

Inhoud

Algemeen	6
1. Weerbaarheid	10
1.1 Inleiding	10
1.2 Persoonlijke weerbaarheid	10
1.3 Mentaal, fysiek en moreel	12
1.4 De fasen van weerbaar zijn	17
1.5 Basishouding weerbaarheid bij een confrontatie	18
1.6 Professionele weerbaarheid	19
2. Zelfkennis	24
2.1 Gedrag veranderen	24
2.2 Hoe leer ik het best?	29
2.3 Assertiviteit	30
2.4 Veerkracht	32
2.5 Zelfvertrouwen	33
2.6 Zelfbeeld	34
3. Communicatieve vaardigheden	44
3.1 Communicatie	45
3.2 Onderdelen van communicatie	47
3.3 Communicatieniveaus	53
3.4 Ruis	55
3.5 Luisteren, Samenvatten, Doorvragen	56
3.6 Een slechtnieuwsgesprek	59
3.7 Omgaan met agressie	61
3.8 Meeveren	68
3.9 Grenzen aangeven	70

4. Stress en mentale vaardigheden	80
4.1 Stress	81
4.2 De hersenen	83
4.3 Gas geven en remmen	84
4.4 De balans tussen inspanning en ontspanning	85
4.5 Het juiste spanningsniveau	87
4.6 Doelen stellen	88
4.7 Visualiseren	90
4.8 Bewust ademen	91
4.9 Aandacht en concentratie	93
4.10 Gedachten controleren	96
4.11 Een plan van aanpak maken bij professioneel optreden	99
4.12 Reflecteren	100
5. Fysieke weerbaarheid	104
5.1 Fysieke vaardigheden	105
5.2 Stappenplan fysiek aanhouden	107
5.3 Vitaliteit	111
6. Morele weerbaarheid	124
6.1 Wat is morele weerbaarheid?	124
6.2 Waarden en normen	125
6.3 Waarden en normen in een groep	127
6.4 Beroepsmotivatie	129
6.5 De gedragscode van een organisatie	130
6.6 Botsende waarden en verschillende normen	131
6.7 Normbesef en collega's	136
Bronvermelding	140



Weerbaarheid

H1

H1 Weerbaarheid

Leerdoelen

- Persoonlijke en professionele weerbaarheid kunnen onderscheiden
- De verschillende soorten persoonlijke weerbaarheid kunnen benoemen en toelichten
- De fasen van weerbaarheid kunnen noemen en toelichten
- Kunnen toelichten waarom weerbaarheid belangrijk is in de veiligheidssector

1.1 Inleiding

Je wilt gaan werken in de veiligheidssector. Je krijgt dus een beroep waarin je veel met mensen te maken krijgt. Het zal voorkomen dat je mensen moet vertellen dat ze iets niet mogen. Ze kunnen dan boos of verdrietig reageren. Het is de bedoeling dat je dan *professioneel* reageert. Je wordt niet emotioneel, maar blijft rustig. Dat is heel moeilijk, maar wel te leren. Je gaat leren *weerbaar* te worden.

We gaan het eerst hebben over persoonlijke weerbaarheid en daarna over professionele weerbaarheid.

1.2 Persoonlijke weerbaarheid

Eerst gaan we kijken naar het dagelijks leven. Je volgt een opleiding, werkt daar misschien bij, woont in een huis met andere mensen, enzovoort. Iedere dag gebeurt er vanalles. Leuke dingen, maar ook de minder leuke gebeurtenissen waar je zelf geen controle over hebt. Er zijn een aantal dingen die je in dit soort situaties wél kunt doen.

Het helpt als je zeker bent van jezelf. Als je zelfverzekerd bent, kunnen mensen je minder raken. Je hoeft niet alles te accepteren. Kom voor jezelf op, maar doe dat wel op een goede manier. Het is niet de bedoeling dat je iemand uitscheldt of slaat. Houd rekening met je eigen wensen en met de grenzen van de ander. Ga daar niet overheen.

Wat moet je in huis hebben om weerbaar te worden?

- Zelfkennis: je moet snappen hoe je in elkaar zit, wat voor persoon je bent
- Mentale vaardigheden: je moet kunnen nadenken
- Verbale vaardigheden: je moet goed kunnen praten
- Fysieke vaardigheden: je moet je lichaam kunnen beheersen

Verderop lees je hier meer over. Eerst een paar vragen.



