

# **KICK-OFF VOOR ANTWERPSE PRESIDIA**

OMGAAN MET MOEILIJKE SITUATIES

# WAT ZIJN MOEILIJKE SITUATIES?

Alle situaties die spanning, ongemak genereren.

Kortom **stress**


We leren deze opnieuw lichamelijk gewaar te worden.

En er beter mee om te gaan.



# RUST

We kunnen een basisrust verwerven door te:

- Gronden: Letterlijk contact met grond maken, stevig staan
  - Centereren: Je adem in je buik houden wat je krachtiger en rustiger maakt
  - Focussen: Concentreren zowel intern als extern
- 

**JOU DOEL VS GEMEENSCHAPPELIJKE?**



## Gemeenschappelijke doelen

Hierbij is niet enkel jou doel belangrijk maar tevens dat van de andere

- Je bent nog steeds aan het communiceren
- Je staat in verbinding met de andere



**Je eigen doel**

**Op dat moment houd geen rekening meer met het doel van een ander**

- Je geeft nu duidelijk je grens aan
- Je bent niet langer naar de andere aan het luisteren

# Grenzen

- Grenzen zijn relatie en situatie gebonden
- Jij en alleen jij bepaald wanneer je jou grenzen aangeeft
- Je doet dit steeds vanuit rust en op een krachtige manier

# SCHAKELN





# SCHAKELSCHEMA?

We werken met het schakelschema in moeilijke situaties

## Schakel1:

- We vertrekken steeds vanuit rust welke we gedurende het gehele schakelen behouden



## **Schakel 2:**

Gemeenschappelijke doelen van beide partijen zijn belangrijk, we praten met elkaar

## **Schakel 3:**

Weerbaarheid: Alleen mijn doel primeerd ik geef duidelijk mijn grezen aan.



## **Schakel 4:**

Fysieke actie, ik loop weg, gebruik zelfbescherming...

## **Schakel R:**

Ofwel de reverse kunnen we doorheen heel de situatie inzetten en bestaat eruit dat we de moeilijke situatie verlaten.



Wanneer we het schakelschema hanteren gaan we meestal terugschakelen.

Nadat je duidelijk je grens hebt aangegeven kan je er voor kiezen om opnieuw in verbinding te gaan. En de andere te helpen z'n doel te bereiken.



Voor verdere vragen kan je steeds terecht bij

- JAC Antwerpen: bellen, anoniem chatten, langsgaan
- **Teleblok** 0800 13 144
- Tele onthaal : bellen en anoniem chatten
- Wat Wat: bellen, anoniem chatten, langsgaan
- Chat met het CAW