



**Netwerk
Volwassenen met
Dyslexie**

www.impulsenwoordblind.nl



**Impuls &
woordblind**

VOOR MENSEN MET ADHD, ADD, DYSLEXIE EN DYSCALCULIE

Netwerk Volwassenen met Dyslexie

Zaterdag 17 september 2016

Kargadoor, Oude Gracht 36, Utrecht

Thema: Breng je eigen thema ter sprake

13:30 – 17:00 uur, daarna borrelen

13:30 Voorstelrondje

13:30 Breng jouw thema in

13:45 Vaststellen thema

Waar loop jij tegen aan?

15:00 Pauze en netwerken

15:15 Wat heeft bij jou gewerkt?

17:00 Sluiting formele deel

Thema: Een laag zelfbeeld

Waaruit blijkt dat bij jou?:

- Mezelf steeds aan anderen meten
- Ik denk trager dan de anderen
- Ik ben steeds in gevecht met mezelf
- Steeds de beste willen zijn op mijn werk
- Ik stel hele hoge eisen aan mezelf
- Ik wil altijd meer weten dan die ander
- Me steeds afvragen waarom ik niet verder kom met die ander
- Waarom kan ik het dossier niet op orde houden?
- Het beeld dat ik van mezelf heb klopt niet met de werkelijkheid als ik mijn collega mag geloven, maar het voelt niet zo
- Ik volg meer opleidingen dan nodig voor mijn werk
- Ik ga vaak van het ergste uit, bij een besprekingspunt op een vergadering
- Ik denk vaak bij een opdracht: Ik zal het wel niet kunnen
- Bij mij zullen ze wel niet komen als een probleem moet worden opgelost. Ik durf mezelf ook niet aan te bieden
- Als coach moet je goed kunnen werken met de computer en dat lukt me echt niet
- Mijn coach gaat op zwangerschapsverlof en hoe moet het nu verder met het team?
- De ander werkt op een hele andere manier. Is mijn manier wel goed?
- Ik noem het nooit, maar ik ben vaak bang voor een afwijzing. De ander zegt dit gewoon!!!

- Ik pik dingen sneller op door mijn intelligentie, maar pik ik wel de goede dingen op of mis ik niet iets?
- Ik voel constant druk
- Constant dat stemmetje in m'n hoofd dat meer eist
- Ik weet bijna nooit we ze nu precies van me verwachten
- Door mijn uitstraling vragen de mensen ook veel minder aan me
- Ik doe veel extra's en werkt dan in mijn eigen tijd door, maar ook dan is het weer niet goed
- Zelfs al ik thuis ben denk ik: "Dit kan ik niet!"
- Ik heb die andere dingen nodig vind ik van mezelf
- Ik zelfs een cursus zelfmanagement gedaan omdat ik vond dat het nog beter en meer moest

Oplossingen om je zelfbeeld te verbeteren en je prettiger te voelen

- Neem de ruimte voor je zelf door tegen jezelf te zeggen: Nu even niet
- Niet langer drie dingen tegelijkertijd te doen
- Maak 100 kaartjes waarop je schrijft waar je goed in bent. Voorbeelden; ik ben een goede partner – ik ben een goede tante – ik ben altijd op tijd op het werk – ik sta nooit rood bij de bank – ik sport voldoende – ik eet gezond – mijn werkplek is aan het eind van de dag opgeruimd. Zit je in een dip dat dingen niet lukken lees dan een aantal van die kaartjes
- Schrijf iedere dag drie complimentjes aan jezelf van die dag op een kaartje
- Zet je lievelingsmuziek op
- Heb je veel storende gedachten in je hoofd zet dan *Radio 1* duidelijk hoorbaar aan. Je gedachten zullen dan gaan naar de gesprekken op die zender
- Spreek met jezelf een vast pieker halfuur af. Pieker je op een ander moment schrijf het dan op zodat je later in dat halfuur er over mag piekeren.
- Accepteer dan je ook wel eens een dag niet lekker mag voelen
- Spartel niet tegen als je je even depressief voelt. Het net als je in een draaikolk komt. Ga je er tegen in zwemmen dan verdrink je, ga je mee met de draaiingen dan wordt je er vanzelf weer uitgegooid.
- Sport of beweeg (fietsen, dansen, traplopen, hardlopen) minimaal een halfuur intensief per dag. Je hoofd maakt dan dopamine aan waardoor je een gelukkiger gevoel krijgt.
- Zorg dat je niet moe op je werk komt, slaap voldoende en vermijdt het regelmatig drinken van alcohol en cafeïne voor het naar bed gaan.
- Wees niet langer je eigen vijand en denk: ik hou van mezelf zoals ik ben – het spijt me – ik ben dankbaar voor zoals ik nu ben – ik wil lekker vrolijk zijn/lachen
- Verplaats je in anderen die minder zijn en wees dan tevreden met jezelf
- Gun jezelf de tijd om dingen op een rijtje te zetten. Beoordeel jezelf niet meteen.
- Stuur jezelf eens een positieve mail en sla die op in een speciale map
- Denk je sterk. Schrijf je zelfkritiek op en ga deze dan analyseren door vanuit een ander naar jezelf te kijken. Je zult zien dat het dan vaak best wel meevalt.
- Speel het **Kwaliteitenspel** (*Peter Gerrickens*) met mensen uit je omgeving en luisteren naar kwaliteiten die anderen je toedichten.
- Zoek iemand waarop je af en toe lekker ontspannende dingen mee kunt doen, zonder dat je intensieve gesprekken hoeft te voeren.
- Ga een ander hulp aanbieden en ontvang de dankbaarheid
- Maak een belijst van mensen die je altijd mag bellen, ook al zit je in een dip
- Groet mensen die je tegenkomt op weg naar je werk en op het werk. Je zult zien dat er af en toe spontane gesprekken ontstaan die je goed doen.
- Vraag de ander drie positieve dingen van je op te schrijven
- Geef de ander regelmatig een compliment en je zult zien dat je complimenten terugkrijgt
- Neem altijd de telefoon op door te beginnen met: Goedemorgen/-middag/-avond met ...