

FIT IN JE HOOFD

LODE NOOIT UIT ZIJN LOOD

“De mens raakt niet verontrust door de dingen die gebeuren, maar door zijn beoordeling van de dingen die gebeuren”, aldus de Griekse filosoof Epictetus die leefde in de 1^{ste} eeuw na Chr.

.....
Geert Storme, coördinator 'Zot van ('t) Boeren'
www.zotvantboeren.be

ZOT VAN BOEREN

Lode loopt altijd rechtop. Een boom van vent. Iedereen kijkt naar hem op, vrouwen vooral.

Het gaat hem niet voor de wind. Hij heeft al een kind verloren en zijn vrouw is nu in de kliniek. Maar Lode weigert zijn schouders te laten hangen. Hij draagt zijn lot als geen ander. Hij erkent dat hij tegenslag heeft. Hoe erg het ook bij hem en zijn gezin is, hij voelt zich solidair met mensen die nog grotere problemen hebben. Hoe hij dat doet? “Immer vooruit, nie pleuj'n” antwoordt hij met een Gentse kwinkslag.

HOE HOUDT HIJ HET HOOFD KOEL ÉN BOVEN WATER?

Door kalm te blijven, door problemen nuchter te bekijken en door niet in paniek te geraken. Lode heeft de gave om de problemen goed te kunnen analyseren. Hij kan een onderscheid maken in wat hij zelf wel en wat hij niet kan oplossen. Voor wat hij niet aan kan, vraagt hij hulp aan professionele helpers. Het duurt soms wel een tijdje voor hij de juiste persoon op het juiste moment vindt. Hij bevestigt het gezegde dat je tachtig procent inspanning moet doen om twintig procent resultaat te bereiken. Hij geeft niet op. Hij zet weloverwogen stapje voor stapje. Hij komt zelden of nooit terug op een genomen beslissing. Hij gaat niet naar het vredegerecht om een oplossing te vinden. Hij werkt liever zelf aan de oplossing. Hij geeft niemand de schuld voor wat hem aangedaan wordt. Hij wil niet afhankelijk zijn van het gedacht en de houding van een ander. Ieder probleem is voor hem een uitdaging. Wie hem helpt en wil troosten, gaat zelf wijzer en sterker naar huis. Uitzonderlijke persoonlijkheid! Lode, superman? Bestaat die man?

ALS HET EVEN MOEILIJK GAAT

- Laat jezelf toe om zo'n moeilijke periode mee te maken. Druk ze niet weg door druk te doen.

- Houd contact met mensen die je dierbaar zijn.
- Verwen jezelf een beetje en laat toe dat iemand zijn bezorgdheid toont.
- Probeer zelfverwijten te voorkomen.
- Kijk niet te veel vooruit. Leef een tijd hier en nu.
- Als iemand je wil helpen, stuur hem niet weg. Vertel je verhaal. Vraag hem niet naar de oplossing, want hij weet ze niet.
- Als deze periode blijft aanhouden, zet dan zeker de stap naar (professionele) hulp.

ALS HET EVEN MOEILIJK GAAT BIJ JE KENNIS OF BUUR

- Blijf contact houden. Laat hem niet in de steek.
- Laat voelen dat je je zorgen maakt.
- Probeer samen het probleem te benoemen. Jullie hebben al de helft van de weg afgelegd. Proficiat!
- Maak samen een lijstje van mogelijke oplossingen. Kies de beste optie. Maak een plan van aanpak. Start. Zie of het probleem kleiner of groter is geworden. Stuur bij.
- Niet alle problemen kan je oplossen. De oorzaak van zware tegenslagen is zelden een menselijke fout. En wat dan nog.
- Probeer het verschil te vinden tussen toeval, lot en noodlot.

Hou je hoofd
boven water

Leef van dag tot dag
en wees niet te hard
voor jezelf.

Versterk jouw veerkracht.
www.fitinjehoofd.be



HEB JE ZE ALLE VIJF? HOE HELP IK?

1. Neem de tijd om te luisteren
2. Geef aandacht en interesseer je echt en gemeend
3. Erken het probleem en toon respect
4. Geef vertrouwen dat wat je vertelt, vertrouwelijk blijft.
5. Samen de gepaste hulp zoeken is het doel.

HOE HELP IK NIET?

1. Helpen onder voorwaarden “eerst doe jij dit en dan zal ik je helpen!”
2. Sussen: “alles komt goed”
3. Oordelen over iemand en zijn situatie
4. Vergelijken en verwijzen naar anderen
5. Dadelijk klaar staan met het “gepaste advies” ■