

### - Afleiding zoeken

Blijf bezig, bijvoorbeeld met kleine welomlijnde taken of iets doen voor iemand anders. Activiteiten helpen je focus te verleggen en helpen je relativeren.

### - Genieten van het moment

Zoek bewust naar activiteiten die aangenaam zijn. Besef dat het leven nog mooie kanten heeft en dat een uitgebreid zondagsontbijtje goed smaakt, de vogels nog fluiten, er leuke kanten zijn aan de nieuwe dagelijkse routine. Met eenvoudige dingen laad je je batterijen op.

### - Hoopvol uitkijken naar de toekomst

Rottigheid hoort bij het leven en vaak wordt je er op de lange termijn alleen maar beter van. Niet wat er gebeurt, maar wel hoe je erop reageert bepaalt de kwaliteit van je leven.

Pas achteraf blijkt het doormaken van een verwerkingsproces positieve kanten te hebben, en ben je beter gewapend tegen uitdagingen die je verder in je leven tegenkomt.

## Getuigenis

*“Als ik enkele maanden terug in de serre werkte kon ik niet stoppen met denken dat het dit jaar onze laatste teelt is, telkens voelde ik het verdriet bovenkomen. Ik voelde me mislukt. En ook de zorgen: hoe zal mijn leven er volgend jaar uitzien? Hoe moet het nu verder met ons gezin? Waar zullen we een inkomen halen? Ik werd zo onrustig tot ik besloot om enerzijds, ook voor deze laatste teelt, toch te genieten van het werk dat ik jarenlang met volle overgave heb gedaan en om anderzijds, elke dag een uur intensief telefoons en opzoekwerk te doen om de zaken op orde te krijgen. We vinden samen wel een weg voor een nieuwe start.”*

Rudy, 46 j.



# Loslaten



## Vzw Boeren op een Kruispunt is een initiatief

van [Vlaanderen.be](http://Vlaanderen.be)  en  **cera**  
samen investeren  
in welvaart  
en welzijn



VU: Dirk Lips, voorzitter Boeren op een Kruispunt vzw

**Boeren op een Kruispunt vzw**  
0800/99 138  
[www.boerenopeenkruispunt.be](http://www.boerenopeenkruispunt.be)

## Loslaten, als niet alles loopt zoals gehoopt

Mensen willen van hun inspanningen iets maken waar ze trots op kunnen zijn. Streven naar vooruitgang zit in ons. Dat kan zijn: een mooi groeiend bedrijf, een modern machinepark, een gezonde productieve veestapel, gelukkige gezinsleden, een goed huwelijk, een gezellige woonst of iets anders.

Soms werken we schijnbaar aan één doel.

Tot dat blijkt dat realiseren van je levensdroom niet lukt ...

Een zoon of dochter wil het bedrijf plots toch niet overnemen. Of het werk wordt te zwaar door ziekte. Soms heeft een bedrijf door omstandigheden schulden opgebouwd en kan niet verder gezet worden. Ook een externe factor kan de exploitatie van het bedrijf onmogelijk maken. Af en toe blijkt dat samenwerken/samenleven met partner of familielid onhoudbaar is. Of door een verslaving valt alles wat opgebouwd werd in duigen.

Op tegenspoed reageren de meeste mensen in eerste instantie op dezelfde manier. Men wil er niet echt bijilstaan, dit kan niet, dit mag niet. Men probeert het leven onveranderd verder te zetten en ontkent de problemen.

## Jij bent niet je problemen

Veel mensen beschouwen hun problemen als een deel van hen zelf. Dit is echter geen effectieve manier om met je problemen om te gaan. Problemen zijn zaken die je **doormaakt**, maar het definieert niet wie jij bent. Probeer je problemen in de plaats daarvan **objectief** te bekijken. Hoe zou jij een goede vriend helpen met deze zaken? Breng jouw probleem voor jezelf objectief in kaart.

## De pracht van veerkracht

Soms hebben we het moeilijk om los te laten wat er al zo lang is, omdat we er helemaal vertrouwd mee zijn. De gedachte van los te laten maakt ons dan wat angstig. Deze angst weerhoudt ons vaak om een probleem op te lossen.

Wat telkens weer opvalt bij mensen die de draad terug opnemen na tegenspoed, is de aangeboren veerkracht van de mens, het immense aanpassingsvermogen.

Dingen die onvermijdelijk blijken, zien, aanvaarden en kunnen loslaten is een deel van je veerkracht. Dit zorgt voor minder verlamme stress en voor energie om de zaken anders aan te pakken.

Het proces begint op het moment dat we beginnen te denken over **veranderen**. Dan kunnen er nieuwe plannen gemaakt worden en kan **rust** terugkomen. Ook bij zeer zware tegenslagen.

Verander, wat je niet aanvaarden kan.  
Maar **aanvaard** wat je niet veranderen kan!

### - Je gedachten beheersen:

Besef dat piekeren niet helpt. Betrap je jezelf, zeg dan : 'STOP' tegen jezelf. Zoek vervolgens afleiding of maak je weerbaar tegen negatieve gedachten. De schuld bij onszelf zoeken en jezelf kwellen is geen oplossing.

De schuld bij de ander leggen en frustraties en boosheid laten leven helpen je ook niet vooruit.

Kijk kritisch naar je piekergedachten en stel ze in vraag.

### - Ervaringen delen met anderen

De pijn van het verlies en andere nare gevoelens mogen uitgesproken worden in een veilige omgeving. Als je met tegenslagen te maken hebt of hebt gehad, zoek dan hulp en ondersteuning bij geliefden, vrienden, lotgenoten of professionele hulpverleners.

Met jouw ervaring kan je ook andere mensen verder helpen. Toon belangstelling voor een ander en zijn/haar verhaal.