

# HELP, HET GAAT ANDERS DAN VERWACHT!

## DOEL OMGAAN MET ONVERWACHTE GEBEURTENISSEN

Deze tool kun je gebruiken na een onverwachte gebeurtenis als je even niet meer weet wat je moet doen. Dit kan een gebeurtenis zijn op stage of een situatie binnen de studie, maar ook een privésituatie. Zit jij in zo'n situatie, dan kunnen onderstaande tips jou wellicht helpen om weer verder te kunnen:

***Kom eerst tot rust, geef eventueel naar andere betrokkenen aan dat je even een time-out nodig hebt***



***Neem als dat nodig is de tijd om je emoties te ontladen door aandacht te schenken aan je gevoelens***



***Realiseer je dat het oké is als je het even niet meer weet en dat alles kan opgelost worden met tijd; gun jezelf het 'even niet weten' en die 'tijd'***

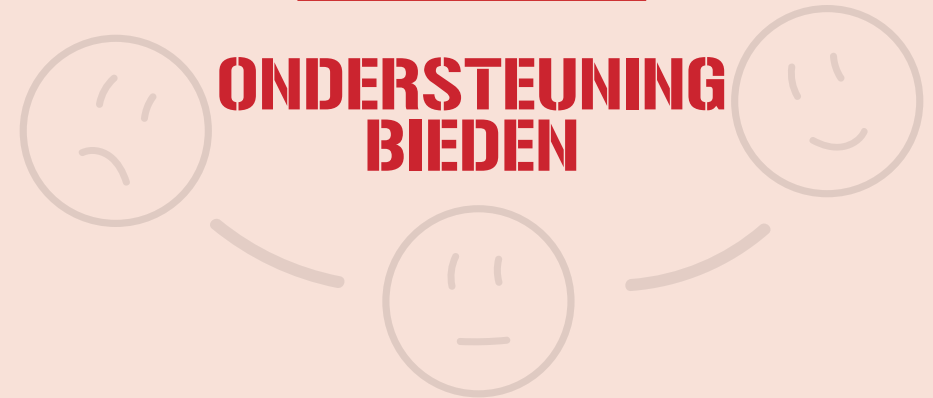


***Overweeg op welke manieren je zou kunnen reageren op de gebeurtenis en bepaal hoe je zou willen reageren***



***Bedenk voor jezelf een vervolgactie die passend is bij jouw onverwachte gebeurtenis; bepaal hoe en wanneer jij dit in de praktijk gaat brengen***

Tot slot, onthoud dat het bij het leven hoort dat onverwachte gebeurtenissen op je pad komen. Verwacht het onverwachte, dan schrik je wellicht minder als het je overkomt.



Vraag of de ander openstaat voor een gesprek om even het hart te luchten, alleen het stellen van deze vraag kan soms al helpend zijn



Bied tijdens het gesprek in eerste instantie een luisterend oor voor de ander en stimuleer indien nodig om (nog) meer te vertellen



Vraag door om de ander te helpen zichzelf te begrijpen; vraag door naar het denken, doen, voelen en willen



Probeer de gevoelens van de ander te (h)erkennen: 'Ik kan me voorstellen dat je je zo voelt'; benoem ('spiegel') eventueel deze gevoelens om de ander zich hier meer bewust van te laten worden



Verken met de ander de perspectieven van andere betrokkenen bij de onverwachte gebeurtenis om eventuele mogelijkheden voor hoe te reageren op de situatie te ontdekken



Benadruk de lichtpuntjes in het verhaal van de ander, want deze kunnen wellicht houvast bieden



Stel bij het bedenken van een vervolgstap hulpvragen zoals de 'wie, wat, waar, waarom, wanneer en hoe'-vragen; deze kunnen helpend zijn bij het vinden van een juiste vervolgstap



Help de ander als dat passend is om te ontdekken welke (levens)les de onverwachte gebeurtenis met zich meebrengt