

## Oriënteren: 'Twijfel de baas'

*Doel:*

### **Omgaan met twijfels over de emigratie**

Het beslissingsproces van nadenken over een emigratie tot daadwerkelijk vertrekken naar het buitenland gaat niet bij iedereen zonder slag of stoot. In sommige gevallen verdwijnen de twijfels en wordt het duidelijk: of blijven of weggaan. Maar, bij andere mensen blijft er hardnekkige twijfel die buitengewoon verlamdend werkt. Een gevoel van gevangen zijn tussen twee opties en verlamd in het midden staan. Uiteraard heb je al diep nagedacht, talloze gesprekken gevoerd, plussen en minnen op een rijtje gezet en nachtenlang al woelend de opties opnieuw doorgenomen. Toch lukt het maar niet om een knoop door te hakken.

Wat kan helpen is om een **perspectiefwissel** toe te passen. Je stapt uit je huidige gedachtepatronen en bekijkt de situatie vanuit een ander oogpunt.

Ik reik twee perspectieven aan, ontleend aan de ACT coachmethode. De eerste gaat uit van waarden die bij jou passen en de tweede van hoe je aan het einde van je leven zou willen dat je leven gelopen is.

#### *Zelfopdracht 'Waarden'*

Ieder mens heeft bepaalde uitgangspunten met betrekking tot hoe je je graag wilt gedragen. Nu en in de toekomst. Deze uitgangspunten worden waarden genoemd. Stel, een belangrijke waarde voor jou is verbinding, dan hecht jij er waarde aan om aandacht voor anderen te hebben. Is moed een belangrijke waarde voor jou, dan zal jij nastreven om op moeilijke momenten sterk te blijven en situaties die eng zijn juist op te zoeken in plaats van uit de weg te gaan.

Dr. R. Harris heeft in zijn boek *The Confidence Gap* een lijst van veel voorkomende waarden opgesteld (zie de lijst hieronder).

#### *Aan de slag:*

1. Neem de lijst aandachtig door en kruis de waarden aan die het beste bij jou horen. Als je er meer dan 8 hebt aangekruist, schrap dan tot je er uiteindelijk maximaal 8 hebt die het beste bij jou passen. Minder mag ook.
2. Vervolgens analyseer je in hoeverre deze waarden in je huidige leven tot uiting komen. Bij welke waarden is dit het geval en naar welke waarden zou je je meer willen gedragen?
3. Daarna maak je dezelfde analyse, maar dan van het leven dat je gaat leiden indien je daadwerkelijk emigreert. Welke waarden verwacht je te kunnen uitleven?
4. Stel jezelf nu de vraag: in welk leven zal je maximaal volgens je belangrijkste waarden leven? Het antwoord op deze vraag kan een belangrijk argument zijn voor je uiteindelijke keuze.

#### *Zelfopdracht 'Begravenisspeech eigen begrafenis'*

De tweede perspectiefwissel is die van het einde van je leven. Vreemd genoeg leven mensen vaak alsof ze het eeuwige leven hebben. Zonder besef van eindigheid en het feit dat het leven maar kort is en dat er maar weinig tijd is om wat voor jou belangrijk is daadwerkelijk te realiseren.

Het kan heel nuttig zijn jezelf eens door elkaar te schudden en te confronteren met de eindigheid van je leven. Een mooie manier is hiervoor een perspectiefwissel door te bedenken wat men zal zeggen op jouw begrafenis. Deze zelfopdracht bestaat ook uit verschillende stappen.

*Aan de slag:*

1. Op dit moment zit je vast in een dilemma en dat geeft stress. Stel je voor dat je hier niet uitkomt en de rest van je leven blijft twijfelen over al dan niet emigreren. Wat zou een familielid of vriend(in) hierover zeggen in een begrafenispeech over jouw leven? Schrijf dat op.
2. Waarschijnlijk heb je stap 1 in nette bewoordingen opgeschreven, passend bij een begrafenis. Maar, wat zou er daadwerkelijk omgaan in het hoofd van de schrijver van de begrafenispeech? Schrijf dat ook op.
3. Stel je voor dat je vanaf nu gaat leven volgens de waarden die voor jou het belangrijkste zijn. Wat zou jij willen dat opgemerkt wordt door jouw familie en vrienden? En, hoe zou je willen dat dat verwoord zou worden in een begrafenispeech over jouw leven? Schrijf dat op.
4. Neem even afstand van alles wat je geschreven hebt en reflecteer volgens op je antwoorden bij stap 1, 2 en 3. Welke positieve en negatieve stukken raken je het meest? En, wat zegt dat over de te maken keuze?

## Waardenlijst

Hieronder staan bijna 40 waarden ontleend aan Dr. R. Harris. Lees de lijst goed door en geef elke waarde een waardering. H = Heel belangrijk, R = redelijk belangrijk en N = niet zo belangrijk.

