eerste indruk die mensen van jou hebben?

**Vind je dat je iets moet bereiken om iets waard te zijn?
Waarom is dat zo?**

[illegible]

Wat zijn op dit moment de drie belangrijkste zaken in je leven? Waar wil je echt je energie en tijd in steken?