Opdracht 1

Een familielid komt vaak heel dichtbij en raakt je aan. Je vindt dat niet prettig.

- Zou je er wat van zeggen?
- Hoe zou je dat doen?



Opdracht 2

Je wordt op straat agressief benaderd. Je snapt niet waarom. Het dreigt uit de hand te lopen tot een gewelddadige situatie.

- Heb je dit weleens meegemaakt?
- Zo ja, hoe reageerde je toen?
- Wat is voor jou grensoverschrijdend gedrag?



Opdracht 3

Verschillende mensen in je omgeving plagen je. Van af en toe een grapje, word je nu dagelijks geplaagd en gaan ze ook door als ze zien dat je het helemaal niet leuk vindt en er zelfs last van hebt. Je wordt gepest.

- Heb je dit weleens meegemaakt?
- Wat heb je toen gedaan?

1.3 Mentaal, fysiek en moreel

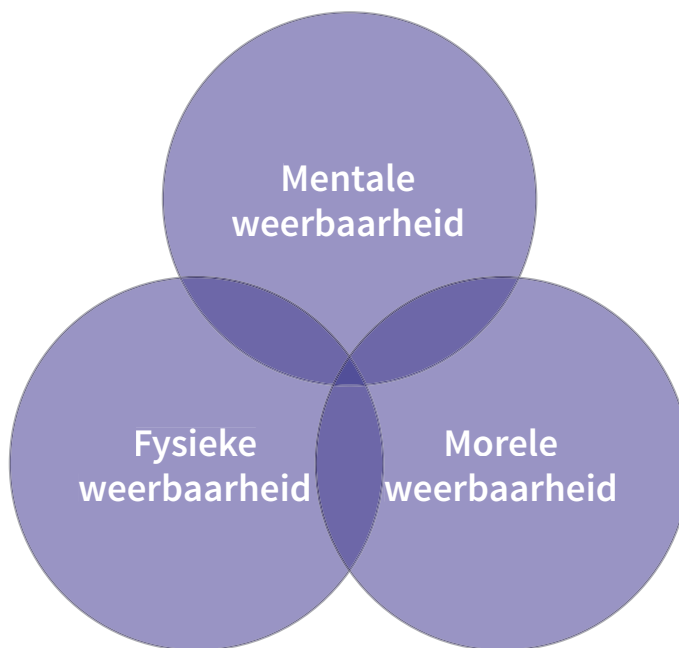
Je hebt net gelezen wat weerbaarheid is. Nu gaan we er nog dieper op in. Er zijn drie soorten weerbaarheid:

- Mentale weerbaarheid: de kracht van het denken
- Fysieke weerbaarheid: de kracht van het lichaam
- Morele weerbaarheid: vasthouden aan wat jij belangrijk vindt

Alle drie hebben ze met elkaar te maken, ze overlappen elkaar.

Het is namelijk altijd zo:

- dat je nadenkt
- dat je lichaam iets voelt of doet
- dat je ergens iets van vindt



We gaan deze onderwerpen één voor één bespreken met voorbeelden. Dan wordt het steeds duidelijker.

Mentale weerbaarheid

Mentale weerbaarheid is alles wat je denkt.

Wat je denkt, bepaalt wat je doet.

Wat je doet, noemen we 'gedrag'. Mensen doen niet overal hetzelfde, ze gedragen zich verschillend.

Een jongen kan zich op school onzeker voelen, omdat hij niet zo goed kan leren. Diezelfde jongen kan op het voetbalveld heel zeker van zichzelf zijn, omdat hij een heel goede voetballer is.

Wat betekent dit dan voor zijn weerbaarheid? Dat betekent dat hij op school minder weerbaar is dan op het voetbalveld. Op school is hij onzeker en zal hij niet zo snel voor zichzelf durven opkomen. Op het voetbalveld voelt hij zich sterk en durft hij dat wel. Daar is hij dus 'weerbaar'.

Mensen willen graag weerbaar zijn, daar word je namelijk gelukkiger van. Daarom is het belangrijk dat je jezelf leert te begrijpen door na te denken over je gedrag.

Voorbeeld

Iemand gebruikt het woord 'kanker' als scheldwoord. Je merkt dat je boos wordt. Heel erg boos. Veel bozer dan de andere mensen. Waarom is dat?

Je bedenkt dat dat komt omdat je iemand kent die kanker heeft. Dat raakt je.

Je kunt nu begrijpen waarom je zo emotioneel wordt.