<b><u>Waarde</u></b>	<b><u>Uitleg</u></b>	<b><u>H</u></b>	<b><u>R</u></b>	<b><u>N</u></b>
<b><i>Acceptatie en zelfacceptatie</i></b>	Mijzelf, anderen en het leven accepteren zoals het is.			
<b><i>Avontuur</i></b>	Avontuurlijk zijn door op een actieve manier nieuwe of spannende ervaringen te zoeken, creëren en te ontdekken.			
<b><i>Assertiviteit</i></b>	Op een respectvolle manier (dus zonder agressie) opkomen voor mijzelf.			
<b><i>Authenticiteit</i></b>	Authentiek en oprecht zijn. Trouw zijn aan mijzelf.			
<b><i>Zorgzaam en zelfzorg</i></b>	Zorgzaam zijn voor mijzelf, anderen en de omgeving.			
<b><i>Compassie en zelfcompassie</i></b>	Met een vriendelijke houding (zonder verwijten of oordelen) reageren op pijn en verdriet van mijzelf en anderen.			
<b><i>Verbinding</i></b>	Volledige focus hebben op de dingen die ik doe. Actief aandacht zoeken en hebben voor anderen.			
<b><i>Vrijgevigheid</i></b>	Een bijdrage leveren, helpen, steunen, geven, delen, positivisme brengen.			
<b><i>Samenwerken</i></b>	Graag samenwerken met anderen.			
<b><i>Moed</i></b>	Sterk en moedig zijn, volharden op moeilijke momenten. Spannende en enge situaties opzoeken.			
<b><i>Creativiteit</i></b>	Creatief en vernieuwend zijn.			
<b><i>Nieuwsgierigheid</i></b>	Nieuwsgierig zijn, open staan voor dingen, geïnteresseerd zijn. Ontdekken en exploreren.			
<b><i>Aanmoedigen</i></b>	Waardering uiten voor gedrag van anderen. Aanmoedigen en complimenteren.			
<b><i>Spanning</i></b>	Activiteiten ondernemen, opzoeken en organiseren die spannend en leuk zijn.			
<b><i>Redelijkheid en rechtvaardigheid</i></b>	Redelijk en rechtvaardig zijn naar mijzelf en anderen.			

<b>Gezondheid</b>	Mijn gezondheid behouden of verbeteren, zowel mentaal als fysiek.			
<b>Flexibiliteit</b>	Bereid zijn om mij aan te passen aan veranderende omstandigheden.			
<b>Vrijheid en onafhankelijkheid</b>	Zelf kiezen hoe ik wil leven en wat ik wil doen. Anderen aanmoedigen om ook autonoom te leven.			
<b>Vriendelijkheid</b>	Vriendelijk, dienstbaar en prettig in de omgang naar anderen en mijzelf.			
<b>Vergevingsgezindheid</b>	Vergevingsgezind zijn naar mijzelf en anderen.			
<b>Humor en plezier</b>	Plezier en lol maken; activiteiten ondernemen, opzoeken en organiseren die plezierig zijn.			
<b>Dankbaarheid</b>	Dankbaar zijn en mijzelf, anderen en het leven waarderen.			
<b>Eerlijkheid</b>	Eerlijk, waarachtig en oprecht zijn naar mijzelf en anderen.			
<b>Vlijt</b>	Toegewijd zijn en hard werken.			
<b>Intimiteit</b>	Delen, open zijn door mijzelf te laten zien in emotionele en/of lichamelijke zin.			
<b>Liefde</b>	Liefdevol zijn en genegenheid tonen naar mijzelf en anderen.			
<b>Mindfulness</b>	Een bewuste, open en nieuwsgierige houding hebben, in relatie tot het hier en nu.			
<b>Orde</b>	Geordend en georganiseerd zijn.			
<b>Vasthoudendheid en betrokkenheid</b>	Volhouden, juist als er problemen zijn of als het tegenzit			
<b>Respect en zelfrespect</b>	Met zorg en waardering met anderen en mijzelf omgaan, rekening houden met de ander.			
<b>Verantwoordelijkheid</b>	Graag verantwoordelijkheid nemen.			
<b>Veiligheid en bescherming</b>	Zorgdragen voor veiligheid van mijzelf en mijn omgeving.			

<b><i>Sensualiteit en plezier</i></b>	Plezierige en sensuele activiteiten creëren, opzoeken en daarvan kunnen genieten.			
<b><i>Seksualiteit</i></b>	Seksualiteit ontdekken en beleven.			
<b><i>Vaardigheid</i></b>	(Nieuwe) vaardigheden en talenten trainen en verbeteren.			
<b><i>Steun geven</i></b>	Steunen, helpen en aanmoedigen van mijzelf en anderen			
<b><i>Vertrouwen</i></b>	Loyaal, betrouwbaar, oprecht en trouw zijn.			
<b><i>Andere waarde 1</i></b>				
<b><i>Andere waarde 2</i></b>				
<b><i>Andere waarde 3</i></b>				