

Erbij horen & jouw netwerk

Het is soms erg moeilijk om te ontdekken wie we zelf zijn, als we niet goed weten waar we 'bij horen'. In deze oefening ga je iets meer ontdekken over jezelf en de omgeving waarin jij je prettig voelt. Hoe sta jij in verbinding met de mensen om je heen? Wat heb je nodig om ergens bij te (willen) horen?

Wellicht ben je op dit moment in een situatie die voor jou niet ideaal is; de studie die je wilde volgen was het toch niet helemaal, en in je hoofd sta je er misschien alleen voor. Maar er zijn zeker mensen die jou willen helpen en klaar voor je willen staan! Het is dan natuurlijk aan jou om eerst duidelijk te krijgen wat of wie je nodig hebt.

Opdracht

In deze opdracht ga je in kaart brengen welke mensen je om je heen hebt, en bij wie je terecht kunt voor verschillende dingen. Dit kunnen vrienden, ouders, broers/zussen, verdere familie, SLB'ers, leraren, kennissen, zorgprofessionals, enzovoort zijn. Als diegene een rol speelt in jouw leven, mag je die persoon meenemen in de opdracht.

Stappenplan

Stap 1: Pak een groot vel papier en schrijf de namen op van mensen die een rol spelen in jouw leven. Zoals hierboven is geschreven, mag dit iedereen zijn die in je opkomt.

Stap 2: Schrijf onder de namen die je hebt genoteerd, waarmee jij bij deze mensen terecht kunt. Kun je bijvoorbeeld heel goed met ze lachen, ouwehoeren, van het leven genieten, etc.? Of zijn het mensen waar je mee kunt sporten / gamen / ontspannen? Het is ook mogelijk dat je bij bepaalde mensen bijvoorbeeld goed terecht kunt bij problemen, stress of liefdesverdriet.

Stap 3: Het is goed om te beseffen dat je niet met alles bij iedereen terecht kan. Misschien kun je bij de 1 heel goed terecht met problemen, maar zou je er niet mee gaan sporten. En andersom. Probeer daarom kritisch te zijn met je antwoorden, en vul in wat bij jou goed voelt.

Stap 4: Kijk goed naar je overzicht, en probeer te reflecteren: zijn er dingen die je nu nog mist? Zijn alle gespreksonderwerpen ingevuld bij iemand? Of zijn er dingen die je graag zou willen bespreken, maar bij niemand op de lijst kwijt kunt?

Stap 5a: Merk je dat je veel van wat je wilt doen/bespreken bij iemand kunt plaatsen is dat natuurlijk heel erg fijn! Zoek deze mensen op, en geef aan dat je deze kwaliteit erg van ze waardeert en blij met ze bent in je omgeving. Wellicht opent dit deuren tot nóg meer diepgang in je gesprekken en kun je je vriendschap/relatie nog verder uitbreiden.

Stap 5b: Merk je dat je mensen mist om bepaalde dingen mee te doen/bespreken, denk dan goed na over waar je die persoon kunt vinden. Binnen de HU zijn er veel mensen die altijd voor je klaarstaan om je hierbij te helpen. Check daarvoor de website <https://www.hu.nl/begeleiding-en-hulp>. Wellicht kan iemand je daarbij helpen bij de volgende connectie!

Stap 6: Hopelijk heb je na het maken van deze opdracht gezien dat je er zeker niet alleen voor staat, en je altijd ergens bij hoort. Wellicht merk je ook dat je nog iets mist, maar dat er ook genoeg mogelijkheden zijn om hierop te verdiepen!