

WERKFORMULIER CREATIEVE HOPELOOSHEID

Vul samen met de ander in wat de klachten zijn. Vervolgens inventariseer je wat de ander er allemaal aan heeft gedaan om van deze klachten af te komen. Hebben deze acties ervoor gezorgd dat deze klachten verdwenen, al was het maar voor heel even? Hebben deze acties ervoor gezorgd dat deze klachten voorgoed zijn verdwenen?

Klachten	Wat heb je eraan gedaan om van je klachten af te komen?	Heeft het geholpen (om van je klachten af te komen), al is het maar voor heel even?	Heeft het ervoor gezorgd dat je voorgoed van deze klachten af bent?

Aandachtspunten:

Kolom 1:

- In dit algemene werkformulier wordt gesproken over 'klachten'. In principe kun je daar alles invullen wat niet iets is dat je voorgoed kunt laten verdwijnen, hoe hard je ook probeert. Zoals gedachten, gevoelens, ervaringen, fysieke gewaarwordingen.
- Dit geldt ook voor 'het verhaal' dat mensen maken over zichzelf (bv: "ik ben niet goed genoeg".)

Kolom 2:

- Geef eventueel voorbeelden om zoveel mogelijk gedragingen te verzamelen. Denk er aan dat denken aan, of niet denken aan ook een vb van gedrag kan zijn om van je klachten af te komen.
- Na het invullen van deze kolom bekrachtig je de **effort**: "Wat heb je al onwils veel gedaan om van je klachten af te komen"

Kolom 3:

- Vraag aan de ander wat hem opvalt.
- Erken de logica van deze inspanningen. Leg uit dat dit precies de reden is waarom wij mensen (iedereen dus) blijven doen wat we altijd deden/doen. Op korte termijn geeft het vaak een bevredigend, fijn, positief gevoel (wat ook het uitblijven van iets naars kan zijn).

Kolom 4:

- Vraag opnieuw wat de ander nu opvalt.
- Er vanuitgaande dat diegene zegt dat er nu veel meer of allemaal minnen staan, kun je vragen: en Hoe is dat voor je? Wat komt er nu bij je op? Wat betekent dat voor?
- Blijf bij de antwoorden op een empathische manier zonder dat je iets hoeft te verzachten.
- Erken simpelweg wat er is. (ook bij jezelf 😊).